

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

**Artikel:** "Alter+Sport" bei Pro Senectute  
**Autor:** Fehrlin, This  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724833>

### **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:** 01.02.2026

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



# «Alter + Sport» bei Pro Senectute

Pro Senectute versteht den Sport als eine von vielen Möglichkeiten, älteren Menschen einen Sinn im weiteren Lebensabschnitt zu geben. Dabei steht nicht die körperliche Leistung im Vordergrund, sondern deren Wert in Verbindung mit anderen Menschen.

VON THIS FEHRLIN

**Sport und Bewegung** werden zunehmend als wichtige Aktivitäten für die Gesundheit anerkannt. Studien, Beobachtungen und Erfahrungen über die Beziehung zwischen Bewegung und Gesundheit zeigen, dass etwa ein Drittel der Schweizer Gesamtbevölkerung körperlich wenig bis ungenügend aktiv ist. Dieser Teil vergrössert sich mit zunehmendem Alter. So zeigen neuste Untersuchungen, dass sich nur etwa fünf bis zehn Prozent der Seniorinnen und Senioren über 65 Jahren regelmässig mindestens einmal wöchentlich sportlich bewegen.

Diesem Übel will auch der Bund entschieden entgegentreten. Deshalb erhielt 1996 das Bundesamt für Sport mit der Eidgenössischen Sportschule Magglingen den Auftrag, die Leiter- und Ex-

pertenschulung zusammen mit den wichtigsten Trägern des Seniorensports zu planen und zu koordinieren.

Unter der Pro-Senectute-Marke «Alter + Sport» sind die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen verantwortlich für die Durchführung von Angeboten im Bereich Alter-Bewegung-Gesundheit.

Dafür steht den Seniorinnen und Senioren ein breites Angebot von Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung. Jährlich machen davon über 100 000 ältere Personen Gebrauch, aufgeteilt in mehr als 5000 Gruppen. Dabei stehen die Indoor-Sportarten Turnen, Gymnastik, Volkstanz, aber auch Schwimmen und Wassergymnastik mit gegen 4300 Gruppen an erster Stelle. Stark im Kommen sind die neueren Outdoor-Angebote Joggen, Walken und Velofahren.

Neben diesen hauptsächlich wöchentlich durchgeführten Bewegungsangeboten bieten die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen auch Aktiv-Ferien an. Langlauf, alpines Skifahren, Tennis, Wellness und Velofahren sind hier Trumpf. Weiter stehen im Angebot der Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen auch Entspannungstechniken wie Atemschulung, Tai Chi und Feldenkrais.

Um all diese Leistungen anbieten zu können, braucht es viele geschulte Sportleiterinnen und Sportleiter, die neben ihrer sportlichen Fachkompetenz ein grosses Einfühlungsvermögen haben müssen. Deshalb werden sie in Pro-Senectute-eigenen Kursen durch spezielle Seniorensport-Expertinnen und -Experten geschult, betreut und gefördert. Nur dank diesen Freiwilligen ist es möglich, die breite Palette von gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten aufrechtzuhalten.

Somit ist der Sport nicht nur ein Mittel zur Erhaltung der Selbstständigkeit und der Gesundheit, sondern eine Möglichkeit, das soziale Netz auszuweiten oder es enger zu knüpfen.

## Zur neuen Umfrage: **SPORT**

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Welchen Sport betreiben Sie? Können Sie die positiven Auswirkungen auf Ihre Gesundheit bestätigen? Welche Sportart sollte Ihrer Meinung nach ins Angebot für Senioren und Seniorinnen aufgenommen werden? Wenn Sie keine gängige Sportart ausüben, wie halten Sie sich fit? Können Sie Ihr sportliches Programm zu Hause abwickeln?

Wie haben Sie als berufstätiger Mann oder berufstätige Frau den Einstieg in den Senioren-Sport gefunden? Warum sind Sie nicht sportlich aktiv? Haben Sie Hobbys, die Ihnen keine Zeit dafür lassen? Möchten Sie gerne anfangen und wissen nicht wie und wo? Welche Sportart würden Sie auswählen, wenn Sie wieder Sport treiben würden?

Ihre Zuschrift sollte bis zum 10. Oktober 2000 bei uns eintreffen. Jede veröffentlichte Antwort wird mit zwanzig Franken honoriert.

**Schreiben Sie an: Redaktion Zeitlupe, Umfrage**  
Postfach, 8027 Zürich



BEATRICE KÜNZI