

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 71 (1993)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Aktiv

#### 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:** 21.01.2026

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

# aktiv



Fotos: Eva Michaelis

## Musik-Erlebnis auf dem Twannberg

Anfang Dezember hat die erste von drei Musikwochen stattgefunden, welche die Flötistin und Musiklehrerin Annegret Keller-Schäppi aus Aarau noch bis zum kommenden Frühjahr für und mit älteren Menschen im Feriendorf Twannberg durchführt.

«Es ist ein richtiges Experiment», sagt die Kursleiterin, «denn bisher habe ich beruflich viel eher mit jungen Leuten gearbeitet.» Die Idee, mit älteren Menschen zu musizieren, ist Annegret Keller-Schäppi just auf dem Twannberg selber gekommen, wohin sie sich seit Jahren immer wieder zurückzieht, um sich zu erholen oder sich in Ruhe auf ein Konzert vorzubereiten. Im Feriendorf, das auch in den Dezember-Tagen ihres ersten Kurses «Adventmusik erleben» in strahlendem Sonnenschein hoch über dem Nebelmeer des Mittellandes thront, hat Frau Keller deshalb schon oft auf ganz spontane

Weise über ihre Musik Zugang zu behinderten und betagten Menschen gefunden. Deshalb strahlt sie jetzt voller Freude darüber, dass ihr die Twannberg-Leitung ermöglicht, ihre Kunst und ihr Wissen auf ganz neue Art mit einer Schar von Musikbegeisterten teilen zu können.

### Singe, wem Gesang gegeben

Zehn Frauen haben sich zum Adventsingen eingefunden, alles begeisterte Sängerinnen, die Hälfte von ihnen zudem mit ihren Blockflöten. Schon von weitem schallt mir ein weihnachtlicher Kanon entgegen, als ich am Morgen des fünften Kurstages meinen Besuch abstatte. In einem kleinen Raum sitzen sie im Kreis und unterbrechen ihr konzentriertes Singen bei meinem Auftauchen nur gerade durch ein freundliches Zwinkern. Erst als Frau Keller mit leitender Hand zum Beenden des Rundgangs winkt und der letzte Ton verklungen ist, geht's ans Begrüßen, werde ich mit Unterlagen versorgt

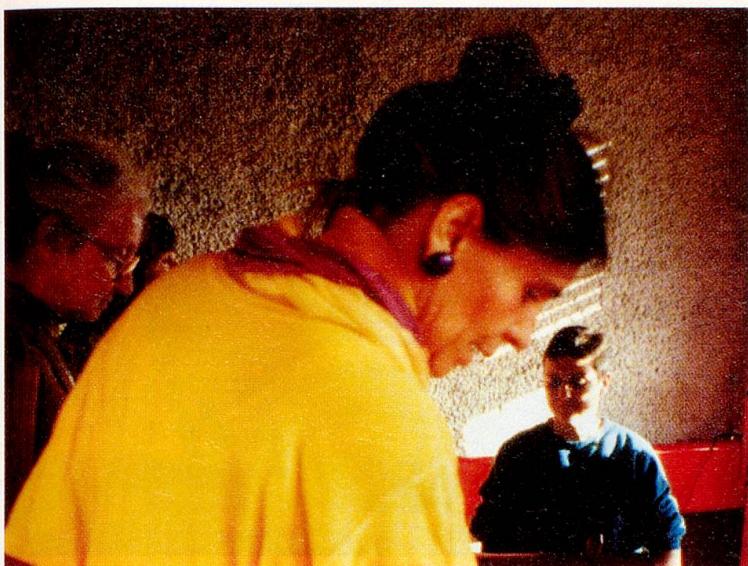
*Der Streichpsalter ist einem biblischen Instrument nachgebaut.*

und zum Mithalten aufgefordert. Und weiter erklingen die Lieder, tönen die Flöten.

Je eineinhalb Stunden am Vormittag und wieder gegen Abend dauert jeweils das Singen und Musizieren. Lange genug also, um so richtig warm zu werden, ohne dabei zu ermüden. In den liebevoll gestalteten, nach Themen geordneten Liederblättern finden sich neben Weihnachts- und Adventsliedern auch Volksweisen aus verschiedenen Sprachregionen. Neben Bekanntem – und vielleicht auch lange Vergessenem – findet sich viel Neues, das während der Kurswoche fleissig eingeübt wird. So entsteht in kurzweiligen Stunden ein abgerundetes Repertoire, und die Teilnehmerinnen sind mit Recht stolz auf ihre täglichen Fortschritte. Zum erstenmal ist es auch gerade gelungen, fünf Stimmen einer komplizierten, sechsstimmig gesetzten Flötenmelodie ohne Fehler durchzuspielen. Keine Frage, dass am nächsten, letzten Kursstag auch die sechste Stimme noch dazukommen wird. Mit Sopran-, Alt-, Tenor- und Bassflöten bilden die Musikantinnen ein veritables Orchester von wunderschönem Klang. Eine besondere Attraktion bildet zudem der Streichpsalter, ein schon aus der Bibel bekanntes Instrument, das zu spielen die Kursteilnehmerin aus einem Buch erlernt hat!

