Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **2 (1994)**

Heft 2: **30 Jahre Bewegung und Sport**

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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

Alter und Zukunft
Nummer 2 / Juni 94

Editorial 3

Thema 5
Vom Altersturnen zu «Alter + Sport»
Sport im Alter hat neben körperlichen auch geistige und psychosoziale Auswirkungen.

Mögen Sie Bewegung und Sport? 9
Weg von quantitativen Bewegungsempfehlungen hin zur ganzheitlichen Betrachtungsweise der Körperaktivitäten.

30 Jahre Alterssport Pro Senectute 11
Grosse und kleine Ereignisse bei «Alter + Sport» – eine Chronik.

Einblicke 14
Der Alterssport unterscheidet sich nur unwesentlich von den Sportaktivitäten der Jugend – und doch ist es eine andere Welt.

Schonen wir uns zu Tode? 16
Training ist nicht gleich Sport; Training ist Hygiene des Bewegungsapparates.

Dank und Gratulation 18
Von 1964 bis 1994 haben gegen eine halbe Million Seniorinnen und Senioren vom Pro Senectute-Angebot «Alter + Sport» profitiert.

Das Wort der Präsidentin 19
30 Jahre Bewegung und Sport

Blickpunkt 20
Wanderwoche im Unterengadin
RAPS
Jogging – die moderne Art zu laufen 21

Tips 22

Leserecke 22

Tips/Veranstaltungen 23

Impressum / Adressen 24

Titelbild: Comet Photo AG, Zürich

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Durch den Verlust der Partnerin oder des Partners sowie durch den Wegzug von Freunden und Verwandten geraten viele Menschen in eine Isolation. Ein Ausbrechen setzt jedoch nebst persönlichem Willen auch die dafür notwendigen Strukturen voraus. Der (Senioren)-Sport bietet gute Gelegenheit, um sich einer Gruppe von Gleichgesinnten anzuschliessen, Kontakte mit anderen Menschen zu knüpfen und dem grauen, eintönigen Alltag zu entfliehen. Wandern, Schwimmen, Turnen oder Tanzen sind ideale, unkomplizierte Zugänge zu neuen Beziehungen.

Auch im Seniorensport macht das Drum und Dran das «Salz in der Suppe» aus: sich sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene zu bewegen, beinhaltet nicht zu unterschätzende präventive und therapeutische Auswirkungen auf die Gesundheit ältererer Menschen. Seniorensport-Angebote sind daher unkomplizierte Lebenshilfen und lassen Betroffene ihre persönlichen Schicksalsschläge oft besser überwinden.

Bevor uns die heutige Fitnesswelle erreichte, hatte Pro Senectute Kanton Zürich damit begonnen, aus eigener Initiative den Alterssport zu fördern. Zuerst lokal, dann regional und schliesslich flächendeckend im ganzen Kanton. Die dafür gewählte Organisationsform verdient einen Platz unter den berühmten Fallbeispielen betriebswirtschaftlicher Lehrgänge.

Alle Leiterinnen und Leiter der über 900 Pro Senectute-Sportgruppen im Kanton Zürich sind freie, selbständige Unternehmer/innen; sie bestimmen die Gruppengrössen sowie den Trainingsrhythmus. Die Teilnehmer/innen entrichten einen bestimmten Beitrag pro Lektion, aus dem die von der Pro Senectute aus- und kontinuierlich weitergebildeten Gruppenleiter/innen entschädigt werden. Ausserdem leistet Pro Senectute finanzielle Hilfen in der Startphase sowie in Defizitsituationen und wirkt subsidiär bei der Materialbeschaffung.

Trotzdem – oder gerade deshalb – sind die vielen Alterssportgruppen im gesamten Kanton entstanden. Gegen 15 000 Sportlerinnen und Sportler nehmen an Gruppenveranstaltungen teil und realisieren dabei oftmals nicht, dass Pro Senectute im Hintergrund für Know-how und Entwicklung sorgt. Kosten und Administration? «Lean Management» seit 30 Jahren.

BRUNO MEILI-SCHIBLI
Geschäftsleiter
Pro Senectute Kanton Zürich