**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 73 (1995)
**Heft:** 5

**Artikel:** Schulung im Seniorensport
**Autor:** Fehrlin, This
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-723807

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 19.07.2025

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

# Schulung im Seniorensport

**Immer mehr ältere Menschen entdecken den Sport. Alter+Sport von Pro Senectute bietet ein immer abwechslungsreicheres Programm an und legt deshalb auf die Schulung und Weiterbildung von Turngruppen-Leitern und -Leiterinnen besonderen Wert.**

Im Monat März trafen sich in der Turnhalle des Diakoniewerkes Neumünster in Zollikon über 40 Frauen und ein Mann zum ersten Teil eines Kurses für angehende Turngruppen-Leiter/innen. In diesem Ausbildungskurs holten sich die Teilnehmer/innen das nötige Rüstzeug, um einmal mit Seniorinnen und Senioren aus dem Kanton Zürich turnen zu können. Ebenfalls im März bildeten sich 30 Kursleiterinnen in der reformierten Heimstätte des Kantons Aargau auf dem Rügel im Volkstanz weiter. Es trafen sich Frauen aus der ganzen Schweiz, um ihr Wissen übers Volkstanzen zu vertiefen und sich methodisch weiterzubilden. Bei beiden Treffen handelte es sich jeweils um einen von vielen Alter+Sport-Schulungskursen der Pro Senectute.

Die Verantwortung für die Aus- und Weiterbildung der Gruppenleiter/innen liegt bei den kantonalen Pro-Senectute-Geschäftsstellen. Dort koordiniert die Technische Verantwortliche zusammen mit den einzelnen Sportfach-Leiterinnen das Kurswesen. Sie halten sich dabei inhaltlich an die Richtlinien zur Schulung der Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter. Darin werden die Voraussetzungen angehender Leiterinnen, die Ausbildungsziele, die Lerninhalte und die Ausbildungsdauer festgehalten. So legt Pro Senectute beispielsweise grosses Gewicht auf medizinische, geriatrische und soziale Aspekte. Im fachtechnischen Bereich fliessen besondere Überlegungen aus der Trainingslehre (Training im Alter) und aus der Erwachsenenbildung (Lernen im Alter) in die Schulung ein. Als theoretische Grundlagen dienen oft auch im Eigenverlag herausgegebene Ausbildungsunterlagen, die ebenfalls von Sportverbänden in deren Kursen gerne als Arbeitsgrundlagen herangezogen werden.

Natürlich sind nicht alle Kantone in der Lage, in jedem Jahr für jede Grund-

**Volkstanzen für Kursleiterinnen aus der ganzen Schweiz.** *Foto: Ruth Vögtlin*

***Interessierten Leserinnen und Lesern geben die kantonalen Pro-Senectute-Geschäftstellen gerne Auskunft über die einzelnen Kurse.***

***Telefonnummern siehe Seite 57 ff.***

### *Die Schulung in Zahlen*

*1993 fanden insgesamt 28 Ausbildungskurse der Kantone für angehende Gruppen-Leiter/innen statt, in den Sportfächern Turnen, Schwimmen/Wassergymnastik, Tanzen und Langlauf.*

*Teilgenommen haben über 500 Männer und Frauen.*

*Daneben organisierten die kantonalen Pro-Senectute-Geschäftsstellen 277 Weiterbildungskurse für bestehende Gruppenleiterinnen, für welche sich 7400 Personen interessierten.*

*Von der schweizerischen Fachstelle Alter + Sport der Pro Senectute wurden in 12 Kaderkursen rund 200 Fach- und Kursleiterinnen in ihrer Schulungsaufgabe weitergebildet.*

sportart einen Aus- oder Weiterbildungskurs anzubieten. Deshalb werden solche Schulungsangebote oft auch über die Kantonsgrenzen hinaus überregional ausgeschrieben. Ebenso stehen Kurse mit speziellen Inhalten meistens auch Interessenten aus anderen Kantonen offen.

