

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 71 (1993)
Heft: 5

Artikel: Jogging - ideale Sportart für Senioren
Autor: Fehrlin, This
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724148>

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: 02.02.2025

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

Jogging – ideale Sportart für Senioren

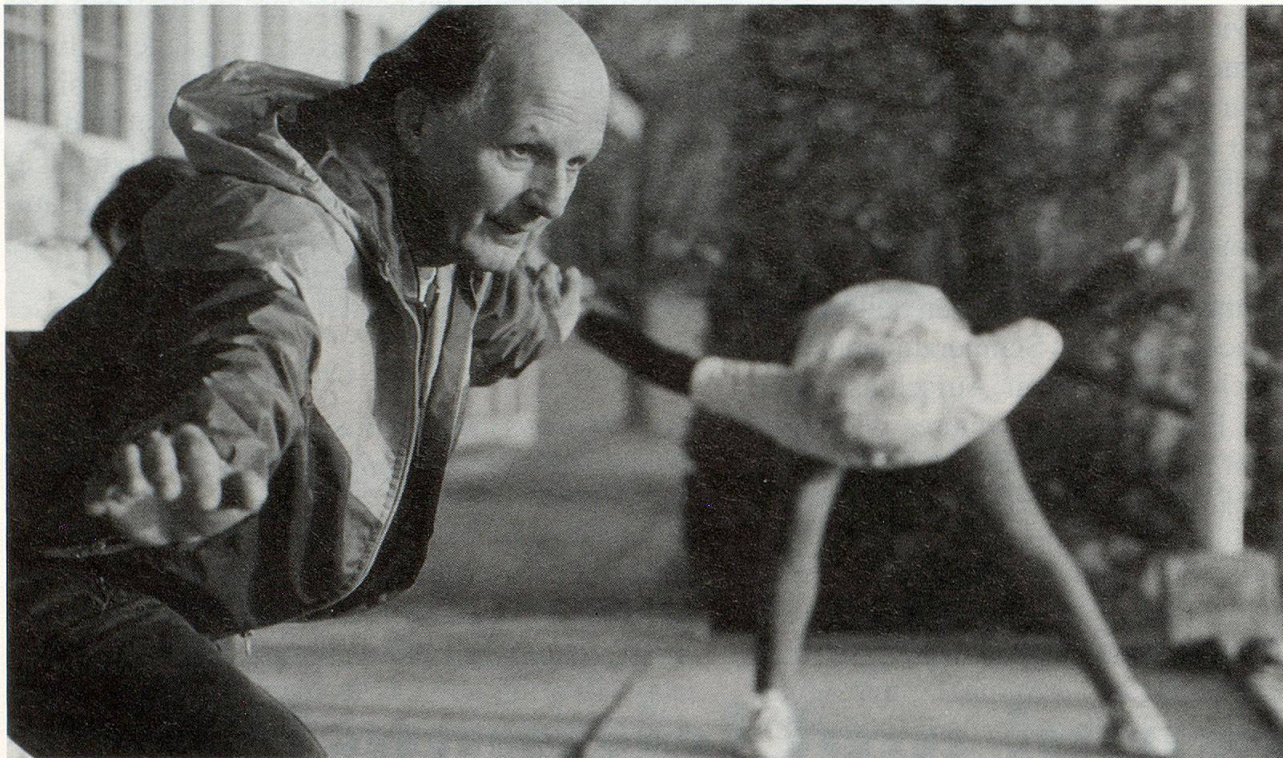


Foto: Georg Anderhub, LNN

Auch Turnübungen gehören zum Jogging.

Sportliche Betätigung sollte möglichst vielfältig sein. Eine gute Sportart für Senioren ist das Jogging. Bei richtiger Ausführung werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer trainiert. Karl Bärtschiger, ehemaliger Leichtathletiktrainer, ist seit anderthalb Jahren dabei, für «alter+sport» Luzern die Sportart «Jogging» aufzubauen. Die von ihm initiierten Lauf-Treffs sind ein grosser Erfolg. Auch in anderen Kantonen gibt es bereits ähnliche Gruppen. This Fehrlin besuchte den Lauf-Treff in Luzern.

Kaum hat mich Karl Bärtschiger, Initiant des Luzerner Senioren-Joggings und ehemaliger Leichtathletiktrainer, entdeckt, läuft er mir auch schon mit lockerem Schritt auf der Tartanbahn entgegen. Bald darauf ziehe ich mich in der Garderobe für Freizeitsportler um. Neben mir schlüpft ein drahtiger Pensionierter in seine Laufschuhe. Direkt hinter der Eingangstüre sitzt ein älterer Mann auf der Garderobenbank. Er bekundet etwas Mühe, seine Turnschuhe zu binden, da ihm sein Bauch in den Weg kommt.

