

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1989-1990)
Heft: 2

Artikel: Bewegung ist Leben - Leben ist Bewegung
Autor: Weber, Irene / Fuchs, Dolores / Albisser, Helene
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-843679>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

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

Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung

Seniorinnen und Senioren berichten aus ihren sportlichen Tätigkeiten. Die Gespräche führten Ella Gyax und Marcel Senn.

Turnen



Irene Weber (1908)

Seit etwa acht Jahren turne ich in der Turngruppe Gellertkirche mit und fehle sozusagen nie. Da ich früher berufstätig war, hatte ich neben Familie und Arbeitsplatz kaum Zeit für ein Hobby. Ich wusste auch gar nicht, dass in meinem Quartier eine Altersturngruppe besteht.

Ich hatte früher oft das Gefühl, steif zu sein und brachte kaum eine Kniebeuge zustande – heute ist dies überhaupt kein Problem für mich. Das Turnen hilft mir auch gegen rheumatische Schmerzen, es geht mir immer viel besser nach der Turnstunde.

Irene Weber

Wandern



Dolores Fuchs (1912)

Seit Bestehen der Wandergruppe von Rita Mury/Lies Keller bin ich eine der regelmässigsten Wanderinnen. Da ich über 30 Jahre in Bern lebte, hatte ich bei meiner Rückkehr nach Basel wenig Kontakt mehr zu früheren Bekannten. Ich fand, das Mitmachen in einer Wandergruppe würde mir vielleicht zusagen und fand mich dann zum ersten Treffen auf dem

Bruderholz ein. Als ich alle die vielen Leute sah, wurde mir Angst und Bange. Doch heute muss ich sagen: Man darf sich davon nicht abschrecken lassen, man muss in eine Gruppe hineinwachsen.

Wo anders als beim Wandern gibt es bessere Möglichkeiten zu netten Gesprächen und sozialen Kontakten? Mit der Zeit kennt man auch die Sorgen und Freuden der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Eine wichtige Anregung möchte ich weitergeben: Man muss regelmässig mitwandern, also bei Sonnenschein und Regenwetter, denn nur so erlebt man die Landschaft intensiv.

Dolores Fuchs

Schwimmen

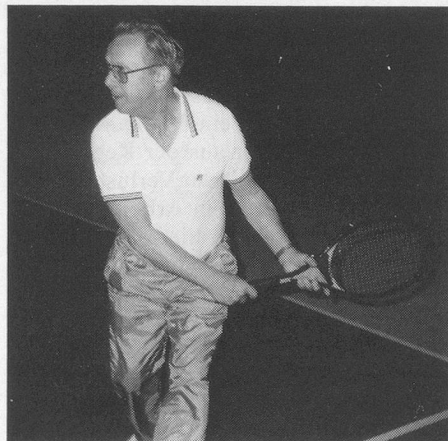


Helene Albisser (1921)

Ich gehe erst seit dreiviertel Jahren ins Schwimmen und in die Wassergymnastik im Dalbehof. Eine Bekannte im Seniorenturnen, wo ich ebenfalls eifrig mitmache, erzählte mir davon. Nun möchte ich weder auf Turnen noch aufs Schwimmen verzichten, und da ich unter Polyarthrose leide, bringt mir besonders die Bewegung im warmen Wasser sehr viel. Ich fühle mich auch als Neuling in dieser Gruppe wohl, denn hier ist keine Teilnehmerin eine Aussenseiterin.

Helene Albisser

Tennis



Edwin Senn (1925)

Wie das so üblich ist bei Senioren, schaut man sich so zwischendurch eine Sportsendung am Fernsehen an. Der Zufall wollte es, dass mein Sohn mit mir eine Tennissendung anschaute. Er erklärte mir: «Das wäre doch etwas für dich in der Freizeit!» Er bezahlte mir einige Tennisstunden, und ich war begeistert.

