

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 75 (1997)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Tennis : im Zentrum stehen Freude und menschliche Begegnung  
**Autor:** Knecht-Gasser, Liselotte  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724641>

#### 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>**

# Tennis: Im Zentrum stehen Freude und menschliche Begegnung



Intensives Training trägt wesentlich zur Freude am Sport bei.  
Die Trainerin Brigitte Trunz fordert ihre Schützlinge.

Foto: This Fehrlin

**Vor ungefähr vier Jahren erschien in der Appenzeller Zeitung ein an Seniorinnen und Senioren gerichteter Aufruf, das Tennisspiel zu erlernen oder es wieder aufzufrischen. Er hatte durchschlagenden Erfolg.**

Das Alter scheint der Reisefreudigkeit keinen Abbruch zu tun», schrieb kürzlich eine Zeitschrift-Leserin in einem Leserbrief. Auch auf die Lernfreudigkeit hat das Alter keinen Einfluss, wie der Erfolg eines in der Appenzeller Zeitung erschienenen Aufrufs zeigte. Darin wurden Seniorin-

nen und Senioren gesucht, die das Tennisspiel erlernen oder die es wieder auffrischen wollten.

Eine stattliche Anzahl von Pensionierten hat sich nämlich für diese Sportart begeistert lassen. Diese hatten mit wenigen Ausnahmen noch nie im Leben ein Racket in der Hand gehabt. Doch Brigitte Trunz, Trainerin der Junioren des TC Heiden, welche zusammen mit Pro Senectute diesen Kurs verwirklichte, verstand es gut, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu motivieren und ihnen die Grundregeln des Spieles beizubringen. Und dass sie eine hervorragende Trainerin ist, zeigt die Lust und die Freude, wie diese Frauen und Männer heute ihren Sport ausüben.

## Intensives Üben macht Spass

Eine Tennisstunde ist sehr abwechslungsreich aufgebaut: Einlaufen, Dehnübungen, Einspielen im kleinen Feld, intensives Üben von Schlägen wie Vorhand, Rückhand, Spiel am Netz, Überkopfschlag, Aufschlag, lange Bälle. Alle werden stark gefordert, was aber sehr viel Spass macht und grosse Genugtuung bringt.

Gegen Ende der Stunde wird meistens noch ein richtiger Match gespielt – mit Punktzählen. Das weckt den Ehrgeiz! Doch bei allem steht die Freude am Sport und die Begeisterung im Vordergrund. Wer Zeit und Lust hat, tritt sogar auch ausserhalb des Trainings oftmals zu einem Doppel oder Single an.

Zuweilen trifft man sich auch mit Seniorinnen und Senioren des TC Thal SG. Da werden Freundschaftsspiele ausgetragen, und man freut sich allenthalben am gelungenen Spiel und am gemütlichen Zusammensein.

## Ebenso wichtig: Die menschliche Begegnung

Schon zweimal organisierte Brigitte Trunz Tenniswochen in Weiler im Allgäu. Es ist ein besonderes Erlebnis, an einer solchen Tennis-Woche teilnehmen zu können. Tägliches Trainieren und freies Spiel ist beglückend – und dazu geniesst man das Hotelleben.

Während der Fasnachtszeit, im Sommer und während der Adventszeit werden zusätzliche Zusammenkünfte organisiert, bei denen der gesellschaftliche Aspekt im Mittelpunkt steht, geht es doch nicht nur um das Erlernen einer Sportart, sondern auch um die menschliche Begegnung. Die Seniorinnen und Senioren schätzen es deshalb, dass ihre Trainerin Brigitte Trunz nicht nur eine gute Trainerin, sondern auch eine tolle Kameradin ist.

*Liselotte Knecht-Gasser,  
Kursteilnehmerin*