Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 3

Artikel: Pro Senectute : Sport in allen Sprachen
Autor: Honegger, Annegret
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723517

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: 25.01.2026

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

Die Freude an Sport und Bewegung ist sprachübergreifend. In Schaffhausen wird das jetzt auch praktisch umgesetzt.

Sport in allen Sprachen

In Schaffhausen bildet Pro Senectute Schweiz fremdsprachige Sportkursleiterinnen aus. Das von Pro Senectute Schaffhausen initiierte Pilotprojekt erlaubt es, die Freude an der Bewegung in der Muttersprache näherzubringen.

Draussen vor den Fenstern der Turnhalle Alpenblick in Schaffhausen liegt Schnee, Kinder schlitteln und bauen Schneemänner. Drinnen schwitzen an diesem sonnigen Wintersonntag die Teilnehmerinnen des Ausbildungskurses zu Erwachsenensportleiterinnen im Sportfach «Allround».

«Viele ältere Menschen bewegen sich zu wenig», weiss Rosmarie Fehrlin. «Bei Migrantinnen und Migranten liegt es zusätzlich an der Sprachbarriere, dass sie kaum Sportangebote nutzen», erklärt die Sportverantwortliche bei Pro Senectute Schaffhausen. Ihre Idee, fremdsprachige Sportleiterinnen auszubilden, die Kurse in ihrer Muttersprache anbieten können, stiess bei Pro Senectute Schweiz wie auch bei der Integrationsfachstelle der Region auf grosses Interesse. Gemeinsam besuchte man die Migrantenvereinigungen in Schaffhausen und stellte das Projekt vor. Das Interesse war auch hier gross, sodass am ersten Kurstag im vergangenen November neun Frauen in Trainer und Turnschuhen auf der Matte standen: Kadrushe und Atixhe aus Mazedonien, Bahija aus Marokko, Huria aus Pakistan, Paula aus Portugal, Milica aus Serbien und Carmela, Michela und Giuseppa aus Italien.

Die Idee, ihren Landsleuten Sport und Bewegung in der eigenen Sprache schmackhaft zu machen, begrüssen alle. «Ältere Frauen haben oft wenige Kontakte – für sie ist Bewegung wichtig, aber auch der Austausch», erklärt Huria, die beim arabischen Frauenverein mitarbeitet. Giuseppa und Carmela, Vorstandsmitglieder bei der Colonia Libera Italiana, der die rund 3500 Schaffhauser Italienerinnen und Italiener angehören, nicken zustimmend: «Die Jungen arbeiten, die Männer treffen sich zum Kartenspiel, aber viele Witwen sitzen allein zu Hause. Wenn wir einen Sportkurs auf Italienisch anbieten, gibt es keine Ausrede mehr, sich nicht zu bewegen ...» Die Serbin Milica nimmt sich trotz vollem Arbeitspensum und Familie regelmässig Zeit für Sport: «Ich habe schon oft erlebt, dass es mir nach dem Laufen oder Schwimmen besser geht und sogar Schmerzen verschwinden.»

An Motivation fehlts den neun Frauen nicht, und fürs nötige Fachwissen wird an sieben intensiven Ausbildungstagen gesorgt. Rosmarie Fehrlin und Erika Tschumi machen ihre Teilnehmerinnen in einem Parcours mit den Veränderungen vertraut, die Älterwerden mit sich bringt und die eine Kursleiterin bei ihrer Lektionsgestaltung berücksichtigen muss – etwa indem der Umstellung von Ruhe auf Belastung und dem Aufwärmen mehr Zeit eingeräumt wird. Die Unterschiede zwischen gleichaltrigen Teilnehmenden sind bei Älteren oft gross, weil manche ihr Leben lang Sport getrieben haben, andere wieder einsteigen und für dritte Bewegung Neuland ist.

«Das kalendarische Alter sagt nur wenig über die Fitness einer Person aus, deshalb müsst ihr in euren Kursen für Einsteigerinnen, für Fortgeschrittene wie auch für Erfahrene etwas bieten», erklärt Rosmarie Fehrlin. Und ergänzt: «Trotz allfälliger Einschränkungen geht es nicht um die Defizite, sondern eure Teilnehmenden sollen Freude an der Bewegung haben, ihre Fähigkeiten spüren, Geselligkeit erleben und Erfolge geniessen.»