Früher war ich ein guter Turner und Faustballer, so dass mir diese neue Sportart keine Mühe machte. Doch, wo kann ein Senior jede Woche aktiv spielen? Durch einen Kollegen wurde ich auf die Pro Senectute aufmerksam gemacht, und seit zwei Jahren spiele ich regelmässig in der Tennishalle in Frenkendorf.

Was mir speziell Spass macht, ist die Bewegung, die Pflege der Kameradschaft und die Abwechslung zum Alltag.

Edwin Senn

Alpinski fahren



Lydia Moser (1910)

Ich fahre etwa seit 60 Jahren Ski. Früher tat man dies im Jura, auf dem Belchen oder dem Feldberg. Ich fahre auch heute noch gerne und gut, doch alle meine Freundinnen und Bekannten von früher fahren leider nicht mehr Alpinski.

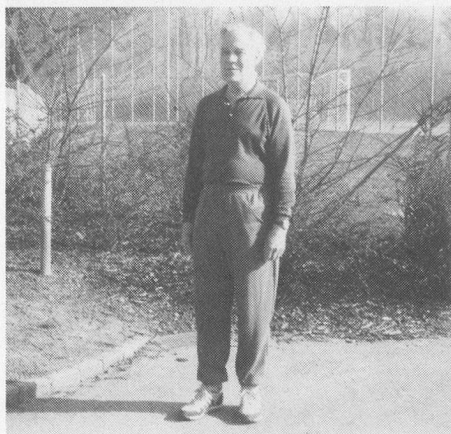
In der Langlaufgruppe hörte ich, dass es bei der Pro Senectute möglich ist, sich jeden Dienstag einer Gruppe anzuschliessen, die in der näheren Umgebung Alpinski fährt (Feldberg, Muggenbrunn, bei guten Schneeverhältnissen auch Langenbruck). So meldete ich mich dort an.

Ich war in der Alpin-Skiwoche in der Lenk dabei und war davon begeistert. Ich werde auch nächstes Jahr wieder mitgehen.

Es ist klar, im Alter kann man nicht einfach im Winter auf die Skier stehen und fahren, sondern man muss sich während des ganzen Jahres fit halten. Ich tue das mit Wandern, Turnen und Schwimmen. Und was bei dieser Sportart wichtig ist: Man muss geübt sein; man kann nicht erst als Senior mit Alpinski fahren anfangen.

Lydia Moser

Laufträff



Fritz Helfer (1922)

Seit Anfang 1987 nehme ich jeden Dienstag und Freitag in den Langen Erlen am Laufträff teil. Animiert dazu wurde ich durch einen Kurzbericht im Regionaljournal. Was mir sehr gefällt, ist die aufgestellte Gesellschaft von Frauen und Männern. Beim Laufträff wird niemand gehetzt. Jeder kann wählen, ob er bei der schnelleren oder gemütlicheren Gruppe mitlaufen will. Selbst bei unfreundlichem Wetter nehme ich als «aggrässene» Jogger teil.

Für mich ist dieser Ausgleich herrlich, war ich doch früher kein aktiver Sportler und bei keinem Sportverein. Der Pro Senectute möchte ich danken für diese gute Idee. Neue Mitläufer sind herzlich willkommen.

Fritz Helfer

Tischtennis



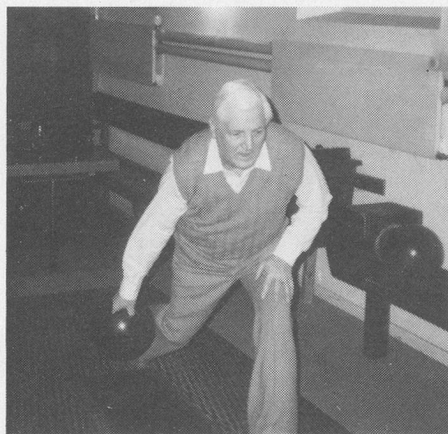
Annemarie Wyss (1925)

Ich war schon früher eine aktive Tischtennis-Spielerin im Firmensport. Nach meiner Pensionierung hatte ich aber keine Möglichkeit mehr, mich dieser schönen Sportart zu widmen. Durch meine Cousine wurde ich aufmerksam gemacht, dass die Pro Senectute Tischtennis in ihr Jahresprogramm aufgenommen hat.

