

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 56 (1978)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Die Männer und das Altersturnen  
**Autor:** Rinderknecht, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723457>

### **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>**

# Die Männer und das Altersturnen

Antworten auf unsere  
Leserumfrage: «Warum so wenig  
Männer im Altersturnen?»

Ich sehe drei Gründe:

Erstens: Männer, die gern turnen, also in der Jugend in einem Turnverein aktiv waren, haben ihre eigenen Altersturnvereine. Man ist unter alten Kameraden, und die Turnübungen sind körperlich anspruchsvoller. Übungen, die auf gebrechliche Frauen und Männer Rücksicht nehmen müssen, sind ihnen zu langweilig.

Zweitens: Viele Männer sind Hobbygärtner. Ihre Beschäftigung gibt ihnen genügend Bewegung in frischer Luft.

Drittens: Wer sich nicht dem Wandern verschrieben hat, sitzt am Biertisch und frönt dem schweizerischen Nationalspiel, dem Jassen. Dabei dürfte eine gewisse Dosis Bequemlichkeit auch mitspielen.

Ich gehe auch zum Altersturnen, bin aber nicht ganz befriedigt, obschon die Vorturnerin ihre Aufgabe sehr gut macht. Die balletartigen Übungen, an denen Frauen ihre Freude haben, sagen mir gar nicht zu. Aber eben, unsere Gruppe zählt 20—25 Frauen und nur zwei Männer. Die meisten Frauen könnten etwas schwerere Freiübungen gar nicht ausführen. Schade!

*Herr A. B., Luzern*

Unter dem Motto «Hier wird nicht alt geworden, sondern jung geblieben» freuen sich seit fünf Jahren rund 45 Senioren auf die wöchentliche Turnstunde — freitags 17.30—18.30 Uhr in der Turnhalle Hofacker Schlieren. Diese Mannen haben erkannt, dass auch die körperliche Betätigung ein wichtiges Lebenselixier ist. Die Mehrzahl hat sich seit ihrem Eintritt in die Turngruppe trotz dem Aelterwerden in der turnerischen Leistung steigern können!

Unser Leiter «dirigiert» das Betagtenturnen seit Anfang mit grossem Geschick und in uneigennütziger Weise. Wir sind ihm zu



«In die Hosen» oder «Auf in den Kampf!»

*Foto C. Lang*

grossem Dank verpflichtet. Neben dem Turnen ist jedoch die flotte Kameradschaft ebenso wichtig. Ob gewesener Lehrer oder Fabrikarbeiter spielt keine Rolle, wir sind alle per Du. Eine Gruppe trifft sich auch jede Woche beim Kegeln.

*Herr W. J. Schlieren*

Viele haben schöne Erinnerungen ans Turnen in der Jugendzeit. Es liegt also nicht eine nachwirkende, emotionelle Ablehnung des Turnens als körperliche Disziplin vor. Es fehlen aber teilweise noch die richtigen Turnformen, und vermutlich fehlt auch manchenorts die geeignete Pädagogik und Psychologie bei den Leitern.

Auch in unserem Dorf wollte man das Altersturnen für Männer einführen. Ein noch strammer Sechziger, ehemaliger Oberturner, war für die Leitung vorgesehen. Gab seine Strammheit nicht eher zu einigen Zweifeln Anlass? Die Turnhalle hätte nur zu ungünstigen Zeiten zur Verfügung gestanden, so etwa um 8 oder 18 Uhr. Wer mochte zu diesen Zeiten schon zum Turnen gehen? Altersturnen ist für die meisten Senioren ein Müssen, nicht ein Dürfen. Darum muss

es aufmunternd, humorvoll, mitfühlend und kameradschaftlich sein. Es kann und darf nicht einfach ein anspruchsloseres «Turnen für jedermann» sein. Ich glaube, dass die Fragen der Durchführung und Leitung des Altersturnens noch besser erforscht werden müssen.

