

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Pro Senectute : "Ich mag schöne und achtsame Bewegungen"  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078730>

### **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:** 05.04.2026

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

## «Ich mag schöne und achtsame Bewegungen»

Die Fachstelle Sport und Bewegung von Pro Senectute Schweiz ist verantwortlich für die Aus- und Weiterbildung von Sportleitenden in den einzelnen Kantonen. Erika Tschumi, sportandragogische Mitarbeiterin, erzählt Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder von ihren Aufgaben als Kursleiterin.

Pro Senectute kenne ich schon lange; ich kam vor vielen Jahren durch Zufall zu dieser Organisation. Als eine der ersten ausgebildeten Wellnesstrainerinnen – damals umfasste der Beruf noch die Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung – führte ich ein eigenes Studio und suchte neue Betätigungsfelder. Ich telefonierte mit der Pro-Senectute-Stelle in Solothurn, und tatsächlich wurde eine Fachperson für den Bereich Bewegungsangebote im Heim gesucht. Ich absolvierte die nötigen Kurse und zusätzlich die Ausbildung zur Expertin für Seniorensport – heute Erwachsenenport – in Magglingen.

Lange Zeit war ich danach auch in der Fortbildung für Leitende von Sport- und Bewegungsangeboten bei Pro Senectute Kanton Solothurn tätig. Bis vor sieben Jahren eine 70-Prozent-Stelle als sportandragogische Mitarbeiterin bei Pro Senectute Schweiz ausgeschrieben war. Ich bewarb mich darum – es war eine neue Herausforderung, auf die ich mich sehr freute! In dieser Funktion bin ich seither zuständig für die gesamte Organisation und Durchführung von Leiterkursen in den Bereichen Fit/Gym und Bewegungsangebote im Heim, Sturzprävention sowie für die Leiterinnen- und Experten-Fortbildungskurse.

Insgesamt laufen über das Jahr verteilt fünf Kurse, mit maximal zwanzig Teilnehmenden aus der ganzen Deutschschweiz sind sie in der Regel gut ausgebucht. Jeder Kurs dauert sieben Tage und besteht aus drei Tagen Kern- und zweimal zwei Tagen Fachausbildung. Die Kernausbil-

dung vermittelt künftigen Sportleitenden – ob in den Bereichen Aquafitness, Wandern oder Nordic Walking – eher theoretisches Wissen über körperliche Veränderungen im Alter, über medizinische und soziale Aspekte und über Pro Senectute allgemein. In den Fachkursen wird spezifisch auf die jeweilige Sportart eingegangen – sehr praxisbezogen! Die Teilnehmenden sind Bewegungsmenschen und bringen sich aktiv in die Lektionen ein.

«Neben Organisieren ist Unterrichten meine Haupttätigkeit, was ich sehr gerne tue.»

Die Ausbildung ist spannend und vielfältig und richtet sich nach den Vorgaben des Bundesamts für Sport. Zusätzlich konzentrieren wir uns auf Musik und Bewegung, Gedächtnistraining und koordinative Fähigkeiten, auf Spiel- und Tanzformen. Ein Kurs zieht sich über rund zwei Monate, so können die Teilnehmenden zwischen den Blöcken den Stoff aufarbeiten und in der Praxis anwenden. Für den zweitletzten Kurstag bereiten alle eine Lektion vor und leiten eine zwanzigminütige Sequenz. Am letzten Tag führe ich mit jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin ein abschliessendes Gespräch.

Ganz unterschiedliche Leute besuchen unsere Kurse. Die Teilnehmenden sind zwischen vierzig und sechzig Jahren und werden von ihren kantonalen Pro-Senec-

tute-Sportverantwortlichen bei uns angemeldet. Ich hatte aber auch schon unter Dreissig- oder über Sechzigjährige, und in jedem Kurs sind auch ein paar wenige Männer sowie einige Teilnehmende von ausserhalb von Pro Senectute. Die meisten sind selber sportlich aktiv, machen Gymnastik, walken, fahren Velo oder leiten einen Turnverein. Ihre Motivation ist unterschiedlich; es lockt sie aber schon vor allem die Arbeit mit älteren Menschen – das finde ich sehr schön!

