

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 79 (2001)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Tennis - Sport und Spiel  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724789>

### **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.](#)

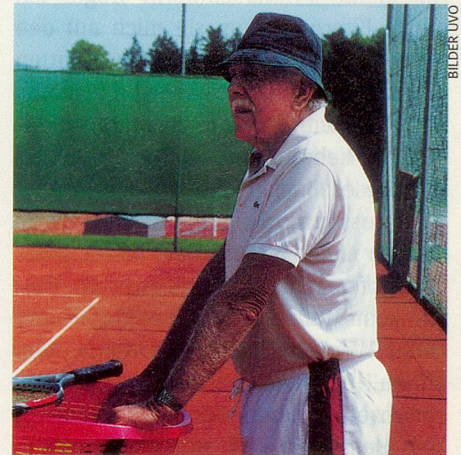
**Download PDF:** 22.01.2025

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



# Tennis – Sport und Spiel

*Tennis lässt sich auch im Alter spielen. Der Tennis-Pionier Marcel Meier in Magglingen sorgt dafür, dass sich die Spielweise den Senioren anpasst.*



**Marcel Meier** (rechts), ehemaliger Sportlehrer in Magglingen, gibt seinen Kursteilnehmern Anweisungen.

## VON USCH VOLLENWYDER

End der Welt» heisst eine Anlage der Eidgenössischen Sportschule Magglingen. Gelegen auf einer Anhöhe oberhalb des Dorfes, ist sie umgeben von Wald und Weiden. Jeden Montagvormittag werden die Tennisplätze für eine bescheidene Platzmiete den beiden Seniorentennisgruppen Magglingen zur Verfügung gestellt. «Es ist ein Privileg, in einer solchen Umgebung spielen zu dürfen», sagt eine Tennisspielerin und deutet mit dem Schläger in die Runde. Für andere Spielerinnen und Spieler gehören Freude an der Bewegung, Pflege der Kameradschaft, Erhaltung von Fitness und Neugier auf Neues zu den Gründen, warum sie am Training teilnehmen.

Bereits 1993 war von Pro Senectute Biel eine Minitennis-Gruppe gegründet worden. Unter der Leitung von Marcel Meier, der seit seiner Pensionierung als Sportlehrer für das Ressort Seniorentennis beim Schweizerischen Tennisverband verantwortlich ist, wurde die Gruppe von Jahr zu Jahr grösser. Bald genügte ihr das Spielen mit den weichen Softbällen nicht mehr; immer häufiger wur-

de der Wunsch nach «richtigem» Tennis laut. So gründete Marcel Meier 1996 zwei Seniorentennisgruppen. Zurzeit unterrichten er und seine Ko-Leiterin Margrit Kolb rund dreissig aktive Seniorinnen und Senioren, eingeteilt in Anfänger und Fortgeschrittene. Darunter sind auch einige ehemalige Sportgrössen.

## Spiel und Spass

Jede Trainingsstunde beginnt mit Lockerungs- und Dehnungsübungen. Nach dem Einspielen teilt Margrit Kolb die Spielerinnen und Spieler in gleich starke Teams ein. Das sei gar nicht so einfach, denn da würden Menschen von 55 bis 90 mit unterschiedlicher Motivation, Leistungsfähigkeit und Begabung aufeinander treffen, sagt Marcel Meier.

Gespielt wird immer im Doppel. Deutsche und französische Sprachfetzen fliegen hin und her, es wird gerannt, gekeucht und gelacht – und laut werden die Punkte gezählt. Obwohl Spass und Plausch im Vordergrund stehen, messen sich die Paare auch in einem spielerischen Wettkampf. Für den 84-jährigen Marcel Meier ist Tennis eine der seltenen Sportarten, die Spiel und Sport ebenbür-

tig miteinander verbinden: «Die Freude am Spiel begleitet uns ein Leben lang und hört auch im Alter nicht auf.»

Während langer Zeit galt Tennis als Sportart für eine kleine, begüterte Elite. Heute ist es zu einem Volkssport geworden. Bereits ist der Tennisverband – nach dem Turn- und Fussballverband – der drittgrösste schweizerische Sportverband. Marcel Meier freut sich darüber, denn für ihn ist Tennis ein rundum gesunder Sport mit vielfältigen positiven Auswirkungen: Da beim Tennis Reaktionsschnelligkeit, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit trainiert würden, bleibe im Alltag die Mobilität länger erhalten.

Damit älteren Menschen der Einstieg ins Tennis erleichtert wird, hat Marcel Meier das Tennisspiel angepasst: Mit Anfängern spielt er auf kürzeren Plätzen, mit grösseren und weicheren Bällen und mit kleineren und leichteren Schlägern. Die Bälle schlagen so weniger hart auf, sie sind langsamer, die Spielenden haben kürzere Laufwege und werden weniger rasch müde. Marcel Meier ist überzeugt: «Auch im Tennis soll sich der Sport dem Senior anpassen – und nicht umgekehrt.» ■