

Beweglich bleiben mit Sport und Spiel

Autor(en): **Firmin, Ferdy / Hitz, PÄuli / Flüeler, Rosmarie**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **76 (1998)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

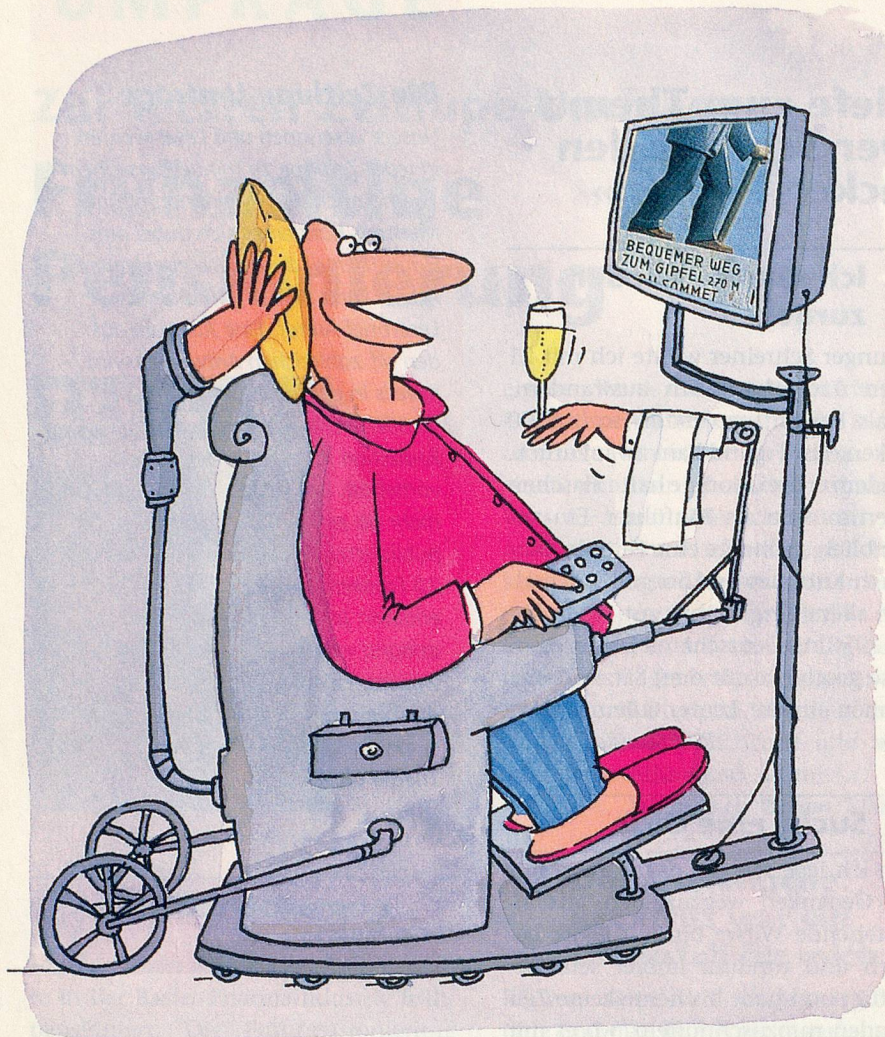
Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-724903>

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.



PFÜTSCHI - CARTOON

Aus dem Bewegungswesen Mensch ist durch die Errungenschaften der Zivilisation ein sitzendes Kopfwesen geworden.

Beweglich bleiben mit Sport und Spiel

Von Prof. Dr. phil. Ferdy Firmin

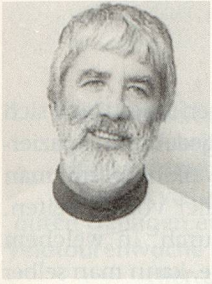
Mit der finanziellen Altersvorsorge beginnen wir meist schon im frühen Erwachsenenalter. Die biologische Altersvorsorge hingegen wird von vielen Menschen vernachlässigt. Etwa zwei Drittel der Schweizer nehmen gesundheitliche Risiken in Kauf, allein indem sie sich nicht genügend bewegen. Dabei wären Angebote für Bewegung, Spiel und Sport ausreichend vorhanden.

Die Bewegungsgewohnheiten in der schweizerischen Bevölkerung

Die Industrialisierung und in den letzten Jahrzehnten die Computerisierung der Arbeits- und Freizeitwelt haben die Menschen in unserer Gesellschaft von Arbeitsbewegungen aller Art radikal «befreit». Der heutige Bewegungsmangel der Erwachsenen nimmt derart drastische Formen an, dass er zum ernsthaften gesundheitlichen Risiko wird. In der Schweiz bewegen sich heute nach den Erkenntnissen aus verschiedenen Studien etwa ein Drittel der Erwachsenen gesundheitsfördernd. Zwei Drittel bewegen sich nicht mehr ausreichend, um ihre gesundheitlichen Belastungen zu regenerieren. Aus dem Bewegungswesen Mensch droht durch die «motorisierte Mobilität» und den steigenden Medienkonsum ein sitzendes, rollendes, fliegendes «Kopfwesen» zu werden. Immer öfters liegen die vielfältigen menschlichen Bewegungsmöglichkeiten brach. Daraus resultieren nicht nur individuelle Zivilisationskrankheiten, sondern auch die Allgemeinheit belastende, ins Uferlose steigende Krankheitskosten. Gesundheitsfördernde Bewegungsangebote kommen deshalb zur rechten Zeit.

Das sich wandelnde gesellschaftliche Umfeld im Alter

Altern gestern und heute: Als 1948 die AHV eingeführt wurde, betrug die durchschnittliche Lebenserwartung der Männer 66 Jahre, heute liegt sie deutlich über 80 Jahre, für Frauen noch ca. 5 Jahre höher. Ende des 19. Jahrhunderts wurde das Altern noch durch die «Lebenskraft-Aufbrauch-Theorie» erklärt. Da angenommen wurde, dass jeder Mensch ein klar begrenztes Quantum an Lebenskraft besitze, wurde gefolgert, dass nur die Drosselung des Energieverbrauchs (Ausruhen, Passivität) zu einem langen Lebensabend führe. Heute hat man diesen folgenschweren Irrtum erkannt und ist sich bewusst, dass Inaktivität und Passivität die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verkümmern lässt. Biologisch wären wir dafür ausgerüstet, 120 Jahre alt zu werden, was eine Französin mit dem 121. Geburtstag bereits bewiesen hat. Durch regelmässiges und altersge-



Prof. Dr. phil. Ferdy Firmin ist Sportpädagoge am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern.

rechtes Belasten und Trainieren der körperlichen und geistigen Fähigkeiten kann die biologische Alters-Spanne mit mehr Lebensqualität ausgelebt werden. Wir haben uns vom Defizitmodell mit der Botschaft «Das Altern ist ein Abbauprozess, dem wir unausweichlich ausgeliefert sind» verabschiedet. An seine Stelle ist das Kompetenzmodell mit der Aussage «In jedem Alter verfügen wir über Ressourcen» getreten. Aus diesem Potential entwickeln wir die Fähigkeiten, auf Anforderungen, die uns das Leben auch im Alter stellt, positiv zu reagieren. Wir sehen heute Seniorinnen und Senioren als Menschen mit Entwicklungsmöglichkeiten, die fähig sind, Belastungen zu bewältigen, ihre Chancen weitgehend aktiv zu nutzen, Neues zu lernen oder umzulernen, und die in der Lage sind, ihr Leben und ihr Umfeld selbständig zu gestalten.

Allerdings ist ein frühzeitiger Einstieg für eine optimale biologische Altersvorsorge notwendig. Die finanzielle Altersvorsorge beginnt schon mit der Aufnahme der Erwerbstätigkeit im frühen Erwachsenenalter (AHV, Pensionskassen). Die biologische Altersvorsorge sollte spätestens zwischen dem 45. und 50. Lebensjahr mit regelmässigem, lebensaltersgerechtem Bewegen einsetzen.

Bewegung, Spiel und Sport in der zweiten Lebenshälfte

Motivstudien zeigen auf, dass Menschen in der zweiten Lebenshälfte ernsthaft bestrebt sind, ihre Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Als Zweitmotiv wird das gesellige Zusammensein, die gemeinsame Aktivität genannt. Bewegung, Spiel und Sport im Seniorenalter richtet sich primär auf die Gesundheitsbedürfnisse der Kursteilnehmer/innen aus. Die sportlichen Voraussetzungen in den Kursgruppen sind individuell sehr verschieden. Das

führt zu einer breiten Palette von Bewegungserfahrungen und sportlichem Können. In den Bewegungsangeboten wird versucht, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse einzugehen. So gibt es Angebote:

- für Anfänger/innen und Nichtsportler/innen, die seit der Schulzeit keinen Sport mehr betrieben haben,
- für Wiedereinsteiger/innen, die früher sportlich aktiv waren und sich nach einer längeren Pause wieder regelmässig bewegen möchten,
- für geübte Lebenszeitsportler/innen, die seit vielen Jahren ohne grössere Unterbrüche regelmässig Sport treiben.

Als besonders geeignet haben sich für das regelmässige Ausdauertraining Wandern, Joggen, Walking, Velofahren und Skilanglauf erwiesen. Das gut dosierte Krafttraining auch für Frauen dient zur Stärkung des neuromuskulären Systems und zur Osteoporoseprophylaxe.

Bewegungsspiele aller Art, wie etwa Mini-Tennis oder Tischtennis, sind bestens geeignet, die koordinativen Fähigkeiten wach zu halten und auch das Gehirn angemessen zu trainieren.

Das Angebot nutzen!

Menschen in der zweiten Lebenshälfte haben oft günstige Voraussetzungen, mit einem regelmässigen Bewegungstraining wieder einzusteigen (Neuorientierung in der biologischen Lebensmitte, Gesundheitsbedürfnisse, vermehrte Freizeit nach der Pensionierung).

Zielgruppenorientierte Bewegungsangebote sind vorhanden und sollten vermehrt genutzt werden. Bewegungsmangel ist schon heute ein Gesundheitsrisiko von nationaler Bedeutung, das Krankheitskosten von mehreren hundert Millionen Franken verursacht. Gesundheitlich erfolgreiches Altern stützt sich auf die biologische, mentale und soziale Gesundheit ab. Die Bausteine für einen gesunden Lebensabend werden schon im frühen Erwachsenenalter gelegt.

Ich freue mich festzustellen, dass in vielen Orten der Schweiz ein reichhaltiges Angebot an Bewegung, Spiel und Sport für die Menschen der zweiten Lebenshälfte bereit gestellt wird, das zur Quelle des Wohlbefindens werden kann. ■

Alter + Sport bei Pro Senectute

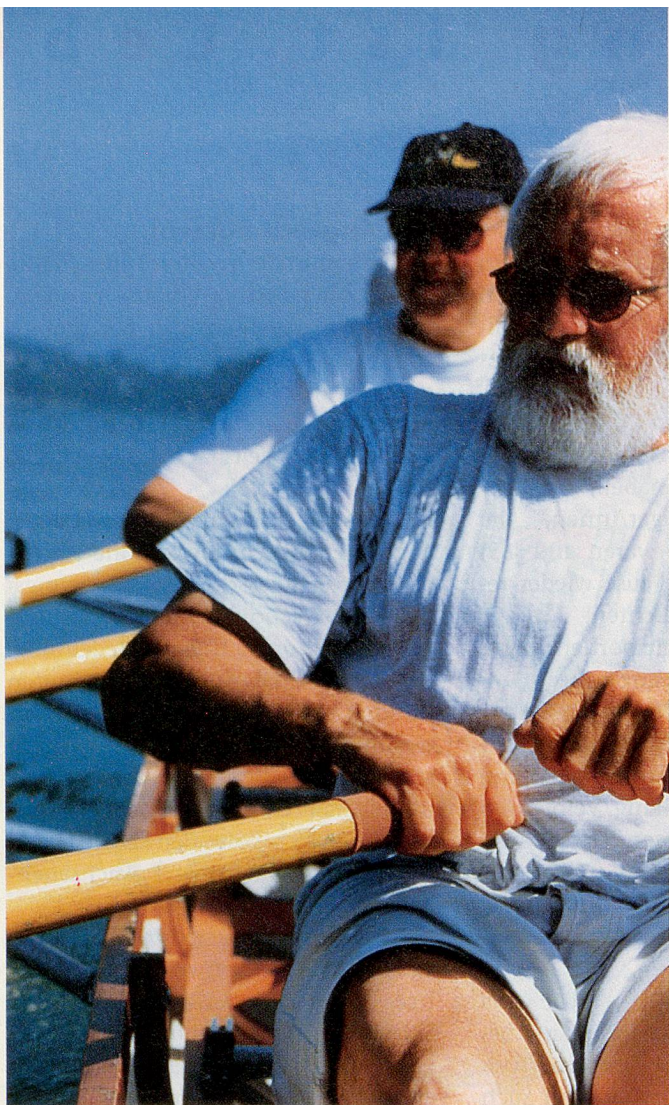
Vor gut 30 Jahren hat Pro Senectute mit dem Alterssport begonnen. Damals herrschte die Meinung vor, ältere Menschen sollten sich vor allem ausruhen. Jede Anstrengung sei zu vermeiden. Mittlerweile wissen wir, dass das Gegenteil der Fall ist. Pro Senectute ist heute eine der grössten Anbieterinnen im Seniorensport – beinahe in jeder Gemeinde sind Turngruppen anzutreffen. 1973 folgten das Seniorenschwimmen und die Wassergymnastik. Anfang der 80er Jahre kam der Volkstanz dazu. Daneben werden im Sommer Wandern, Walking, Velofahren oder Tennisspielen angeboten, im Winter Skifahren – Langlauf oder Ski alpin. An vielen Orten gibt es zusätzliche Angebote im Wellness-Bereich: Tai Chi und Atemgymnastik zum Beispiel.

Am besten ist es für die Gesundheit, wenn man Sport sanft betreibt. Die Gelenke schonen, den Kreislauf zwar anerkurbeln, aber nur in einem mittleren Bereich belasten, und lieber etwas länger

als immer schneller aktiv sein. Das bringt ganz neue Erfahrungen: Bewegung kann mithelfen, den eigenen Körper neu zu spüren. Sport kann uns der Natur näher bringen. Sport, in Gemeinschaft ausgeübt, fördert Freundschaft und soziale Bindungen.

Er strukturiert den Alltag und bringt Abwechslung und Freude. Mit fortschreitendem Alter wird man sich zudem bewusst, dass Beweglichkeit und Kraft Grundvoraussetzungen sind, bis ins hohe Alter gesund und agil zu bleiben und damit die Selbständigkeit zu behalten. Eine aktive Walkerin aus Luzern drückte es so aus: «Pro Senectute bedüetet für mich än Organisation, wo's ufgschellti älteri Lüüt het, wo öppis läuft. Chömed Sie au, Sie werdet's ned bereue!»

*Ursula Schmid,
Leiterin der Fachstelle Alter + Sport,
Pro Senectute Schweiz*



Der Kursleiter Christoph Bruckbach gibt den Takt an: Ruhig und kompetent führt er in einen Sport ein, der ganz vom Zusammenspiel der Bewegungen lebt.

Foto: zk

Rudern

Wie kann ich nur andere Seniorinnen und Senioren davon überzeugen, dass Rudern eine Sportart ist, die auch in unserem Alter sehr viel Positives bietet?» Denise Wilhelm ist 70 Jahre alt und hat erst wenige Stunden Rudererfahrung hinter sich. Auch sie hatte sich erst nach längerem Überlegen für den Ruderkurs angemeldet, der neu von Pro Senectute Kanton Zug angeboten wird. Die ersten Erfahrungen jedoch haben sie überzeugt. Sie meint, dass eine Bootsfahrt ihr besser tut als eine Rückenmassage. Ganz zu schweigen davon, was die Ruhe und der Frieden auf dem Wasser ihrem Gemüt bringen.

Und Christoph Bruckbach aus Cham, der Ruderchef des Ruderclubs in Cham und Leiter der Seniorenkurse, bestätigt die Erfahrung seiner «Schülerin». Alle, die keine Angst vor dem Wasser haben und selber ins Boot steigen können, seien willkommen. Nach dem Einführungskurs besteht die Möglichkeit, in eine «Erwachsenengruppe» einzutreten und auch weiterhin etwas für seinen Kreislauf und Bewegungsapparat zu tun.

Wer weiss, vielleicht finden sich weitere Sportbegeisterte, die mit Denise Wilhelm einmal auf dem Zugersee rudern werden? Bald beginnt ein neuer Kurs ...

zk

Walking

Da es keine aufwendige Ausrüstung erfordert, lässt sich Walking problemlos in einen ausgedehnten Spaziergang integrieren. Durch leichtes Walking wärmt man sich auf. Um die Muskeln noch optimaler vorzubereiten, führt man einige Dehnungsübungen durch. In welchem Tempo und wie lange man walken möchte, kann man selber bestimmen. Man sollte sich einfach nicht überfordern. Eine der Grundregeln heisst: »Walken Sie nur so schnell, dass Sie noch sprechen können!« Wichtig ist die richtige Körperhaltung: Die Schultern sind locker, die Arme pendeln im Rhythmus der Schritte. Das Brustbein ist gehoben, der Bauch und die Gesässmuskeln leicht angespannt. Die letzten Minuten des Trainings geht man wieder etwas langsamer, um den Puls zu beruhigen. Zum Abschliessen eignen sich wiederum Stretching-Übungen. Päuli Hitz, Pro Senectute Kanton Zürich

■ Ebenso wie andere hier vorgestellte Sportarten wird auch Walking bei Pro Senectute nicht nur in demjenigen Kanton angeboten, aus dem der abgedruckte Bericht stammt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Fachstelle, die Telefonnummern finden Sie auf Seite 62.