*Herr M. W. in V.*

Eigentlich wird dies schon sehr klar, wenn man sich einmal an Tanzanlässen umsieht — auch dort eine überwiegende Mehrheit von Frauen. Ebenso bei allen andern Sportarten, bei denen es mehr um Anmut und Grazie geht. Zu unmännlich? Nein, ich glaube, die Ursache sitzt tiefer. Die Männer sind — zumindest in unsern Regionen — in der Minderzahl, müssen sich also nicht im geringsten anstrengen, um an jedem Finger eine Frau zu haben. Wozu also auf die Figur achten! Auch den fettwanstigen, ungepflegten Trappsbären steigen die dummen Frauen noch nach. Es gibt mir jedesmal wieder einen Stich, wenn ich diese hässlichen Männer in Begleitung von gepflegten, auf ihre Erscheinung bedachten Frauen erblicke. Dies trifft übrigens auch auf die Jungen zu. Und ins Altersturnen geht wahrscheinlich nur der Mann, der seine kostbare Gesundheit in Gefahr sieht, bestimmt aber keiner aus Freude am Turnen, Gelenkigbleiben und an einer guten Figur. Oder sollte es Ausnahmen geben?

Ich bin übrigens «erst» 35 — falls dies eine Rolle spielen sollte bei der Umfrage.

*Frau E. W., Zürich*

Seit drei Jahren leite ich eine reine Männergruppe. Aus ganz kleinen Anfängen kamen wir innert drei Monaten auf 6 Mann, dank intensiver Werbung bald auf 12 und durch Mundpropaganda auf den heutigen Stand von 22 Mann. Aber es ist schwierig, Stadtbewohner zum Turnen zu bewegen. Dabei haben doch so viele in ihren jungen Jahren mit Begeisterung in den Reihen der Turnvereine gestanden.

Dieser Tage startete ich wieder einmal eine neue Propaganda-Aktion. Ich verschickte an eine grössere Anzahl mir bekannter Senioren, die das Turnen sehr nötig hätten, ein Einladungsschreiben: «Sehen Sie doch einmal eine Turnstunde an, damit Sie erle-

## Grüezi

Zurzach, ein mittelalterlicher Marktflecken mit einem der schönsten Freiluft-Thermalbäder Europas bietet jedem etwas: Anregung durch Sport, Spiele und Unterhaltung. Wanderwege am Rhein und in der waldreichen Umgebung. Erholung und Heilung vom Stress des Alltags. — Jede Information gerne durch den Kur- und Verkehrsverein, CH-8437 Zurzach, T 056/49 24 00.

Das Thermalbad: Aus der Tiefe des Urgesteins sprudelt die Quelle in drei grosse Badebassins. Wohlige Temperatur von 35 °C. Massagedüsen. Wassergymnastik. Solarium. Hilfsbereites Badepersonal. — Selbstbedienungs-Restaurant. 300 Gratis-Parkplätze. Das ganze Jahr geöffnet. Mo–Sa 07.00–20.30. So 07.00–19.00. T 056/49 25 21.

Heilanzeigen: Alle Rheumaerkrankungen, besonders bei Abnutzungserscheinungen an Wirbelsäule und Gelenken, bei Bewegungs- und Zirkulationsstörungen nach Unfällen und bei peripheren Lähmungen.

Die Rheumaklinik: 160 Betten in freundlichen Zimmern mit Hotelstandard. Privatabteilung. Ärztliche Betreuung und modernste physikalische Therapie auch für Kurgäste der Hotels und Pensionen. Eigenes Thermalhallenbad. Auskünfte und Anmeldung: T 056/49 01 01.

Willkommen als Gast: Das Angebot reicht vom Privatzimmer, über die gute Pension, das Mittelklasshotel bis zum Erstklass-Appartement. Information: T 056/49 24 00. Turmhotel/Turmpavillon mit direkter Verbindung zu Thermalbad und Rheumaklinik. Panorama-Restaurant. Zurzacherhof, mit gepflegtem Restaurant, Bar, Konferenzräumen. Bitte das Kombi-Angebot Hotel/Thermalbad verlangen. T 056/49 24 40.

Wohnen in Zurzach? Die Wohnbau AG baut, vermittelt und verwaltet Eigentumswohnungen, Mietwohnungen, Ferienwohnungen. T 056/49 15 81.

Gesundheit: Unterwegs und zu Hause — das herrlich erfrischende, gesunde Zurzacher Mineralwasser, das mit der bunten Wellen-Etikette! Zu Ihrem Wohl!

# Thermalkurort Zurzach

ben, dass das Altersturnen kein militärisches Turnen ist und auch kein Drill.» Das Resultat war bedenklich. Nur zwei Empfänger hatten den Mut, zu kommen. Vielleicht hatten sie Angst, es könnte ihnen gefallen. Denn die meisten sind einmal «auf Besuch» gekommen und dann gleich geblieben und freuen sich auf jede Turnstunde. Hier einige Ausreden, die ich zu hören bekomme:

— Ich gehe jeden Tag mit dem Hund spazieren.» (Ob er dann auch die Hand-, Arm- und Schultergelenke bewegt?)

— «Ich habe im Garten genug zu tun.»

— «Ich habe gar kein Interesse am Turnen.» (Der war wenigstens ehrlich.)

— «Ich muss zuerst einen Trainer kaufen.» (Dabei habe ich geschrieben, dass man nur Turnschuhe und eine bequeme Hose brauche.)

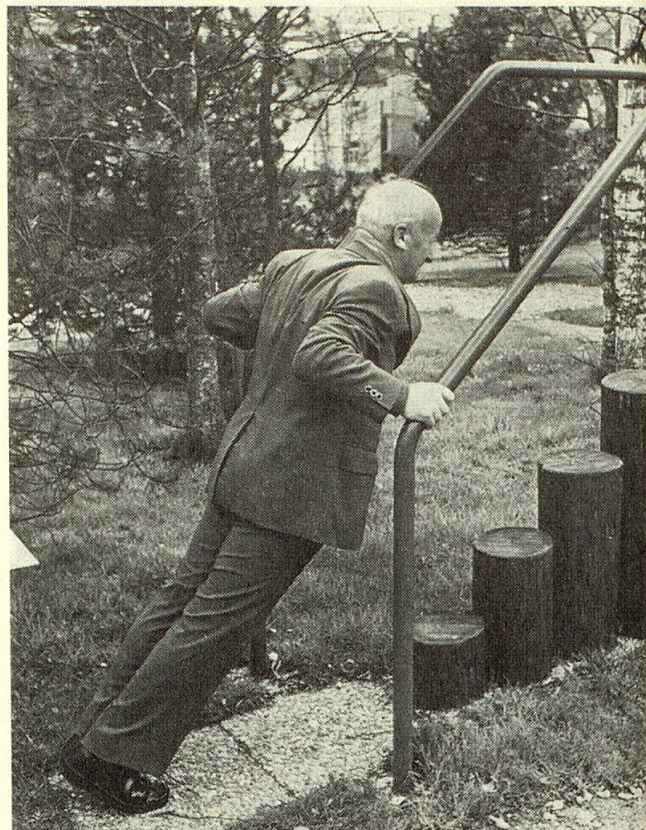
Doch das Schlimmste war das grosse Schweigen. *Herr V. S., Zürich*

Die Männer, die regelmässig das Turnen besuchen, möchten dieses nicht mehr missen und versichern mir immer wieder begeistert, wie gut das Turnen für sie sei. Es ist ja nicht nur das Turnen und Spiel jede Woche, es ist auch das Erlebnis, mit Gleichaltrigen zusammenzusein, sei es nach einer Turnstunde zu einem Kaffee oder, so wie gestern, bei einem Autocarausflug, den wir mit der Frauenturngruppe gemacht haben. Es ist seltsam, dass die Frauen gar keine Schwierigkeiten haben, neue Mitglieder zu bekommen. *Herr S., Zürich*

Vielleicht kam es den beiden Männern, die in unserer Frauengruppe mitturnten, doch etwas «komisch» vor. Item: Der eine suchte Turnkameraden, und mit fünf Teilnehmern begann die separate Männergruppe — heute, nach einem Jahr, sind es 25! Sie turnen begeistert und mit Freude; wir Frauen, die wir jeweils um 10 Uhr, wenn die Männer beginnen, aus dem Turnen kommen, sehen das ihren Gesichtern an . . .

