

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 5

Artikel: Wie man im Altersheim Kraft aufbauen kann
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724478>

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: 28.01.2026

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

Wie man im Altersheim Kraft aufbauen kann

Männer und Frauen können auch im hohen Alter ihre Muskelkraft trainieren und damit ihre Selbstständigkeit verbessern. Immer mehr Altersheime und Pro Senectute setzen diese Erkenntnis in Bewegungsangebote um.

Von Esther Kippe

Sie wirken wie eine verschworene Gemeinschaft, die fünf Männer, die am Freitagmittag den Werkraum im Altersheim Martinspark in Baar ZG betreten. Doch heute gehts nicht ans Handwerken wie sonst in diesem Raum. Die Männer tragen weisse Kragenshirts, «Men Power» steht in grossen Buchstaben hinten auf dem Rücken. Das zeichnet die fünf aus als Teilnehmer des zweimal wöchentlich stattfindenden Krafttrainings. Die Herren sind gut gelaunt und ausgerüstet mit Trainingshosen und festen Turnschuhen. Einer von ihnen stützt sich beim Gehen auf einen Stock. Kurz vorher hat Marianne Hossle, Bewegungspädagogin und Seniorensport-Expertin, den Werkraum mit wenig Aufwand zum Kraftraum umorganisiert. In einer Ecke steht ein Liegevelo, in einer anderen eine Beinpresse. Im Raum verteilt gibts weitere Hilfsmittel, die zu sportlichen Übungen einladen.

Mehr Muskeln, weniger Stürze

Doch zuerst heisst es im Kreis sitzen und aufwärmen. Zu beschwingender Musik werden die Gelenke gelockert; Schultern, Arme und Rumpf kreisen. Dann bekommt jeder Teilnehmer einen Holzstab, den es über den Kopf zu stemmen gilt, mehrmals und abwechselnd mit anderer Handstellung. Während vier der Männer mit ihrem Holzstab und einer igelartigen Halbkugel aus Gummi «Hockey» spielen, darf der Teilnehmer mit Gehbehinderung das Liegevelo in Beschlag nehmen. Auf dem eingebauten Computer programmiert Marianne Hossle für ihn eine kleine Hügelfahrt. Mal wird das Stampeln anstrengender, dann wieder leichter. Auf dem Display kann der Velofahrer seine Ausdauer und sein Vorankommen verfolgen. Das regelmässige Training bringt etwas, «ich spüre, dass ich kräftiger geworden bin», sagt er und setzt seine Radtour fort.



Wissenschaftliche Studien der ETH Zürich, in Zusammenarbeit mit Altersheimen durchgeführt, und andere in- und ausländische Forschungsprojekte der letzten sieben Jahre haben gezeigt, dass ältere Menschen, auch über Neunzigjährige, mit gezieltem Training ihre Muskelkraft spürbar steigern, die Koordination und ihr Gleichgewicht erheblich verbessern können. So lässt sich die Sturzgefahr im Alter deutlich vermindern und die Lebensqualität heben. Die Menschen fühlen sich wohler in ihrem Körper, sind im Alltag selbstständiger und haben mehr Freude am Dasein. Dies hat etliche Altersheime in der Schweiz veranlasst, einen Kraftraum einzurichten und den Bewohnerinnen und Bewohnern regelmässige Trainings anzubieten.

Seniorensport-Expertin Marianne Hossle ist bei Pro Senectute Kanton Zug in der Weiterbildung von Seniorensportleiterinnen «Bewegungsangebote im Heim» und bei Bildung und Sport engagiert. Im Altersheim Martinspark in Baar betreut sie seit vielen Jahren verschiedene Bewegungsangebote. Da die männlichen Bewohner an klassischen Gymnastikangeboten wie «Zämä bewegä» und anderen Gemeinschaftsaktivitäten kaum Interesse zeigten, initiierte sie vor zwei Jahren die Einführung des Krafttrainings. Eine Beinpresse und ein Liegevelo wurden angeschafft, dazu stehen viele einfache Geräte wie Therabänder, Hanteln, Gewichtsmanschetten, ein Wackelbrett und Noppenbälle zur Verfügung. Bald meldeten im Altersheim Martinspark auch Frauen Interesse an. Sie trainieren in einer separaten Gruppe.

