Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 11

Werbung

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: 13.12.2025

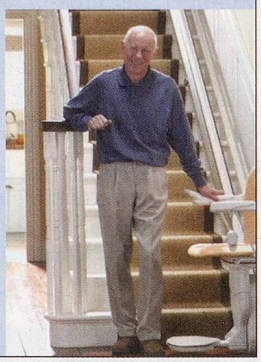
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

HERAG

Mobilität hat einen Namen

8707 Uetikon: 044 920 05 04
6962 Viganello: 091 972 36 28
1520 Moudon: 021 905 48 00

HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
Mail: info@herag.ch
www.herag.ch



Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen

Name
Strasse
PLZ
Ort
Telefon

ZKB inklusiv: Von Konto bis Kreditkarte – jetzt Paket bestellen und profitieren.

Privatkonto, Sparkonto Plus mit Bonuszins, Maestro- und Kreditkarte, Online- und Mobilebank: Wählen Sie Ihr Paket ZKB inklusiv, ZKB inklusiv Gold oder ZKB inklusiv Platinum und profitieren Sie von attraktiven Vergünstigungen. Ein Angebot, ein Preis, eine Ansprechperson.

www.zkb.ch/inklusiv

Die nahe Bank Zürcher Kantonalbank

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre **bestehende(!)** Badewanne eine Tür ein.
Absolut wasserdicht!
Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

Magic Bad®

www.Badewannentüre.ch
Auskunft und Beratung **Tel: 076-424 40 60**

Probesitzen zuhause ganze Schweiz

Mehr unter **www.rentschsitzgut.ch oder Prospekt anfordern**

RentschSitzgut GmbH
M.+V. Rentsch, 3032 Hinterkappelen
Tel. 031 901 25 32/076 508 85 84
Büro: Hinterkappelen
Showroom: Heimberg, **mit Voranmeldung**

Fotos: Frederic Meyer/PS Schweiz

Weitere Informationen
erhalten Sie bei
Pro Senectute Aargau
Telefon 062 837 50 70
www.ag.pro-senectute.ch
info@ag.pro-senectute.ch

PRO SENECTUTE AARGAU

«Bewegung im Alltag»

Dieser rote Faden zieht sich während eines Jahres durch alle Aktivitäten der Organisation. Unter diesem Titel finden verschiedene öffentliche Veranstaltungen für Kunden und weitere Interessierte wie auch diverse Weiterbildungsangebote und Informationsanlässe für die Mitarbeitenden statt. Pro Senectute ist die grösste Organisation mit dem vielfältigsten Bewegungs- und Sportangebot im schweizerischen Seniorensport. Im Kanton Aargau nehmen 8500 Seniorinnen und Senioren regelmässig an einem Sportangebot teil.

Fitness und Gymnastik:	Umfassendes Training; Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
Tanzsport:	Gruppenerlebnis, Förderung der kognitiven Fähigkeiten
Nordic Walking:	Durch Stockeinsatz Einbezug des Oberkörpers, moderates Ausdauertraining
Aquafitness:	Umfassendes Training; Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
Wandern:	Spazier-, Kurz-, Langwanderungen; Erlebnis in der Natur, hoher sozialer Aspekt
Schneeschuhlaufen:	Touren Dezember bis März; Ausflugscharakter, Erholung in der Natur
Velofahren:	Schwerpunkt Ausdauertraining, Erholung in der Natur
Mountainbike:	Technisch anspruchsvoll, fördert kognitive Fähigkeiten

Interessierte sind jederzeit zu einer Schnupperlektion / Schnuppertour willkommen.
Im Kursprogramm, welches halbjährlich erscheint, gibt es als Ergänzung zum Sportangebot ausserdem viele Bewegungsangebote von Zumba Gold über Linedance, Yoga, Qigong und vieles mehr.

Fragen an Ruth Müller

Jahrgang 1960, Erwachsenensportleiterin Fitness und Gymnastik

Weshalb haben Sie die Ausbildung zur Erwachsenensportleiterin absolviert? Ich habe vor zwei Jahren nach einer neuen, sinnvollen Aufgabe gesucht und bin auf der Homepage von Pro Senectute Aargau auf das Stellenangebot «Sportgruppenleitung Fitness und Gymnastik» gestossen.
Wie haben Sie die Ausbildung erlebt? Die drei Teilbereiche waren sehr sinnvoll. Beim Hospitieren konnte ich schnell feststellen, dass mir die neue Aufgabe zusagt. In den Kern- resp. Fachkurstagen wurden wir KursteilnehmerInnen umfassend in die Theorie eingeführt und anhand vieler praktischer Übungen auf unsere neue Aufgabe vorbereitet.
Wie erleben Sie heute Ihre Aufgabe in der Gruppe und mit den Senioren? Es ist sehr befriedigend, wenn die Teilnehmerinnen nach der Lektion mitteilen, dass ihnen die Stunde gefallen hat und sie sich gut fühlen. Mir ist sehr wichtig, dass sie nicht nur für ihre Fitness etwas tun, sondern dass wir als Gruppe miteinander Spass haben. Ich bin zudem überzeugt, dass die Teilnehmenden einen wichtigen Beitrag für die Erhaltung ihrer Beweglichkeit und Kraft leisten. Ich staune oft, wie fit auch die weit über 70-Jährigen noch sind!

Fragen an Moritz Klöti

Jahrgang 1942, Teilnehmer Nordic Walking und Velofahren

Seit wann nutzen Sie das Angebot von Pro Senectute Aargau? Seit der Aufgabe unserer Geschäftstätigkeit im Jahr 2004 nehme ich jeden Montagmorgen am Nordic-Walking-Training teil. Seit Frühling 2005 bin ich ausserdem regelmässiger Teilnehmer der Velo- resp. Bikegruppe im Bezirk Zofingen.
Was gefällt Ihnen dabei am besten? Als absoluter Nichtsportler bin ich vom gemütlichen Velofahrer zum begeisterten Biker geworden. Durch diese Beschäftigung hat sich für mich eine ganz neue Welt aufgetan, ich habe meine nähere und weitere Umgebung, in der ich aufgewachsen bin, ganz neu kennengelernt. Zu erwähnen sind insbesondere die Freundschaften, die entstehen. Diesen Aspekt erachte ich für uns ältere Menschen als äusserst wichtig.
Wem würden Sie das Angebot weiterempfehlen? Diese zwei von mir genutzten Angebote kann ich eigentlich fast allen Menschen empfehlen, die nicht mehr im Erwerbsleben stehen. Aufgrund der verschiedenen Stärkeklassen, die angeboten werden, findet fast jeder das richtige Angebot für sich.

Pro Senectute Aargau bildet jährlich rund 50 neue Erwachsenensportleiterinnen und Erwachsenensportleiter aus und beschäftigt rund 500 Erwachsenensportleiterinnen und Erwachsenensportleiter in den verschiedenen Sportarten.