

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 70 (1992)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Fitness lohnt sich  
**Autor:** Kilchherr, Franz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724237>

### **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:** 13.01.2026

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

# Fitness lohnt sich



*Konzentriert bei der Arbeit:  
In jedem Lebensalter zahlt es sich aus, seinen Körper zu trainieren.*

*Foto: Nova-Fitness-Club*

**D**er menschliche Körper bleibt anpassungsfähig bis ins hohe Alter. Regelmässiges, richtig dosiertes Körpertraining wirkt sich positiv auf die Gesundheit und damit auf die Lebensqualität aus. Obwohl Senioren und Seniorinnen heute meistens sehr aktiv und unternehmungslustig sind, vernachlässigen sie oftmals die sportliche Ertüchtigung. Vielfach vollzieht sich zudem nach der Pensionierung eine Veränderung zum Passiven – mit bekannten Folgeerscheinungen wie Immobilität, Krankheit, Unselbständigkeit beim Verrichten der alltäglichen Dinge.

Mehr als die Hälfte aller 50jährigen sind übergewichtig und verfügen über sehr wenig Muskelkraft. Der Verlust von Kraft führt oftmals zu verminderten Bewegungsmöglichkeiten. So haben amerikanische Wissenschaftler die Wirkungen von gezieltem Training an den 86- bis 96jährigen Bewohnern eines Altersheimes erforscht. Nach acht Wochen und 24 Trainingslektionen hatten alle an Körperkraft zugenommen, und ihre Gesamtkörperkraft hatte sich beinahe verdoppelt.

Gegenwärtig laufen auch in der Schweiz verschiedene Projekte von Seniorentrainings. Eines davon ist das «Seniorentaining» der «Oska und Zoku Kranken- und Unfallversicherung» (diese beiden haben sich kürzlich mit den Krankenkassen SBKK und Panorama zur Swica zusammengeschlossen): Im Juni wurden die älteren Versicherten über das Projekt informiert und zum Mitmachen motiviert. 300 Seniorinnen und Senioren zwischen 65 und 70 Jahren liessen sich von der Idee überzeugen. Vor

dem Training unterzogen sich die Testpersonen einem Gesundheits-Check-up. Mittels Vergleichsgruppen soll die Trainierbarkeit im Alter wissenschaftlich untersucht werden.

Zusätzlich haben die beiden Krankenkassen Oska und Zoku den Fitness-Spezialisten Toni Mehmman, den Geschäftsführer des Nova-Fitness-Club in Zürich beauftragt, unter den 450 Fitness-clubs in der Schweiz diejenigen auszuwählen, die einen gewissen Standard an Angeboten aufweisen (vor allem Professionalität in der Betreuung, modernste Geräte, Vorhandensein von «Entspannungseinrichtungen» wie Sauna, Schwimmbad, Solarium). 52 Fitness-Center wurden zum «offiziellen Zoku-Gesundheitspartner». Für die Mitglieder der beteiligten Krankenkassen bedeutet dies, dass sie bis zu 500 Franken jährlich von ihren Krankenkassen für die Mitgliedschaft in einem Fitness-Club bezahlt bekommen. «Wer fit ist, bleibt länger gesund», sagen sich die Krankenkassen und versuchen so, zur Minderung der Kostenexplosion im Gesundheitswesen etwas beizutragen – und auch ihre Mitgliederzahlen zu erhöhen.

Bei einem Rundgang durch das Nova-Fitness-Club-Center in Zürich erlebte ich schon um 9 Uhr morgens ein reges Treiben in den sich auf über 2000 m<sup>2</sup> ausbreitenden Räumen. Und bunt gemischt absolvieren jüngere und ältere Personen konzentriert ihr Trainingsprogramm, besuchen die Sauna, schwimmen im Hallenbad, benutzen den Eukalyptus-Inhalationsraum, das Solarium und den Whirlpool, lassen sich in einem der Massagezimmer behandeln oder nehmen am Aerobic-Programm teil. Alle haben am Anfang ihres Trainings einen Fitnesstest absolviert: Dieser soll es den betreuenden Sportlehrern und Ärzten ermöglichen, den Gesundheitszustand zu analysieren und allfällige medizinische Risiken bereits vor dem ersten Training festzustellen. Aufgrund dieser Analyse wird anschliessend ein Übungsprogramm erarbeitet, das auf die Bedürfnisse und vor allem auf den Gesundheitszustand des Trainierenden

*Die Jahres-Mitgliedschaft kostet für Senioren Fr. 690.– (vor Abzug eines allfälligen Beitrags der Krankenkasse) und ist von Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr gültig. Informationen: Nova-Fitness-Club, Badenerstrasse 420, 8040 Zürich, Telefon 01/492 50 64.*



*So wirbt das Fitodrom in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Land.*

### Evergreen: Fitnessprogramm für Senioren und Seniorinnen

Die «Fitness Center Union», die mit der Helvetia-Krankenkasse zusammenarbeitet (die Helvetia bezahlt nichts an den Jahresbeitrag!), hat gemeinsam mit Ärzten ein Trainingskonzept für Senioren und Seniorinnen ausgearbeitet. Personen, die an Krankheiten leiden, werden speziell unterrichtet. Senioren und Seniorinnen können täglich zwischen 12 und 17 Uhr in Unions-Centern trainieren.

*Das Fitness-Abo für Senioren heisst Evergreen-Card, kostet Fr. 490.– und beinhaltet ein komplettes, persönliches Analyseblatt für den Hausarzt, einen auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Aufbau- und Trainingsplan sowie Beratung.*

*Informationen: Telefon 01/941 27 85*

zugeschnitten ist. Zwei verschiedene Fitness-Tests stehen zur Verfügung, einmal der Medical Fit-check für jüngere und gesunde Frauen und Männer sowie der Medical Check-up für ältere Leute und Trainierende mit gesundheitlichen Problemen. Diese Tests werden regelmässig – meist zweimal jährlich – wiederholt. So kann das Übungsprogramm immer wieder an die veränderten Bedürfnisse angepasst werden und – wie es in einem extra für Senioren herausgegebenen Prospekt heisst – «ohne Risiko und mit Freude» durchgeführt werden.

*Franz Kilchherr*