

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 9

Artikel: Pro Senectute : fit unterwegs sein - und die Stadt kennenlernen
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078386>

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: 07.04.2026

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



Fit unterwegs sein – und die Stadt kennenlernen

«Fit durch den Sommer» heisst der intergenerationelle Kurs von Pro Senectute Kanton Freiburg. Im Juli und August können Jung und Alt auf einer Stadtwanderung ihre Fitness fördern und Freiburg neu entdecken.

Auf dem Platz Georges-Python in Freiburg stehen die drei ausgebildeten Erwachsenenportleiterinnen Françoise Bruchez, Cathy Oertig und Evelyne Marro schon bereit. In ihren gelben Leuchtwesten mit dem grünen Schriftzug von Pro Senectute warten sie auf die Teilnehmenden des Kurses «Fit durch den Sommer». Von allen Seiten trudeln die Frauen ein, in leichter Sportkleidung und mit einer Wasserflasche im Rucksack. Zu den Frauen gesellt sich auch Jean-Marc. Der einzige Mann zu sein, mache ihm nichts aus: «Die Gruppe ist sympathisch, ich tue etwas für meine Gesundheit, und ich lerne immer noch neue Quartiere von Fribourg kennen.»

Der intergenerationelle Kurs durch die Stadt Freiburg findet bereits zum vierten Mal statt. Während der Sommermonate Juli und August treffen sich jeden Freitagvormittag zwischen zehn und über zwanzig Frauen, ein paar Männer und

hin und wieder eine Jugendliche zur morgendlichen Stadtwanderung. Auch Einzel- oder Nachbarskinder sind willkommen. Der Parcours findet bei jedem Wetter und auch an Feiertagen statt: Selbst am 1. August und an Mariä Himmelfahrt – beide Feste fielen dieses Jahr auf einen Freitag – wurde Freiburg sportlich erkundet. Kräftigungs-, Dehnungs- und Koordinationübungen lockern die Stadtwanderung auf.

Françoise Bruchez geht zügig die Rue de l'Hôpital und Rue de Rome hoch; Evelyne Marro und Cathy Oertig machen den Schluss. Es ist heiss, bald zieht sich die Gruppe in die Länge. Trotz der Anstrengung wird gelacht und geschwätzt. Bei der Cité St-Justin, einem Studentencampus gegenüber der Universität, führt Françoise Bruchez die Gruppe auf einem unscheinbaren Weglein zwischen den Gebäuden hindurch in einen kleinen Park. Die mächtigen Laubbäume geben

Schatten; die Bänke würden zum Verweilen einladen – aber die Leiterin hat bereits mit den Gymnastikübungen begonnen.

«Levez les bras» – zuerst den einen, dann den anderen, schliesslich werden beide Arme gleichzeitig über den Kopf gehoben. Françoise Bruchez macht es vor, alle tumen mit: Auf die Zehenspitzen, Arme heben, Kopf in den Nacken, einatmen, Atem anhalten, ausatmen und locker lassen... Françoise spricht Französisch, Evelyne und Cathy unterstützen bei den Übungen und übersetzen auf Deutsch, wo es nötig ist. Jeweils eine der drei Pro-Senectute-Sportleiterinnen bereitet den Parcours mit den verschiedenen Gymnastikübungen vor und leitet den Kursvormittag, während die beiden anderen helfend zur Seite stehen.

Die sportliche Stadtwanderung führt jeden Freitag durch andere Quartiere und über versteckte Gässlein, durch Gärten, Grünanlagen und über Spielplätze zum

Ausgangspunkt zurück. «Ich wohne seit fünfzig Jahren in Marly, ganz in der Nähe der Stadt», sagt Denise, «und doch entdecke ich auf jedem Spaziergang neue Orte und Plätze.» Auch den kleinen Park hinter der Cité St-Justin habe sie bisher nicht gekannt. Die Möglichkeit, die eigene Stadt besser kennenzulernen, ist für alle Teilnehmenden mit ein Grund, beim freitäglichen Ausflug mitzumachen.

