

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Sport : Seniorensport in der Turnlehrerausbildung  
**Autor:** Schucan-Kaiser, Ruth / Lüdi, Marianne / Röthlisberger, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724524>

### **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](#)

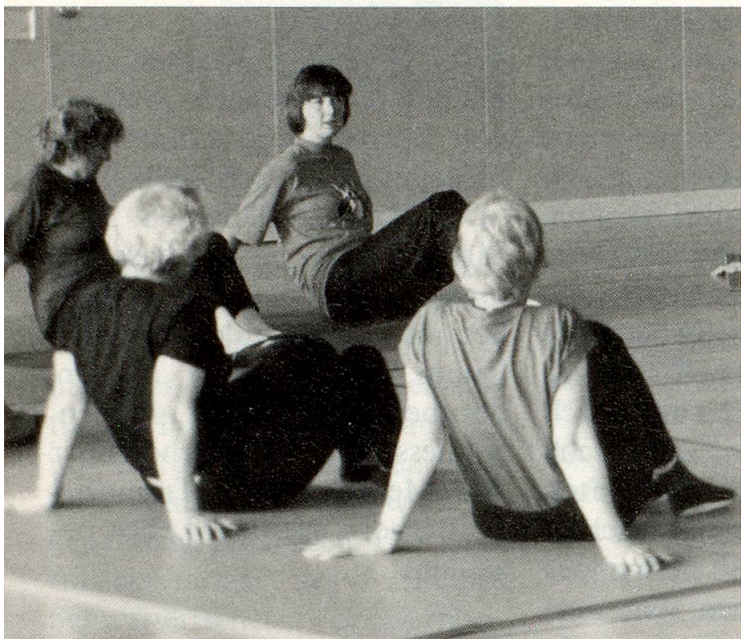
### **Terms of use**

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:** 19.01.2026

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

# SPORT



Eine Sportstudentin zeigt Seniorinnen in Basel eine Übung vor. Foto: zk

*Die Bedeutung des Seniorensports nimmt immer mehr zu:*

*So verzeichnete im Jahre 1988 der Alterssport von Pro Senectute allein 4839 Gruppen mit 90 508 Teilnehmern, und seit Anfang dieses Jahres erarbeitet eine von der Eidgenössischen Sportkommission eingesetzte Arbeitsgruppe «Seniorensport» für den Bundesrat einen Bericht über die «Stellung des Seniorensports in der Schweiz» (siehe «Zeitlupe» 2/90). Auch die Universitäten leisten ihren Beitrag: In der Turnlehrerausbildung versucht man auf verschiedene Weisen dem Seniorensport gerecht zu werden. So führte zum Beispiel das Institut für Sport der Universität Basel im Frühjahr 1990 Seniorensport als Pflichtfach ein!*

## **Seniorensport in der Turnlehrerausbildung**

*Der Seniorensport ist in jüngster Zeit vermehrt ins Blickfeld der Turn- und Sportlehrerausbildung geraten. Die Formen, in welchen Inhalte, Bedürfnisse und Möglichkeiten dieses Sportbereiches an den verschiedenen Ausbildungsstätten vermittelt werden, variieren stark. Im folgenden einige Stichworte zur Situation in Zürich, Bern und Basel.*

### **ETH Zürich: Studienwoche «Seniorensport»**

«Ich weiss ja, dass sich der Körper durchs Älterwerden verändert, aber gerade so ...» (gefolgt von einem langen Seufzer).

«Der Langlauftag mit Senioren unter der Leitung von Carl Schneiter hat mich beeindruckt. Die schlechten Schneebedingungen störten nur uns Studenten, die Senioren konnten psychisch – und wachstechnisch! – bestens damit umgehen, Laune und Leistungsfähigkeit litten keineswegs darunter.»

Dies sind zwei Zitate von Teilnehmern der ersten Studienwoche «Seniorensport», die im Februar 1989 an der Turn- und Sportlehrerausbildung der ETH Zürich durchgeführt wurde. Die Woche fand guten Anklang, wozu auch die Mitarbeit von Pro Senectute und die Bereitschaft Carl Schneiters, die Studenten/innen am Langlauftag teilnehmen zu lassen, beitrugen.

#### *Kursinhalte:*

- Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit im Alter
- psychosoziale Aspekte bei Leistungsabbau, Depression
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden
- Teilnahme an Schwimm-, Gymnastik-, Tanz- und Langlaufaktivitäten der Senioren/innen.