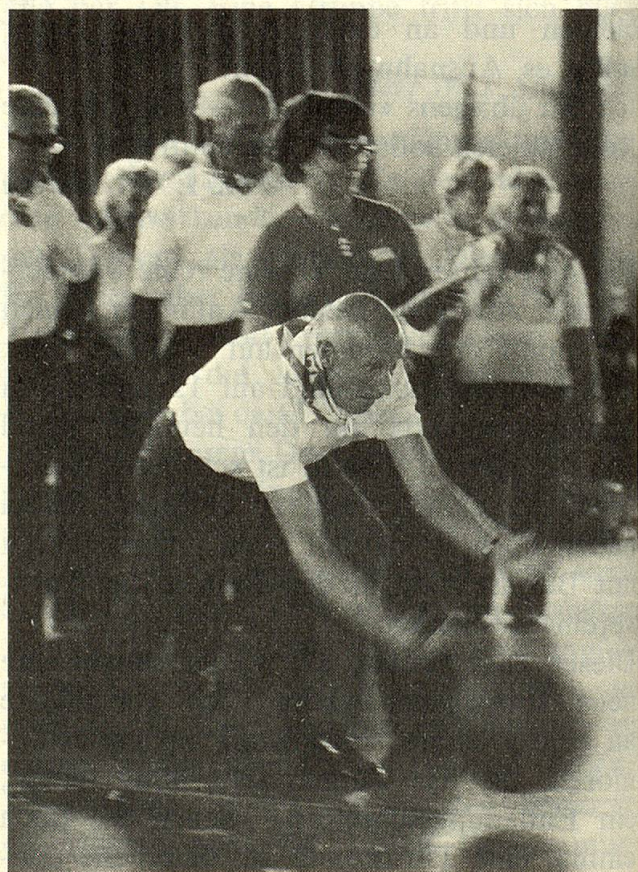
Es braucht also wohl auch andernorts nur die Initiative eines Einzelnen, um vermehrt Männer ins Altersturnen zu bringen und vielleicht sogar eine eigentliche Männer-Altersturngruppe zu bilden.

*Frau R. S., Zürich-Albisrieden*



*Turnübungen auf dem Senicours in Delsberg.  
Foto H. P. Klausner*

*Spannung und Aktion. Foto C. Lang*



Ich möchte die Gründe auf die simple Formel Vorurteile oder «Der Mensch ist ein Gewohnheitstier» bringen. Dauernd wird uns durch die Werbung in den Massenmedien eingebleut, dass nur der ein ganzer Mann sei, der Stumpfen rauche, Bier konsumiere oder sich sonst üblichen Verhaltensnormen unterwirft. Das Altersturnen ist jedoch jüngeren Datums, es stellt für die Männer noch keine festverwurzelte Tradition dar. Die Hemmungsschwelle ist anscheinend noch nicht von vielen Männern überschritten worden. Es braucht einfach seine Zeit; ja, es würde mich nicht wundern, wenn auch in den kommenden Jahren kein Riesenandrang zu vermerken wäre. Abgesehen davon gilt es gerade bei Männern oft als verdächtig, wenn man sich in einem Kreis anbieten wollte, der sich fast ausschliesslich als ein Reservat der holden Weiblichkeit entpuppt hat . . . *Herr M. R., Wallisellen*

Schon zwei Jahre mache ich in einer Gruppe von etwa 25 Leuten mit, von denen zwei oder drei Männer sind. Die Leiterin be-

müht sich, uns mit Bewegungs- und Atemgymnastik fitzuhalten und die Stunde mit Spiel, Musik und Gesang aufzulockern. Das alles ist keineswegs nur auf Frauen zugeschnitten. Anfangs kostete es auch mich einige Ueberwindung, weiter und regelmässig mitzumachen, doch es lohnt sich, das kann ich bezeugen. Man bleibt freudiger, unternehmungslustiger, und kleinere Beschwerden werden überdeckt und leichter getragen. — Ich frage mich, ob es an der Scheu liegt, sich als Mann in einer mehrheitlich von Frauen besuchten Gruppe zu präsentieren.