Ein weiterer Grund ist die Gesellschaft. Die 83-jährige Lina vom Murtensee erzählt, dass sie wegen der Gesellschaft sogar den sonntäglichen Gottesdienst besuche. Als sie letztes Jahr in der Zeitung auf das Pro-Senectute-Angebot «Fit durch Freiburg» aufmerksam wurde, wusste sie deshalb gleich: «Da mache ich mit. Ich liebe Bewegung, aber allein macht es keinen besonderen Spass.» Die Jüngste in der Gruppe ist die 15-jährige Alicia. Sie

nimmt nicht nur wegen ihrer Mutter Françoise Bruchez teil. Vielmehr erlebe sie auf diesem Parcours die Stadt auf eine andere Art: «Ich höre die Vögel zwitschern, unter den Bäumen das Blätterrauschen, der Strasse entlang den Verkehrslärm...»

Von der Cité St-Justin geht es durch Quartiersträsschen an alten Stadthäusern mit gepflegten Vorgärten vorbei, dann wieder befahrenen Strassen entlang und weiter bis zum Spielplatz bei der École du Jura. Dort gibt es den nächsten Halt für weitere Übungen. Die Rucksäcke werden abgelegt, zu zweit fasst man sich an den Händen, geht ein paar Schritte auf die eine Seite, dann auf die andere, vorwärts, rückwärts, dreht sich. Auf die Holzschwellen, die den Spielplatz umgeben, stellt Françoise einen Fuss: «Montez le pied, levez le genou...» An der Kletterburg gehts weiter: Die Leiterin stützt sich mit beiden

Armen auf Schulterhöhe ab, streckt den Rücken durch, beugt sich vor...

«Unser Sommerangebot geht auf das Konzept des Urban Training zurück», erzählt Evelyne Marro. Beim Urban Training, einer neuartigen Form kollektiven Sports, verwandelt sich die Stadt in ein Fitnesszentrum und wird unter Anleitung professioneller Trainer auf sportliche Weise neu entdeckt. Diese Idee bot sich für Pro Senectute an, weil in Freiburg die Turnhallen während der Sommermonate geschlossen sind und dadurch die regelmässigen Sportkurse ausfallen. «Es war einen Versuch wert», sagt Evelyne Marro. Zum ersten Stadtparcours vor vier Jahren kamen drei Teilnehmende. Doch das Angebot wurde schnell bekannt und bereits im zweiten Jahr rege genutzt. «Ich wohne erst seit einem Jahr in Freiburg», sagt Myrtha. «Für mich ist es eine wunderbare Gelegenheit, die Stadt kennenzulernen!»

Auf dem Rückweg vom Étang du Jura, einer Parkanlage im Norden der Stadt, wieder Richtung Bahnhof und Place Georges-Python stehen spielerisch letzte Übungen auf dem Programm. Alle balancieren auf den Markierungen der eingezeichneten Parkfelder entlang der Strasse. Es ist gar nicht so einfach, dass dabei kein Fuss danebengesetzt wird!

Schliesslich gibt Françoise Bruchez die letzte Anweisung zum entspannten Gespräch zu zweit: «Je suis heureuse parce que...» – Erzählt einander, warum ihr glücklich seid.»

Ulrich Vollenwyder

Mehr Bilder auf www.zeitlupe.ch

Pro Senectute Kanton Freiburg

Personal: 648 Personen arbeiten im Dienst der 40 000 Menschen 60plus im Kanton (26 fest angestellte, 110 entschädigte Mitarbeitende, 512 entschädigte Freiwillige).

Finanzen: Bilanz CHF 3,0 Mio., Betriebsrechnung CHF 5,0 Mio.

Sozialberatung: 1169 Personen wurden finanziell unterstützt. **Services:** 1300 Klientinnen und Klienten, bei denen insgesamt 18 735 Interventionen (total 34 206 Stunden) durchgeführt wurden. **Steuererklärungsdiens:** 711 Kundinnen und Kunden. **Hilfsmittel:** 1845 Hilfsmittel wurden an 1368 Senioren verkauft und 45 Reparaturen durchgeführt.

Bildung und Begegnungen: Über 3370 Teilnehmende. **Sport:** Über 4144 Teilnehmende (Die Zahlen beziehen sich auf das Jahr 2013.)

Infos: Pro Senectute Kanton Freiburg, Chemin de la Redoute 9, Postfach 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, Telefon 026 347 1240, Mail info@fr.pro-senectute.ch, www.fr.pro-senectute.ch