

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 66 (1988)

Heft: 6

Vorwort: Editorial

Autor: Kilchherr, Franz

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

gen wird. Es wird gelaufen, bewegt, getanzt und gelacht, im Sitzen mit Händen, Füßen und Rücken gearbeitet. Ohne Langeweile und ohne Knorze oder zu grosse Anstrengung. Leichte, fliessende Bewegungen zu Musik wechseln ab mit konzentriertem Links, Rechts, Auf, Ab, mit Spielen in der Gruppe, unter Benützung verschiedener einfacher Mittel wie Ball, Tuch, Ballon usw.

Die fehlenden Männer können nicht ermessen, was sie für ihre Gesundheit verpassen. Man müsste nur das erste Mal den Mut aufbringen zu gehen, und dann macht's Spass! Ich hab's ausprobiert.»

Grosses Angebot an verschiedenen Sportarten

Das Angebot im Alterssport variiert von Kanton zu Kanton. In zunehmendem Masse bieten die schweizerischen Sportverbände für ihre älteren Mitglieder Veranstaltungen an. Daneben fördert Pro Senectute intensiv die sportliche Betätigung der älteren Menschen. Es werden – je nach Region – Altersturnen, Gymnastik (Gym 60), Heimturnen, Schwimmen, Skiwandern, Wandern, Volkstänze, Tennis, Velofahren und andere Betätigungsfelder angeboten.

Unter der Bezeichnung «alter + sport» ist eine Bewegung entstanden, die den Sportgedanken auch bei älteren Menschen propagieren und ins Bewusstsein der Öffentlichkeit tragen will. Seit Anfang 1987 hat Pro Senectute eine Fachstelle «alter + sport» («a + s») geschaffen – sie ist dem Kantonalkomitee Zürich angegliedert –, die die Interessen für einen den älteren Menschen gerechtwerdenden Sport wahrnehmen soll.

Gezielte Aus- und Weiterbildung von Gruppenleiter/innen

Die Förderung des Sports durch bedarfsgerechte Angebote stellt hohe Anforderungen. Eine umfassende Schulung der Leiterinnen und Leiter soll ermöglichen, die sich stets wandelnden Bedürfnisse der Teilnehmer zu erkennen, richtig einzuschätzen und auch darauf einzugehen. Turnlektionen müssen zum Beispiel so gestaltet sein, dass sie auf die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Turnerinnen und Turner abgestimmt sind.

Der Aus- und Weiterbildung von Gruppenleiterinnen und -leitern kommt deshalb entscheidende Bedeutung zu: Je besser die Ausbildung ist, desto mehr können diese auch auf die Teilneh-

EDITORIAL



Liebe Leserinnen und Leser

Freizeit ist in unserer Gesellschaft ins Gerede gekommen: War bis vor noch nicht allzu langer Zeit Freizeit vor allem da, um die «Wiederherstellung» der Arbeitskraft zu fördern, so nimmt sie heute gegenüber der «Arbeitszeit» einen immer wichtigeren Stellenwert ein.

Freizeit, nur verstanden als «Zeit frei von Arbeit», gibt es heute fast nicht mehr – sie ist so wichtig wie die Arbeitszeit geworden, hat sie beinahe schon überholt. Gleichzeitig wird sie zum Marktplatz vieler «gehobener» Konsumangebote. Werbung umgibt ihre Freizeitangebote «mit dem Duft der weiten Welt» – und fährt damit gut. Sie lässt vieles erleben, jede Sekunde ausfüllen. Niemand braucht zur Ruhe kommen oder Mensch sein, wenn er nicht will.

Kürzlich fand in Zürich das erste europäische Freizeitforum statt, an dem solche Probleme diskutiert wurden. Ueli Mäder geht in seinem Artikel «Vom Stress zur Musse» darauf ein – auch für ältere Menschen scheint mir dies ein substantielles Thema zu sein.

Es lohnt sich einmal, die Mussezeit, die Freizeit auch nach den Massstäben der alten Griechen zu überprüfen: Für sie war Arbeitszeit eine lästige Zeit, die man so schnell wie möglich hinter sich bringen wollte, um zur Musse, zum «Menschsein» zu gelangen. Nicht zuletzt entsprang das Ansehen ihrer «Alten» der Tatsache, dass sie Musse hatten, Mensch zu sein ...

Herzlich, Ihr

Franz Kühn