Foto: Beatrice Künzi

Fröhlichkeit und gegenseitige Rücksichtnahme tragen viel zum guten Gelingen einer Velotourenwoche bei. Hier zwei Teilnehmerinnen der diesjährigen Pro-Senectute-Veloreise ins Markgräfler Land.

Foto: Oskar Kolb



Radfahren

An einem schönen Junitag starten wir bei der Donauschiff-lände unsere Radwandertour von Passau nach Wien. Oft fahren wir unter dem schattigen Baumdach des Donauufers. Die Auenwälder sind erfüllt von Vogelstimmen und die Weiden und Pappeln glitzern silbern in der Sonne. Auf der Strecke nach Linz rasten wir während der Mittagshitze in einer Bauernschenke im Grünen und trinken süffigen «Radler». Die Sonne brennt auch am Nachmittag und es ist immer noch sehr heiss, als wir in der Stadt eintreffen. Eine Teilnehmerin ist so erschöpft, dass wir sie auf dem Hauptplatz hinlegen müssen. Zum Glück erholt sie sich bald wieder. Es ist ein gutes Gefühl, in solchen Situationen auf die Hilfe der Leiterinnen und der Gruppe zählen zu können.

Nach vier heissen Tagen erleben wir in Persenbeug eine Überraschung: Es ist trübe und regnerisch. Unsere Leiterin verzieht keine Miene, alle versuchen die Stimmung zu bewahren. Eingehüllt in den Regenschutz ist ja alles nur halb so schlimm. In der Ferne sehen wir schon das Stift Melk mit seinen Türmen. Beim Aufstieg prasselt ein Wolkenbruch auf uns nieder. Wir sind

glücklich, die nächsten Stunden drinnen zu verbringen. Schliesslich kommen wir in Niederösterreich an. Von Tulln bis Heiligenstadt reisen wir im Zug, aber einfahren in Wien wollen wir alle im Sattel. Rosmarie Flüeler

■ Pro Senectute Kanton Zürich, führt auch 1999 Velotourenwochen ins Markgräfler Land (Anforderungsstufe 2–3, Mai) und von Passau nach Wien (Stufe 1–2, Juni) durch.

Bewegung und Sport im höheren Alter

Der ehemalige Hochschulsportlehrer und Senioren-Sportlehrer Carl Schneiter aus Zürich hat soeben eine Broschüre mit dem Titel «Bewegung und Sport im höheren Alter – eine Hilfe zum erfolgreichen Altwerden» herausgegeben. Er ist in den letzten Jahren der Tatsache nachgegangen, dass immer mehr über 80-Jährige Sport treiben und diese ihr Alter sehr positiv erleben. Und Schneiter glaubt man aufs Wort, dass man nie zu alt ist, um Sport zu treiben, denn er selber ist ja bereits 87-jährig ... Bestellung der Broschüre (Fr. 18.50 plus Porto): Verlag Zeitlupe, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 00, Fax 01 283 89 10





Stretching

Wenn man im Sinn hat, seine Muskeln während kürzerer oder längerer Zeit stark zu beanspruchen, sind Stretching-Übungen die beste Vorbereitung dazu. Die hier gezeigte Gruppe dehnt mit dieser Übung die Bein- und Rückenmuskeln, um anschliessend gemeinsam im Wald zu Walken (siehe auch Seite 10). Auch Jogger sind oft beim Stretching zu beobachten. Das heisst aber nicht, dass man Dehnungsübungen unbedingt draussen in der Natur machen muss. Es braucht dazu auch keine Turnhalle, die eigene Wohnung genügt vollauf. Wer sich nicht am Boden dehnen mag, kann es sogar im Bett probieren – etwa so wie eine Katze vor dem Aufstehen.