Seit zwei Jahren mache ich regelmässig mit. Was mir speziell gefällt: Man bewegt sich, kann nach Lust und Laune spielen, zudem herrscht eine tolle Kameradschaft unter den Spielerinnen und Spielern.

Annemarie Wyss

Kegeln



Dölf Gerspacher (1920)

Schon früher betrieb ich diese Sportart. In der Zwischenzeit wurde aber jene Kegelgruppe aufgelöst. Vor einiger Zeit munterte mich ein Freund auf, wieder einer Kegelgruppe beizutreten. Als Einwohner der Gemeinde Riehen war es naheliegend, mich bei der neugegründeten Gruppe im Landgasthof anzumelden.

Was mir am meisten Spass macht, ist die gemischte Gesellschaft. Kein Stress, kein tierischer Ernst, einfach so richtig «dr Plausch ha». An diesen Kegelnachmittagen nehme ich regelmässig teil. Ich finde es sehr positiv, dass Pro Senectute diese Sportart eingeführt hat.

Dölf Gerspacher

Turnen im Altersheim

Nein, nein, nein! Erzählen Sie mir, was Sie wollen, aber in ein Altersheim bringen mich keine zehn Pferde. Und dann gar noch turnen? Danke schön! Als ob ich nicht schon genug geturnt hätte in den 60 Jahren meiner Ehe! Putzen, treppauf-treppab, kochen, waschen, bügeln. Die Arbeit hört ja nie auf.

Ich überlegte blitzschnell, was ich auf diese «Suada» aus heiterem Himmel antworten könnte. Wissen Sie, meinte ich, Sie sind komplett falsch gewickelt – das ist gar nicht ein Turnen, wie Sie es sich vorstellen: Arme rauf, Arme runter – hopp auf den Barren – runter vom Pferd – und im Stehschritt durch den Raum stolz – Schwingringe und Rundlauf – und so weiter und so fort.

Da stehen Stühle: auf die setzt man sich, voller Spannung und Erwartung. Die Leiterin, geladen mit guten Ideen, nimmt irgendwie (jedesmal etwas anderes) sämtliche Muskeln dran – von den Zehen bis hinauf zur Stirne. Man macht kräftig mit, soweit das eigene Können reicht, hat gar keine Zeit zum Fragen und Werweisen, bis leider schon bald die Stunde zu Ende geht und man noch stramm bis mindestens zum 1. Stock, manche sogar bis in den 4. Stock, hinaufmarschiert, in sein Zimmer. Die Schreibende aber nicht, denn bis zum 6. Stock wäre es doch eher übertrieben. Man ist

wohlig müde, muss sich aber noch umziehen – denn bald «knarrt» es zum Mittagessen (Läuten kann man dieses aufreizende, merkwürdige Geräusch nicht gut nennen), es knarrt sieben mal hintereinander und dies in Etappen dreimal.

Aber halt – die Hauptsache habe ich noch gar nicht gesagt. Zwischen den körperlichen Übungen gibt es immer wieder Hirn-Turnen, und das ist besonders raffiniert ausgedacht. Man wirft einen grossen Gummwürfel einem Teilnehmer zu. Liest dieser z.B. eine gerade Zahl, so muss er eine Ortschaft in der Schweiz nennen – bei ungerader Zahl einen Fluss in Österreich – so geht es weiter durch die ganze Welt. Dieses Spiel kann erheblich variiert werden und ist immer sehr kurzweilig, auch mit anderen Begriffen.