Neben Organisieren ist Unterrichten meine Haupttätigkeit, was ich sehr gerne tue. Ich arbeite mit einem Team von vier Frauen, die ausgewiesene Fachpersonen von verschiedenen Pro-Senectute-Organisationen sind. Für jeden Kurs ist eine von ihnen im Mandatsverhältnis angestellt, sodass wir die Tage zu zweit bestreiten können. Ursprünglich bin ich Primarlehrerin und eigentlich wäre ich nach der Familienphase gern wieder in die Schule zurückgekehrt. Da mein Mann Lehrer und Schulleiter ist, habe ich jedoch bei ihm den ganzen Wandel im Schulwesen hautnah miterlebt. Wieder als Lehrerin zu arbeiten, schien mir wenig verlockend.

Mein Traumberuf war eigentlich Turn- und Sportlehrerin. Ich war aber immer wieder verletzt, das gab mir zu denken. Mit 14 Jahren begann ich mit Kunstturnen – vorher hatte ich keine Gelegenheit dazu, denn in Hessigkofen, wo ich aufgewachsen bin, gabs keine Turnhalle. Im Seminar spielte ich Volleyball, und wenn an den Wochenenden irgendwo Tanz war, ging ich hin. Mein sportliches Interesse war breit gefächert, und immer



«Ich höre gerne alten Menschen zu, wenn sie mich an ihrem Wissen und ihren Erfahrungen teilnehmen lassen»: Erika Tschumi.

## Adresse der Geschäftsstelle

Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89,  
Fax 044 283 89 80, Mail [info@prosenectute.ch](mailto:info@prosenectute.ch), Internet [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

noch bin ich gern mit dem Velo unterwegs. Im Winter fahre ich Ski, im Sommer ist jeden Morgen Schwimmen angesagt. Zurzeit ist es die Gymnastik, die mich besonders fasziniert: Ich mag die schönen, achtsamen Bewegungen. Zusammen mit meiner Schwiegertochter gehe ich jeden Montagabend ins Pilates.

Ich bin begeisterte Grossmutter. Einmal in der Woche hüte ich die beiden Enkel, damit meine Schwiegertochter wieder arbeiten kann. Ich geniesse die Zeit mit den Kindern, und mein Sohn und die Schwiegertochter sind dankbar für mein Angebot. Am Morgen beizitein kommt der Kleine, am Mittag wird der Grössere von meinem Mann in der Schule abgeholt. An diesem Tag kommt jeweils auch mein Vater. Er wohnt nur wenige Gehminuten von uns entfernt und freut sich immer über das gemeinsame Mittagessen mit seinen Urenkeln. Mein zweiter Sohn und seine Partnerin wollen in Kürze nach Argentinien auswandern. Sie werden die Überfahrt auf einem Segelboot wagen.

Mit dem Alter habe ich selber keine Mühe. Es ist einfach ein Prozess, der nicht aufzuhalten ist. Klar – ich gehe auf die sechzig zu, aber der Jahrgang ist mir weit weniger wichtig als das Gefühl, das ich dabei habe. Und das ist gut! Ich habe schon so viele positive Erlebnisse mit älteren Menschen gehabt, dass ich mich vor dem Älterwerden eigentlich nicht fürchte. Ich bin gerne mit alten Menschen zusammen. Gerne höre ich ihnen zu, wenn sie aus ihrem langen Leben erzählen und mich an ihrem Wissen und ihren Erfahrungen teilhaben lassen.

Ich kenne aber auch die andere Seite: Meine Mutter starb vor zweieinhalb Jahren an Alzheimer. Es war schwierig mitanzusehen, wie die Frau, die mich grossgezogen und ein Leben lang begleitet hatte, immer mehr von ihrer Persönlichkeit verlor. Als ihre Rundumpflege für meinen Vater nicht mehr möglich war, kam sie in ein Altersheim. Von da an verweigerte sie das Essen, redete nicht mehr und sagte einzig meinem Vater drei Tage vor ihrem Tod «tschüss». Es hat mich tief beeindruckt, wie meine Mutter trotz Krankheit und Abbau diesen letzten Entscheid offenbar selber treffen konnte.