■ Wer noch etwas genauere Anweisungen möchte, kann sich wiederum bei den Pro-Senectute-Stellen erkundigen. ny

Foto: Beatrice Künzi

▶ Wandern

Ausgerüstet mit guten Wanderschuhen, bequemer Kleidung und Rucksack steigt die zwanzigköpfige Wandergruppe St. Gallen in Weinfelden aus dem Zug. Vor dem Abmarsch erklärt ihnen Ruth Niederer die bevorstehende Route. Seit 15 Jahren begleitet sie jeden zweiten Mittwoch Wanderfreudige auf einem etwa zweistündigen Ausflug. Vorher informiert sie sich jedesmal über die Gegend, die Sehenswürdigkeiten und natürlich auch über die Einkehrmöglichkeiten und inspiziert die Strecke mindestens einmal, um Überraschungen auszuschliessen. Gut gehbare Wege, Abkürzungen und Ausweichmöglichkeiten müssen überlegt sein.

Heute besteht die Gruppe aus bedeutend mehr Frauen als Männern. Umgekehrt sind bei anspruchsvolleren und kräfteaubenderen Wanderungen die Männer stärker vertreten. Sind diese selber den grösseren Anforderungen nicht mehr gewachsen, verzichten sie anscheinend lieber ganz aufs Wandern, als sich an den «sanften» Touren zu beteiligen.

Die ruhige Gegend, die würzige Waldluft, das kameradschaftliche Beisammensein hilft älteren Menschen oft, Einsamkeit und vielleicht sogar drohender Depression zu «entgehen». Der erste Halt im Wald wird dankbar genossen und auskosten. Solche Unterbrüche sind wichtig und geben wieder Kraft. In Märstetten, dem Ziel der Wanderung, können die müden aber sichtlich zufriedenen Wanderinnen in einem Gartenrestaurant ausruhen, bevor sie der Zug wieder nach St. Gallen zurückbringt. tkb

Foto: tkb



Golf

Der neue Pro-Senectute-Golfkurs wird dieses Jahr bereits zum zweiten Mal durchgeführt. Golf verbindet auf ideale Weise verschiedene Aspekte des Sportes: Er wird im Freien ausgeübt, verlangt Konzentration, Koordination und auch eine gewisse Kondition. Wir in Basel haben das Glück, wunderschöne Golfanlagen im Ausland zu haben. So führen wir die Kurse im nahen Kandern, Deutschland, durch, was bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern neben der sportlichen Betätigung auch Ferienstimmung aufkommen lässt. Mit unserem diesjährigen Golf-Intensivkurs im September möchten wir einerseits noch mehr Leute auf diese Sportart aufmerksam machen, andererseits die fortgeschrittenen Golfer auf die Erlangung der Green Card vorbereiten.

Sabine Währen, Pro Senectute Basel-Stadt



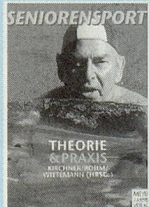
Foto: Pro Senectute Kt. Basel Stadt

Bisch derby?



Gemeinsam haben die Pro Senectute, das Amt für Sport und die Kantonalbank von Bern die Broschüre «Bisch derby?» herausgegeben. Sie informiert über die rund 600 Sportangebote in allen Gemeinden des Kantons und kann bezogen werden bei: Pro Senectute Kanton Bern, Bolligenstrasse 94, 3065 Bolligen Tel. 031 633 83 60.

Senioren sport



Umfassend verbindet dieses Buch Theorie und Praxis des Alters-sports. Es wendet sich vor allem an Fachleute und enthält Anweisungen zu so verschiedenen Bereichen wie Spiel, Tanz, chinesischer Tai Chi Heilgymnastik und Reflexzonenmassage. *Kirchner/Rohm/Wittemann (Hrsg.) Seniorensport, 400 S., Fr. 37.- (Bestellatalon S. 65)*

