Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 5

Artikel: Pro Senectute : endlich Zeit für Sport
Autor: Feller, Nicole
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078512

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: 16.12.2025

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

Endlich Zeit für Sport

Pensioniert – und man hat Zeit und Lust für eine sportliche Betätigung. Doch wie und womit soll man beginnen?

Sport hat mich nie begeistert. Jetzt bin ich pensioniert und denke, dass ich doch etwas für meine Gesundheit tun müsste. Doch womit fange ich an? Woran gilt es in meinem Alter zu denken, was ist zu üben?

Welche Sportart macht Ihnen Freude? Das ist die wichtigste Frage. Wenn Sie unsicher sind, spüren Sie Ihren Interessen nach. Folgende Überlegungen können dabei hilfreich sein: Möchten Sie lieber allein oder in einer Gruppe Sport treiben? Sind Sie lieber drinnen oder draussen aktiv? Behagt Ihnen der Gedanke an einen Fitnessraum? Mögen Sie das Element Wasser? Liegen Ihnen spielerisch-gymnastische Übungen? Eher Achtsamkeitsübungen wie zum Beispiel Yoga oder Qigong? Oder möchten Sie körperlich mehr gefordert werden?

Pro Senectute beider Basel bietet Schnupperwochen und Bewegungsberatungen an, in manchen Kursen kann das Angebot auch kostenlos ausprobiert werden. Wer der Sportart nachgeht, die ihm oder ihr zusagt, wird eher motiviert bleiben. Dabei ist wichtig, dass man sich realistische Ziele setzt: lieber ein Training in der Woche einplanen als plötzlich viermal joggen gehen wollen! Das Wohltuende an regelmässigen Treffen in einer Gruppe: Man ist unter Gleichgesinnten und also nicht allein – ein wichtiger und erwünschter Nebeneffekt im Angebot von Pro Senectute.

Bei jeder sportlichen Aktivität werden verschiedene Fähigkeiten trainiert: Kraft und Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Sie geben Sicherheit im Alltag und sind eine wichtige Sturzprävention. In den GymFit-Kursen von Pro Senectute kann man sich eine Grundfitness in all diesen Bereichen aneignen. Ob das Gleichgewicht schliesslich auf der Tanzfläche oder beim Balancieren über einen Baumstamm in der freien Natur geübt wird, ist zweitrangig. Hauptsache, die Aktivität macht Spass!

Schliesslich bietet uns auch der Alltag viele Möglichkeiten, in Bewegung zu bleiben: Wir können die Treppe anstatt den Lift oder die Rolltreppe nehmen, kürzere und längere Wege aus eigener Muskelkraft zurücklegen, eine Station früher aus dem Tram oder Bus steigen, die Zähne auf einem Bein balancierend putzen …

Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene bietet das Bundesamt für Sport unter www.hepa.ch – zu empfehlen sind Übungen auf der Internetseite www.sichergehen.ch Wichtig: Es ist nie zu spät, um sich sportlich zu betätigen. Bewegung heisst: Wir tun unserer Gesundheit etwas zuliebe.

Die Freude an Sport und Bewegung wächst mit den kleinen und grösseren Erfolgen: Man keucht nicht mehr wegen der kleinsten Anstrengung, Velofahrten, Wanderungen oder Spaziergänge werden länger, man fühlt sich rundum fitter und wird gleichzeitig ruhiger und gelassener. ❋

Sportangebote in Ihrer Nähe : Die Adresse Ihrer Pro-Senectute-Stelle finden Sie vorne im Heft.

● **Nicole Feller**
ist Fachleiterin Sport bei Pro Senectute beider Basel, Luftgässlein 3, Postfach, 4010 Basel, Telefon 061 206 44 44, Mail info@bb.pro-senectute.ch, Internet www.bb.pro-senectute.ch

© Prisma