

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2004)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Bewegung in geselligem Kreis schafft Wohlbefinden : Pro Senectute feierte Sport-Jubiläum  
**Autor:** Schwizer, Viviane  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819278>

### **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>**

*Bewegung in geselligem Kreis schafft Wohlbefinden*

## Pro Senectute feierte Sport-Jubiläum

Pro Senectute Kanton Zürich feierte ihren 40. Geburtstag im Geschäftsbereich «Sport & Bewegung» am 1. Oktober mit regionalen Sportfesten in den sieben Dienstleistungszentren. Das Dienstleistungszentrum Zimmerberg feierte im Horgner Schinzenhof und lud die ältere Bevölkerung zu Speis und Trank ein. Nach einer Bühnenshow konnten die Seniorinnen und Senioren fünf verschiedene Bewegungsangebote ausprobieren.

*Viviane Schwizer*

Über 150 Gäste genossen am Regionalfest der Pro Senectute Kanton Zürich im Horgner Schinzenhof die gute Stimmung. Nach einem leichten Mittagessen staunten sie über die mit Musik untermalten Darbietungen auf der Bühne, die auf ansprechende Art zu (mehr) Bewegung motivierten. Nach der Oberriedner Volkstanzgruppe zeigte die Turngruppe Richterswil/Samstagern ihr Können. Mit Interesse verfolgten die älteren Menschen auch den Auftritt der Wädenswiler Tai-Chi-Gruppe. Diese zeigte, wie mit konzentrierter Bewegung nicht nur Kraft, Koordination und Gleichgewicht geschult wird, sondern der Mensch auch zur inneren Mitte findet. Heinz Burgstaller, Leiter des Dienstleistungszentrums Zimmerberg der Pro Senectute Kanton Zürich, zeigte sich erfreut über den gelungenen Anlass, der Seniorinnen und Senioren auf lockere und leichtfüssige Art mit Bewegung in Kontakt brachte.



Dank Tai-Chi zur inneren Mitte finden.  
Fotos: Viviane Schwizer



Die Oberriedner Volkstanzgruppe erntete am Regionalfest der Pro Senectute dank ihrem gelungenen Auftritt grossen Applaus.

### Humorvolles Üben

Im Kreise von Gleichgesinnten fällt das Üben leichter. Dies erlebten die Seniorinnen und Senioren in den fünf «bewegenden» Schnupperlektionen. Zur Auswahl standen Tai-Chi, Volkstanz, Walking, Turnen und für bewegungseingeschränkte Menschen Turnen auf dem Stuhl. Die Gäste liessen sich nicht lange bitten. Mit Elan und Konzentration machten sie sich ans Ausprobieren. Und wenn etwas nicht sofort gelang, liess ein humorvoller Spruch oder ein munteres Lächeln die Sache nur halb so schlimm erscheinen. Im zweiten Teil der dreistündigen Veranstaltung spielte die folkloristische «Pustza Company» mit rassisger Musik zum Tanz auf.

Laut Heinz Burgstaller hofft das Pro-Senectute-Team, dass die Senioren sich auch nach diesem Nachmittag am Tag des Alters wieder vermehrt bewegen. Erfreulich fände es der Leiter, wenn sich der eine oder die andere zu einem der vielen Bewegungskurse anmelden würde. Dass Sport gesundheitsfördernd ist, wissen zwar die meisten. Aber vom Wissen zum Tun ist es manchmal ein grosser Schritt.

### Angebot der Pro Senectute

Die Anfänge der ausgeschriebenen Sportkurse liegen weit zurück: Im Jahr 1964 gab Berthi Zellweger im Namen der Pro Senectute den Startschuss für den Seniorensport. Sie regte im Sinne der Gesundheitsprävention an, älteren Menschen Turnen anzubieten. Die ersten Turnleiterinnen wurden ausgebildet. Später kamen Kurse in Gymnastik, Aqua Fitness und Tanzen dazu.



Bewegung – etwas für alle.

Heute kann Pro Senectute Kanton Zürich rund 20 verschiedene Sportarten anbieten: Dazu gehören Velofahren, Volkstanz, Walking, Wandern, Aquafit, Schneeschuhwandern, Gleichgewichtstraining, Langlauf, Nordic Walking, Ski Alpin, Tai-Chi, Qi Gong, Yoga. Die Pro Senectute Kanton Zürich, welche Menschen im Alter ab 60 Jahren anspricht, unterhält zurzeit rund 600 Sportgruppen. Rund 14'000 Leute turnen unter der Anleitung von über 1000 Leiterinnen und Leitern in den verschiedenen Disziplinen. Trotz der beeindruckenden Zahlen wünscht sich die

Auch Walking macht sichtlich Spass.



Pro Senectute noch mehr «bewegte Seniorinnen und Senioren». Nur zirka 30 Prozent der älteren Menschen würden regelmässig Sport betreiben. Vorrangiges Ziel des Bereichs «Bewegung & Sport» der Pro Senectute Kanton Zürich ist es, die Zahl der Inaktiven im Dienste der Gesundheitsprävention zu verringern.

ANZEIGE

# LOCARNO, TESSIN

Mit diesem Inserat bei Vorweisung BEIM EINTRITT: von 1.11. bis 15.12.2004 und 7.1. - 28.2.2005  
**15% Rabatt** auf Zimmer / Frühstück  
Nicht kumulierbar

© F.colore@bluewin.ch

**Unser Geheimnis:**  
**Wir haben Zeit für Sie...**  
**Das Besondere:**  
**3☆☆☆-Hotel und Kurhaus in einem**

- Wir bieten Ihnen das milde Tessiner Klima, Panoramasicht, Freundlichkeit, Zuwendung und einen zuvorkommenden, professionellen Service. Und Sie tun das Restliche...
- Kurhaus- und gesunder Partner auch im selben Zimmer.

**Wir freuen uns auf Sie!**

---

**Casa  
Sant'Agnese**  
Hotel - Kurhaus

Eigentum des Instituts Ingenbohl  
 Via Balli 1 - 6600 Muralto - LOCARNO  
 Tel. 091 735 45 45 - Fax 091 735 45 46  
 kurhaus@santagnese.ch - www.santagnese.ch