Vor Weihnachten gibt es kein Turnen, sondern es wartet auf uns ein festlich gedeckter Tisch mit Kerzenlicht und einem feinen Frühstück. Kurzum, wir werden hier im Heim sehr verwöhnt. Ich betrachte diese Stunde als das Tüpfchen auf dem i, von all den Angeboten, die unser Leben hier im Altersheim bereichern. Und es fehlt wahrhaftig nicht an schönen Überraschungen und Genüssen: Konzerte, Vorträge mit und ohne Lichtbilder, Tanzanlässe, hie und da sogar eine richtige Theateraufführung.

Nochmals: wir fühlen uns verwöhnt und glücklich und sind sehr, sehr dankbar dafür, hier sein zu dürfen. *E.B.*

Immer wieder neue Übungen

Jeden Dienstagnachmittag um 13.45 Uhr kommen wir zusammen zum Turnen. Wir sind eine fröhliche, bunt zusammengewürfelte Gruppe von 13 Damen und 5 Herren im Alter von 53 – 84 Jahren. Jede Woche überrascht uns die Turnlehrerin mit neuen Übungen, damit alle Muskeln und Körperpartien berücksichtigt werden. Wir erfahren auch immer, für welche Muskelpartei eine Übung besonders bestimmt ist und welche der Rheumaerkrankung entgegenwirkt. Kann ein Teilnehmer eine Übung wegen Schmerzen nicht mitmachen oder fühlt sich sonst überfordert, gibt es für ihn eine andere geeignete Übung. Nach einer halben Stunde wird eine kurze Pause eingeschaltet. Dann dürfen wir uns bequem hinsetzen und anlehnen. (Sonst ist das streng verboten!) Meistens singen wir ein Lied, welches sich das Geburtstagskind aus dem Pro Senectute-Liederbuch aussucht. Wenn zufällig niemand Geburtstag hat, liest uns die Leiterin eine (meist lustige) Anekdote oder einen Sinnspruch vor.

Die zweite Hälfte der Turnstunde ist sehr unterschiedlich gestaltet. Wir machen Übungen mit langen Stäben, mit einem Seil, mit Seidenfoulards oder mit Bällen, oft auch Geschicklichkeitsspiele oder Gedächtnistraining. Die Stunde vergeht im Nu, wir sind immer alle erstaunt,

wenn wir die letzten Atem- und Streckübungen machen, das Zeichen, dass die Stunde vorbei ist.

Es wird viel gelacht, und man neckt sich auch gegenseitig; wir kennen uns ja seit Jahren! Turnen ist herrlich, es erhält fit, beweglich und fröhlich. Z.Z.

Seit 20 Jahren mit der Turngruppe verbunden

Über 30 Jahre war ich aktive Turnerin in einem Turnverein. Nach einer Operation hörte ich mit Turnen auf und fand dann den Anschluss nicht mehr. Das änderte sich, als 1969 Pro Senectute das Altersturnen ins Leben rief. Zuerst waren wir nur unserer drei. Aber bald kamen immer mehr Frauen und auch Männer, die sich für das Altersturnen interessierten. Die Turnstunden waren ganz anders, als ich es gewohnt war. Aber auf alle Fälle ging ich weiter und gehe auch heute noch mit Begeisterung in jede Turnstunde. Mit 84 Jahren hat die Freude am Turnen nicht nachgelassen. Ja, wenn ich einmal fehlen muss, so ist für mich die ganze Woche kaputt. Ich bin dann die ganze Woche «hässig», so sehr fehlt mir die Turnstunde und das Beisammensein mit der Gruppe. Nun bin ich seit 20 Jahren mit unserer Turngruppe verbunden und freue mich von einer Woche auf die andere. Das alles verdanke ich der Pro Senectute, der ich an dieser Stelle meinen herzlichen Dank ausspreche. Berty Obrecht-Brändlin

Turnen trotz allem oder erst recht

Ich wohnte in Pratteln, als mir mein Arzt offenbarte, dass ich einen Arterienstop im linken Bein habe; also ein Raucherbein, obwohl ich in meinem ganzen Leben nie geraucht hatte. Mein Arzt riet mir, viel zu laufen und mich zu bewegen, damit sich neben den verstopften Äderchen neue bilden könnten.

