

Seniorenporttag am "End der Welt"

Autor(en): **Kletzhändler, Marcel**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **75 (1997)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-725334>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Seniorensporthag am «End der Welt»



Hoch oben auf dem «End der Welt» in Magglingen beginnt auch für manche Senioren eine neue Welt von Spiel und Sport.

Foto: Monika Flückiger

Von Marcel Kletzhändler

500 nur sind gekommen statt der erwarteten 2000. Doch jene, die den Weg nach Magglingen und zum «End der Welt» hinauf fanden, haben den ersten kantonalbernischen Seniorensporthag mit allen Muskelfasern genossen.

Steil führt der Weg durch dunklen Wald und grüne Matten hinauf zum «End der Welt». Oben hat eine kräftige Frühherbstsonne die letzten Nebelschwaden weggedrückt und überstrahlt die Septemberkühle auf dieser Jurahöhe mit wohltuender Wärme.

Es ist wie in den Ferien – in Aktivferien, denn überall tut und vertut sich was: Tennisbälle fliegen, Geher drehen Runde um Runde, Mountain-Bikers tauchen auf, fahren buchstäblich über Stock und Stein, verschwinden wieder im Wald, dort, wo die Platzger mit handtellergrossen Wurfeisen zielen. Und mitten im Stadion eine riesengrosse blaue aufblasbare Gummiweltkugel. Mit rhythmischen, tanzenden Bewegungen wird sie gedreht und gestossen. Das «End der Welt» ist für all jene, die hier in bunten T-Shirts, Trainern und Turnhosen Badminton und Bogenschiessen betreiben, Joggen, Walken und Wandern, Pétanque, Fitball und Volleyball und noch vieles andere spielen, der Beginn einer neuen Welt des Sportes, hoch über Biel, in der eidgenössischen Sportschule Magglingen. Und erst beim näheren Hinschauen fal-

len die vielen weiss- und grauhaarigen Köpfe auf, wird bewusst, dass, wer so elegant am «Senioren aerobic» teilnimmt, eben nicht mehr zu jenen jugendlichen Altersgruppen zählt, die man sonst an dieser Stätte erwartet hätte, auf die von Ferne die Viertausender der Berner Alpen gleissen.

Eigentlich hätte es ein grosser Jubiläumsfestanlass werden sollen, mit dem die Pro Senectute des Kantons Bern ihre 77 Jahre feiern wollte. Daraus wurde dann nichts, oder eben doch: «So hat sich eben die Idee dieses ersten kantonalbernischen Seniorensporthages entwickelt», sagt Geschäftsleiter Marcel Schenk. Das Ziel: In alle möglichen neueren Sportarten hineinschnuppern. Inline-Skating zum Beispiel: Gut schlagen sich die Anfänger, wenn es auch noch einige Zeit dauern dürfte, bis sie die Kurve so elegant neh-

men wie Hans Dietrich. Seit drei Jahren widmet sich der jetzt 68jährige aus dem Grossen Moos regelmässig der schwierigen Kunst des Herumflitzens auf acht schmalen Rädern. Doch es sei, nach Ansicht der Sportfachleute, «sensationell» um die körperliche Bewegungs- und Lernfähigkeit auch älterer Menschen bestellt, wenn man nur regelmässig und mit ernsthaftem Willen dahintergeht. «Jeden Tag nur ein ganz kleines bisschen», sagt Jack Günthard, der die etwa fünfhundert, die gekommen sind, auch hier, mitten im Bernischen, mit seinem breiten «Fit-mit-Jack»-Zürdütsch mitzureissen vermag. Natürlich sei er schon etwas enttäuscht, sagt Marcel Schenk, dass von den Zehntausend, die an den Alter-und-Sport-Veranstaltungen der kantonalbernerischen Pro Senectute teilnehmen, nicht mehr hierher gefunden haben. Doch es sei halt das allererste Mal.

