

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 78 (2000)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Dank Sport handlungsfähig bleiben  
**Autor:** Schneider, Andreas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724824>

### **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:** 02.02.2026

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



Mit Wehmut hat er sich an seinem siebenzigsten Geburtstag am 23. Mai gefragt, ob er alle die Überraschungsgäste wohl noch einmal sehen wird: Rund zwanzig seiner ehemaligen Athletinnen und Athleten waren an seinem Festtag auf den Sportplatz am Munot gekommen, hatten ihm «happy birthday» gesungen und ihn zum Nachtessen ausgeführt.

Seinen siebenzigsten Geburtstag hatte Jack Müller zuerst mit einer Siebzigerunde feiern wollen: Eine Runde auf der Tartanbahn hoffte er in siebzig Sekunden zu laufen. Doch dann ging er siebzig Minuten lang walken: Die körperliche Belastung eines 400-Meter-Laufs schätzte er als zu gross ein.

Aus diesem Grund ist Jack Müller auch kein grosser Freund von Seniorenwettkämpfen. An Wettkämpfen würden sich ältere Sportler oft unter Druck set-

zen und nicht mehr auf ihren Körper hören. «Sport ist gesund – Hochleistungssport, wie er heute betrieben wird, ungesund», sagt Jack Müller. Dabei bleibt er realistisch. «Garantie für ein langes Leben ist Sport trotzdem nicht.»

### Tun, was Spass macht

Seit seiner Pensionierung vor sieben Jahren will Jack Müller vor allem Zeit haben, Zeit für sich selber, zum Lesen und für seinen Enkel Pascal. Seine Tage beginnt er meistens mit einigen Gymnastikübungen, ein- bis zweimal in der Woche geht er walken, ein- bis zweimal wandern, meistens zusammen mit seiner Frau Leny. Hin und wieder spielt er noch Tennis, im Winter geht er langlaufen. Engagieren lasse er sich nur noch als «freier Mitarbeiter»: bei Pro Senectute, im Gesundheitssport, bei Beratungen und Trainings.

Davon profitiert auch Felix Poletti. Der mehrfache Schweizer Meister im Skeleton – einer Sportart, bei welcher ein niedriger Schlitten bäuchlings die Bobbahn hinuntergesteuert wird – war vor zwei Jahren Bronzemedallengewinner an der Weltmeisterschaft in St. Moritz. Jetzt arbeitet Felix Poletti auf die nächste Medaille hin: Zum ersten Mal seit 1948 wird Skeleton im Jahr 2002 wieder olympische Disziplin sein.

Auch wenn der junge Sportler Geschäft und Training kaum unter einen Hut bringen kann, kommt er nach Möglichkeit einmal in der Woche von Dübendorf nach Schaffhausen, um bei Jack Müller zu trainieren. Sein Vertrauen und seine Bewunderung für den väterlichen Freund und sportlichen Betreuer sind gross: «Ich habe noch nie, noch gar nie einen Menschen mit einer solch positiven Ausstrahlung kennen gelernt.»

## Dank Sport handlungsfähig bleiben

Seit 1995 ist Andres Schneider Projektverantwortlicher für Seniorensport an der Eidgenössischen Sportschule im Bundesamt für Sport in Magglingen. Er erläutert der Zeilupe Ziele und Beweggründe des Seniorensport-Engagements des Bundes.

**Welche Gründe haben dazu geführt, dass der Bund den Seniorensport unterstützt?** Den Anstoss gab ein Parlamentsvorstoss Anfang der Neunzigerjahre. Dieser führte zu einer Stellungnahme des damaligen Bundesrats Cotti, der festhielt, dass der Seniorensport «eine Aufgabe von nationaler Bedeutung» sei.

**Welche Ziele sollen mit dem Engagement des Bundes erreicht werden?**

Wir sehen Seniorensport als gesundheitsfördernde Altersbildung im Sinne einer Altersvorsorge. Mit einem breit



Andres Schneider präsentiert das neue Basis-Lern-Lehrmittel für die Seniorensport-Ausbildung.

integrierten Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot wollen wir möglichst viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte erreichen. Seniorensport beginnt für uns nicht erst mit der Pensionierung, sondern schon mit etwa 45, denn in diesem Alter gibt es grosse physische Veränderungen, zudem richten sich viele Menschen in der Familie oder im Beruf neu aus. Wir wollen einen Lebensstil fördern: nämlich das Investieren in die eigene Gesundheit durch lustvolle Bewegung. Das Ziel ist, möglichst lange selbstständig und handlungsfähig zu bleiben.

**Wie wird konkret vorgegangen, um dieses Ziel zu erreichen?**

In Magglingen werden die Experten ausgebildet, die die späteren Seniorensportleiter und -leiterinnen instruieren können. Damit ein Leiterkurs vom Bundesamt für Sport anerkannt wird, müssen etliche Kriterien erfüllt sein. Wir erarbeiten auch laufend neue Lern-Lehrmittel. Bei der Angebotsentwicklung im Bereich Seniorensport unterstützt der Schweizerische Olympische Verband (SOV) die beteiligten Partnerorganisationen, zu denen beispielsweise Pro Senectute Schweiz gehört.

**Sind seit Beginn des Engagements Erfolge zu verzeichnen?**

Dass jetzt alle am Seniorensport Interessierten als Partner zusammenarbeiten und am gleichen Strick ziehen, ist eine tolle Entwicklung. Auch die früher manchmal angespannten Beziehungen zwischen Pro Senectute und den Sportorganisationen wurden zu einem erfreulichen Miteinander. Dass jetzt alle Leiter mit dem gleichen Basis-Lern-Lehrmittel ausgebildet werden, ist für uns ebenfalls ein grosser Erfolg. Selbst im Ausland wird unsere Entwicklungsarbeit mit Interesse und Anerkennung verfolgt. ny