

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 12

Artikel: Pro Senectute : da läuft's rund
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078955>

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: 22.11.2025

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



Fitness auf zwei Rädern ohne den störenden Strassenverkehr bietet das Spinning Center in Ueberstorf FR.

Da läuft's rund

Naht der Winter, fahren Velofans einfach drinnen weiter. Im Spinning-Kurs von Pro Senectute Kanton Freiburg fliesst der Schweiß, obwohl man nicht vom Fleck kommt.

Das ich mit 62 vorzeitig pensioniert wurde, war rückblickend das Beste, was mir passieren konnte», sagt Jean Schüpbach. Als die Post ihn vor zwei Jahren wegen Umstrukturierungen freistellte, setzte er zusammen mit seiner Frau Ines voll auf die Karte Sport. Heute betreibt das Paar in seinem komfortablen Haus in Ueberstorf FR ein eigenes «Spinning Center». Spinning oder Indoor Cycling ist ein Fitnesstraining auf stationären Trainingsvelos mit Musik in der Gruppe. Dabei drehen sich Pedalen und Räder schnell – auf Englisch «spin».

Wer die Kellertreppe hinabsteigt, betritt ein kleines, aber professionell eingerichtetes Fitnessstudio. Zwölf Indoor-Bikes stehen in zwei Reihen bereit. Jeden Montagmorgen trifft sich hier die 60plus-Gruppe von Pro Senectute Kanton Freiburg zur gemeinsamen «Ausfahrt». «Säli Hanni, tschou Hans, geits gäbig?» – man kennt sich und begrüsst einander herzlich. Viele der Teilnehmenden wohnen in der Nähe und haben es nicht weit zum Training. Manche kommen im Velodress

und mit professionellen Veloschuhen, andere tragen gewöhnliche Sportkleidung. Alle stellen ihr Getränk in den Flaschenhalter am Velo, legen ein Handtuch über den Lenker, schwingen sich in den Sattel und beginnen gleich zu pedalen.

Trainingsleiter Schüpbach – im Spinning-Jargon heisst das Instruktor – geht von Velo zu Velo und kontrolliert, ob Sattel und Lenker richtig eingestellt sind. Sind alle bereit, steigt auch er in die Pedalen, zieht das Headset an und begrüsst übers Mikrofon ganz besonders Sepp und Hansruedi, die nach krankheits- und verletzungsbedingter Pause heute wieder einsteigen. Am Computer neben sich startet Jean Schüpbach das Musikprogramm, das er für jede Lektion neu zusammengestellt. «Mein Herz, es brennt, wenn ich dich seh», singt Beatrice Egli zum regelmässigen Surren der Räder – da bleiben auch die Muskeln nicht lange kalt.

«Sobald ihr eingefahren seid, könnt ihr den Widerstand erhöhen», heisst es, und die Teilnehmenden drehen an der entsprechenden Schraube am Velo. «Ach-

tung, wir kommen zur ersten Belastung», kündigt der Instruktor an. Die Musik wird schneller, und die Teilnehmenden passen ihre Tretbewegungen dem Rhythmus an. Sitzend wird so ein imaginärer Berg hochgefahren, je nach Trainingszustand mit mehr oder weniger Widerstand. «Nur noch zwei Minuten», spornt das Mikrofon die Teilnehmenden an, deren Atem jetzt schneller geht und auf deren Stirnen erste Schweißperlen glänzen. Nur Paola besingt ungerührt das «Blue Bayou».

Endlich ist der Gipfel erreicht, die Tretfrequenz sinkt wieder, der Puls wird ruhiger. Während die Beine weiterpedalen, greifen alle zu Handtüchern und Trinkflaschen. Doch bereits wartet zu Hansi Hinterseers «Flieg mit dem Wind» die nächste Steigung. «Sehr gut macht ihr das», lobt Trainingsleiter Schüpbach und kontrolliert, ob die Pulsuhren der Teilnehmenden nicht mehr als die erwünschten 65 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz anzeigen. Da und dort mahnt er, nicht zu übertreiben, bei ande-

ren korrigiert er die Einstellung des Widerstands, wenn jemand nicht ganz im Rhythmus pedalt. Seine Gruppe ist mit Elan dabei, es wird gekeucht und geschwitzt, aber auch gelacht und gestrahlt. Da und dort bleibt sogar noch Energie für einen Witz oder einen frechen Spruch.

