

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 2 (1994)
Heft: 2: 30 Jahre Bewegung und Sport

Artikel: Jogging - die moderne Art zu laufen
Autor: Brang, Karin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818466>

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: 04.05.2025

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

Jogging – die moderne Art zu laufen

Nicht das Altwerden, sondern vor allem der Nichtgebrauch von Muskeln und Gelenken bewirkt einen Abbau der körperlichen Fitness. Dies dürfte heute zum Allgemeinwissen gehören. Bewegung – auch im vorgerückten Alter – heisst darum die Devise.

Nie ist es zu spät, mit einem aufbauenden Training zu beginnen und mit etwas Geduld und Stetigkeit können auch ältere Menschen bemerkenswerte Erfolge erzielen. Erfolgserlebnisse wiederum tragen entscheidend zu einer ausgeglichenen seelischen Grundstimmung bei, sie heben die Psyche und das Selbstbewusstsein.

Laufen stärkt Herz und Kreislauf

Zu den Ausdauersportarten, die sich erwiesenermassen auf den gesamten Körper positiv auswirken und besonders im Alter gepflegt werden sollten, gehören Schwimmen, Langlaufen, Velofahren und das immer mehr Anhänger findende Laufen oder – moderner ausgedrückt – Joggen. Regelmässiges Lauftraining stärkt Herz und Kreislauf, der gesamte Organismus wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Zudem werden Koordination, Gleichgewicht und Reaktion geschult. Auch Bluthochdruck und Alterszucker reagieren mit besseren Durchschnittswerten auf eine regelmässige Bewegung. Vor Beginn eines Lauftrainings ist eine ärztliche Konsultation empfehlenswert. Der wichtigste Ausrüstungsgegenstand besteht in guten Laufschuhen, sonst gibt es keine Kleider Vorschriften.

Seniorenlaufftreff in Zürich

1984 gründete in Zürich der Hochschulsportlehrer Dr. Carl Schneider den ersten Seniorenlaufftreff. Inzwischen sind an vielen Orten weitere Laufgruppen entstanden, so auch vor einem Jahr in der Gemeinde Maur. Jeden Donnerstagmorgen treffen sich hier in der Nähe des Forchdenkmals lauffreudige Männer

und Frauen, um gemeinsam während einer Stunde ein Training unter die Füsse zu nehmen. Sie beginnen mit einem lockernden Einturnen und joggen dann nach individuellem Tempo durch den Wassbergwald. Erstrebenswert ist ein Durchschnittstempo von 1000 Metern in 7 bis 8 Minuten. Wer nicht mit der Spitzengruppe mithalten möchte, macht ein Intervall- oder ein Walking-Training. Wichtig ist es, jederzeit auf den eigenen Körper zu hören, ihm nur so viel abzuverlangen, wie er bereit ist zu geben, so

dass die Freude an der Bewegung und Herausforderung erhalten bleibt. Gelaufen wird bei jedem Wetter, der Wald bietet immer Schutz und zugleich eine abwechslungsreiche Kulisse. Und wenn vor einer föhnig-nahen Bergkette abschliessende Dehnübungen durchgeführt werden, gehen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer danach körperlich entspannt und seelisch gestärkt in den Alltag zurück.

Karin Brang

Pro Senectute-Ortsvertretung Maur



Foto: Hugo Lörtscher, Magglingen