Auf und davon

Schwimmen, Langlauf, Turnen, Velofahren und Walking – das sind nur fünf der vielen Sportarten, die die verschiedenen kantonalen Pro Senectute Stellen anbieten. «Auf und davon», das neue Video zum Sport bei Pro Senectute, zeigt in kurzen Worten und schönen Bildern diese fünf Outdoor-Sportarten («outdoor», weil sie draussen im Freien ausgeübt werden). Als Beispiele stellen sich die Velogruppe Monthey aus dem Unterwallis, die Gymnastikgruppe Genf, die Schwimmgruppe Cadro aus dem Tessin, die Walkinggruppe Luzern und Teilnehmer einer Langlaufwoche im Obergoms vor. Vertreterinnen und Vertreter dieser fünf Gruppen erzählen über ihre Sportart und treffen sich zu einer gemeinsamen Ballonfahrt im Greyerzerland. Die Vorbereitung für diese Fahrt zieht sich als roter Faden durch den Film und verbindet die verschiedenen Sportarten miteinander. Ver-



bindend ist bei diesen Outdoor-Sportarten auch die Freude an der Bewegung, an gemeinsamen Erlebnissen und an der Natur. Schliesslich schwebt der Ballon «Auf und davon» – und zum «Abheben» sollen nicht nur die Ballonfahrt, sondern auch die vorgestellten Sportarten verleiten. Das Video «Auf und davon» wurde in diesem Frühjahr mit Unterstützung verschiedener Firmen (UBS, Rentenanstalt, Kurhaus Halteneegg und Reisen Twerenbold) realisiert. Es dauert acht Minuten, ist auch auf Französisch und Italienisch erhältlich und kann für Fr. 12. – (+ Versandkosten) bestellt werden bei:

Pro Senectute Schweiz
 Fachstelle «Alter und Sport»
 Forchstrasse 145, 8032 Zürich
 Tel. 01/422 42 55, Fax 01/382 18 62



Mini-Tennis

Die Schläger sind kleiner und leichter, die Bälle aus Schaumstoff und doppelt so gross wie richtige Tennisbälle, gespielt wird nur im kleineren Servicefeld: Zur Mini-Tennisstunde treffen sich in Visp regelmässig ein Dutzend Männer und Frauen; die jüngste Spielerin ist 57, die älteste über 80 Jahre alt. Obwohl Minitennis eine Outdoor-Sportart ist, wird sie in Visp in der Turnhalle gespielt. Diese ist wettersicher; und zudem wird sie, wie die Tennisschläger auch, den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern von der Gemeinde gratis zur Verfügung gestellt. Obwohl die Tennislehrerinnen Christine Kuonen und Erika In-Albon diesen Kurs erst seit zwei Jahren anbieten, ist die Nachfrage gross: Deshalb müssen ab diesem Herbst bereits eine Anfänger- und eine Fortgeschrittenengruppe geführt werden.

uvo

Fotos: Erika In-Albon

Turnen

Die wenigsten Senioren, die heute bei Pro Senectute eine Altersturngruppe besuchen, wissen, dass diese Tätigkeit auf eine Atemgymnastiklehrerin namens Berthi Zellweger zurückgeht. Sie war es, die 1964 bei Pro Senectute anklopfte, um nachzufragen, ob Altersturnen nicht etwas sei, das zur Stiftung passen könnte. Die Antwort fiel positiv aus, schon im Herbst führte Frau Zellweger in Thalwil den ersten Kurs für angehende Altersturnlehrerinnen durch und wurde bei Pro Senectute technische Leiterin. Bald meldeten sich Interessierte aus der ganzen Schweiz. Heute blickt die 85-Jährige, die weiterhin täglich turnt und bis vor fünf Jahren noch selber eine Seniorengruppe leitete, auf eine langjährige Erfahrung als Ausbilderin zurück. Am liebsten denkt sie dabei an all die frohen Gesichter, die ihr immer wieder bestätigten, dass beim Turnen die persönlichen Sorgen zurücktreten, um unbeschwertem Gelöstsein Platz zu machen.

ny



Foto: Pro Senectute Schweiz

Seniorengruppe Albula



Senioren und Seniorinnen einer ganzen Talschaft in Graubünden lernen sich an den verschiedenartigsten Sport- und Kulturanlässen besser kennen. – Hier die Seniorengruppe Albula unterwegs auf einer Winterwanderung.

Foto: SGA

Vor drei Jahren gründete Fridolin Quinter die Seniorengruppe Albula, die sich aus Seniorinnen und Senioren aus zwölf Gemeinden Graubündens zusammensetzt. Bewusst wurde auf eine reine Wandergruppe verzichtet; neben zehn Sommer- und fünf

Winterwanderungen pro Jahr gehören auch kulturelle Veranstaltungen, Jass-nachmittage, Schwimmkurse, Wassergymnastik, Volkstanzen und Skifahren zum Angebot. Das Ziel, die Pensionierten einer ganzen Talschaft einander näher zu bringen, wurde erreicht, ha-

ZEITLUPE UMFRAGE

Senioren-Sport

Liebe Leserinnen und Leser
Machen Sie aktiv in einer Sportgruppe mit? Wenn ja, welche Erfahrungen machen Sie dabei? Und wenn nein, was hält Sie davon ab? Wie beeinflusst die sportliche Betätigung Ihr körperliches und seelisches Befinden? Sind Sie mit dem Angebot an Sportmöglichkeiten für ältere Menschen zufrieden?