Die Forschung zeigt: Ein Training ist bis ins hohe Alter sinnvoll und fördert die körperliche Fitness wie die geistige Vitalität. Sport wirkt als Therapie und

Bilder: Christoph Mächler

Prävention zugleich, weil Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer dazu beitragen, den Alltag länger selbstständig zu bewältigen. Erst in den letzten Lebensjahren dominieren unausweichliche Abbauprozesse – im jüngeren Alter sind Leistungseinbussen vor allem auf mangelnde Aktivität zurückzuführen. «Was Hänschen nicht gelernt hat, kann Hans durchaus nachholen», betont Erika Tschumi. Aber ebenso gelte: Wer rastet, der rostet. «Ab fünfzig baut die Muskulatur pro Jahr 15 Prozent ihrer Kraft ab, die wir uns wieder antrainieren müssen!»

Im Kurs erarbeiten die angehenden Leiterinnen verschiedene Methoden für Ausdauer- und Krafttraining. Sie lernen, wie Skelett, Muskeln und Gelenke funktionieren, und machen sich mit alterstypischen Krankheiten wie Arthrose, Arthritis, Diabetes oder Osteoporose vertraut. Mal haben die Kursleiterinnen eine Übung vorbereitet, mal entwickeln die Teilnehmerinnen in Gruppenarbeit selber eine. «Praxisbezug ist uns wichtig, weil man über Beispiele am meisten lernt und diese im eigenen Kurs anwenden kann», betonen Rosmarie Fehrlin und Erika Tschumi.

Geübt wird auch, wie man vor einer Gruppe etwas erklärt, wie man klare Anweisungen erteilt und Feedback gibt. Marketing, Musikeinsatz oder Sicherheit sind ebenso Thema wie Körperwahrnehmung, Gedächtnis und Bewegung, Erholung und Entspannung oder der Beckenboden. Es gibt einen Block über den Umgang mit Konflikten in der Gruppe, und die Teilnehmerinnen setzen sich mit dem eigenen Älterwerden und ihrer Rolle als Kursleiterinnen auseinander.

Ein anspruchsvoller Job, merken sie bald, für den neben fachlichen, methodischen und sozialen Kompetenzen gute Organisation, Engagement, Verantwortung und Einfühlungsvermögen erforderlich sind. «Ihr müsst selbst spüren und erleben, was ihr vermittelt, nur dann seid ihr glaubwürdige Kursleiterinnen», betonen die Ausbildnerinnen.

Angeregt diskutieren Teilnehmerinnen und Kursleiterinnen praktische Übungen und theoretische Konzepte, wobei auch viel gelacht wird. In den Pausen und über Mittag gehen die Gespräche weiter, die sich auch um Leben, Wohnen und Arbeiten in der Schweiz drehen. Ein reger Austausch über die Kultur- und Generationengrenzen hinweg findet statt. Zwischen 33 und 65 Jahre alt, leben einige Frauen erst kurze Zeit hier, andere schon Jahrzehnte. «Inhaltlich unterscheidet sich der Kurs nicht von anderen, nur manchmal müssen wir wegen sprachlicher Schwierigkeiten etwas genauer erklären. Dafür sind die unterschiedlichen Hintergründe der Teilnehmerinnen sehr bereichernd», finden Erika Tschumi und Rosmarie Fehrlin.

Das positive Echo ermuntert die Pionierinnen: Im Herbst findet ein weiterer Ausbildungskurs in Zürich statt. Andere kantonale Pro-Senectute-Organisationen interessieren sich für das Pilotprojekt und wollen ebenfalls Angebote für ihre fremdsprachigen Seniorinnen und Senioren schaffen. Derweil beginnen in der Halle bald die Vorbereitungen für die Prüfungslektionen, welche die Teilnehmerinnen am Schluss des Kurses zu leiten haben. Danach erhalten sie in einem Praktikum bei erfahrenen Kursleitenden den letzten Schliff, bevor sie vor ihren eigenen Klassen stehen werden.

Annegret Honegger

Erwachsenensport bei Pro Senectute Schweiz

Pro Senectute ist die grösste Organisation mit dem vielfältigsten Sport- und Bewegungsangebot für Menschen ab sechzig Jahren. Die Leiterausbildungen richten sich an sportinteressierte Personen, die eine Leiterfunktion in einem Bewegungs- und Sportangebot von Pro Senectute in ihrem Kanton übernehmen möchten. Die Ausbildungen werden durch das Bundesamt für Sport (Baspo) anerkannt. Weitere Informationen zur Leiterausbildung oder zum Sport- und Bewegungsangebot von Pro Senectute unter Telefon 044 283 89 89 oder www.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder im Internet unter www.pro-senectute.ch