Die Studenten/innen liessen sich von den Praxis-einblicken beeindrucken, einige hätten gerne gleich zu unterrichten versucht, andere wünsch-

ten sich mehr Diskussion mit älteren Menschen in einem lockeren Rahmen. Die Studienwoche wurde 1990 mit ähnlichem Inhalt wiederholt.

### Uni Bern:

#### Praxisfeld Altersuniversität

Das Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern vermittelt im Rahmen des Faches «Sportpädagogik» einen Informationsblock über Seniorensport, Behindertensport und Sport als Therapieergänzung. Beabsichtigt ist, alternierend alle zwei bis drei Jahre einen Grundkurs auf die Thematik des Seniorensports auszurichten. Im Rahmen der Altersuniversität werden Vorträge, Entspannungsübungen und Gymnastik angeboten. An diesen Kursen, die bei den Senioren auf ein gutes Echo stiessen, konnten die Turnlehrerstudenten freiwillig teilnehmen.

### Uni Basel:

#### Seniorensport als Pflichtfach

Das Institut für Sport der Universität Basel führte im Frühjahr 1990 Seniorensport als Pflichtfach im 8. Semester ein (2 Wochenstunden). Bei den Studierenden sollen Verständnis und Interesse für den älter werdenden Menschen und seine Bewegungsbedürfnisse und -möglichkeiten geweckt werden. Sie sollen Einblick erhalten in die medizinischen, psychosozialen und methodischen Aspekte des Sports im Alter und eine möglichst grosse Bandbreite sportlicher Aktivitäten kennenlernen.

#### Kursinhalte:

- Alter und Sport: Organisation und Struktur der verschiedenen Verbände
- medizinische und physiotherapeutische Aspekte: bei Rheuma, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Osteoporose, Leistungsfähigkeit, Leistungsabbau, psychosoziale Aspekte
- Methodik: Erwachsenenunterricht, partnerschaftlicher Unterrichtsstil

Ein Drittel des Unterrichts wird als Praxis in Form von Hospitationen und Unterrichtsversuchen durchgeführt.

#### Chancen vermehrter Koordination und Zusammenarbeit

Angesichts der neu erkannten Möglichkeiten und Bedürfnisse erscheint es sinnvoll, dass die inter-



*Schwimmen unter der kundigen Leitung von jungen Sportstudentinnen und -studenten macht offensichtlich Spass. Foto: BML features*

essierten Institute untereinander und mit einschlägigen Verbänden in einen breiten Erfahrungsaustausch treten und Möglichkeiten der Zusammenarbeit prüfen. Ermutigend sind in diesem Zusammenhang die bisherigen Kontakte mit Pro Senectute.

Wenn in Zukunft vermehrt Turn- und Sportlehrer/innen auch auf die Belange und Aufgaben des Seniorensports vorbereitet werden, können alle dabei gewinnen: die Teilnehmer an und die Organisatoren von Seniorensportkursen auf der einen Seite, die Turn- und Sportlehrerstudenten/innen auf der anderen.

Der Einsatz von Turn- und Sportlehrern im Seniorensport dürfte auf den folgenden Gebieten besonders sinnvoll sein:

- eher bei leistungsfähigeren Senioren als zum Beispiel in Pflegeheimen;
- in Sportarten, die eine gute sportliche und methodische Grundausbildung verlangen, zum Beispiel Tennis;
- in der Ausbildung von Seniorensportleiter/innen – allerdings erst nach genügend eigener Praxis; im Hinblick darauf muss auch die Abgabe eines Brevets weiter diskutiert werden.

*Ruth Schucan-Kaiser*

## Junge Turnlehrer begeistert vom Turnen mit Senioren

Vor einigen Jahren begann Pro Senectute Basel-Stadt mit dem Institut für Sport, das die Turnlehrerausbildung unter sich hat, zusammenzuarbeiten. Es entstand das Projekt, den Seniorensport innerhalb des Faches «Turnen mit Sondergruppen» vorzustellen.

Rolf Ehrsam, Sportmediziner und Leiter des Instituts, führte die Studenten in mehreren Referaten in die Thematik Alter und Sport ein. Die Pro Senectute Basel-Stadt stellte erfahrene Leiter und Leiterinnen mit ihren Gruppen zur Verfügung, um den Studenten einen Einblick in die Praxis zu ermöglichen.

