

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2004)  
**Heft:** 3

**Artikel:** 40 Jahre Bewegung & Sport : Jubiläumssportfest motivierte zur aktiven Teilnahme : immer in Bewegung bleiben  
**Autor:** Burkhardt, Alexander  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819265>

### **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>**

# Immer in Bewegung bleiben



Vorführung von Bewegungsübungen zu fetziger Tanzmusik.

Mit einem rauschenden Seniorensportfest am 8. Juni 2004 in der Saalsporthalle feierte Pro Senectute Kanton Zürich 40 Jahre Bewegung & Sport. Durch den Anlass führte der bekannte Sportreporter Sepp Renggli, welcher allerlei Wissenswertes und Humorvolles zum Thema Seniorensport präsentierte. An zahlreichen Schnupperkursen konnten die Besucher/-innen die Sportangebote von Pro Senectute aktiv testen.

Höhepunkte waren die Gespräche von Sepp Renggli mit vier Sportlegenden aus den sechziger Jahren – Christine Stückelberger, Bruno Galliker, Edy Hubacher und Alois Kälin. Sie alle betonten, wie wichtig Bewegung und Sport in sozialer und gesundheitlicher Hinsicht auch im Alter ist.

Als Ehrengast wurde Berthi Zellweger empfangen. Sie war es, welche 1964 bei Pro Senectute die Sportangebote, insbe-

sondere Turnen, zur Prävention von Risikofaktoren im Alter angeregt hatte. Ihre Initiative führte schon im Herbst 1964 zu einem ersten Kurs und legte schweizweit den Grundstein für den heutigen Seniorensport. Seither wurde das Angebot durch immer neue Sportarten erweitert und den Bedürfnissen der aktiveren Seniorinnen und Senioren angepasst.

## Beindruckende Vielfalt der Angebote

Von den Zuschauern war zu vernehmen, dass die gezeigte Vielfalt an Sportangeboten überraschte – für jedermann sei etwas dabei. So konnten denn am Jubiläum 20 verschiedene sportliche Möglichkeiten gezeigt werden, wie man sich im Alter wohl fühlen kann. Die Palette der sportlichen Aktivitäten reicht heute von Aqua-Fitness, Gymfit, Radsport, Rudern, Qi Gong/Tai-Chi, Tennis und Yoga bis hin zu verschiedenen Schneesportarten. Neueste Kinder von Bewegung & Sport sind zum Beispiel die Balance-Kurse zur Sturzpro-

phylaxe, in denen das Gleichgewicht trainiert wird, sowie die SIMA-Kurse, eine Kombination von Kompetenz-, Bewegungs- und Gedächtnistraining zur Förderung der Selbständigkeit im Alter.

## Seniorensport total – am besten im eigenen Quartier

Stadträtin Monika Weber lobte in ihrer Ansprache, dass in Zürich 67% der über 60-Jährigen regelmässig Sport treiben, was nur dank einem so grossen Angebot möglich sei. Pro Senectute Kanton Zürich trage dazu bei, dass Zürich, wo immerhin ein Fünftel der Bevölkerung über 60 Jahre alt ist, eine der höchsten Lebensqualitäten weltweit bieten könne. Vor allem Angebote im vertrauten Quartier seien sehr wichtig für Senioren, welche nicht mehr allzu grosse Sprünge machen und trotzdem fit bleiben wollen.

Rund 14'000 Teilnehmer/innen besuchen jährlich im Kanton Zürich die von 1000 Leiter/innen geführten Gruppen, Kurse und Ferienwochen von Bewegung & Sport. In der ganzen Schweiz sind mehr als 100'000 Personen und rund 5'000



Ehrengast Berthi Zellweger, die Initiantin des heutigen Seniorensports in der Schweiz.  
Foto: Pia Zanetti

Leiter/innen im Seniorensport bei Pro Senectute aktiv.

### Lust an der Bewegung

Das Sportfest bot den Zuschauer/innen die einzigartige Möglichkeit, das gesamte Angebot an Sport- und Bewegungsarten in einer Live- und Multimediashow kennen zu lernen und zum Teil auch gleich selber auszuprobieren. 460 Mitwirkende vermittelten begeistert ihre Freude an der Bewegung und am Sport. Diverse Schnupperkurse halfen, die Schwellenangst zu brechen und wurden auch rege für eine aktive Teilnahme genutzt. Eine 72-jährige Zuschauerin bemerkte, dies sei für sie eine praktische Gelegenheit, das breite Angebot an altersgerechten sportlichen Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Zürich kennen zu lernen.

### Prävention und Gesundheitsförderung

Es ist heute erwiesen, dass regelmässige Bewegung und das Ausüben von Sportarten eine positive Wirkung auf die menschliche Gesundheit haben. Franziska Frey-Wettstein, die Präsidentin des Stiftungsrats von Pro Senectute Kanton Zürich, betonte die Bedeutung von Bewegung im Alter in ihrer Eröffnungsansprache. «Sport im Alter macht nicht nur Spass und tut gut, sondern ist eine der besten Altersvorsorgen, die man sich vorstellen kann», unterstrich sie. «Mit der biologischen Altersvorsorge sollte möglichst früh begonnen werden.»

Nicht das perfekte Ausüben einer Sportart stehe im Zentrum des Seniorensports, sondern der Mensch und seine individuelle Gesundheit. Sport müsse sich dem Senioren anpassen und nicht umgekehrt, meinte Nelli Schorro, die Leiterin vom Kompetenzzentrum Bewegung & Sport von Pro Senectute Kanton Zürich. Individuelle Bedürfnisse der Teilnehmer würden berücksichtigt und einbezogen. Fundamente für erfolgreiche Kurse seien ein gutes Gruppenklima und Verständnis für den Sinn einer Übung oder eines Trainings.

### Bewegen – Begegnen – Begreifen – Behalten

Sport geht jedoch weit über das Körperliche hinaus und ist im Alter ein wichtiger sozialer Anker. Sport macht nicht nur mehr Spass, wenn er in einer Gruppe betrieben wird, er verhindert auch die Ver-



Christine Stückelberger stellt sich den Fragen von Sepp Renggli.

### Sportlegenden

Gespräche mit vier Sportlegenden aus den sechziger Jahren:

Im Gespräch mit Sepp Renggli betonten sie, wie wichtig Bewegung und Sport in sozialer und gesundheitlicher Sicht auch im Alter ist.

#### Bruno Galliker

Als Hürdenläufer bis 1964 im Spitzensport aktiv:

«Gymfit ist für Senioren eine gescheitere Sportart als Hürdenlaufen.»

#### Edy Hubacher

Der 2,03 Meter grosse Sportler wurde 1972 Viererbob-Olympiasieger in Sapporo:

«Auch heute turne ich noch jeden Tag.»

#### Alois «Wiesel» Kälin

21facher Schweizer Meister im Langlauf, Olympia-Gold-, -Silber- und -Bronzemedailengewinner:

«Man kann auch noch mit 60 Langlauf lernen. In meinen Kursen machen auch über 80-Jährige mit.»

#### Christine Stückelberger

Olympiasiegerin im Dressurreiten mit dem legendären Hengst Granat, mit welchem sie fünfeinhalb Jahre lang ungeschlagen blieb:

«Es gibt auch Altersturnen für Pferde. So wie bei den Menschen heisst es bewegen, bewegen, bewegen.»



Vier Sportlegenden aus den sechziger Jahren, welche sich auch heute noch aktiv für den Sport begeistern. Von links: Alois Kälin, Bruno Galliker, Edy Hubacher und oben Christine Stückelberger.



In Schnupperlektionen konnten Interessierte verschiedene Sportarten direkt ausprobieren.

einsamung alter Menschen. Gruppen und Kurse sind Orte der Begegnung. Es werden automatisch neue soziale Kontakte geknüpft. Freundschaften entstehen, soziale Bindungen wachsen. So kann sich jeder bis ins hohe Alter ein Fundament für Gesundheit und Wohlbefinden legen, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch, geistig und sozial. Ganz nach dem Credo des Seniorensports «Bewegen – Begegnen – Begreifen – Behalten», wird der bewegungskulturelle Lebensstil, welcher sich bei den Senioren von heute etabliert hat, gefördert.

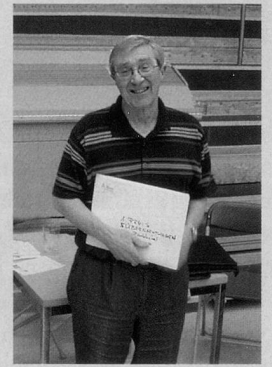
Neben Ausdauer, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen oder der Förderung von Merk- und Denkfähigkeiten, Konzentration und Koordination sind die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden und gezieltes Training alltagsrelevanter Fähigkeiten, z.B. Fingerfertigkeit, sehr wichtig. Am Sportfest führte denn eine gemeinsam durchgeführte, einfach scheinende Fingerübung zu vielen Lachern im Publikum.

## SIMA Training

Neu: SIMA-Training – Selbständigkeit im Alter  
Das neu angebotene SIMA-Gruppentraining fördert durch prak-

## Zuschauerwettbewerb

Der erste Preis des Zuschauerwettbewerbs mit Fragen zu den am Fest vorgestellten prominenten Spitzensportlern ging an Ruedi Egli aus Winterthur. Er gewann 5 Übernachtungen im Parkhotel Bad Ragaz inkl. dreier Kurtage. Wir gratulieren Herrn Egli ganz herzlich und wünschen ihm einen schönen und spannenden Kuraufenthalt.



tische Übungen gezielt die körperliche und geistige Fitness im Alter. Unter dem Motto «Kompetenzen stärken, Fähigkeiten erhalten, Lebensqualität gewinnen» wird ein kombiniertes Gedächtnis-, Bewegungs- und Kompetenztraining angeboten. Speziell ausgebildete Seniorentainer/innen leiten dieses vielseitige, erfolgreich getestete Trainingsprogramm.

Autor und Fotos: Alexander Burkhardt

## Bestelltalon

Senden Sie mir bitte \_\_\_\_\_ (Anzahl) Badetücher à Fr. 20.–/ Stück inkl. MWSt, zuzüglich Versandkosten gegen Rechnung.

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

.....



Qualitativ hochwertiges Frotteetuch, grün mit weisser Einwebung, Grösse 67 x 140 cm, 100% Baumwolle, Marke Bonjour, Schweiz  
Preis pro Stück Fr. 20.– inkl. MwSt, zuzüglich Versandkosten

### Bestellung senden an:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Kompetenzcenter Bewegung & Sport, Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
Telefon 01 421 51 51  
Fax 01 421 51 21  
E-Mail [alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch](mailto:alma.kunkler@zh.pro-senectute.ch)