

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Die Fitness am Netz ist eine runde Sache  
**Autor:** Kippe, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724443>

#### 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

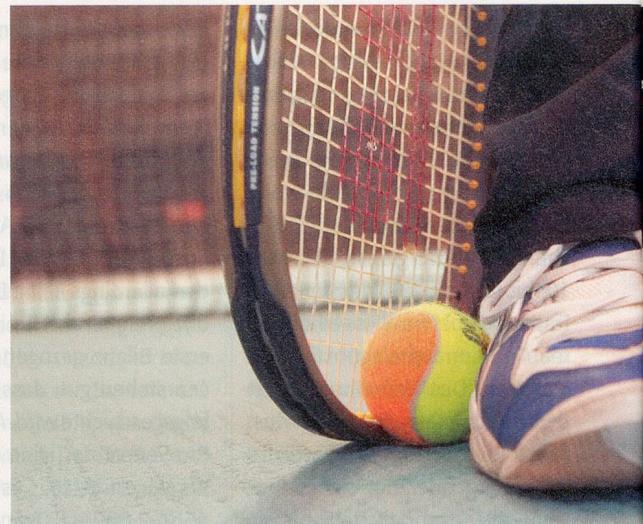
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 30.01.2026

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



# Die Fitness am Netz ist eine runde Sache

*Tennisspielen macht Spass und stärkt das seelische wie das körperliche Gleichgewicht.*

*Die Tenniskurse von Pro Senectute Kanton Luzern erfreuen sich wachsender Beliebtheit.*

**VON ESTHER KIPPE**

Der kleine gelbe Ball zieht einen eleganten Bogen über das grüne Netz. Auf der anderen Seite prallt er auf ein Racket und wird mit Schwung in das gegenüberliegende Feld zurückbefördert. Hin und her geht das Spiel in gleichmässigem Rhythmus. Die Bewegungen der drei Frauen und des Mannes, die sich je zu zweit gegenüberstehen, wirken ruhig und anmutig. «Das ist das Einspielen», erklärt Tennis-Seniorenleiter Georges Meyer. Vom Rand des Spielfeldes aus beobachtet er, wie seine Frau, Della Meyer, die drei anderen Spielenden aus der Reserve lockt. Bewusst hält sie den Ball mal dieser, mal jener Kursteilnehmerin zu und demonstriert mit jedem Schlag deutlich den richtigen Bewegungsablauf.

Dann gehts ans eigentliche Training. Wie immer steht es unter einem bestimmten Thema. «Smashball», also Schmetterball, ist heute angesagt. Eine Schlagtechnik, die verlangt, dass der Ball

so hoch wie möglich in der Luft getroffen und ins gegnerische Spielfeld geschmettert wird.

Tennisspielen könne man in jedem Alter lernen, ist Della Meyer überzeugt, deren Herz schon von Kindesbeinen an für diese Sportart schlug. Während vieler Jahre hatte sie in ihrer Freizeit in Luzern Kinder und Jugendliche trainiert. Mit 55 wechselte die gebürtige Engländerin zu Pro Senectute Kanton Luzern, wo sie nun seit zwei Jahren den Fachbereich Tennis betreut.

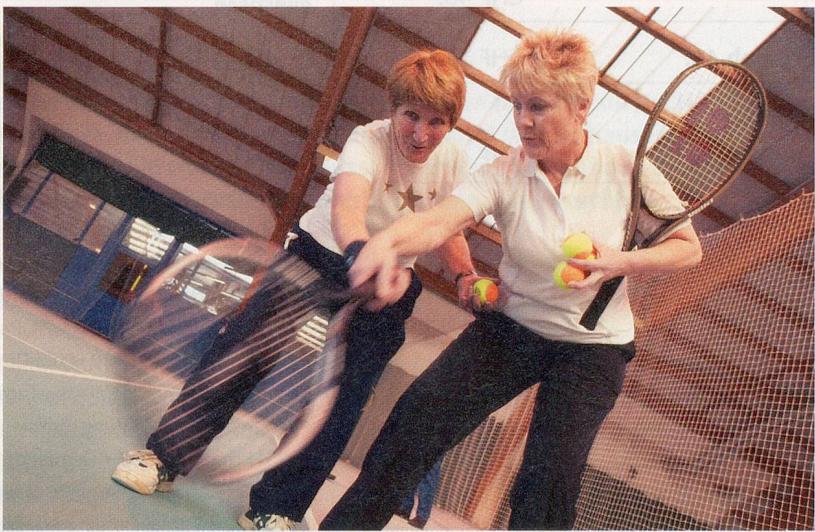
## Geduld und Ausdauer

Dreimal im Jahr schreibt Pro Senectute Luzern die Tenniskurse neu aus. Derzeit machen insgesamt über hundert Senioreninnen und Senioren im Alter zwischen sechzig und über achtzig Jahren von diesem Angebot Gebrauch. «Manche sind Wiedereinsteigende, die in ihrer Jugend Tennis gespielt hatten und es dann aus Berufs- und Familiengründen aufgaben. Andere erfüllen sich im Alter einen lange

gehegten Wunsch und fangen neu mit dieser Sportart an», führt Della Meyer aus. «Und es werden immer mehr. Vielleicht ist das der Roger-Federer-Patty-Schnyder-Effekt», lacht sie. Und weil ältere Menschen in einem Tennisclub geringe Chancen hätten, in einer Gruppe unterrichtet zu werden, kämen sie eben zu Pro Senectute.