Eine ehemalige Kollegin vom Frauenspital animierte mich, zum Turnen zu kommen. Ich entschloss mich kurzerhand für den Turnkurs im Stephanus und hatte Glück, Frau Jaus als Turnleiterin kennenzulernen. Nun bin ich seit 7 Jahren dort, und das Turnen tut mir auszeichnet.

Nach einigen Jahren hat sich noch einen Herzschrittmacher dazugesellt. Aber auch das geht gut mit den Turnübungen. Wenn ich mich einmal nicht wohl fühle und fehlen muss, vermisste ich das Turnen direkt. Es ist nie langweilig, wir machen immer wieder andere Übungen und werden orientiert, für was die Übungen bestimmt sind. Ich möchte allen empfehlen, in einem gewissen Alter hier mitzumachen. Meine Freundin aus Riehen habe ich auch in diesen Kurs mitgebracht mit zwei operierten Knien. In der Zwischenzeit habe ich Haus und Garten aufgegeben und wohne jetzt sogar im Neubad, ganz in der Nähe meiner Turngruppe. Jeanne Rémy



Selbst im Rollstuhl kann man beim Altersturnen mitmachen.

Foto Gudrun Vogt

Turnen bringt Abwechslung in den Altersheim-Alltag

Wir sind schon seit vielen Jahren im Altersheim St. Johann. Jeden Dienstagmorgen um 9 Uhr kommt Frau Margrit Löffel als Turnlehrerin, um unsere eingerosteten Glieder wieder etwas beweglich zu machen. Sie sieht darauf, dass der ganze Körper durchgearbeitet wird. Wenn es uns auch schwer fällt, alles mitzumachen, so sind wir doch froh, dass sich noch jemand um uns kümmert, denn das Altersheim-Turnen ist eine gute Einrichtung und bringt uns etwas Abwechslung.

Wir alle wollen die Turnstunde nicht missen und freuen uns immer wieder darauf.

Edith Heitz, Elsa Zimmermann

Aufgestellt und verjüngt

Wenn mich meine noch berufstätigen Kolleginnen fragen, was ich denn so den ganzen Tag als (faule) Hausfrau machen würde, gibt es vieles, was ich ihnen zu präsentieren habe. Aber es gibt auch Zeiten, in denen ich eigentlich nicht weiss, was ich tun soll oder was ich getan habe;

wer kennt diese Momente nicht in seinem Leben? Nur, wer gibt denn das schon zu?

Wenn ich aber mit grosser Begeisterung vom Altersturnen erzähle, wenn man mich mit Seitenblicken aushorcht, was ich denn dort schon zu suchen hätte mit noch nicht sechzig Jahren, dann kann ich nur immer wieder schwärmen, dass dieses Turnen mit altsein überhaupt nichts zu tun hat. Im Gegenteil, da kommt man so aufgestellt und verjüngt wieder in den Alltag zurück. Aufgestellt von den teilweise wesentlich Älteren, welche schon viel länger Alterssport treiben und echt beweglich und fröhlich sind. Aufgestellt vom Singen, von gelegentlich kleinen Festchen und auch aufgelegt wieder einiges für sich selbst zu unternehmen.

Und so gibt es gerade bei der Pro Senectute recht viele Möglichkeiten, etwas mit seiner Freizeit anzufangen, wenn man sich nur überwindet und den ersten Schritt wagt.

Eigentlich sollte es noch viel mehr solche Orte der Begegnung geben, wo Menschen jeden Alters zusammenkommen, bevor plötzlich der Faden abgerissen ist und innere Vereinsamung mehr Platz findet als jegliches Lächeln.

Ann Markt-Buchser