Drei Studentinnen absolvierten zusätzlich ein Praktikum in einer Schwimmgruppe. Diese drei jungen Leute waren begeistert von ihrem Einsatz, sie entwickelten in kurzer Zeit gute Fähigkeiten im Unterrichten von Senioren. Aber auch alle Schwimmer und Schwimmerinnen freuten sich am Zusammensein mit den jungen Leiterinnen. Bei den übrigen Studenten war das Interesse hingegen gering. Die Zeit schien dafür noch nicht reif zu sein. Trotzdem wurde das Projekt «Seniorensport in der Turnlehrerausbildung» weiterentwickelt und dieses Jahr wiederum aufgenommen, doch nun als Spezialfach. Neben Rolf Ehrsam als Referent wurden Ruth Schucan und Urs Thiede als Fachleute eingesetzt. Sie führten die Studenten in die Praxis ein und begleiteten sie auch. Diesmal mussten alle Studenten ein Kurzpraktikum von drei Lektionen in einer Seniorensportgruppe nach ihrer Wahl absolvieren.

Beim Aussuchen der Praktikaplätze taten sich noch einige Studenten schwer. Heute aber, nachdem sie das Praktikum abgeschlossen haben, sind alle begeistert und zufrieden. Diese jungen Leute haben lernbegierige, sportlich motivierte Senioren kennengelernt. Das Unterrichten machte Freude – soviel, dass sich einige spontan für weitere Lektionen zur Verfügung gestellt haben. Diese Zusammenarbeit hat den Studenten gezeigt, dass auch ältere Menschen fähig sind, Gebotenes nicht nur kritisch zu beurteilen, sondern auch Freude und Anerkennung beim guten Gelingen auszudrücken. Auf der andern Seite konnten aber auch Senioren junge Leute kennenler-

nen, die sich bemüht haben, sie ernst zu nehmen. Es wäre schön, wenn vermehrt Turnlehrerinnen mit Erfahrung in Alter und Sport Aufgaben im Seniorensport übernehmen könnten, sei es als Leiter/in von Angeboten für Senioren, sei es als Verantwortliche für das Durchführen von Projekten und für die Schulung der Gruppenleiter und -leiterinnen. Denn die sportlichen Anforderungen der heutigen Senioren sind höher und differenzierter geworden. Das Anbieten eines erweiterten Sportprogramms muss Hand in Hand gehen mit einer soliden Leiterschulung. Und dafür brauchen wir Fachleute. Vielleicht haben wir mit dieser für uns positiven Zusammenarbeit einen Grundstein für eine erweiterte Entwicklung bei Alter und Sport gelegt. *Marianne Lüdi*

## Die Geschichte des Alterssports in der Schweiz

Die Geschichte des Alterssports hat in der Schweiz 1959 angefangen. In Thalwil wurde damals die erste Altersturngruppe gegründet. Seither hat er sich rasch ausgebreitet. Die Initiantinnen erkannten, dass sie diese Entwicklung nur mit Leiterinnen und Leitern bewältigen konnten, die gut ausgebildet sind – und zwar für die Arbeit mit älteren Menschen. Sie fanden bei der Pro Senectute Kanton Zürich eine Institution, welche sich dieser Schulungsaufgaben annahm, und diesem Beispiel folgten bald andere Pro-Senectute-Kantonalstellen.

Wenn man auf die 30jährige Geschichte des Alterssportes zurückblickt, so kann man sie in drei Phasen einteilen:

### *Die Innovationsphase (60er Jahre)*

Das Altersturnen setzt sich gegen Bedenken durch. Widerstand kam von vielen Seiten: Ärzte warnten vor Unfallgefahren und empfahlen, den Pensionierten doch ihre wohlverdiente Ruhe zu lassen und sie zu schonen. Diese Ansicht vertraten auch weite Kreise der Bevölkerung, sogar die Pensionierten selbst. Von ihnen war oft zu hören: «Was, ich in meinem Alter soll noch turnen?»

### Die Aufbauphase (70er Jahre)

Das Altersturnen setzt sich durch, es wird in allen schweizerischen Kantonen von Pro Senectute angeboten. Immer mehr Gruppen werden gegründet und immer mehr Leiter und Leiterinnen ausgebildet. In diese Phase fällt aber auch der Aufbau von Gruppen in andern Sportarten: Schwimmen, Volkstanzen, Wandern, Langlaufen. Die Pensionierten entdecken den Sport, entdecken verschiedene Sportarten, und die Angebote nehmen zu.

