

**Zeitschrift:** PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 4: Angebote für alle und überall

**Artikel:** Das Wandern ist (nicht nur) des Müllers Lust  
**Autor:** Schori, Katja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-788027>

### **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:** 06.10.2024

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

# Das Wandern ist (nicht nur) des Müllers Lust

**Im Allgemeinen nimmt mit zunehmendem Alter auch die körperliche Inaktivität zu. Um dieser Tendenz entgegenzuwirken, bietet Pro Senectute eine breite Palette an Sportangeboten an. Sanftere Sportarten sind für ältere Menschen besonders gut geeignet, und zu diesen zählt auch das Wandern. ps: info hat Pro Senectute Kanton Schaffhausen auf ihrer herbstlichen Schlusswanderung begleitet.**

**Katja Schori** – Marketing & Kommunikation, Pro Senectute Schweiz

Es ist ein grauer Oktobertag in Schaffhausen. Die Wolkendecke sitzt tief und die kühle Bise lässt die Teilnehmerinnen

und Teilnehmer der Schlusswanderung von Pro Senectute Kanton Schaffhausen die Mützen tief über die Ohren ziehen. Der guten Laune tut das garstige Wetter allerdings keinen Abbruch. Überall blickt man in fröhliche Gesichter, hört rege Unterhaltungen, und auch wer heute das erste Mal bei einer Pro-Senectute-Wanderung mitmacht, wird sofort im Kreis der langjährigen Wanderer aufgenommen. 37 Frauen und Männer haben sich zur traditionellen Schlusswanderung von Pro Senectute Kanton Schaffhausen angemeldet. «Dabei dachte ich erst, ich müsste am Ende noch eine Telefonaktion starten, um eine genügend grosse Gruppe zusammenzubringen», erzählt Ursula Tanner, Fachleiterin Wan-

dern von Pro Senectute Kanton Schaffhausen, die im Nachhinein über ihre eigene Fehleinschätzung schmunzeln muss.

## Langjährige Erfahrung

Obwohl die Konkurrenz im Bereich Wandern auf dem Platz Schaffhausen mit diversen anderen Vereinen und Firmenklubs sehr gross ist, darf sich Pro Senectute über treue Sportlerinnen und Sportler freuen. Inzwischen sind es schon 16 Jahre, die Ursula Tanner als Wanderleiterin bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen arbeitet. Man merkt ihr die Routine an, mit der sie ihre Wandergruppe «managt». Ihrer Begeisterung tut die langjährige Erfahrung allerdings keinen



Abbruch. Im Gegenteil! Sie kennt die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer gut – einige wandern schon genauso lange mit Pro Senectute wie sie selbst. Überhaupt entpuppt sich Ursula Tanner im Laufe des Tages und des Gesprächs zu einem wahren «Hansdampf in allen Gassen». Denn sie wandert nicht nur mit Seniorinnen und Senioren, sondern unterrichtet auch «Bewegungsangebote im Heim» und hat Mitte der Neunzigerjahre den Reinigungsdienst sowie anschliessend den Umzugsdienst für Pro Senectute Kanton Schaffhausen aufgebaut. «Bei Bedarf gebe ich für Pro Senectute auch Gedächtnistrainingskurse, denn 2001 habe ich noch eine Ausbildung beim Schweizerischen Verband für Gedächtnistraining absolviert», ergänzt Ursula Tanner.

Das hört sich wahrlich nach einem «bewegten» Alltag an. Und ja, Bewegung und Sport bedeuten ihr viel – auch im Privatleben. «Ich sehe das aber etwas ganzheitlicher und reduziere es nicht allein auf sportliche Aktivitäten. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Wenn ich körperlich fit bin, geht es auch meinem Geist gut, und die Seele ist ausgeglichener.»

### «Wir wollen mit unserem Sportangebot ältere Menschen fördern, aber keinesfalls überfordern.»

Das versucht sie auch den Seniorinnen und Senioren zu vermitteln, mit denen sie im Rahmen ihrer Arbeit zu tun hat. «Man kann doch nicht einfach irgendwann nur noch in der warmen Stube sitzen und in den Fernseher glotzen!» Durch ihre gute Vernetzung in der Region Schaffhausen gelingt es Ursula Tanner immer wieder, solche älteren Menschen zu sportlichen Aktivitäten zu motivieren, die sich in ihrem bisherigen Leben wenig oder gar nicht bewegt haben. Das braucht aber in den meisten Fällen schon einige Überzeugungsarbeit! «Die Hemmschwellen sind dann einfach höher – diese Menschen muss man regelrecht abholen.»

Dafür ist Ursula Tanner mit guten Argumenten gerüstet: «Es gibt wohl keine andere Organisation, die ihre Sportleiterinnen und -leiter so gut vorbereitet und

ausbildet wie Pro Senectute. Wer eine Sportgruppe leiten möchte, der muss erst einmal die entsprechende, von Pro Senectute massgeschneiderte Ausbildung machen.» Das wird einerseits von den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern sehr geschätzt, weil sie sich so gut aufgehoben fühlen, andererseits gibt es den Sportleiterinnen aber auch die nötige Sicherheit, die sie bei der Arbeit mit ihrer Kundschaft und deren speziellen Bedürfnissen brauchen. «Nur so können wir seniorengerechte Angebote ausarbeiten», betont Ursula Tanner, denn «wir wollen fördern, aber keinesfalls überfordern».

Das ist auch der Grund, weshalb das Angebot von Pro Senectute Kanton Schaffhausen – sofern machbar – in Gruppen mit unterschiedlichen Anforderungsgraden geteilt wird. «Das ermöglicht uns, je nach Bedürfnis und Leistungsvermögen der Teilnehmenden anspruchsvollere oder eben auch etwas weniger strenge Wandertouren zu planen», erklärt Ursula Tanner. «Anregungen oder Vorschläge der Teilnehmenden nehmen wir gerne entgegen und versuchen, sie bei der Planung des Programms zu berücksichtigen. Obwohl es manchmal nicht ganz einfach ist, alle Wünsche unter einen Hut zu bringen...»

#### Wichtige soziale Aspekte

Die körperliche Fitness auch mit zunehmendem Alter zu erhalten, ist ein Ziel der Pro-Senectute-Sportkurse. Denn körperlich aktive Menschen leben länger und bleiben im Alter länger selbstständig. Ein anderer, mindestens ebenso wichtiger Aspekt ist die Pflege sozialer Kontakte. «Dafür ist in unseren Kursen eben auch viel Platz, denn der Vereinsamung im Alter wollen wir unbedingt entgegenwirken. Es fällt also schon auf, wenn jemand einmal fehlt und keiner weiss, warum», erzählt Ursula Tanner. Und da sei es dann eben nicht unbedingt nur sie, die sich erkundigt. «Es ruft auch jemand anders aus der Gruppe an und fragt nach, ob alles in Ordnung ist, ob die Wanderkollegin vielleicht krank ist oder Hilfe braucht.»

Und gemütlich wird es dann tatsächlich auch bei dieser Schlusswanderung. Zum Mittagessen im Kundelfingerhof in Schlatt setzten sich die Wanderinnen und Wanderer in der wohlrig warmen Gast-

stube bunt gemischt an grosse Tische, geniessen fangfrische Forellen – gerne auch mit einem Gläschen Wein, und sofort füllt sich der Raum mit Lachen und viel guter Stimmung. «Mit diesem in-between traditionellen Anlass, der das Wanderjahr von Pro Senectute Kanton Schaffhausen abschliesst, wollen wir uns bei den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern für ihr Mitmachen und ihre Treue bedanken», erklärt Ursula Tanner. «Die Teilnahme ist für ein Mal kostenlos und auch die Leiterinnen verzichten an diesem Tag auf ihren Lohn.» Eine schöne Geste des Pro-Senectute-Wanderteams, die bei allen gut ankommt und sehr geschätzt wird.

Bis zum Ende dieses Wandertags hat sich die Sonne nicht gezeigt. Macht aber nichts – die strahlenden und zufriedenen Gesichter sind ein sehr guter Ersatz. Das findet auch Ursula Tanner. Sie muss aber schon weiter, winkt noch einmal und ruft beim Um-die-Ecke biegen: «Ich muss doch noch die Turnstunde von morgen vorbereiten.» Sie ist tatsächlich ganz schön bewegt, diese Frau, und damit wohl die beste Werbung für das Sportangebot von Pro Senectute Kanton Schaffhausen.

#### Das Sportangebot von Pro Senectute

Unter dem Namen «PS Sport» bieten die kantonalen Pro-Senectute-Organisationen eine Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten an, die gezielt auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Das Angebot umfasst Sportarten wie zum Beispiel Turnen, Fitness und Gymnastik, Tanzen, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren, Wandern, Langlauf, Aqua-Fitness und andere mehr, aber auch Bewegungsangebote in Heimen. Das Pro-Senectute-Sportangebot wird von speziell ausgebildeten Sportleiterinnen und -leitern geführt.

Im Jahr 2006 haben schweizweit rund 60 000 ältere Menschen das Sportangebot von Pro Senectute genutzt. Ausserdem konnten zusätzlich an Pro-Senectute-Sportanlässen rund 6000 Teilnehmende gezählt werden. Pro Senectute arbeitet im Bereich Sport eng mit der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen zusammen.