Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 1 (1993)
Heft: 2: Bildung im Alter

Artikel: Bildung für die Gesundheit
Autor: Röthlisberger, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818523

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: 14.07.2025

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

Bildung für die Gesundheit

Befragt man älterwerdende Menschen nach ihren Wünschen für ihre persönliche Zukunft, so wird die Reihenfolge der Hoffnungen regelmässig angeführt mit Aussagen wie «ich möchte gesund und rüstig bleiben», «ich möchte mein Gedächtnis erhalten», «ich möchte noch lange selbständig bleiben».

Gesundheit ist nicht nur ein Geschenk

Leider ist das «Rezept» für ein Alter frei von Krankheiten noch nicht gefunden. Aber wir sind den Veränderungen unseres biologischen, körperlichen Alterns nicht hilflos ausgeliefert. Zur Wiedererlangung unserer Gesundheit nach einem Unfall oder einer Krankheit bedienen wir uns oft der Physiotherapie. Physiotherapie heisst Krankengymnastik und hat die Aufgabe, durch gezielte, richtige Bewegungsfolgen beeinträchtigte Körperfunktionen wiederherzustellen.

Gezielte und richtige Bewegungsschulung kann aber auch ohne Therapieabsicht betrieben werden. «Wer rastet, der rostet», lehrt uns der Volksmund. Anders ausgedrückt: Nur Körperfunktionen, die geübt und gebraucht werden, können erhalten bleiben. Und wieviele Körperfunktionen brauchen wir im Alltag! Denken Sie ans Einsteigen ins Tram, ans Treppensteigen, ans Anziehen der Socken oder ans Tragen von Einkaufstaschen.

Eine regelmässige, gezielte Schulung der körperlichen Funktionen unter kundiger Leitung im Alterssport trägt dazu bei, die Leistungsfähigkeit im Alter zu erhalten und zu verbessern.

Kondition gibt Sicherheit

Der Begriff «Kondition» wird oft einseitig im Zusammenhang mit Spitzensport gebraucht. Zu Unrecht! Kondition – so stellen einstimmig die Beratungsstelle für Unfallverhütung, die Sportschule Magglingen, die Pro Senectute und der Interverband für Seniorensport fest – ist auch eine Voraussetzung, um die vielfältigen Aufgaben des täglichen Lebens im Haushalt, im Strassenverkehr, in der Freizeit sicher zu meistern. Das gilt auch und vor allem für ältere Menschen. Durch Bewegung, Spiel und Sport kann die Kondition bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessert werden.

Konditionsfaktoren, die im Alters- und Seniorensport trainiert werden, sind:

Koordination; darunter versteht man Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit. Koordination ist nötig, um – auf einer Bockleiter stehend – eine Glühlampe auszuwechseln.

Beweglichkeit; Gelenkbeweglichkeit ist Voraussetzung, um beispielsweise einen Reissverschluss am Rücken selber zu schliessen.

Kraft; Muskelkraft ist erforderlich, um von einem Stuhl ohne Hilfe der Arme aufstehen zu können.

Ausdauer; ein zügiger Fussmarsch zum Bahnhof setzt Ausdauer voraus.

Alter + Sport – aber sicher!

Sport in der Gruppe macht mehr Spass. Er verschafft Kontakte, Begegnungen, Freunde. Sport in der Gruppe bedeutet aber auch Sport unter Anleitung. Gut ausgebildete Leiterinnen und Leiter können Ziele setzen und so die Kondition gezielt trainieren. Sie können auch animieren, beraten und betreuen. Sie kennen die Besonderheiten einer Sportart und können «Einsteiger» in neue Aktivitäten einführen. Sie wissen auch, was zu tun ist bei einem Unwohlsein oder Unfall. Sportleiterinnen und -leiter werden von Pro Senectute Kanton Zürich ausgebildet und auf die Besonderheiten der Sportausübung mit Älteren vorbereitet. Die Ausbildung beinhaltet sportfachspezifische und sportpädagogische Inhalte sowie medizinische, soziale und organisatorische Themen.

Die Ausbildung dauert, je nach Sportfach, 50 bis 80 Unterrichtsstunden, d.h. 8 bis 13 Tage. Dazu kommen Hospitation und Praktikum.

