

# Regionen

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **6 (1998)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# «Frischgebackene» Seniorenswimmerinnen

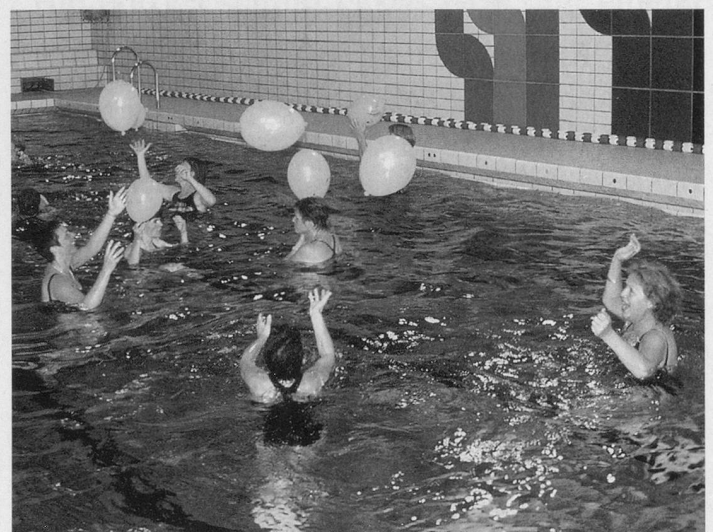
**NS.** Ende Mai schlossen vierzehn Teilnehmerinnen aus verschiedenen Deutschschweizer Kantonen den Alter+ Sport-Leiterkurs für Seniorenschwimmen ab. Geleitet wurde der Kurs vom A+S-Fachleiter Rolf Bohn und den Kursleiterinnen Silvia Marty und Magali Piolino.

Der Kurs dauerte acht-einhalb Tage und befähigt die Teilnehmenden, eine Wassergymnastik- oder Schwimmgruppe selbständig zu führen. Der sportfachspezifische Teil der Ausbildung umfasst Themen wie persönliche Schwimmfertigkeit, Lektionsaufbau, Wassergewöhnung, Wassergymnastik, Wasserspiele, Didaktik, Musik, Einsatz von Geräten. Damit die Leiterinnen mit Freude und gezielt unterrichten bzw. Gruppen leiten können, sollen neben der Fachkompetenz auch die didaktisch-methodische, die soziale und organisatorische Kompetenz aufgebaut bzw. gefördert werden. Beim Leiten einer Gruppe können Konflikte auftreten, zwischen der Leiterin und der Gruppe oder innerhalb der Gruppe. In der «Sozialen Schulung» setzten sich die Teilneh-



Teilnehmerinnen mit dem Kursleitungsteam (im A+S-T-Shirt).

menden deshalb mit dem Alter und Älterwerden sowie mit zwischenmenschlichen Beziehungen in der Gruppe auseinander. Medizinische, geriatrische und sportphysiologische Grundkenntnisse erwerben sich die Teilnehmerinnen im Kursmodul «Medizinische Schulung». Doch die beste Theorie nützt nichts, wenn sie nicht umgesetzt wird. Aus diesem Grund ist das Praktikum ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung.

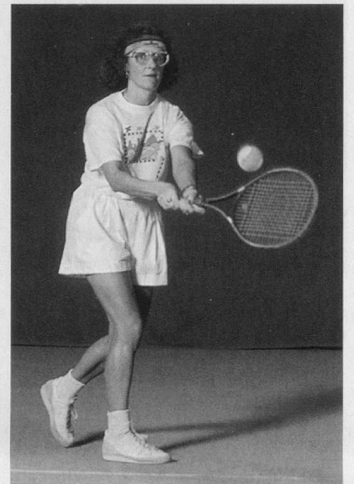


Erster Ausbildungstag: Die angehenden Schwimmleiterinnen lernen sich spielerisch kennen.

## Mitmachen und fit bleiben: Tennis ab 50

NS. Tennisspielen ist eine ideale Sportart, um fit zu bleiben, speziell für Leute ab 50. Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport bietet seit Anfang Mai 1998 in Au regelmässige Tenniskurse an.

Tennis hat sich vom exklusiven Elitesport eindeutig zum Breitensport entwickelt und bietet auch Leuten über 50 die Möglichkeit zu einer gesunden, dynamischen sportlichen Betätigung. Regelmässiges Tennisspielen verhilft zu Ausdauer und Kondition. Dieser Sport regt zudem Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel und kräftigt die Muskulatur. Seit Anfang Mai führt Pro Senectute Kanton Zürich im Rahmen ihres Angebots Alter+Sport regelmässige Tenniskurse in Au durch. Die Kurse finden während fünf Wochen jeweils montags und mittwochs von 9 bis 10 Uhr oder 10 bis 11 Uhr statt. Insgesamt umfasst ein Kurs 10 Lektionen zu 60 Minuten. Die Tennisstunden werden auf den Plätzen des Tennisclubs Alcatel Schweiz AG in Au erteilt. Eingeladen sind alle, die Lust haben, ins Tennis ein-



zusteigen und sich spielerisch mit der faszinierenden Tennistechnik vertraut zu machen. Leicht fortgeschrittene Tennisspielerinnen und -spieler sind ebenfalls willkommen und treffen neue Partnerinnen und Partner. Die Kurskosten betragen Fr. 140.- für 10 Lektionen zu 60 Minuten. Der Gruppenunterricht wird von Ivan Pintac, A+S-Seniorentennisleiter, erteilt. Er wurde von Swiss Tennis ausgebildet.

*Ausschreibungen sind erhältlich bei*

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter+Sport  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
Telefon 01/422 42 55,  
Fax 01/382 18 62



Foto: Pro Senectute Schweiz

## «Auf und davon»

NS. Die Fachstelle Alter+Sport hat ein Video zum Sport bei Pro Senectute gedreht. Nun ist es auf dem Markt.

Neben traditionellen Sportarten wie Turnen und Schwimmen führt «Alter+Sport» auch ein breites Angebot an Outdoor-Sportarten. Angesprochen werden damit vor allem Menschen ab 50. Auf spielerische Weise vermittelt der neue Videofilm das erweiterte Sportangebot.

Die Hauptbotschaft des Films ist Bewegung: Wir wollen uns bewegen, gemeinsam etwas bewegen – und schliesslich «abheben».

Visualisiert wird diese Botschaft anhand von fünf verschiedenen Outdoor-Sportarten. Die Vorbereitungs-

arbeiten zu einer gemeinsamen Ballonfahrt ziehen sich wie ein roter faden durch den Film und stehen stellvertretend für gemeinsame, sportliche Aktivitäten. Die «Akteure» vermitteln Lebensfreude, Spass am Sport und wollen die Zuschauer animieren, doch selbst sportlich aktiv zu werden bei «Alter+Sport». Krönender Abschluss ist das Abheben für die gemeinsame Fahrt mit dem Pro Senectute-Ballon.

*Das 8minütige Video «Auf und davon» kostet Fr. 12.- und ist zu bestellen bei: Fachstelle Alter+Sport, Forchstr. 145, 8032 Zürich, Telefon 01/422 42 55, Fax 01/381 18 62*