

# Dank Sport handlungsfähig bleiben

Autor(en): **Schneider, Andreas**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **78 (2000)**

Heft 10

PDF erstellt am: **19.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-724824>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Mit Wehmut hat er sich an seinem siebenzigsten Geburtstag am 23. Mai gefragt, ob er alle die Überraschungsgäste wohl noch einmal sehen wird: Rund zwanzig seiner ehemaligen Athletinnen und Athleten waren an seinem Festtag auf den Sportplatz am Munot gekommen, hatten ihm «happy birthday» gesungen und ihn zum Nachtessen ausgeführt.

Seinen siebenzigsten Geburtstag hatte Jack Müller zuerst mit einer Siebzigerunde feiern wollen: Eine Runde auf der Tartanbahn hoffte er in siebzig Sekunden zu laufen. Doch dann ging er siebzig Minuten lang walken: Die körperliche Belastung eines 400-Meter-Laufs schätzte er als zu gross ein.

Aus diesem Grund ist Jack Müller auch kein grosser Freund von Seniorenwettkämpfen. An Wettkämpfen würden sich ältere Sportler oft unter Druck set-

zen und nicht mehr auf ihren Körper hören. «Sport ist gesund – Hochleistungssport, wie er heute betrieben wird, ungesund», sagt Jack Müller. Dabei bleibt er realistisch. «Garantie für ein langes Leben ist Sport trotzdem nicht.»

**Tun, was Spass macht**

Seit seiner Pensionierung vor sieben Jahren will Jack Müller vor allem Zeit haben, Zeit für sich selber, zum Lesen und für seinen Enkel Pascal. Seine Tage beginnt er meistens mit einigen Gymnastikübungen, ein- bis zweimal in der Woche geht er walken, ein- bis zweimal wandern, meistens zusammen mit seiner Frau Leny. Hin und wieder spielt er noch Tennis, im Winter geht er langlaufen. Engagieren lasse er sich nur noch als «freier Mitarbeiter»: bei Pro Senectute, im Gesundheitssport, bei Beratungen und Trainings.

Davon profitiert auch Felix Poletti. Der mehrfache Schweizer Meister im Skeleton – einer Sportart, bei welcher ein niedriger Schlitten bäuchlings die Bobbahn hinuntergesteuert wird – war vor zwei Jahren Bronzemedailengewinner an der Weltmeisterschaft in St. Moritz. Jetzt arbeitet Felix Poletti auf die nächste Medaille hin: Zum ersten Mal seit 1948 wird Skeleton im Jahr 2002 wieder olympische Disziplin sein.

Auch wenn der junge Sportler Geschäft und Training kaum unter einen Hut bringen kann, kommt er nach Möglichkeit einmal in der Woche von Dübendorf nach Schaffhausen, um bei Jack Müller zu trainieren. Sein Vertrauen und seine Bewunderung für den väterlichen Freund und sportlichen Betreuer sind gross: «Ich habe noch nie, noch gar nie einen Menschen mit einer solch positiven Ausstrahlung kennen gelernt.»

**Dank Sport handlungsfähig bleiben**

Seit 1995 ist Andres Schneider Projektverantwortlicher für Seniorensport an der Eidgenössischen Sportschule im Bundesamt für Sport in Magglingen. Er erläutert der Zeilupe Ziele und Beweggründe des Seniorensport-Engagements des Bundes.



Andres Schneider präsentiert das neue Basis-Lern-Lehrmittel für die Seniorensport-Ausbildung.

**Welche Gründe haben dazu geführt, dass der Bund den Seniorensport unterstützt?** Den Anstoss gab ein Parlamentsvorstoss Anfang der Neunzigerjahre. Dieser führte zu einer Stellungnahme des damaligen Bundesrats Cotti, der festhielt, dass der Seniorensport «eine Aufgabe von nationaler Bedeutung» sei.

**Welche Ziele sollen mit dem Engagement des Bundes erreicht werden?**

Wir sehen Seniorensport als gesundheitsfördernde Altersbildung im Sinne einer Altersvorsorge. Mit einem breit

integrierten Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot wollen wir möglichst viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte erreichen. Seniorensport beginnt für uns nicht erst mit der Pensionierung, sondern schon mit etwa 45, denn in diesem Alter gibt es grosse physische Veränderungen, zudem richten sich viele Menschen in der Familie oder im Beruf neu aus. Wir wollen einen Lebensstil fördern: nämlich das Investieren in die eigene Gesundheit durch lustvolle Bewegung. Das Ziel ist, möglichst lange selbstständig und handlungsfähig zu bleiben.

**Wie wird konkret vorgegangen, um dieses Ziel zu erreichen?**

In Magglingen werden die Experten ausgebildet, die die späteren Seniorensportleiter und -leiterinnen instruieren können. Damit ein Leiterkurs vom Bundesamt für Sport anerkannt wird, müssen etliche Kriterien erfüllt sein. Wir erarbeiten auch laufend neue Lern-Lehrmittel. Bei der Angebotsentwicklung im Bereich Seniorensport unterstützt der Schweizerische Olympische Verband (SOV) die beteiligten Partnerorganisationen, zu denen beispielsweise Pro Senectute Schweiz gehört.

**Sind seit Beginn des Engagements Erfolge zu verzeichnen?**

Dass jetzt alle am Seniorensport Interessierten als Partner zusammenarbeiten und am gleichen Strick ziehen, ist eine tolle Entwicklung. Auch die früher manchmal angespannten Beziehungen zwischen Pro Senectute und den Sportorganisationen wurden zu einem erfreulichen Miteinander. Dass jetzt alle Leiter mit dem gleichen Basis-Lern-Lehrmittel ausgebildet werden, ist für uns ebenfalls ein grosser Erfolg. Selbst im Ausland wird unsere Entwicklungsarbeit mit Interesse und Anerkennung verfolgt. ny