Bis zu zehn Stunden in der Woche stehen Della und Georges Meyer und die drei weiteren Tennistrainerinnen Frieda Leuthold, Heidi Steiner und Annemarie Bucher im Auftrag von Pro Senectute Kanton Luzern in verschiedenen Tennishallen im Einsatz. Alle sind von Swiss Tennis als Seniorenleiter auf diese Aufgabe vorbereitet worden. Das ermöglicht es ihnen, das Training den körperlichen, geistigen und seelischen Gegebenheiten älter werdender Menschen anzupassen.

«Tennis ist eine Sportart, die von den Spielenden wie vom Trainer viel Geduld und Ausdauer verlangt», erklärt Georges Meyer, «die Bewegungsabläufe sind kom-



BILDER: DANY SCHULTHESS

**So ists richtig:**  
Della Meyer zeigt einer der Teilnehmerinnen, wie das Racket in die Hand gehört.

plex und nicht unbedingt einfach zu erlernen.» Bei der Zusammenstellung der Kursgruppen sei es wichtig, auf das Spiel niveau und die Kräfteverhältnisse zu achten. «Die Spielerinnen und Spieler müssen einen gemeinsamen Level finden. Sind die Unterschiede zu gross, macht das Zusammenspiel keinen Spass mehr», geben die beiden zu bedenken. Doch gerade der gesellschaftliche Aspekt spielt beim Tennis eine wichtige Rolle. «Man lernt einander sehr gut kennen beim gemeinsamen Training und kommt sich recht nahe. Da muss die Chemie stimmen.»

### Spass und Kameradschaft

Die Dreiergruppe, die an diesem Montagmorgen im Sportcenter Rontal in Dierikon zusammen mit Della Meyer trainiert, ist bereits ein eingeschworenes Team. Seit Jahren spielen die drei miteinander in der gleichen Gruppe. Für heute ist ihr Training schon fast zu Ende. Ein «Mätschli»,

ein Wettkampf nach allen Regeln der Tenniskunst, muss jedoch immer noch sein in der zweiten Hälfte der Stunde. Jetzt dürfen die Spielerinnen und der Spieler alle Register ihres Könnens ziehen. Della Meyer feuert an mit ermutigenden und lobenden Zurufen. Gut gemacht! Dann ist es Zeit, den Platz der nächsten Trainingsgruppe zu überlassen.

Doch für einmal denken die drei Tennisfans noch nicht an den Heimweg. Kursteilnehmerin Hedy Zinke feiert übermorgen ihren siebzigsten Geburtstag. Das soll bei einer Tasse Kaffee gefeiert werden. Seit 15 Jahren spielt sie Tennis, erzählt die Jubilarin. Viel Kameradschaft, ja Freundschaft habe sie in all der Zeit erfahren. «Wir haben enorm viel Spass miteinander.» Das bekräftigt auch Mitspieler Werner Barmettler. Nachdem ein Herzinfarkt ihn gezwungen hatte, das regelmässige Training für einige Monate zu unterbrechen, ist er jetzt wieder da-

bei. Er schätzt es, nicht einfach gegen eine Wand spielen zu müssen, sondern Partnerinnen zu haben.

«Ihre» Tennisspieler und -spielerinnen seien ein etwas besonderer Menschenschlag, glaubt Della Meyer. Aufgeschlossen, fröhlich und körperlich fit. «Fast alle Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer betreiben noch andere Sportarten wie Walken, Wandern oder Aquafit.» Eine gute körperliche Verfassung setzt Della Meyer fürs Tennisspiel denn auch voraus.

Auf der anderen Seite werden bei dieser Sportart wichtige körperliche und geistige Funktionen geschult und erhalten wie Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn, Koordinationsfähigkeit sowie Konzentrations- und Reaktionsvermögen – Fähigkeiten, die dazu beitragen, dass wir lange selbstständig und unabhängig leben können. Es kann sich also lohnen, noch im Alter mit dem Tennisspielen zu beginnen. ■

### MÖCHTEN AUCH SIE TENNIS SPIELEN?

#### Was Sie dazu brauchen

Tennisschuhe, ca. CHF 80.– bis 200.–  
Trainingshose, ca. CHF 50.– bis 100.–  
T-Shirt, ca. CHF 40.– bis 70.–  
Racket, ca. CHF 100.– bis 400.–  
(Occasions- oder Testrackets für Neuansteiger ab CHF 50.–)

#### Kurskosten

Die Kosten belaufen sich bei Pro Senectute Kanton Luzern auf CHF 12.– bis 20.– pro Stunde, je nach Gruppengrösse. Trainiert wird in der Regel einmal wöchentlich während einer Stunde.

#### Schnupperkurse in Luzern

Pro Senectute Kanton Luzern führt im September und im November Schnupperkurse durch. Interessierte haben Gelegenheit, unverbindlich Eindrücke auf dem Spielfeld zu sammeln. Nähere Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 96.

#### Angebote in anderen Kantonen

Verschiedene Kantonale Pro-Senectute-Organisationen haben ebenfalls Tennis-kurse und/oder andere Racketsportarten (Soft- oder Mini-Tennis, Badminton) in

ihrem Programm. Die Kurspreise können von jenen im Kanton Luzern abweichen. Erkundigen Sie sich bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Ihrer Region. Die Telefonnummern sämtlicher Geschäfts- und Beratungsstellen finden Sie vorne in diesem Heft.

#### Da heisst aufpassen

Bei ernsthaften Rücken- und/oder Gelenkproblemen sowie bei Gleichgewichtsstörungen sollten Sie auf das Tennisspielen verzichten. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.