Das dritte Alter vorbereiten

Vor allem die «jüngeren Senioren» wollte Pro Senectute ansprechen. Jene

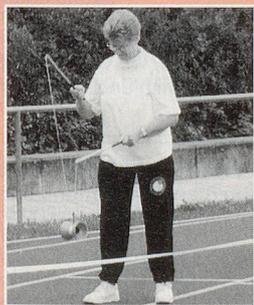


Foto: Otto Blum

Gesund älter werden

Seniorenportfest auch in der Zentralschweiz: Es fand am 14. September in Rothenburg/LU statt. «Gemeinsam statt einsam» war das Motto, unter dem sich 400 Seniorinnen und Senioren aus acht Verbänden zu Gymnastik und Volkstanz, Fitness, Spiel und Spass trafen. Nicht um Noten und Ränge ging es, sondern um den Plausch. Und darum auch, neue Impulse für den Seniorensport als Beitrag für ein gesundes Älterwerden zu vermitteln, so, wie es diese Pro-Senectute-Gruppe auf dem Bild mit ihren Bewegungsübungen vor demonstriert.

um das Pensionierungsalter herum, oder noch früher, um den Übergang vom 2. zum 3. Alter zu erleichtern. Auch der Berner Kantonalbank als Hauptsponsor ist die Vorbereitung auf die Pensionierung wichtiges Anliegen. Und der bernische Justizminister Mario Annoni berichtet vom «Altersleitbild 2005», in dem der Alterssport ebenfalls seinen Platz findet. Ein neues und vom Selbstbestimmungsgedanken geprägtes Verständnis dem Alter und den alten Menschen gegenüber soll damit geschaffen werden. Dieses Verständnis muss aber auch solidarisch von der ganzen Gesellschaft mitgetragen werden. «Für jemanden, der schon im Beruf eine verantwortungsvolle Stellung bekleidet hat, ist es natürlich leicht, seine spätere freie Zeit zu gestalten und zu geniessen, denn er hat ja bereits etwas geleistet, auf das er zurückblicken kann», so der Regierungsrat im privaten Gespräch. «Doch für einen einfachen früh pensionierten Arbeiter ist es sehr schwer, seine Selbstachtung zu behalten. Darum wird eben auch der Sport für das Dritte Alter immer wichtiger.» In einer Zeit, die die Vollbeschäftigung für alle bis zum AHV-Alter kaum mehr kennen wird, wäre ein flexibles Rentenalter nach Annonis Meinung sinnvoll – die sichere Finanzierung der AHV-Renten einmal vorausgesetzt. Dementsprechend gewinnt die Bedeutung von freien und freiwilligen Tätigkeiten auch im Rahmen von Sportvereinen an Bedeutung, was freilich auch nach einem neuen Verständnis dafür verlangt. Es sind dann eben mehr als «nur» sinnvolle und gesundheitserhaltende Freizeitbeschäftigungen.

Doch man ist wegen des Sports hierhergekommen, nicht zum Reden. Der Ex-Langläufer Andi Grünenfelder, Tour-de-Suisse-Sieger Gottfried Weilenmann und Bobfahrer und Kugelstösser Edi Hubacher führen in neue Sportarten ein, machen vor, wie's richtig geht. Er habe, so Magglingen-Direktor Heinz Keller, nur strahlende Gesichter gesehen. Selbst der Herr Regierungsrat macht mit beim «Fit mit Jack», lässt die Arme kreisen, zieht, in Anzug und Krawatte, die Beine an, streckt sie wieder, zieht sie an ... Einer von fünfhundert anderen. Und seine Augen strahlen. ◆

Den Jahren mehr Leben schenken



Ein Inline-Skater am «Säuliamt»-Seniorenporttag in Affoltern am Albis.

Foto: Pro Senectute Affoltern a. A.

So rasant wie dieser Inline-Skater die Kurve nimmt ist es nicht überall zu und hergegangen am Seniorensporttag, der aus Anlass des Doppeljubiläums «80 Jahre Pro Senectute Kanton Zürich und 25 Jahre Pro Senectute Säuliamt» am 26. August in Affoltern am Albis durchgeführt wurde. Doch als Pro Senectute vor zehn Jahren «Alter und Sport» einführte, hat sie damit die Phase einer reinen Wohlfahrts- und Fürsorgeorganisation überwunden. Heute ist die Förderung der Fähigkeiten älterer Menschen ihr ein wesentlicher Stiftungsinhalt, und dazu zählt auch der Sport: «Man kann zwar mit dem Sport dem Leben nicht unbedingt mehr Jahre schenken, wohl aber den Jahren dafür mehr Leben geben», so die kantonale «Alter und Sport»-Leiterin Nelli Schorno. – Rund 200 Seniorinnen und Senioren sind am 26. August nach Affoltern gekommen, um mit den verschiedensten traditionellen und modernen Sportarten drinnen und draussen ihren Jahren mehr Leben zu schenken.