Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 7-8

Artikel: Sommerzeit lädt zu Bewegung
Autor: Schärer, Werner
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078555

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: 02.10.2025

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

Bewegung hält jede Generation in Schwung. Pro Senectute bietet viele Möglichkeiten.

Sommerzeit lädt zu Bewegung

Im Sommer lockt uns die Sonne ins Freie: Es darf gewandert, geradelt und die warme Jahreszeit genossen werden. Alleine oder zu zweit – und vielleicht auch in einem Pro-Senectute-Kurs?

Den Hochsommer hindurch mache ich jeweils die Erfahrung, dass sich der Lebensrhythmus entschleunigt. Zürich als Wirtschaftsmetropole tickt plötzlich eine Spur langsamer, und Touristen prägen das Stadtbild. Die Menschen schalten einen Gang hinunter, sie gehen das Leben ein wenig gelassener an und haben plötzlich mehr Zeit.

Das gilt auch für Seniorinnen und Senioren. Die Generation 65+ hat so viel um die Ohren, dass sie in den Sommermonaten – genau wie die berufstätige Bevölkerung – das Bedürfnis hat, den Lebensrhythmus zu verlangsamen. Denn die heutigen Pensionierten sind bemerkenswert aktiv und viel beschäftigt. Sie sind als Grosseltern eine wichtige Entlastung für die Kinder, sie unterstützen als Freiwillige ältere Menschen oder Nachbarn im Quartier, sie coachen Jugendliche, sind unterwegs für ihre Vereine oder die Kirchgemeinde, sie reisen, pflegen ihre Hobbys, und manche starten gar beruflich nochmals neu durch. Mit zunehmendem Alter mag zwar der Radius kleiner werden, aber das Bild der sockenstrickenden Grossmutter und des holzschnitzenden Grossvaters gehört definitiv der Vergangenheit an.

Pro Senectute ist an dieser reichen Palette von Aktivitäten nicht ganz unschuldig. Durch die Einführung der AHV und die damit einhergehende materielle Sicherheit für Pensionierte entstand seit den 1950er-Jahren eine Ära der Freizeit für die Mehrheit der älteren Bevölkerung. Die kantonalen Pro-Senectute-Organisationen realisierten, dass viele Rentnerinnen und Rentner das wachsende Bedürfnis nach Geselligkeit und Freizeitaktivitäten unter Gleichgesinnten zu wenig stillen konnten. Sie stellten Sport- und Bewegungsangebote sowie Sprachkurse für die Zeit nach der Pensionierung auf die Beine.

Heute ist unser Kursangebot für ältere Menschen schweizweit eines der grössten. Was unsere Kurse von anderen Anbietern unterscheidet? Unsere Sportlerinnen und Sportler, aber auch viele Kursleitende sind in der Regel bereits älter, und die Kurse werden auf die unterschiedlichen Fitnessniveaus der Teilnehmenden abgestimmt.

Mit Apps und Schweiss

Sport in Gruppen ist nicht nach jedermanns Geschmack, aber warum nicht einmal einen Kurs ausprobieren? Das sagten sich vor ein paar Jahren auch Bekannte von mir, er 75, sie 72. Er wollte Velo fahren, sie hatte es mehr mit Nordic Walking. Inzwischen gehen die zwei auf die 80 zu und sind noch immer aktiv in ihrer Pro-Senectute-Sportgruppe dabei. Dank der Sportgruppe haben sich beide nebenher gleich noch neue technologische Fähigkeiten antrainiert. Er plant seine Velorouten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen mittlerweile via App, und sie programmiert ihren Schrittzähler nach ihren Bedürfnissen. *

● Weitere Informationen
Schnuppern Sie doch mal hinein. Das Sportangebot finden Sie im Internet unter der Adresse www.prosenectute.ch/sport (Kanton wählen).

● Werner Schärer
ist seit 2007 Direktor von Pro Senectute Schweiz.

© mauritius images, Prisma