

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2018)
Heft: 3: Selbstbestimmt leben : höheres Alter und selbstbestimmtes Leben
schliessen sich nicht aus : auch dann nicht, wenn man aus
gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung angewiesen ist

Artikel: Mit Fit/Gym zu Gesundheit und Wohlbefinden
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-846746>

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: 18.03.2025

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



Alle bewegungsfreudigen Männer und Frauen sind beim Fit/Gym willkommen. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Mit Fit/Gym zu Gesundheit und Wohlbefinden

Wer regelmässig Fitness und Gymnastik betreibt, bleibt länger beweglich und gesund. Zudem ist Fit/Gym gut fürs Gemüt.

Fit, beweglich und möglichst lange gesund zu bleiben gehört wahrscheinlich zu den am meisten gehegten Wünschen älterer Menschen. Genau das ist der Anspruch von Fit/Gym. Es bringt Ihren Körper in Schwung und wirkt sich positiv auf Ihre Lebensqualität aus. Sie verbessern Ihr Gleichgewicht, trainieren Ihre Reaktionsfähigkeit und stärken den ganzen Körper.

Waltraud Hofstetter, kürzlich 80 Jahre alt geworden, hat sich Fit/Gym als ihre Bewegungsform ausgesucht. Das begann bereits im Jahre 1968: Damals liess sich die frühere Kunstturnerin im Nationalen Sportzentrum in Magglingen ausbilden. Seither unterrichtet sie Lektionen in Fit/Gym in zwei Gymnastikgruppen. Ihr Ziel: So lange es geht, möchte sie damit weiterfahren. Und so

selber fit, gesund und zufrieden bleiben.

Veronika Fehr (75) hat sich vor über 40 Jahren zur Bewegungspädagogin ausbilden lassen. So kam sie zu Fit/Gym. Noch heute sei sie mit viel Freude dabei, sagt sie uns. Sie unterrichtet für Pro Senectute Kanton Zürich in drei verschiedenen Gruppen. Bei einer finden die Übungen auf dem, am oder um den Stuhl statt. «Auch Personen mit geringer Fitness können ihrem Körper etwas Gutes zu tun; mit Fit/Gym geht das prima», erklärt Fehr.

Kreislauf in Schwung halten

Fit/Gym sei ein Ganzkörper-Fitness-Training mit relativ einfachen Schritt-kombinationen, sagt Waltraud Hofstetter. Es eignet sich besonders für



Steckbrief

Waltraud Hofstetter (80) wohnt in Schlieren; sie ist Mutter dreier Kinder und hat inzwischen acht Enkelkinder.

Veronika Fehr (75) ist Bewegungspädagogin und wohnt in Illnau. Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern.

Menschen im fortgeschrittenen Alter. Um morgens selbstständig aufstehen zu können, ist regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer vorteilhaft.

Beim Fit/Gym werden Körperhaltung und Wahrnehmung aktiviert sowie das Gleichgewicht geübt. Zu Beginn einer Stunde wird immer locker eingeturmt. Danach heisst es: Dehnen, Kreislauf anregen, Bewegungsübungen – oftmals zu Musik. Grundvoraussetzung zum Mitmachen ist, dass man nicht auf einen Rollator angewiesen ist.

Alle bewegungsfreudigen Männer und Frauen sind beim Fit/Gym willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Das vielseitige Ganzkörpertraining mit Aerobic-Elementen steigert die Ausdauer und Beweglichkeit. Veronika Fehr ist überzeugt, dass Fit/Gym nicht nur die Beweglichkeit erhöht, sondern auch die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Die Lektionen finden in der Regel drinnen statt, entweder in einer Turnhalle oder in einem Gemeinschaftsraum.

Glück und Wohlbefinden

Fit/Gym kann noch mehr als nur die Beweglichkeit erhalten. Die unterschiedlichen Bewegungsformen und

die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass und fördern die sozialen Kontakte in der Gruppe. Der Austausch untereinander spielt eine grosse Rolle, sagt Waltraud Hofstetter: «Nach den Lektionen gehen die Leute beschwingt, gut gelaunt und zufrieden nach Hause.» Veronika Fehr stimmt ihr zu: «Die soziale Komponente ist ebenso wichtig wie die Freude an der Bewegung.»

Unsere Anforderungsstufen

Sportlich: Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness.

Vital: Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness.

Leicht: Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).

Bewegungsangebote im Heim: Gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel auf dem und am Stuhl, für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.