

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 70 (1992)  
**Heft:** 3

**Artikel:** 75 Jahre Pro Senectute : alter+sport  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723148>

### **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:** 08.01.2026

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



# 75 JAHRE PRO SENECTUTE

Dienstleistungen

## alter + sport



Die Schritte und Figuren beim Volkstanz sind oft nicht ganz einfach, da braucht es Konzentration, doch mit der Musik kommt der nötige Schwung in die Bewegung.



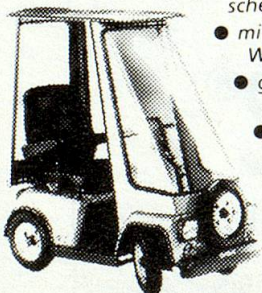
Billard ist nicht «nur» ein Spiel – eine ruhige, kräftige Hand, Treffsicherheit, ein gutes Vorstellungs- und Kombinationsvermögen – ohne Training geht da nichts!



Beim Tischtennis wird Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert.

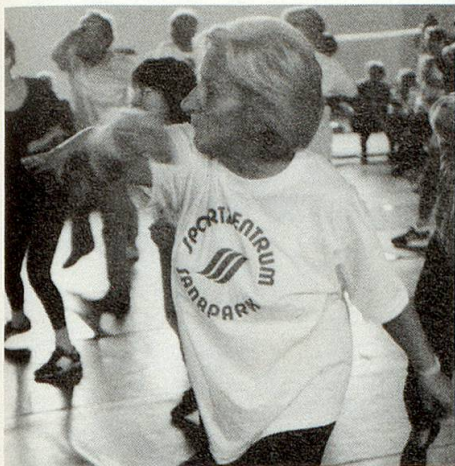
### Beweglichkeit für Gehbehinderte und Senioren

- sehr leicht bedienbar und führer-scheinfrei
- mit oder ohne Wetterverdeck
- grosse Reichweite
- Garantie: 1 Jahr
- unverbindliche Beratung oder Vorführung



Stefan Grüter 9240 Uzwil  
Stump Elektrofahrzeuge 073-518202



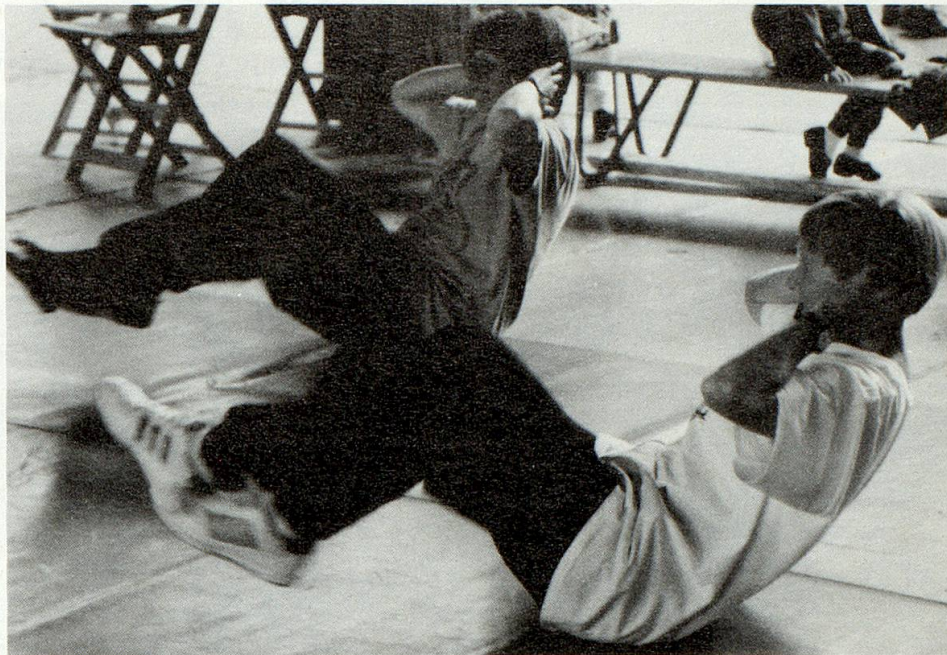


Für Jazztanz gilt keine Alterslimite.

Der Sporttag an der Seniorenmesse (organisiert durch ZüriSport, Sportamt der Stadt Zürich und Pro Senectute Kanton Zürich) in Zürich-Oerlikon zeigte, dass Alterssport eine vielfältige Angelegenheit ist und Menschen mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen und Voraussetzungen etwas bieten kann. Mit Begeisterung demonstrierten verschiedene Gruppen Sportarten wie Badminton, Billard, Turnen, Volkstanz und Jazzgymnastik und versuchten, die Zuschauerinnen und Zuschauer zum Mitmachen zu animieren.

Er habe schon seit Jahren nicht mehr Billard gespielt, gestand ein Teilnehmer, aber es gehe gar nicht so schlecht, wenn man einmal etwas gelernt habe ... Alle Sportarten wurden rege ausprobiert, und auch die Gymnastik- und Turnstunden fanden guten Anklang. Überall machten Anfänger mit, und unter kundiger Anleitung stellten sich auch die ersten Erfolgserlebnisse ein.

«Das kann ich nicht! Das ist doch nichts für mich!» – Ausreden, die für den Seniorensport sicher nicht gelten. Bei einem so breiten Spektrum findet sich immer etwas. Und Sport bedeutet keineswegs nur Anstrengung und Leiden, das bewies die lockere und fröhliche Atmosphäre in der Sporthalle gl



«Velofahren» ist gut für die Bauchmuskulatur.



Wer gewinnt bei der Ball-Stafette?

Unwohlsein  
**Carmol®**  
Tropfen

Heilmittel auf pflanzlicher Basis

erhältlich in Apotheken und Drogerien

Iromedica AG

enthält 64 Vol % Alkohol