### Erlebnis für Körper und Geist

Frau Keller muss sich auch während den Kursstunden immer wieder hinlegen, denn sie ist seit langen Jahren durch ein Rückenleiden behindert. Dies schadet weder



Annegret  
Keller-  
Schäppi,  
die  
Leiterin  
des  
Kurses.

der freundschaftlichen Atmosphäre noch der Qualität ihres Unterrichts: Unterricht in der gekonnten Manier einer Pädagogin, die auf ihre Schülerinnen einzugehen, sie zu fördern und auch zu fordern versteht. Während zehn Jahren hat Annegret Keller am Konservatorium Bern gearbeitet, unterrichtet heute in Aarau und tritt hin und wieder konzertmäßig auf. Neben ihrer musikalischen Ausbildung zur Flötistin hat sie auch musiktherapeutische Studien betrieben. Die Zielsetzung der Kurse für ältere Menschen geht deshalb weit über das Vermitteln von Musikunterricht hinaus: Geist und Seele sollen genährt, dem Körper Ruhe und Entspannung geboten wer-

den. Der Spaziergang oder das Schwimmen im hauseigenen Hallenbad des Twannbergs gehören deshalb ebenso zu den Kursen wie das abendliche Vorlesen oder Geschichtenerzählen.

Eva Michaelis

*Für den Kurs «Musizieren – Singen – Tanzen» vom 3. bis 7. März 1993, den Annegret Keller-Schäppi zusammen mit der Volkstanzlehrerin Telse Andresen gestalten wird, können weitere Auskünfte beim Feriendorf Twannberg, 2516 Twannberg, Telefon 032/95 21 85 oder bei den Kursleiterinnen (Frau Keller: Telefon 064/24 51 64 oder Frau Andresen: Telefon 056/41 81 34) eingeholt werden.*

## (M)ein Buch entsteht

*Rothenhäusler-Seminar 1992*

Eine Tischrunde von Schreibenden und Literaturinteressierten traf sich in Bissone am Lugarnersee während einer spätherbstlichen Woche, um Autoren aus dem Rothenhäusler-Verlag kennenzulernen oder zu vernehmen, wie man es als Amateur und Neuling schafft, über ein Thema, das einen schon lange bedrängt, buchgerecht zu schreiben. Viele von den gut ein Dutzend Teilnehmern kamen mit der Absicht, ihre eigene Lebensgeschichte aufzuzeichnen und zu erfahren, wie andere vor ihnen erreicht hatten, ihre Biographie oder ihre Romane und Geschichten in einem Verlag unterzubringen.

So sitzen denn die «Schüler» aus der Schweiz oder aus Deutschland täglich voller Eifer im Seminarraum des Hotels Lago di Lugano: junge und ältere Frauen mit angefangenen Manuskripten oder weisshaarige Männer, die in den letzten Jahrzehnten so manches erlebt hatten, das sie jetzt aufzeichnen möchten.

Paul Rothenhäusler, früherer PR-Mann und heute Verlagsleiter in Stäfa, lässt jeden Tag einen oder zwei seiner Autoren aus ihren Büchern lesen, worauf die Runde angeregt diskutiert, was am Stil oder

## Verdauungs- beschwerden?

Naturheilmittel aus Hefe und den Arzneipflanzen Mariendistel (Samen), Artischocke (Blätter) und Pfefferminze (Blätter)



**BIO-STRATH Nr. 6  
Leber-Galle-Tropfen**

**BIO-STRATH®**

Inhalt des Textes besonders gekonnt oder interessant war. Zusammen mit seinem Co-Leiter Ernst Steiger behandelt der Verleger auch Themen wie Lektorat, Autorenvertrag, Finanzierung, Umschlag und Titel des Buches, Werbung und andere Themen.