Draussen auf der Tartanbahn begrüsst der Leiter uns 18 Jogger. Rita übernimmt daraufhin das Kommando. Wir traben auf der Kunststoffbahn eine Runde. Dabei lockern wir unsere wichtigsten Gelenke durch einfache Turnübungen. Schon sind wir auf dem Tartanplatz angekommen. Rassige Musik tönt aus einem Kassettengerät, zu deren Rhythmen wir uns einlaufen. Lösen, Kräftigen und

Dehnen sind die Zauberworte für diesen Trainingsteil. Anschliessend teilen wir uns in drei Leistungsgruppen auf.

Hinter Christa laufen wir aus dem Stadion zum nahen Wald. Auf einem gut begeharen Waldweg geht es leicht bergauf. Noch schwatzen alle Teilnehmer miteinander. So sollte es auch sein, klärt mich Rita auf. So sei sie sicher, dass alle in einem ihnen angemessenen Tempo laufen und auch richtig atmen.

Weiter geht es auf einem Trampelpfad über weiches Laub, über Steine und Wurzeln. Jetzt wird die Gruppe leicht auseinandergezogen. Auf diesem Weg würden besonders das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit geschult, erklärt mir Rita.

Auf einer Weggabelung halten wir an und stretchen noch einmal. Verblüfft stelle ich fest, dass gewisse Bewegungen leichter auszuführen sind als direkt nach dem Einlaufen.

Bald einmal traben wir weiter. Dabei bilden sich kleine Untergruppen. Jeder weiss, mit wem er laufen kann, da sich die Gruppe nun schon zum elften Mal trifft. (Eigentlich hätte der Laufkurs nach zehnmal aufhören sollen. Da es aber allen so gut gefallen hat, laufen sie weiter.)

Von nun an geht es nur noch bergab. Wir laufen aus dem Wald heraus, zwischen einzelnen Wohnblocks hindurch und sind schon wieder im Stadion. Kaum zu glauben, dass schon über eine Stunde vergangen ist. Nun sehen wir auch die anderen Gruppen wieder. Gemeinsam lockern wir uns nochmals, dehnen unsere wichtigsten Muskelgruppen und beruhigen uns allmählich.

Bevor wir zum Duschen gehen, reicht es zu einem kurzen Schwatz. Dabei erfahre ich so einiges über die Gruppe: Die meisten haben sich vorher nicht gekannt. Aufmerksam wurden sie auf den Lauftreff durch die Voranzeige in den Luzerner Medien. Viele von ihnen gingen beim erstenmal mit skeptischen Gefühlen zum Stadion. Vor allem die Frage, ob sie durchhalten könnten, beschäftigte die meisten. Davon ist heute nichts mehr zu spüren. Man merkt ihnen die Freude am Laufen an. Der beste Beweis dafür ist die Tatsache, dass auch an Tagen mit schlechtem Wetter niemand gefehlt hat. Und darauf sind sie stolz. *This Fehrlin*

Einige Tips zum Joggen:

- Gymnastik vor und nach dem Laufen sind ein Muss.
- Kaufen Sie richtige Laufschuhe mit einer federnden Sohle, die ein natürliches Abrollen des Fusses zulässt, und einer Fersenkappe, die das Abknicken des Fussgelenkes möglichst verhindert. Die Achillessehne darf vom Schuh nicht gedrückt werden.
- Zum Einlaufen gehört ein Trainingsanzug, den Sie je nach Witterung zum Joggen abziehen können.
- Zum Laufen empfiehlt es sich, ein spezielles Leibchen zu tragen, das den Schweiß von der Haut an die Oberfläche transportiert.
- Laufen sie zusammen mit anderen! So haben Sie Unterhaltung und können sich erst noch bei einem Unfall gegenseitig helfen.
- Schwatzen sie mit den andern Teilnehmern! So können Sie sicher sein, richtig zu atmen.
- Fragen Sie Ihren Hausarzt, wenn Sie nicht sicher sind, ob sie mitmachen können oder nicht.
- Beginnen Sie nicht zu strub! Am Anfang dürfen Sie ruhig gleichlang marschieren wie traben. Mit der Zeit allerdings sollten Sie die ganze Strecke in ruhigem Trab zurücklegen können.
- Haben Sie Geduld! Es ist besser, in der Woche 3 mal 20 Minuten zu trainieren als ein Mal eine ganze Stunde.
- Trainieren Sie regelmässig! Nur so kann sich das Herz- und Kreislaufsystem den höheren Anforderungen anpassen. Es wird Sie durch einen ruhigeren Puls, einen klareren Kopf und einen tieferen Schlaf belohnen.
- Laufen Sie auch bei schlechterem Wetter! Ihre Haut wird besser durchblutet, und Sie werden abgehärteter.
- Joggen Sie in der freien Natur! Lassen Sie die Atmosphäre des Waldes auf Ihre Seele einwirken
- Haben Sie Mut zu beginnen!