

**Zeitschrift:** PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 2: Gut unterwegs sein

**Artikel:** Körperliches Training - im Alter erst recht  
**Autor:** Kühne, Flavian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-788102>

### **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:** 22.01.2025

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



Regelmässige Bewegung wirkt dem körperlichen Abbauprozess entgegen. Wer in der Gruppe Sport treibt, kann zudem soziale Kontakte knüpfen und pflegen.

FACHWISSEN

## Körperliches Training – im Alter erst recht

**Körperlichen Abbauprozessen, die mit dem Älterwerden einhergehen, kann durch regelmässiges körperliches Training entgegengewirkt werden. Pro Senectute bietet zu diesem Zweck in zwölf Hauptfachrichtungen und mit innovativen Projekten ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot an.**

**Flavian Kühne** – Leiter Sport und Bewegung, Pro Senectute Schweiz

Sport und Bewegung sind wichtige Impulsgeber für die gesundheitliche Altersvorsorge. Sportmediziner bestätigen, dass es nie zu spät ist, mit körperlicher Bewegung anzufangen. Das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, der Bewegungsapparat und die Koordination sind auch im fortgeschrittenen Alter trainierbar.

Durch regelmässiges und dem Leis-

tungsniveau angepasstes Training können die Herzleistung und die Elastizität der Gefässe verbessert werden. Bis zum 80. Lebensjahr verliert der Mensch 20 bis 40 Prozent seiner Muskelmasse. Dem Prozess des Muskelabbaus können nur gezielte Übungen entgegenwirken. Das Muskeltraining hat bis ins hohe Alter einen positiven Nutzen, da sich der menschliche Körper den Trainingsreizen anpassen kann. Eine gut ausgebildete Muskulatur stabilisiert und stützt den Bewegungsapparat. Alltägliche Aktivitäten wie Hausarbeiten, Einkauf und Treppensteigen sind abhängig von gut ausgebildeten Muskeln.

### Lebensqualität erhalten trotz Alterungsprozess

Die Nervenreize, die unsere Bewegungen über das zentrale Nervensystem steuern, werden durch den Alterungs-

prozess immer schlechter weitergeleitet. Die Reaktionsgeschwindigkeit in unvorhergesehenen Situationen nimmt ab, eine Zunahme der Sturzanfälligkeit ist das Resultat. Stürze verursachen häufig Frakturen und können zu Invalidität führen. Psychosoziales Leid und ein Verlust an Unabhängigkeit ziehen hohe Gesundheits- und Sozialkosten nach sich. Trainierte ältere Menschen sind durch ihre körperlichen Voraussetzungen weniger betroffen und erholen sich nach Unfällen schneller. Sport und Bewegung steigert die Lebensqualität und schafft die Voraussetzungen für ein möglichst langes autonomes und selbstbestimmtes Leben.

Foto: Pro Senectute Schweiz

### Bewegende Angebote

Pro Senectute bietet gesamtschweizerisch mit gut ausgebildeten Sportleiterinnen und Sportleitern ein vielseitiges Sport- und Bewegungsprogramm an. Die Sportleitenden werden in fachspezifischen Ausbildungskursen auf ihre zukünftige Tätigkeit vorbereitet. Damit sie immer auf dem neusten Informationsstand sind, besuchen sie mindestens alle zwei Jahre einen Fortbildungskurs.

Im Jahr 2009 konnten in den zwölf Hauptfachrichtungen (Aquafitness, Bewegungsangebote im Heim, Fitness und Gymnastik, Langlauf/Skiwandern, Nordic Walking, Walking, Schneeschuhlaufen, Volkstanz, Turnen, Velofahren, Wandern/Orientierungswandern und Tennis) gesamthaft rund 90 000 ältere Menschen bewegt werden. Als Ergänzung zu den regelmässigen Sportangeboten werden von den Pro-Senectute-Organisationen spezielle Anlässe wie Sporttage, Tanznachmittage, polysportive oder fachspezifische Sportwochen angeboten. Neue Trends aus der Sportwelt oder Bewegungsprojekte wie das »Domigym« (Gymnastik zu Hause) im Arc Jurassien werden lanciert und in das Kursprogramm integriert. Mit all den Bewegungsangeboten kommt vor allem der positive Effekt der körperlichen Bewegung zum Ausdruck. Einen grossen Stellenwert in den Sportkursen von Pro Senectute nimmt aber auch das Miteinander ein. Soziale Kontakte und gemeinsamer Austausch sind ebenso wichtige Faktoren des Wohlbefindens und werden auch dementsprechend gepflegt.