

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Sportkarriere 50plus  
**Autor:** Loher, Lukas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087694>

### **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:** 04.05.2026

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



### Informationen Leiterausbildung

Mehr Informationen zur Leiterausbildung erhalten Sie unter: [www.prosenectute.ch/leiterausbildung](http://www.prosenectute.ch/leiterausbildung), oder Sie bestellen das kostenlose Kursprogramm unter: [info@prosenectute.ch](mailto:info@prosenectute.ch) oder Tel. 044 283 89 89.

# Sportkarriere 50plus

In den meisten Sportarten stehen Spitzensportler mit spätestens 40 am Ende ihrer Karriere. Nicht so Sportleitende im Erwachsenen-sport. Sie können auch im höheren Alter noch einsteigen.

**D**ie Schweizer Sportlandschaft ist vielfältig. Sport wird in allen Altersgruppen und in verschiedensten Settings ausgeübt: privat, in der Schule oder in einem Verein. Auf der Erwachsenenstufe fördert das Bundesamt für Sport (BASPO) den Breitensport mit dem Programm «Erwachsenensport», da Sport und Bewegung zur Gesundheit und Lebensqualität der Bevölkerung beitragen. Pro Senectute nimmt innerhalb dieses Programms eine besondere Rolle ein. Sie ist nicht nur Anbieterin eines vielfältigen Kursangebots, sondern auch eine wichtige Ausbilderin.

Um es gleich vorwegzunehmen: Mit der Leiterausbildung Erwachsensport im Bildungsrucksack wird man weder reich noch berühmt. Die BASPO-anerkannte Ausbildung, wel-

che Pro Senectute in neun Fachbereichen anbietet, bringt dafür viel Befriedigung, Spass und neues Wissen.

Die Ausbildungen bestehen aus drei Teilen: Im ersten Teil steht der Wissenstransfer aus der Altersforschung im Zentrum. Die Teilnehmenden erarbeiten das Basiswissen, um eine Lektion zu gestalten. Sie trainieren verschiedene Unterrichtsmethoden und lernen Verletzungsrisiken bei älteren Sportlern kennen.

Der zweite Teil ist als Fachausbildung pro Sportart aufgebaut. Bei Fitness und Gymnastik, dem Bewegungsangebot im Heim oder Wasserfitness liegt der Fokus auf den Bewegungsabläufen und dem Einsatz von Handgeräten, Musik oder Spielen. Die Teilnehmenden lernen, variantenreiche Stunden aufzubauen, die bei Tempo und Kraft das unterschiedliche Fitnessniveau der älteren Menschen berücksichtigen.

Bei Nordic Walking, Radsport/ Mountainbike, Schneeschuhtouren/ Langlauf oder Wandern steht die jeweilige Technik im Vordergrund. Hier wird die sichere Planung und Umsetzung einer Tour geübt, sei dies zu Fuss,

mit dem Rad oder im Schnee. Beim Tanzsport dreht sich alles um Rhythmik, Musik und die verschiedenen Tanzschritte. Anschliessend folgt ein Praktikum in einer Pro-Senectute-Organisation vor Ort. Der sechs- bis siebentägige Kurs einschliesslich Praktikum kostet rund CHF 1000.–.

Der Erwachsenensport ist aktuell die Domäne von Sportinteressierten im Alter 50plus. Doch die Ausbildung durchläuft einen Wandel. Vermehrt melden sich auch Jüngere an, unter ihnen viele Frauen. Sie suchen einen familienverträglichen Nebenverdienst, der sich mit zunehmendem Alter der Kinder zeitlich flexibel ausbauen lässt – allenfalls bis hin zur Expertin.

Unabhängig von ihrem Alter sind sich die angehenden Kursleitenden in einem Punkt einig: Ältere Menschen zu unterrichten, sei ungemein befriedigend. Sie seien hoch motiviert, dankbar und gäben viele Rückmeldungen. Dies ist wohl einer der Gründe, warum die Kursleitenden selber so lange «bei der Stange bleiben». Die älteste Pro-Senectute-Leiterin ist 85 und unterrichtet «Gymnastik im Heim» für 90-Jährige. \*



### ● Lukas Loher

Leiter Fachbereiche  
Pro Senectute Schweiz.