Dass für diese Kursangebote gute Kursleiterinnen vorhanden sein müssen, ist klar. Deshalb werden die kantonalen Schulungsverantwortlichen der verschiedenen Sportarten, die oft über eine Gymnastik-, Sportlehrer/innen- oder J+S-Experten-Ausbildung verfügen, jährlich zusammengezogen, und in Fortbildungskursen findet eine Vertiefung ihres Könnens oder in Weiterbildungskursen eine Erweiterung ihres Wissens statt. Neben sporttechnischen und sportmethodischen Fragen werden hier aber auch Probleme der Betreuung und Beratung von Gruppenleiter/innen sowie Entwicklungstendenzen des Seniorensports erörtert. Die Folge davon sind oft Ausbildungsangebote in neuen Pro-Senectute-Sportarten. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass in vielen Kantonen neben den 5 Grundsportarten Turnen (Altersturnen, Gym 60, Turnen im Heim), Schwimmen, Tanzen, Wandern und Langlauf immer mehr andere Disziplinen wie Tennis, Badminton, Tischtennis, Jogging, Walking, Velofahren usw. angeboten werden.

Dies ist nur möglich, weil die schon 75jährige Pro Senectute im Geist immer jung und aufgeschlossen geblieben ist.

*This Fehrlin,*
*Technischer Verantwortlicher,*
*Alter+Sport, Pro Senectute Schweiz*


ENGADIN

Mitten im reizvollen Sils-Maria im Oberengadin vermieten wir an Menschen ab 60 Jahren wunderschöne, helle Studios in einem eigens dafür um- und ausgebauten Patrizierhaus.
Jedes Studio verfügt über eine eigene Kochgelegenheit / Bad / WC.
Preis pro Studio / Tag: Fr. 60.– bei Einzelbelegung; Fr. 80.– bei Doppelbelegung (+ Kurtaxe, Endreinigung).
Vermietung zu Ferienzwecken (ab 7 Tagen); zur Dauermiete mit oder ohne Daueraufenthalt.
Wir suchen noch eine ältere Person, die in Dauermiete (betreut oder unbetreut) bei uns wohnen und das im Haus integrierte Gemälde-Museum betreuen möchte (ca. 2 Stunden/Tag)
Weitere Auskünfte erhalten Sie über folgende Adresse (nur schriftlich):
Alterswohngemeinschaft
Chesa Fonio
Postfach 66
7514 Sils-Maria
Fax 082 4 59 45

SILS ENGADIN

1000 m BAD SERNEUS

**Der ideale Ort für Ferien und Kuren in den Bündner Bergen.**

**Schwefelwasser-Hallenbad 35° C**

**• Erholung • Fitness • Sport**

Kur- und Sporthotel Bad Serneus
7250 Klosters-Serneus
Tel. 081/69 14 44 Fax 081/69 22 51

**MAURITIUS** AIR MAURITIUS
**3*Hotel Silverbeach 12 Nächte**
**inkl. Halbp. im Doppel** ***Fr. 2690.-***
Gültig Abflüge 23.04.-15.10.95
(Zuschlag Abflüge 2.7.-23.7 Fr. 250.-)

**SEYCHELLEN** Air Seychelles
**Inselhüpfen Mahe/Praslin/La Digue**
**13 Nächte im Doppel** ***Fr. 2790.-***
Gültig Abflüge 20.5. 24.06.95

Let's go TOURS
Vorstadt 14/8201 Schaffhausen
**Tel. 053/24 10 77**
REISEGARANTIE oder im Reisebüro

PICS **Hörcomputer-Weltneuheit**
by PHONAK

**Zum erstenmal echte Stereophonie**

Erleben Sie neue Welten des Hörens

**Vertragslieferant der IV / AHV / SUVA / EMV**

**Madeleine Blum-Rihs**
Seit 1947 Fachgeschäft für Hörberatung
Talacker 35, 8001 Zürich
Telefon 01/211 33 35
Haus Bernina-Nähmaschinen, 2. Stock

❒ Gratis-Hörtest ❒ Unterlagen

Name:
Vorname:
Strasse:
PLZ/Ort: