

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 83 (2005)

Heft: 1-2

Artikel: Muskelkraft macht sicherer

Autor: Kippe, Esther

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722223>

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>



BILDER: DANY SCHULTHESS

Maschinen gegen schlaffe Muskeln: Jede und jeder hat einen anderen Beweggrund, um am Krafttraining teilzunehmen.

Muskelkraft macht sicherer

Gelenk- und Rückenschmerzen nehmen ab, Leistungskraft und Wohlbefinden zu. Appenzeller Seniorinnen und Senioren entdecken das Krafttraining. Dank einer Aktion von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden.

VON ESTHER KIPPE

Kostenlos, unverbindlich und ohne Trainingsanzug ...», so sollten ältere Appenzellerinnen und Appenzeller ihre erste Bekanntschaft mit dem Krafttraining in einem Fitness-Center machen können. Mit einem Inserat und einem redaktionellen Beitrag in der Lokalpresse lud Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden Anfang September 2004 ein zu einer Informationsveranstaltung im Fitness-Center Appenzell. 42 Personen kommen, 35 nehmen danach am Kurs teil, der ihnen Pro Senectute und die Leitung des Fitness-Centers anbietet: wöchentlich eine Stunde lang unter Anleitung die Muskeln trainieren, zehnmal, zu einem Spezialpreis von hundert Franken. Wegen der vielen Teilnehmenden und der individuellen Betreuung muss der Kurs in vier Parallelgruppen durchgeführt werden.

Freitagvormittag: Im Fitness-Center an der Industriestrasse 13 in Appenzell

findet ein Trainingswechsel statt. Eine Gruppe von älteren Frauen und Männern verschwindet in der Garderobe, gestärkt und gut gelaunt machen sie sich auf den Heimweg. Gleichzeitig trudelt das nächste Häufchen fitnesshungriger Kundinnen und Kunden ein. Plaudernd beginnen sie, sich an den Bewegungsgeräten aufzuwärmen. Heute sei die neunte Kursstunde und sie spüre eine Besserung ihrer Schmerzen in den Knien, sagt Trainerteilnehmerin Maria Hersche, ohne ihre Strampelbewegungen an der Beinpresse zu unterbrechen. «Und die Betreuung ist ausgezeichnet», fügt sie hinzu mit einem Blick in Richtung von Fitnesstrainerin Gaby Steigmeier, die aus einigen Metern Entfernung das Geschehen beobachtet.

Bauchmaschine, Schulterpresse, Butterflymaschine, Nackenzug ... wie ein grosses, modernes Verkaufsareal wirkt der mit Glaswänden unterteilte Fitnessraum. Alles blitzt und glänzt vor Sauberkeit. Immer mehr der rund 25 Trainings-

maschinen, die hier stehen, werden von Menschen zwischen sechzig und achtzig Jahren in Betrieb genommen. Beine, Arme, Bauch, Rücken, Schultern, Nacken, für jede Muskelpartie und Problemzone gibt es technisch ausgeklügelte Geräte, deren Widerstand der Kraft des Kunden angepasst und gesteigert werden kann.

Ein unglaublich schönes Gefühl

Alle Teilnehmenden haben eigene Gründe, beim Krafttraining mitzumachen: Verspannungen, Gelenkschmerzen, rasches Ermüden bei körperlicher Anstrengung oder einfach, weil man sich etwas Gutes tun möchte. Auf einem Formular haben alle aufgeschrieben, welche körperlichen Probleme und allfälligen Krankheiten sie haben und mit der Trainingsleitung das individuelle Übungsprogramm zusammengestellt. Im Zweifelsfall wurde ihnen nahe gelegt, zuerst ihren Arzt zu konsultieren.

Ein unglaublich schönes Gefühl sei es jeweils, wenn er nach dem Training

nach Hause gehe, schwärmt ein älterer Mann auf einem Indoor-Velo. Er trainiere hier wegen seiner «Pumpe», denn er habe vor zwei Jahren einen Herzinfarkt gehabt. Begeistert demonstriert er, was er auf dem computergesteuerten Gerät alles ablesen kann: Pulsfrequenz, Kraftaufwand, Kalorienverbrauch ..., je nach Programm, das man eingibt. Er sei schon seit längerem Kunde hier, gehöre nicht zum Kurs. Aber seine Frau mache mit. Sie habe sich angemeldet, weil Pro Senectute hinter dem Angebot stehe.