### Die Differenzierungsphase (80er Jahre)

Die Erkenntnis setzt sich durch, dass die unterschiedlichen Altersgruppen im AHV-Alter unterschiedliche Angebote brauchen. Schliesslich beträgt das Leben im AHV-Alter oft 30 oder mehr Jahre, und 65jährige brauchen ein anderes Programm als 85jährige, sporterfahrene Pensionierte wieder ein anderes als solche, die erst im AHV-Alter anfangen, regelmässig Sport zu be-

treiben. Pro Senectute unterscheidet im Turnen: Gym 60 für die rüstigen, sportlichen, jüngeren Senioren; Altersturnen für Einsteiger und solche, die nicht mehr so rüstig sind; Turnen im Heim für Pensionäre im Alters- oder Pflegeheim. Ähnliche Entwicklungen gibt es in andern Sportarten.

### Heute über 90 000 Sporttreibende

Zahlenmässig hat sich der Alterssport von Pro Senectute in den letzten Jahrzehnten stark entwickelt. Gemäss Statistik 1988 verzeichnet Pro Senectute in der ganzen Schweiz 4839 Gruppen mit 90 508 Teilnehmern. Die Sportarten, die angeboten werden, eignen sich ausgesprochen für ältere Menschen. Im Gegensatz zu Jugend + Sport, die der Jugend zwischen 14 und 20 Jahren rund 35 Sportarten anbietet, beschränkt sich Pro Senectute auf ein Grundangebot von fünf Sportarten für Menschen zwischen 60 und 100 Jahren.

*Esther Röthlisberger*



### 25 Jahre Spezialversandhaus für Miederwaren

Hosencorsetlet mit Bein aus Jacquard-Tüll, Beinweite verstellbar, gut sitzender Schnitt

**Art. 630** Cup B - C - D

Grössen 40-52 Fr. 151.-

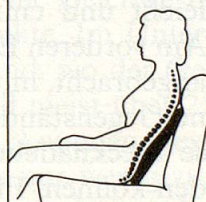
Grössen 54-56 Fr. 166.-

**NEU: TRIUMPH-Unterwäsche aus 100% Wolle**

Verlangen Sie unseren Gratis-katalog oder eine unverbindliche Auswahlendung!

**Merry AG, 4712 Laupersdorf**  
Tel. 062/71 19 58

### Urlaub für Ihren Rücken



Der Rücken wird optimal gestützt und entlastet.

Die Spina-Bac Rückenstütze ist eine erfolgreiche Entwicklung von orthopädischen Fachärzten aus Schweden. Individuell regulierbar und unkompliziert im Gebrauch. Leicht mitzunehmen und verwendbar zu Hause, im Büro sowie im Auto, Zug und Flugzeug. Von schweiz. Orthopäden empfohlen.

## SPINA-BAC®

Verwöhnt Ihren Rücken



Bitte senden Sie mir unverbindlich:

- ☐ Gratisprospekt mit ausführlichen Informationen.
- ☐ 10 Tage zur Probe ein SPINA-BAC in folgender Ausführung:  
Farbe: ☐ schwarz ☐ blaugrau ☐ braun  
☐ mit Riemen ☐ ohne Riemen

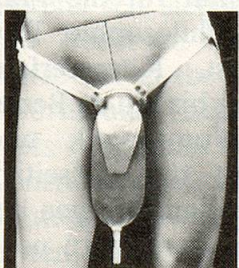
Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

REGULIERBAR FÜR JEDEN RÜCKEN

Z 10

Einsenden an: **Aichele Medico AG**  
Kannenfeldstr. 56, 4012 Basel, Tel. 061/44 44 54  
Generalvertretung: Bantech Trading, Zürich



Kein Hosen- und Bettnässen mehr!

### Numax Patent Urinal für Männer und Frauen

- sicher und einfach in der Anwendung
- Reisen problemlos

Senden Sie mir kostenlos und diskret Unterlagen für ☐ Männer ☐ Frauen

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

**NUMAX medical**, Bernstrasse 15, 3280 Murten  
Tel. 037/71 48 45, Fax 037/71 48 46