Einen Parcours von sieben Übungsstationen hat Marianne Hossle heute für die Männer aufgebaut: Ausdauertraining auf dem Liegevelo, Krafttraining für Oberschenkel-, Gesäß- und Wadenmuskulatur an der Beinpresse, Kraftübungen für Arme, Schultern und Rumpf mit Therabändern und Hanteln. «Pro Übung immer zwei Serien mit zehn bis zwanzig Wiederholungen, dazwischen eine kleine Pause», gibt sie vor.

Ausbildung bei Pro Senectute

Zweimal jährlich führt Pro Senectute Schweiz einen mehrtägigen Leiterkurs für «Bewegungsangebote im Heim» durch. Turn- und sporterfahrene Interessentinnen und Interessenten erhalten detaillierte Informationen bei:
Pro Senectute Schweiz,
Fachstelle Sport, Lavaterstr. 60,
8027 Zürich,
Telefon 044 283 89 89



Ferner gibts Übungen für Gleichgewicht und Bewegungskoordination. Für jeden Teilnehmer führt die Leiterin ein Trainingstagebuch.

«Der Mensch muss sich bewegen», sagt Teilnehmer Hans Müller, nachdem er alle Stationen durchlaufen hat. 94 Jahre alt ist er, das ganze Leben lang habe er Sport getrieben, erst mit 88 sei er aus dem Turnverein ausgetreten. Dass es diese Bewegungsmöglichkeit im Altersheim gibt, freut ihn, könne er doch seine Arme wieder viel höher heben als vor Beginn des Krafttrainings. Auch die Gemeinschaft mit anderen Männern geniesse er. Man kenne einander und verstehe sich auch ausserhalb des Trainings gut. «Die Zeit vergeht so viel schneller.»

Mehr Selbstständigkeit, weniger Langeweile

Einmal im Monat macht die Trainingsleiterin mit «ihren» Frauen und Männern einen Ausflug nach Cham ins Altersheim Büel. Dort ist vor einigen Jahren ein Fitnesscenter eingerichtet worden, in dem Bewohner und Bewohnerinnen, aber auch Gäste von auswärts an Kraftmaschinen trainieren können. An ihren Trainingsteilnehmerinnen und -teilnehmern stellt Marianne Hossle klare Veränderungen fest: «Sie haben ein besseres Gleichgewicht, mehr Kraft in den Beinen, gehen und bewegen

Das besondere «Hallenhockey» hilft mit, sich für das Krafttraining im Altersheim aufzuwärmen.

sich sicherer im Alltag. Einzelnen, die vorher nicht ohne Hilfe vom Stuhl aufstehen konnten, gelingt das nun wieder selbstständig.»

Ihre Erfahrung hat die SeniorenSport-Expertin 2007 unter dem Thema «Krafttraining im Altersheim» auch im Weiterbildungskurs «Bewegungsangebote im Heim» von Pro Senectute Schweiz weitergegeben. Rosa Minotti, schweizerische Fachverantwortliche für «Bewegungsangebote im Heim» bei Pro Senectute Schweiz, betont jedoch: «Wir bilden Sportleiterinnen und -leiter aus, nicht Fitnesstrainer. Für die Vermittlung des Trainings an Kraftmaschinen bedarf es einer zusätzlichen Aus- oder Weiterbildung. Pro Senectute wird sich wohl in Zukunft damit befassen müssen.»

Zudem könnten sich lange nicht alle Heime ein Fitnesscenter und das nötige Personal leisten. Dennoch müssen Heimbewohnerinnen und -bewohner nicht auf Förderung ihrer Muskulatur und ihres Gleichgewichts verzichten. Rosa Minotti: «In der Ausbildung von Sportleiterinnen und -leitern für Bewegungsangebote im Heim spielen Kraft, Gleichgewicht und Bewegungskoordination eine zentrale Rolle.» Dass selbst mit einfachen Mitteln viel erreicht werden kann, beweisen die fünf «Men Power»-Mitglieder im Altersheim Martinspark in Baar.