Vertrauen in Pro Senectute

Das Markenzeichen «Pro Senectute» könnte auch für etliche andere Teilnehmende den Ausschlag gegeben haben, mögliche Hemmschwellen zu überwinden und den Fuss doch einmal in ein Fitness-Center zu setzen, vermutet Edi Ritter, Leiter von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden. «Die Stiftung geniesst in der Bevölkerung ein grosses Vertrauen. Rund 3000 Menschen leben hier, die über sechzig Jahre alt sind. Wenn sich 42 davon auf eine Einladung zum Krafttraining melden, ist das sehr viel.»

Die Veränderungen, die sich bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Laufe des Kurses gezeigt haben, sind für Fitnesstrainerin Gaby Steigmeier auffallend. Zusammen mit ihrem Mann Urs Steigmeier hat sie vor fünf Jahren das Trainingscenter in Appenzell gegründet. Sie freut sich über die Fortschritte, die auch bei Achtzigjährigen noch möglich sind. «Am Anfang des Kurses mussten wir manchen Teilnehmenden sogar helfen, die Beine hochzuheben, um in die Maschinen zu steigen», erinnert sie sich. Jetzt sei das kein Problem mehr. Kraft und

FITNESS-ANGEBOTE

Im Alter spielt Muskelkraft eine zentrale Rolle. Wir brauchen sie für alltägliche Verrichtungen wie Treppen steigen oder eine Einkaufstasche tragen. Sie fördert unsere Selbstständigkeit, Gesundheit und damit unsere Lebensqualität. Sämtliche Kantonale Pro-Senectute-Organisationen bieten zu erschwinglichen Preisen gesundheitsfördernde Bewegungskurse an. Erkundigen Sie sich bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Ihrer Region nach dem Programm. Die Telefonnummern finden Sie vorne in diesem Heft.

Beweglichkeit seien bei allen gewachsen. «Und man wird sicherer und selbstbewusster», ergänzt eine Teilnehmerin.

Als Vorteil erweist sich auch, dass in einem Fitness-Center jeder nach Massgabe seiner persönlichen Kräfte und Möglichkeiten trainieren kann und sich nur an den eigenen Erfolgen misst. Auf einer persönlichen Tabelle halten die Kursteilnehmenden laufend fest, welche Muskeln sie an welchen Geräten mit wie viel Widerstand trainiert haben. Für das Ehepaar Berty und Josef Sutter sind für heute alle Kreuzlein angebracht. Es tue einfach gut, meint der Mann, und «wenn der Kurs vorbei ist, werden wir sogar zweimal in der Woche ins Krafttraining kommen». Dabei habe sie ihn zur Teilnahme überreden müssen, verrät seine Frau mit einem Augenzwinkern. Sie selber habe mitmachen wollen, weil sie sich allgemein nicht mehr besonders stark gefühlt habe. Gespürt habe sie dies unter anderem beim Tragen von Einkaufstaschen. Jetzt komme das langsam wieder.

Langsam füllt sich das Fitness-Center jetzt auch mit jüngeren Menschen, die ihr Training absolvieren wollen; in einem Nebenraum hat sich eine Frauengruppe zu Yoga-Übungen zusammengefunden. Im Angebot des Fitness-Centers finden sich noch andere alternative Bewegungskurse. Alle werden von ausgewiesenen Fachpersonen geleitet, bestätigt Gaby Steigmeier.

Überhaupt müsste das ganze Unternehmen hohen Anforderungen genügen. «Es kommt von Zeit zu Zeit vor, dass jemand ins Center kommt und den Gesundheitsbogen ausfüllt. Und wenn wir die Person dann mit den Trainingsgeräten vertraut machen wollen, gibt sie sich als Kontrollinstanz von Qualitop zu erkennen», erzählt sie. Qualitop ist ein Verein verschiedener Krankenkassen, der Fitness-Center in der Schweiz sowie Leiterinnen und Leiter gesundheitsfördernder Kurse kontrolliert und zertifiziert. Diese Krankenkassen zahlen meist auch einen Beitrag an die Kurs- und Trainingskosten. Im Fitness-Center Appenzell erhalten AHV-Bezügerinnen und -Bezüger zudem einen Spezialrabatt.

Es ist nie zu spät zum Einsteigen

Der Senioren-Kurs im Fitness-Center Appenzell ist bald vorbei. Viele Muskeln haben sich gestählt, und etliche der 35 Teilnehmenden wollen nicht mehr auf die neu gewonnene Kraft verzichten. Sie versichern, auch im neuen Jahr hierher zu kommen und nach ihrem eigenen Fahrplan weiterzutrainieren.

Und für Gaby Steigmeier hat sich einmal mehr die Erkenntnis bestätigt: «Es ist nie zu spät, um mit dem Krafttraining zu beginnen.»



Individuelles Training: Alle messen sich an ihren eigenen Erfolgen.



Stärkt das Selbstbewusstsein: Wer fit ist, fühlt sich sicherer.