Weiter geht's über Hügel und Berge, durch Täler und Senken, dazwischen bieten flache Strecken Zeit für etwas Erholung auf der «Velotour». Schlager-Hits und Ländlerstücke motivieren die Beine, bei den Steigungen im Sitzen und Stehen das Letzte zu geben. «Eins, zwei, drei, vier – lasst euch vom Rhythmus tragen!» Mal heisst der Instruktor alle Männer aus dem Sattel zu gehen, mal alle Frauen, dann alle mit etwas Weissmies oder etwas Schwarzem am Tenue. Spielerische Elemente bereichern so das Training, etwa wenn Jean Schüpbach mit einem grossen Schaumgummiwürfel die

Teilnehmenden je nach gewürfelter Zahl beim Fahren aufstehen lässt oder wenn beim Gedächtnisspiel «Ich packe einen Picknick-Korb» neben den Beinen auch das Hirn arbeiten muss.

Nach sechzig Minuten leitet Schüpbach zu einer korsischen Ballade langsam das Ausfahren ein. Er löscht die Deckenbeleuchtung, nur noch rote Lichterketten tauchen den Raum in warmes Licht: «Schliesst jetzt die Augen und tretet in eurem eigenen Takt langsam weiter.» Bald kommen die Räder zum Stehen, die Teilnehmenden steigen von den Velos, gemeinsam werden Muskeln und Glieder gelockert und gedehnt. Dann greifen alle zu Reinigungsspray und Haushaltspapier und wischen den Schweiß von den Velos.

«Beim Spinning komme ich richtig ins Schwitzen», sagt Hans. «Aber einmal pro Woche so richtig durchgeschwitzt zu sein, ist ein gutes Gefühl», ergänzt Rösli. Alle

schätzen das regelmässige Training und das Zusammensein in der Gruppe. «Allein daheim würde ich mich wohl nicht zum Sport aufraffen», gesteht Käthi, die in ihrem Alltag von der verbesserten Kondition profitiert. Anita pflichtet ihr bei: «Wenn ich trotz schlechter Laune ins Training komme, fühle ich mich danach viel besser.» Brigida gefällt am Spinning, dass man zwar gemeinsam, aber trotzdem im individuellen Tempo trainiert: «Im Gegensatz zu einer richtigen Velotour muss hier niemand auf mich warten, wenn ich den Berg nicht so schnell hochkomme.» Hansruedi gefällt es, dass er auf dem Spinningvelo gefahrloser an seine Grenzen gehen kann als draussen im Strassenverkehr.

Jean Schüpbach, der sich nach der Lektion auf einen Kaffee zu seiner Gruppe setzt, ergänzt: «Spinning ist ein intensives Training. Eine Stunde auf dem Indoor-Bike verbraucht etwa gleich viele Kalorien wie vier Stunden wandern.» Auf gelenkschonende Weise würden dabei Herz-Kreislauf, Kondition, Kraft und Ausdauer trainiert. Die Teilnehmenden loben seine der Zielgruppe angepassten Lektionen ebenso wie die persönliche Atmosphäre und Betreuung im kleinen Studio. Der Instruktor gibt das Kompliment gern zurück: «Die Montagmorgen-Stunde mit euch ist für mich ein Highlight, so starte ich gern in die Woche.»

Annegret Honegger

Pro Senectute Kanton Freiburg

Fast 700 Personen, davon 29 Festangestellte, arbeiten im Dienst der 40 000 Menschen über sechzig im Kanton Freiburg. Pro Senectute Freiburg bietet eine breite Palette an Dienstleistungen an. Ihr Bildungs- und Sportangebot umfasst die Bereiche Informatik, Sprachen, Gesundheit, Freizeit und Sport. Spinning-Kurse im Spinning Center in Ueberstorf finden in der Wintersaison am Montag und Dienstag von 10 bis 11 Uhr statt, Schnupperstunden sind gratis. Weitere Kurse können nach Absprache ab mindestens fünf Teilnehmenden angeboten werden.

Informationen und neue Adresse: Pro Senectute Freiburg, Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg, Telefon 026 347 1240, Mail info@fr.pro-senectute.ch, www.fr.pro-senectute.ch

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

Spinning Center Jean und Ines Schüpbach
Bernasconi in Ueberstorf FR: Mail jean51@gmx.ch
oder ines.bernasconi@gmx.ch