

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 89 (2018)
Heft: 4: Sport : wie Bewegung und Training Körper und Seele guttun

Artikel: Warum sportliche Betätigung auch im Alter sinnvoll ist : "Ein gutes Lebensgefühl erhalten"
Autor: Tremp, Urs / Vock, Armin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-834362>

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: 06.07.2025

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

Warum sportliche Betätigung auch im Alter sinnvoll ist

«Ein gutes Lebensgefühl erhalten»

Der frühere Spitzenturner Armin Vock, 65, betreibt in Baden seit 30 Jahren ein Fitnesscenter. Bei ihm trainieren nicht nur junge Menschen, sondern auch Männer und Frauen jenseits der Pensionierungsgrenze.

Interview: Urs Tremp

Herr Vock, wie alt ist der älteste Gast, der bei Ihnen trainiert?

Armin Vock: Regelmässig kommt jemand, der 96 ist.

Der macht dieselben Übungen wie alle anderen auch?

Nein. Er hat sein eigenes Programm. Das haben aber alle anderen auch. Die Programme werden abgestimmt auf die individuellen Möglichkeiten und Bedürfnisse.

Worauf muss man denn achten, wenn man mit 96 noch trainiert?

Der erwähnte 96-Jährige kommt seit 20 Jahren hierher, drei Mal die Woche. Er macht ein Ganzkörpertraining.

Das heisst?

Beinkraft stärken, auch die Rückenkraft – und Gleichgewichtsübungen. Man soll – das gilt nicht nur für das Alter – nicht einseitig trainieren. Alles ist wichtig: Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht. Ausdauer ist wichtig für das Herz. Beim Krafttraining geht es bei älteren Menschen vor allem darum, die bestehende Kraft zu erhalten.

Besteht beim Ausdauertraining für die Stärkung des Kreislaufs bei älteren Menschen nicht die Gefahr der Überforderung?

Dem kann man begegnen, indem man in einem betreuten Fit-

nesszentrum trainiert, wo Fachleute ein Programm zusammenstellen und auch kontrollieren, dass sich niemand über Gebühr belastet. Ich habe allerdings die Erfahrung gemacht, dass ältere Menschen vernünftig genug sind und sich nicht unnötig und gesundheitsschädigend überfordern.

Gibt es denn Faustregeln, was und wie viel man in welchem Alter noch trainieren kann und soll?

Das ist sehr individuell. Man muss ein Training den individuellen Möglichkeiten anpassen. Es geht darum, Überforderungen, aber auch Unterforderungen zu vermeiden. Beides ist kontraproduktiv.

Was bringt es denn dem Einzelnen, wenn er sich bis ins hohe Alter körperlich fit hält?

Sehr viel Lebensqualität. Vor zwei Wochen war ich bei der Beerdigung unseres ältesten Mitglieds: Der Mann wurde 97. Er kam bis zwei Wochen vor dem Tod zum Training und hat gesagt, er fühle sich einfach super. Darum geht es: Das Gefühl zu haben, dass ich mich gut fühle – bis ins hohe Alter. Körperlich, aber auch mental. Kurz: ein gutes Lebensgefühl zu erhalten.

«Es geht darum, Überforderungen, aber auch Unterforderungen zu vermeiden.»

Kann man denn im Alter noch mit einem Fitnessprogramm beginnen, auch wenn man zuvor eher ein Bewegungsmuffel war?

Man kann immer anfangen. Wichtig ist, auf dem richtigen Niveau zu beginnen. Ein gezielter, langsamer Aufbau ist wichtig. Es bringt nichts – und ist sogar gefährlich – zu sagen: Fünfzig Jahre habe ich nichts gemacht, jetzt gebe ich Vollgas. Wir haben hier immer wieder ältere Frauen und Männer, die erst spät angefangen haben, aber nun sagen, sie fühlen sich heute mit 70 viel besser als sie sich mit 50 gefühlt haben.

Nicht alle Menschen gehen gerne in ein Fitnesscenter, möchten aber doch etwas tun für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Kann man auch in den eigenen vier Wänden trainieren?

Es hängt tatsächlich nicht davon ab, wo man etwas tut, sondern davon, dass man etwas tut und wie man es tut. Es gibt sehr gute Übungen, die man in der Wohnung oder im Zimmer eines Heims machen kann. Wichtig ist allerdings, dass man sich von einer Fachperson beraten lässt und mit ihr zusammen ein ab-

Und wenn der Ehrgeiz dazu führt, dass jemand findet, er wolle nun wettkampfmässig Sport treiben: Raten sie ihm dazu? Oder raten sie eher ab?

Man kann sich ambitionierte Ziele setzen. Aber ich rate eher ab, im Alter wettkampfmässig Sport zu treiben. Wettkampf heisst Vergleich. Man setzt sich Ziele, die rasch zu einer Überforderung führen. Allerdings muss ich gleichzeitig sagen, dass es umgekehrt zu einer Unterforderung führen kann, wenn man sein Training immer allein macht. In der Gruppe wird der Ehr-



Fitnessinstructor Armin Vock in seinem Fitnesscenter: «Es hängt tatsächlich nicht davon ab, wo man etwas tut, sondern davon, dass man etwas tut und wie man es tut.»

Foto: Alex Spichale

gestimmtes Programm zusammenstellt. Ich kann mir gut vorstellen, dass Heime regelmässig Trainerinnen oder Trainer ins Haus kommen lassen, die die Frauen und Männer instruieren und die Trainings kontrollieren können. Je nachdem können auch Pflegerinnen und Pfleger die Funktion des Trainers ausüben, wenn sie entsprechende Kenntnisse haben.

Wie motiviert man Menschen, die lange nichts mehr gemacht haben, dazu, mit einem Training anzufangen?

Man kann eigentlich nur mit dem eigenen Beispiel motivieren, ihnen zeigen, dass man sich besser fühlt, wenn man körperlich fit ist. Ganz automatisch wird der Ehrgeiz angestachelt. Man freut sich, wenn man eine Übung nicht mehr 5, sondern 8 Mal macht oder statt 10 ein nächstes Mal 15 Minuten auf dem Velo strampelt.

geiz eher angestachelt, ohne dass man Höchstleistungen anstreben muss. Da ergeben sich eher spielerische Wettkämpfe, die nicht bitter ernst gemeint sind.

Was sagen Sie jemandem, der nach der Pensionierung zu Ihnen kommt und sagt: So, ich habe lange nichts gemacht. Nun aber will ich so weit kommen, dass ich den Berlin-Marathon laufen kann.

Da rate ich sofort ab und sage klipp und klar: Das verträgt Dein Fahrgestell nicht mehr (*lacht*). Im Ernst: Man muss sich realistische Ziele setzen. Wer ein Leben lang kein Ausdauertraining gemacht hat, der kann das im Alter nicht bis zur Wettkampffähigkeit nachholen. Das ist unrealistisch. Wie schon gesagt: Ein gezielter, langsamer Aufbau ist wichtig. Und auch zu akzeptieren, dass es Grenzen gibt. ●