

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 9

Rubrik: Zeitlupe Umfrage : Senioren-Sport

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: 23.03.2026

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

Seniorengruppe Albula



Senioren und Seniorinnen einer ganzen Talschaft in Graubünden lernen sich an den verschiedenartigsten Sport- und Kulturanlässen besser kennen. – Hier die Seniorengruppe Albula unterwegs auf einer Winterwanderung.

Foto: SGA

Vor drei Jahren gründete Fridolin Quinter die Seniorengruppe Albula, die sich aus Seniorinnen und Senioren aus zwölf Gemeinden Graubündens zusammensetzt. Bewusst wurde auf eine reine Wandergruppe verzichtet; neben zehn Sommer- und fünf

Winterwanderungen pro Jahr gehören auch kulturelle Veranstaltungen, Jass-nachmittage, Schwimmkurse, Wassergymnastik, Volkstanzen und Skifahren zum Angebot. Das Ziel, die Pensionierten einer ganzen Talschaft einander näher zu bringen, wurde erreicht, ha-

ZEITLUPE UMFRAGE

Senioren-Sport

Liebe Leserinnen und Leser

Machen Sie aktiv in einer Sportgruppe mit? Wenn ja, welche Erfahrungen machen Sie dabei? Und wenn nein, was hält Sie davon ab? Wie beeinflusst die sportliche Betätigung Ihr körperliches und seelisches Befinden? Sind Sie mit dem Angebot an Sportmöglichkeiten für ältere Menschen zufrieden?

Bitte schreiben Sie uns. Ihr Brief sollte bis am 8. September bei uns eintreffen und nicht mehr als eine A4-Seite umfassen.

Jeder veröffentlichte Brief wird mit 20 Franken honoriert. Die Redaktion behält sich vor, die Briefe zu kürzen.

Unsere Adresse:

Zeitlupe, Leserumfrage,
Postfach 642, 8027 Zürich,
Fax 01 283 89 10,

E-Mail: zeitlupe@pro-senectute.ch

ben doch bis jetzt über 4000 Teilnahmen bewiesen, dass das Angebot einem starken Bedürfnis entspricht. zk

Bücherliste

Alterssport. Aktuelle Forschungsergebnisse. / Denk, Heinz (Hrsg.). Schorndorf: Karl Hofmann 1996. 213 S. (14.4.259)

Bewegung, Spiel und Sport im Alter. Bd. 1. Bedürfnissituation Älterer. / Denk, Heinz; Dieter Pache. Köln: Sport und Buch Strauss 1996. VIII, 146 S. (Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, 1996, Bd. 2) (14.4.268)

Bewegung, Spiel und Sport im Alter. Bd. 2. Strukturelle Merkmale von Angeboten. / Allmer, Henning u.a. Köln: Sport und Buch Strauss 1996. X, 140 S. (Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, 1996, Bd. 3) (14.4.270)

Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter. / Meusel, Heinz. Wiesbaden: Quelle und Meyer 1996. XII, 251 S. (14.4.237)

Bewegung, Sport und Altern. 35. Magglinger Symposium, 16.–18. Mai 1996. / Stierlin, Max (Hrsg.). Magglingen: Eidg. Sportschule 1996. 148 S. (14.4.255)

Bewegungsspass für Senioren. / Hanna, Evi und Hans. München: Don Bosco 1998. 171 S. (14.4.280)

Gymnastik im Herz- und Alterssport. Motivation durch Variation. / Wollring, Ursula Aachen: Meyer und Meyer 1997. 189 S. (14.4.257)

Leben mit Sport. Aktiv ins Alter. / Zimmerstädt, Günther. Heidelberg: v. Decker 1996. 135 S. (Schriftenreihe zum Deutschen Sporthandbuch) (14.4.266)

Sportliche Aktivität und Wohlbefinden im Alter. / Krings, Franciska. Lizentiatsarbeit, Institut für Psychologie der Universität Basel. Basel 1995. 118 S. (60.650)

Übungen Seniorensport. Altenpflege, Gymnastik zu Hause, Seniorensport, Senorentanz. / Kruber, Dieter; A. Kruber. Bonn: Dümmler 1996. 108 S. (14.4.77 B)

Diese Literaturauswahl wurde zusammengestellt von Ursina Iselin, Leiterin der Bibliothek von Pro Senectute Schweiz. Die Bücher und Broschüren sind im Buchhandel oder bei den angegebenen Organisationen erhältlich, sie können aber auch bei der Bibliothek gegen einen kleinen Unkostenbeitrag ausgeliehen werden (Signatur in Klammer).

Die Bibliothek ist umgezogen und befindet sich jetzt an der Lavaterstrasse 44, Zürich. Öffnungszeiten: 9–11.30 und 13.30–16 Uhr, Tel. 01 283 89 81.

Exklusives Designer-T-Shirt



Für Ihre sportlichen Tätigkeiten bestens geeignet ist das vom Künstler Matthias Winkler geschaffene T-Shirt mit den hüpfenden, tanzenden, sich streckenden und reckenden «Strichmännchen».

Das T-Shirt ist in den Grössen S, M, L, XL und XXL erhältlich. (Auf einem Ärmel ist der Aufdruck «Pro Senectute» angebracht.) Preis pro Stück Fr. 27.–; Rabatt bei Sammelbestellungen ab fünf Stück.

Bestellungen: Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 031 921 11 11. Unter dieser Nummer können auch Bestellkarten bezogen werden.