

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2004)
Heft: 1

Artikel: Weshalb Sport im Alltag gesund ist : Sport ist Hirntraining
Autor: Schorro, Nelli / Weetering, Senta van de
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-819245>

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: 14.03.2025

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

Weshalb Sport im Alltag gesund ist



Sport ist Hirntraining

Vier Fragen an Nelli Schorro,
Leiterin Kompetenzcenter Bewegung & Sport,
Pro Senectute Kanton Zürich

Frau Schorro, ein Fitnesscenter ist nicht jedermanns Sache. Welche Alternativen gibt es, wenn man trotzdem etwas für seine Muskeln tun will?

Als Alternative bietet sich der regelmässige Besuch von Gymnastik- oder Turnstunden an. In den Turngruppen von Pro Senectute wird ebenfalls zielgerichtet Kraft trainiert. Das Üben in der Gruppe und unter Anleitung einer ausgebildeten Seniorensportleiterin oder eines Leiters ist für viele motivierender als das einsame Trainieren an der Maschine.

Wie oft trainiert man optimalerweise?

Ein umfassendes und harmonisch wirkendes Krafttraining besteht aus mehreren Übungen für die verschiedenen Muskelgruppen. Diese werden zu Beginn in zwei bis drei Serien mindestens viermal wiederholt. Die Wiederholungszahl wird allmählich bis zu fünfzehnmal gesteigert. Idealerweise sollte zwei- bis dreimal pro Woche geübt werden. Man kann sich vom Seniorensportleiter oder von der

Leiterin auch ein kleines Programm für das Üben zu Hause zusammenstellen lassen.

Hat Bewegung auch Auswirkungen auf den Geist?

Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass wir unsere Geistesschärfe im höheren Alter bewahren können, wenn wir unser Gehirn und unseren Körper trainieren. Sport ist darum eine der wichtigsten Aktivitäten, um das Gehirn zu trainieren. Oder mit anderen Worten: Sport ist Hirntraining!

Gibt es Dinge, die man besonders berücksichtigen muss, wenn man mit 70 Jahren zum ersten Mal trainiert?

Wer in diesem Alter mit einem Bewegungstraining anfängt, sollte vorher unbedingt den Arzt aufsuchen und sich unter Leitung einer Fachperson bewegen. Hier gilt besonders: Mässig aber regelmässig! Denn bereits Bewegungsaktivitäten mit geringer Intensität bringen einen gesundheitlichen Nutzen.

Das Interview führte Senta van de Weetering.

40 Jahre Bewegung & Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich

2004 feiert der Bereich Bewegung & Sport von Pro Senectute Kanton Zürich sein 40-jähriges Bestehen. Während des Jubiläumsjahres sind verschiedene Sportevents, Informationsveranstaltungen und – als Höhepunkt – ein Symposium zum «Tag des Alters» am 1. Oktober geplant. Bei diesen Anlässen soll gezeigt werden, was im Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich alles erreicht wurde in diesen 40 Jahren und wie vielseitig das Angebot ist. Zum Auftakt gibt es im Februar für unsere Langlaufkunden und -kundinnen ein Jubiläumsangebot: eine Reise nach Finnland! Wir freuen uns, zusammen mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, diesen denkwürdigen Geburtstag feiern zu können.

IncoSan
Sicherheits- Wäsche

Blasen- schwäche?

Sicherheit für viele Stunden!



Trocken OHNE Einlage, Binden und Windeln

IncoSan Unterwäsche schenkt Ihnen 100% Sicherheit. Die Baumwoll-Unterhosen kommen diskret innert Tagen per Post - sind bequem - bleiben stundenlang trocken - und lassen sich beliebig oft im Kochgang waschen. So sparen Sie pro Jahr gut 1000 Franken an Einlagen, Binden, Windelhosen. **Besser, hygienischer und sparsamer** geht es nicht.

**Verlangen Sie jetzt den
Gratis-Prospekt 2590 per Telefon,
Fax oder mit Ihrem Coupon**



**Gratis-Prospekt Telefon
0848 748 648**

IncoSan GmbH

Postfach 57 Tel. 0848 748 648
CH-9053 Teufen Fax 071 333 50 13
www.incosan.com info@incosan.com

Auch erhältlich bei:

Sanität und Reform AG
Untere Verkaufsebene, 8301 Glattzentrum
Drogerie im Schwamedingerhuus
Saatlenstrasse 12, 8051 Zürich

Antwort-Coupon

Bitte senden Sie mir diskret den
Gratis-Prospekt 2590

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Bitte ausschneiden und einsenden an: