

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**Heft:** 5

**Artikel:** "Für mehr Bewegung ist es nie zu spät"  
**Autor:** Vollenwyder, Usch / Fehrlin, This  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724611>

### **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:** 13.01.2026

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



# «Für mehr Bewegung ist es nie zu spät»

*Rund 100 000 Frauen und Männer nutzen das vielfältige Sportangebot von Pro Senectute.*

*Speziell ausgebildete Seniorensportleitende erteilen die verschiedensten Kurse.*

*This Fehrlin, Leiter PS Sport, erzählt Zeitzu-Redaktorin Usch Vollenwyder von seiner Arbeit.*

Mein Tätigkeitsbereich hat viel mit Gesundheit zu tun. Gesundheit ist bekanntlich das grösste Kapital eines Menschen. Dieses Kapital gilt es zu schützen. Dafür genügt bereits ein minimales Bewegungsprogramm: jeden Tag in zügigem Tempo dreissig Minuten gehen. Dabei kann diese halbe Stunde auch in dreimal zehn Minuten aufgeteilt werden.

Ein bewegungsorientierter Lebensstil lässt sich bewusst pflegen: Man kann einen Gang statt mit dem Auto zu Fuss machen, auch einmal aufs Velo sitzen oder die Treppen steigen, statt den Lift zu benützen. Und dazu ist es nie zu spät: Alle Untersuchungen zeigen, dass sich Bewegung immer positiv auf die Gesundheit auswirkt – selbst wenn erst im höheren Alter damit begonnen wird.

Aber: Mit diesem Minimalprogramm kann man sich nur die dem Alter entsprechende durchschnittliche Fitness erhalten. Man tut etwas für die Bein- und Rumpfmuskulatur und trainiert dabei noch ein bisschen Ausdauer. Doch der körperliche, altersbedingte Leistungsabbau findet trotzdem statt. Um diesen hinauszuzögern, braucht es zusätzliche Anstrengungen. Wir Fachleute aus dem Seniorensportbereich plädieren dafür, dass vor allem Kraft, Beweglichkeit und Koordination weiter geübt werden. So können Mobilität und Eigenständigkeit erhalten bleiben.

Auf jemanden zugehen, handlungsfähig bleiben, etwas im Griff haben, miteinander etwas tun... Mir gefallen diese deutschen Ausdrücke. Sie zeigen den sozialen Aspekt von Bewegung. Doch dazu braucht es Kraft. Für gezielte Krafttrainings bieten sich nicht nur Fitnesscenter an. Wer diszipliniert genug ist,

kann Kraftübungen auch allein zu Hause machen. Anleitungen zu solchen Übungen gibt es genug.

Sport bei Pro Senectute hat aber noch einen ganz andern Stellenwert: Er soll ältere Menschen aus ihren Häusern und Wohnungen locken und mit Gleichgesinnten zusammenführen. In diesem

**«Nur wer im Kopf und Herzen vom Sport überzeugt ist, kann auch profitieren.»**

Sinn ist Sport auch Mittel zum Zweck – wie Jassen, Wandern, Musik- oder Bildungsangebote.

Lange Zeit wurde viel Geld und Energie aufgewendet, um auch Sportmuffel in Bewegung zu setzen. Doch zum Sport lässt sich niemand zwingen. Nur wer im Kopf und im Herzen davon überzeugt ist, kann auch profitieren. So versucht Pro Senectute heute viel eher, Leute zum Sport zurückzuführen, die in jüngeren Jahren einmal aktiv waren.

Denn ein Fussballer kann nicht ein Leben lang Fussball spielen, ein Eishockeyspieler nicht sein Leben lang Hockey. Deshalb bietet Pro Senectute so viele verschiedene Sportarten an – jeder soll etwas finden, das zu ihm passt. In acht Sportarten bildet PS Sport Seniorensportleitende aus. Zu diesen Sportarten gehören Gymnastik und Aquafitness, Bewegungsangebote im Heim und Tanzen, Velofahren und Wandern, Nordic Walking und Langlauf.

Für Randsportarten bilden wir keine Leiterinnen und Leiter aus – das Zielpublikum ist nicht genügend gross. Kanufahren und Rudern sind solche Beispiele. Die einzelnen Pro-Senectute-Stellen können aber mit lokalen Klubs und Anbietern zusammenarbeiten. Eine weitere Bedingung: Die zukünftigen Leiterinnen und Leiter müssen nach dem Seniorensportkonzept von Magglingen – das wir von PS Sport übrigens stark mitgeprägt haben – ausgebildet und unsere Leistungen zudem vom Bundesamt für Sozialversicherung subventioniert werden.

So wurde Seniorentennis, mit dem wir sehr gute Erfahrungen gemacht hatten, kurzerhand aus dem Leistungsvertrag gestrichen: Es sei ein Elitesport. Nun – Tennisgruppen wird es weiterhin geben, in Zukunft einfach teurer und mit irgendeinem Tennislehrer. Das finde ich schade: Im dreitägigen Grundkurs werden unsere Seniorensportleitenden ganz gezielt auf ihre Aufgabe mit Senioren und Seniorinnen vorbereitet und methodisch-didaktisch, kommunikativ und sportlich entsprechend geschult.

Erst im anschliessenden viertägigen Fachkurs werden die Seniorensportleitenden in ihrer spezifischen Sportart – immer auch mit dem nötigen geronto-

## WEITERE INFORMATIONEN

Informationen über die verschiedenen Kursangebote für Seniorensportleiterinnen und -leiter gibt es bei Pro Senectute Schweiz, PS Sport, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, Fax 044 283 89 80, Mail [geschaeftsstelle@pro-senectute.ch](mailto:geschaeftsstelle@pro-senectute.ch)

Alle Pro-Senectute-Stellen haben Sportangebote in ihrem Programm. Die Adresse Ihrer zuständigen Stelle finden Sie vorne in diesem Heft.



