Bildung für die Gesundheit

Autor(en): **Röthlisberger, Esther**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **1 (1993)**

Heft 2: **Bildung im Alter**

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818523

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bildung für die Gesundheit

Befragt man älterwerdende Menschen nach ihren Wünschen für ihre persönliche Zukunft, so wird die Reihenfolge der Hoffnungen regelmässig angeführt mit Aussagen wie «ich möchte gesund und rüstig bleiben», «ich möchte mein Gedächtnis erhalten», «ich möchte noch lange selbständig bleiben».

Gesundheit ist nicht nur ein Geschenk

Leider ist das «Rezept» für ein Alter frei von Krankheiten noch nicht gefunden. Aber wir sind den Veränderungen unseres biologischen, körperlichen Alterns nicht hilflos ausgeliefert. Zur Wiedererlangung unserer Gesundheit nach einem Unfall oder einer Krankheit bedienen wir uns oft der Physiotherapie. Physiotherapie heisst Krankengymnastik und hat die Aufgabe, durch gezielte, richtige Bewegungsfolgen beeinträchtigte Körperfunktionen wiederherzustellen.

Gezielte und richtige Bewegungsschulung kann aber auch ohne Therapieabsicht betrieben werden. «Wer rastet, der rostet», lehrt uns der Volksmund. Anders ausgedrückt: Nur Körperfunktionen, die geübt und gebraucht werden, können erhalten bleiben. Und wieviele Körperfunktionen brauchen wir im Alltag! Denken Sie ans Einsteigen ins Tram, ans Treppensteigen, ans Anziehen der Socken oder ans Tragen von Einkaufstaschen.

Eine regelmässige, gezielte Schulung der körperlichen Funktionen unter kundiger Leitung im Alterssport trägt dazu bei, die Leistungsfähigkeit im Alter zu erhalten und zu verbessern.

Kondition gibt Sicherheit

Der Begriff «Kondition» wird oft einseitig im Zusammenhang mit Spitzensport gebraucht. Zu Unrecht! Kondition – so stellen einstimmig die Beratungsstelle für Unfallverhütung, die Sportschule Magglingen, die Pro Senectute und der Interverband für Seniorensport fest – ist auch eine Voraussetzung, um die vielfältigen Aufgaben des täglichen Lebens im Haushalt, im Strassenverkehr, in der Freizeit sicher zu meistern. Das gilt auch und vor allem für ältere Menschen. Durch Bewegung, Spiel und Sport kann die Kondition bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessert werden.

Konditionsfaktoren, die im Alters- und Seniorensport trainiert werden, sind:

Koordination; darunter versteht man Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit. Koordination ist nötig, um – auf einer Bockleiter stehend – eine Glühlampe auszuwechseln.

Beweglichkeit; Gelenkbeweglichkeit ist Voraussetzung, um beispielsweise einen Reissverschluss am Rücken selber zu schliessen.

Kraft; Muskelkraft ist erforderlich, um von einem Stuhl ohne Hilfe der Arme aufstehen zu können.

Ausdauer; ein zügiger Fussmarsch zum Bahnhof setzt Ausdauer voraus.

Alter + Sport – aber sicher!

Sport in der Gruppe macht mehr Spass. Er verschafft Kontakte, Begegnungen, Freunde. Sport in der Gruppe bedeutet aber auch Sport unter Anleitung. Gut ausgebildete Leiterinnen und Leiter können Ziele setzen und so die Kondition gezielt trainieren. Sie können auch animieren, beraten und betreuen. Sie kennen die Besonderheiten einer Sportart und können «Einsteiger» in neue Aktivitäten einführen. Sie wissen auch, was zu tun ist bei einem Unwohlsein oder Unfall. Sportleiterinnen und -leiter werden von Pro Senectute Kanton Zürich ausgebildet und auf die Besonderheiten der Sportausübung mit Älteren vorbereitet. Die Ausbildung beinhaltet sportfachspezifische und sportpädagogische Inhalte sowie medizinische, soziale und organisatorische Themen.

Die Ausbildung dauert, je nach Sportfach, 50 bis 80 Unterrichtsstunden, d.h. 8 bis 13 Tage. Dazu kommen Hospitation und Praktikum.

Eine Ausbildung bietet Pro Senectute Kanton Zürich in folgenden Sportfächern an:

- Gym 60 (spezielle Ausbildungsrichtung) und Altersturnen
- Turnen im Heim
- Schwimmen/Wassergymnastik
- Volkstanz

Langlaufleiter werden von Pro Senectute Kanton Uri ausgebildet. Für Wanderleiterinnen und -leiter ist ein kantonaler Einführungskurs in Vorbereitung. Sportleiter/innen erhalten nach absolvierter Ausbildung einen Leiterausweis «Alter + Sport» und verpflichten sich zu einer regelmässigen, jährlichen Fort- und Weiterbildung. Die Qualität des Alterssportes hängt ab von der Qualität der Leiter/innen. Deshalb legt Pro Senectute Kanton Zürich grossen Wert auf die Leiterschulung und leistet dadurch einen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Alter.

Esther Röthlisberger
Pro Senectute Kanton Zürich

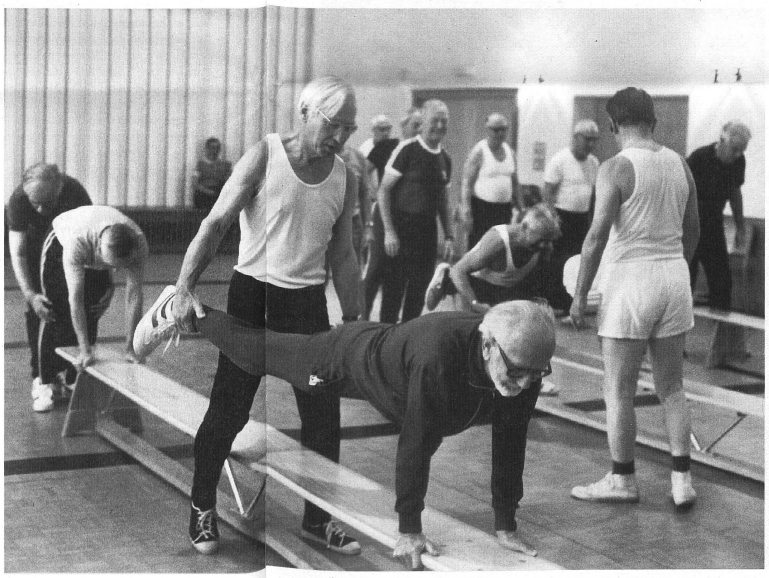

Foto: Maja Burkhard, Zürich

Broschüren zum Thema

Gesund und selbständig bleiben.
Informationsprospekt von Pro Senectute

Senioren: Bewegen, Sport treiben, sicher sein!
Informationsblatt der BfU

Seniorensport. Aber sicher!
Informationsblatt der BfU

Alle Broschüren sind erhältlich bei
Pro Senectute Kanton Zürich
Postfach
8032 Zürich