Eine Ausbildung bietet Pro Senectute Kanton Zürich in folgenden Sportfächern an:

- Gym 60 (spezielle Ausbildungsrichtung) und Altersturnen
- Turnen im Heim
- Schwimmen/Wassergymnastik
- Volkstanz

Langlaufleiter werden von Pro Senectute Kanton Uri ausgebildet. Für Wanderleiterinnen und -leiter ist ein kantonaler Einführungskurs in Vorbereitung. Sportleiter/innen erhalten nach absolvierter Ausbildung einen Leiterausweis «Alter + Sport» und verpflichten sich zu einer regelmässigen, jährlichen Fort- und Weiterbildung. Die Qualität des Alterssportes hängt ab von der Qualität der Leiter/innen. Deshalb legt Pro Senectute Kanton Zürich grossen Wert auf die Leiterschulung und leistet dadurch einen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Alter.

Esther Röthlisberger
Pro Senectute Kanton Zürich

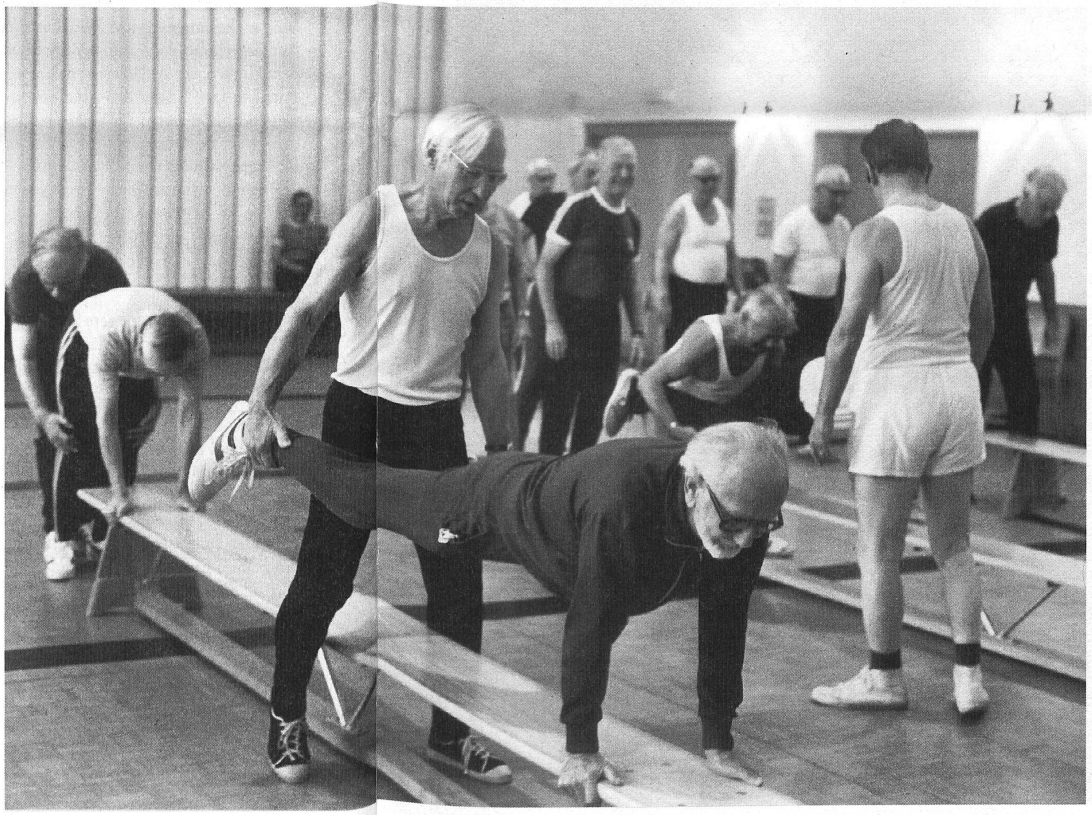

Foto: Maja Burkhard, Zürich

Broschüren zum Thema

Gesund und selbständig bleiben.
Informationsprospekt von Pro Senectute

Senioren: Bewegen, Sport treiben, sicher sein!
Informationsblatt der BfU

Seniorensport. Aber sicher!
Informationsblatt der BfU

Alle Broschüren sind erhältlich bei
Pro Senectute Kanton Zürich
Postfach
8032 Zürich