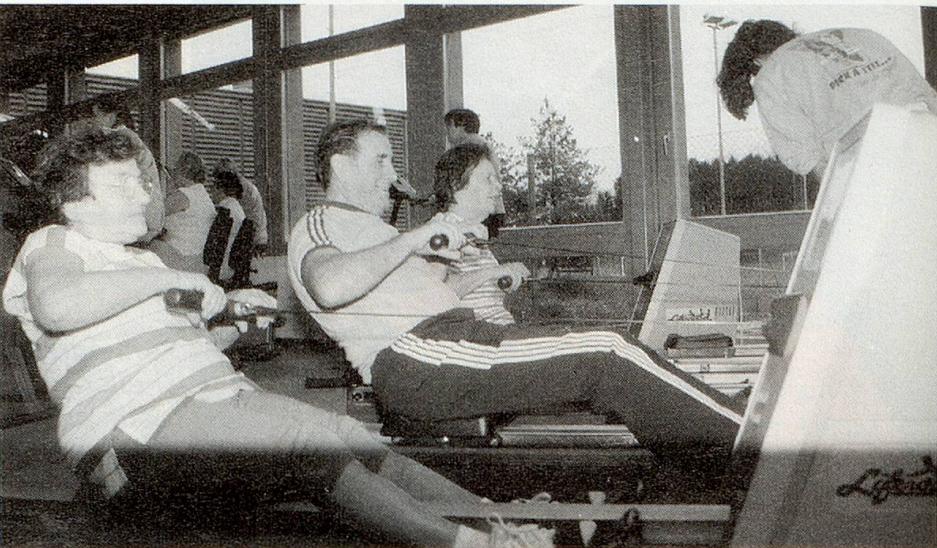
Diesmal stellten sich folgende Autoren vor: Helen Keller (Die Flucht), Adolph Schmidt (Das Haus der Korsin), Sven Moeschlin (Rezept eines Arztlebens), Christoph Wolfensberger (Fremdenhass und Menschenliebe beginnen in der Kinderstube), Toni Notter (Der Hürdenlauf), Nicolas Lindt (Der Spieler) und Ulrich Kägi mit seinem Manus «Stalin und Hitler im zehnten Kreis der Hölle».

Sie alle, die an die Öffentlichkeit getreten sind, brauchen die Aufmerksamkeit und den Kontakt mit den Lesern, denen sie ihr oft lange gehegtes Buch wie ein Kind anvertrauen möchten.

Margret Klauser

Bei genügender Teilnehmerzahl soll im Herbst 1993 ein weiterer Kurs stattfinden.

(Informationen: Renée Scheidegger, Rothenhäuser Verlag, 8712 Stäfa, Telefon 01/926 38 61.)



Am Sporttag im Freizeit- und Sportzentrum Migros in Greifensee konnte man auch die Fitnessgeräte ausgiebig ausprobieren.

Foto: Heinz Minder

«Wir möchten den Seniorensport ausbauen und auch die zahlreichen Seniorinnen und Senioren motivieren, sich körperlich zu betätigen.» Mit diesen Worten begrüsste Otto Ledergerber, der Leiter des Freizeit- und Sportzentrums, die über fünfzig Personen, die sich die Einrichtungen und die Angebote in Greifensee näher ansehen und ausprobieren wollten.

Doch vor der körperlichen «Anstrengung» ging der 81jährige ehemalige Hochschulsportlehrer und Begründer des Zürcher Seniorensporttreffs Carl Schneiter näher auf den Seniorensport ein. Oberstes Ziel sei die Schaffung und Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Vier Grundsätze seien zur Erreichung dieses Ziels massgebend:

- Man muss sich um Fortschritte bemühen. – Ein täglicher Spaziergang oder ein bisschen Gymnastik seien gut, doch sie führen nur zu momentanen Wirkungen und würden keine Reserven schaffen.
- Aufbau nicht Raubbau betreiben. – Obwohl die Funktionsfähigkeit aller Organe im Alter abnimmt, könne man mit Geduld und Durchhaltevermögen eine gute Leistungsfähigkeit erreichen.

«Der Körper ist bis ins höchste Alter trainierbar. Auch mit 70 Jahren ist es noch nicht zu spät, das Tennisspiel zu erlernen – aber ohne übertriebenen Ehrgeiz.»

• Die Seele erfreuen. – Der Sport müsse vor allem Freude machen. In der Pensionierungszeit, in welcher viele «Tiefs» drohen, könne man so Geist und Körper stärken.

• Kameradschaft pflegen. – Gera de im Gruppensport sei es möglich, von anderen mitgetragen zu werden, animiert zu werden. Ebenfalls entstehen gesellschaftliche Impulse. «Lachen und sich freuen kann man besser zu zweit», meinte Schneiter.

Begeistert schnupperten die Besucher in den angebotenen Sportarten Minitennis, Badminton, Tennis und ließen sich zu Gymnastik und Fitnesstraining animieren. Und viele von ihnen besuchten nach einem Mittags-Lunch die Sauna oder das Bad mit dem Whirlpool.

zk

Freizeit- und Sportzentrum  
Migros, 8606 Greifensee,  
Telefon 01/941 79 79

Erreichbar in 15 Minuten von den Bahnhöfen Nänikon oder Schwerzenbach aus.

## Sporttag im Migros-Sportzentrum Greifensee

Schon seit einigen Jahren bietet das Freizeit- und Sportzentrum Greifensee speziell für Seniorinnen und Senioren verschiedene Aktivitäten an. Um dieses Angebot bekannter zu machen, organisierte man kürzlich einen «Seniorensporttag». Könner zeigten den zahlreich erschienenen «Lehrlingen», wie gut und mit welcher Freude sie ihre Fitness in den verschiedenen Sportarten einsetzen können.