*Herr A. K., Zürich*

Auch unsere Gemeinde (etwa 950 Einwohner) pflegt das Altersturnen, geleitet von einer jüngeren Frau. Bei meinem Eintritt in diese Turngruppe war ich der einzige männliche Teilnehmer. Sofort machte ich mich auf die Socken zu einem Werbefeldzug bei Männern, die zum Teil früher Turner waren. Der Erfolg blieb sozusagen aus. Keiner wollte offen mit der Sprache herausrück-

## Konsumenten-Information Nr. 5 Randensaft ist eine Köstlichkeit besonderer Art.

### Die gesundheitliche Wirkung der Rande ist wissenschaftlich erwiesen.

Schon die Antike hatte von der blutbildenden und heilkräftigen Wirkung der Rande oder Roten Bete, wie sie auch genannt wird, eine hohe Meinung. Heute weiss man, dass rohe Randen neben anderen Vitaminen und wertvollen Mineralstoffen das blutbildende Vitamin B<sub>12</sub> und die zur Blutbildung notwendige Folsäure enthält. Die Richtigkeit der uralten Erkenntnisse über die gesundheitliche Wirkung der Randen und des Randensaftes bestätigen verschiedene Arbeiten der Wissenschaftler Dr. S. Ferenczi, Dr. P. G. Seeger und Professor Dr. P. Trüb, usw.

### Das bietet Ihnen Biotta:

Biotta Randensaft erfreut sich bei immer mehr Konsumenten grosser Beliebtheit. Man schätzt ihn, weil er 100% naturrein und ausschliesslich aus biologisch angebauten Randen hergestellt ist und dem Körper wertvolle Bestandteile, unter anderem das blutbildende Vitamin B<sub>12</sub> zuführt. Dank der Aufwertung durch milchsäure Molke und dem schonenden Abfüllverfahren bleiben die Vitamine und das natürliche Aroma biologisch gewachsener Randen voll erhalten.

Trinken Sie jeden Tag ein Glas Biotta Randensaft – er ist nicht nur gesund, sondern auch ein Genuss.

**Biotta**  
Gesundheit geniessen

Biotta AG – Dr. H. Brandenberger  
8274 Tägerwilen



ken. «Ich kann nicht mehr» oder «Ich habe es nicht nötig», lauteten einige Aeusserungen. Und doch sind alle tagsüber als «Kleinbauern» tätig. Woran liegt es nun? Nach meiner Ueberzeugung ist es ihnen zu wenig attraktiv, mit den alten Frauen zusammen die einfachen Bewegungsübungen mitzumachen. Gegenwärtig erscheinen neben etwa 15 Frauen nur drei männliche Teilnehmer im Altersturnen. *Herr P. E., Wil/ZH*

Unsere Turngruppe bildete sich im Herbst 1974. Auf ein Inserat im Ortsanzeiger meldeten sich sechs Mann. Heute haben wir 30 Mitglieder (65- bis 81jährig). Spontan ergab sich daraus auch eine Wandergruppe. Und nun turnen, wandern und singen wir als reine Männergruppe. Ein ehemaliger Oberturner mit seinen 75 Lenzen ist unser Leiter. Wir treffen uns am Mittwochnachmittag in einer Turnhalle. Für die, die noch mögen, gibt es manchmal etwas anspruchsvollere Kost als reines Altersturnen. Und nun das Rezept dieses Erfolges: Reine Mundpropaganda von Mann zu Mann. Und

so ist eine nette Gesellschaft fast gleichaltriger Ortsbewohner zusammengelassen und freut sich der guten Kameradschaft und gegenseitigen Hilfe in vielen Belangen.

Jede Woche eine Turnstunde, einmal im Monat eine halbtägige und einmal eine ganztägige Wanderung, dies sind unsere Ziele.

*Herr P. F. in Muttenz*

Nicht nur beim Altersturnen sind die Frauen in der Mehrheit, sondern auch im Altersklub und im Altersschwimmen. Im Altersschwimmkurs war ich der einzige Mann. Im Altersklub gibt es nur drei Männer und im Altersturnen zwei.

Den Grund sehe ich darin, dass die Männer nicht zu ihrem Alter stehen wollen. Sie sind zu eitel dazu. Dass die alten Frauen in der Mehrzahl sind, das ist nur ein untergeordneter Faktor. *Herr J. S., Geroldswil*

*Auswertung Peter Rinderknecht*

**Im Depot sind Ihre  
Wertschriften  
besser verwahrt,  
besser verwaltet.**



**Zürcher Kantonalbank**