Bitte schreiben Sie uns. Ihr Brief sollte bis am 8. September bei uns eintreffen und nicht mehr als eine A4-Seite umfassen.

Jeder veröffentlichte Brief wird mit 20 Franken honoriert. Die Redaktion behält sich vor, die Briefe zu kürzen.

Unsere Adresse:

Zeitlupe, Leserumfrage,
Postfach 642, 8027 Zürich,
Fax 01 283 89 10,

E-Mail: zeitlupe@pro-senectute.ch

ben doch bis jetzt über 4000 Teilnahmen bewiesen, dass das Angebot einem starken Bedürfnis entspricht. zk

Bücherliste

- Alterssport.** Aktuelle Forschungsergebnisse. / Denk, Heinz (Hrsg.). Schorndorf: Karl Hofmann 1996. 213 S. (14.4.259)
- Bewegung, Spiel und Sport im Alter.** Bd. 1. Bedürfnissituation Älterer. / Denk, Heinz; Dieter Pache. Köln: Sport und Buch Strauss 1996. VIII, 146 S. (Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, 1996, Bd. 2) (14.4.268)
- Bewegung, Spiel und Sport im Alter.** Bd. 2. Strukturelle Merkmale von Angeboten. / Allmer, Henning u.a. Köln: Sport und Buch Strauss 1996. X, 140 S. (Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, 1996, Bd. 3) (14.4.270)
- Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter.** / Meusel, Heinz. Wiesbaden: Quelle und Meyer 1996. XII, 251 S. (14.4.237)
- Bewegung, Sport und Altern.** 35. Magglinger Symposium, 16.–18. Mai 1996. / Stierlin, Max (Hrsg.). Magglingen: Eidg. Sportschule 1996. 148 S. (14.4.255)
- Bewegungsspass für Senioren.** / Hanna, Evi und Hans. München: Don Bosco 1998. 171 S. (14.4.280)
- Gymnastik im Herz- und Alterssport.** Motivation durch Variation. / Wollring, Ursula Aachen: Meyer und Meyer 1997. 189 S. (14.4.257)
- Leben mit Sport. Aktiv ins Alter.** / Zimmerstädt, Günther. Heidelberg: v. Decker 1996. 135 S. (Schriftenreihe zum Deutschen Sporthandbuch) (14.4.266)
- Sportliche Aktivität und Wohlbefinden im Alter.** / Krings, Franciska. Lizentiatsarbeit, Institut für Psychologie der Universität Basel. Basel 1995. 118 S. (60.650)
- Übungen Seniorensport. Altenpflege, Gymnastik zu Hause, Seniorensport, Senientanz.** / Kruber, Dieter; A. Kruber. Bonn: Dümmler 1996. 108 S. (14.4.77 B)
- Diese Literatursammlung wurde zusammengestellt von Ursina Iselin, Leiterin der Bibliothek von Pro Senectute Schweiz. Die Bücher und Broschüren sind im Buchhandel oder bei den angegebenen Organisationen erhältlich, sie können aber auch bei der Bibliothek gegen einen kleinen Unkostenbeitrag ausgeliehen werden (Signatur in Klammer).
- Die Bibliothek ist umgezogen und befindet sich jetzt an der Lavaterstrasse 44, Zürich. Öffnungszeiten: 9–11.30 und 13.30–16 Uhr, Tel. 01 283 89 81.

Exklusives Designer-T-Shirt



Für Ihre sportlichen Tätigkeiten bestens geeignet ist das vom Künstler Matthias Winkler geschaffene T-Shirt mit den hüpfenden, tanzenden, sich streckenden und reckenden «Strichmännchen».

Das T-Shirt ist in den Grössen S, M, L, XL und XXL erhältlich. (Auf einem Ärmel ist der Aufdruck «Pro Senectute» angebracht.) Preis pro Stück Fr. 27.–; Rabatt bei Sammelbestellungen ab fünf Stück.

Bestellungen: Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 031 921 11 11. Unter dieser Nummer können auch Bestellkarten bezogen werden.