30 Jahre Alterssport Pro Senectute

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818460

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

30 Jahre Alterssport Pro Senectute

Kein Jubiläumsjahr ohne Chronik! Und ein Bild sagt mehr als tausend Worte: Betrachten wir den Alterssport von Pro Senectute Kanton Zürich einmal als stattlichen Baum, der tief, gut und weitreichend verwurzelt ist. Dann wird bewusst, dass diese Chronik zum Jubiläum des dreissigjährigen Bestehens von «Alter + Sport» nicht erschöpfend sein kann. Wir danken von Herzen allen, die zum Wachstum beigetragen haben! In grossen und mutigen Taten, in kleiner und stiller Arbeit. Es braucht beides, wenn eine Dienstleistung funktionieren soll.

1959 Gründung der ersten Altersturngruppe in Thalwil auf Initiative von Berthi Zellweger (Leitung) und Clara Bachofen (Organisation). In der Folge Gründung von neuen Gruppen im Kanton Zürich.

Die Initiantinnen erkennen bald, dass das Altersturnen einem Bedürfnis entspricht und dass eine Ausbildung für neue Leiter/innen nötig ist.

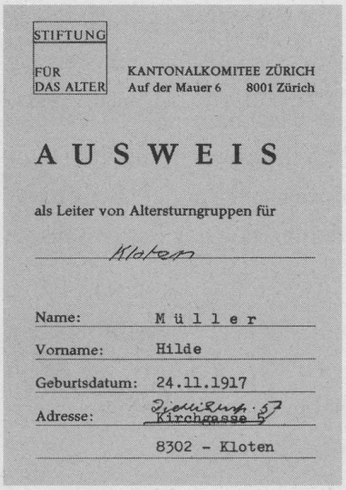
1964 Pro Senectute Kanton Zürich führt den ersten Ausbildungskurs «Altersturnen» durch. Kursleiterin ist Berthi Zellweger.

1967 erfolgt ein erster schweizerischer Kontakt, bei dem beschlossen wird, das Altersturnen gesamtschweizerisch zu organisieren.

1971 Gründung der Schweizerischen Vereinigung für Altersturnen (SVA), eine Dachorganisation von Institutionen, Verbänden und Behörden.

Die SVA leistet erste grosse Aufbau- und Koordinationsarbeit. Davon beeinflusst wird auch Pro Senectute Kanton Zürich.

Zwei Beispiele:
- *der SVA-Leiterausweis*
- *die Herausgabe des grossen grünen Buches «Altersturnen», Anleitung für Leiterinnen und Leiter*


STIFTUNG FÜR DAS ALTER
KANTONALKOMITEE ZÜRICH
Auf der Mauer 6 8001 Zürich

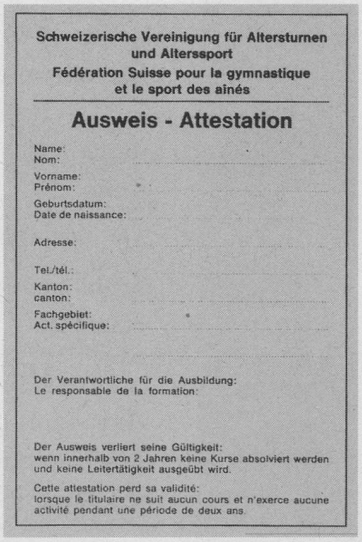
AUSWEIS

als Leiter von Altersturngruppen für

Kloten

Name: Müller
Vorname: Hilde
Geburtsdatum: 24.11.1917
Adresse: Dorfstrasse 57 Kirchgasse 5
8302 - Kloten

1964
Der historische Ausweis ist für Leiter von Altersturngruppen der Pro Senectute-Abteilung «Altersplanung und Altersgestaltung» mit Sitz in der Zürcher City, Auf der Mauer 6.


Schweizerische Vereinigung für Altersturnen und Alterssport
Fédération Suisse pour la gymnastique et le sport des aînés

Ausweis - Attestation

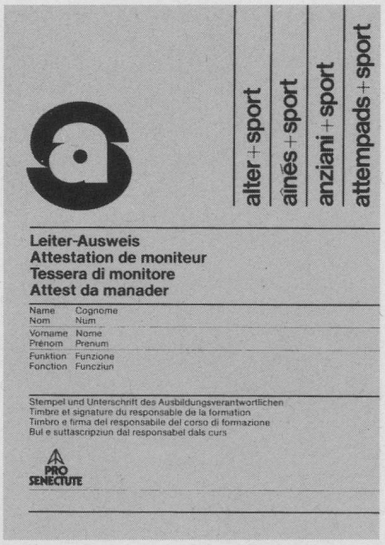
Name: Nom:
Vorname: Prénom:
Geburtsdatum: Date de naissance:
Adresse:
Tel./tél.:
Kanton: canton:
Fachgebiet: Act. spécifique:

Der Verantwortliche für die Ausbildung: Le responsable de la formation:

Der Ausweis verliert seine Gültigkeit: wenn innerhalb von 2 Jahren keine Kurse absolviert werden und keine Leitertätigkeit ausgeübt wird.

Cette attestation perd sa validité: lorsque le titulaire ne suit aucun cours et n'exerce aucune activité pendant une période de deux ans.

1971
Der erste SVA-Leiterausweis.


alter+sport
aînés+sport
anziani+sport
attempads+sport

Leiter-Ausweis
Attestation de moniteur
Tessera di monitore
Attest da manader

Name Cognome
Nom Num
Vorname Nome
Prénom Prenum
Funktion Funzione
Fonction Funcziun

Stempel und Unterschrift des Ausbildungsverantwortlichen
Timbre et signature du responsable de la formation
Timbro e firma del responsabile del corso di formazione
Bul e suttascripzun dal responsabel dals curs

PRO SENECTUTE

1987
Der aktuelle SVA-Leiterausweis.

Tips für alle,

die in einer «Alter + Sport»-Gruppe mitmachen wollen:

- Es ist nie zu spät, sich einer «Alter + Sport»-Gruppe anzuschliessen.
- Nur der erste Schritt ist schwer. Wagen Sie ihn!
- Mitmachen bringt mehr als Zuschauen, schon in der ersten Turn-, Schwimm- oder Tanzstunde. Wenn Sie unsicher sind, ob eine Gruppe Ihren Vorstellungen entspricht, setzen Sie sich mit der Leiterin/dem Leiter in Verbindung. Ansonsten: schnuppern ist erlaubt!
- Über mögliche Risiken sprechen Sie am besten mit Ihrem Hausarzt.
- Damit Sie die ersten Sportstunden nicht verpassen, verabreden Sie sich am besten mit jemandem.
- Zum Sport ziehen Sie sich möglichst bequem an. Die Leiterin/der Leiter wird Sie gerne beraten.
- Vergleichen Sie Ihre Leistungen nie mit denen Ihrer Mitsportler/innen.
- Versuchen Sie nach der Sportstunde genau herauszufinden, wie Sie sich fühlen.
- Nur regelmässiges Training bringt etwas.

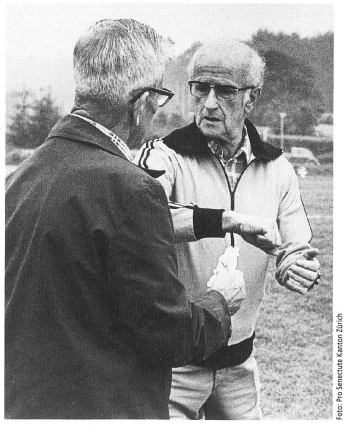


Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

1973 Einführung des Alters-/Seniorenschwimmens und der Wassergymnastik.

Erster Ausbildungskurs «Schwimmen im Alter» durch Pro Senectute Kanton Zürich. Kursleitung durch Martha Staechelin und Elsbeth Grossmann.

1977 Wer war an diesem Sporttag dabei?

1981 Erweiterung des Sportangebotes durch Seniorenvolkstanz.

Erster Ausbildungskurs «Tanzen». Kursleitung durch Heidi Gugolz, Francis Feybli und Elsbeth Grossmann.

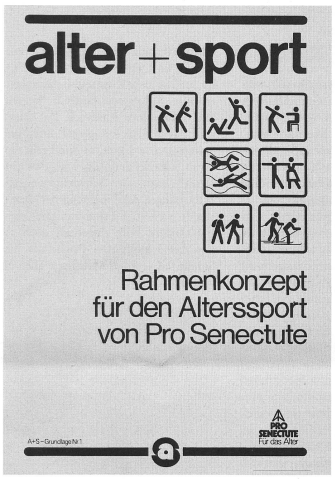
1984 Jüngere Senioren haben andere Bedürfnisse und sind sportlicher. Diversifizierung des Turnens durch «Gym 60».

1987 Pro Senectute Schweiz reorganisiert den Alterssport unter dem Namen «Alter + Sport». Sie erteilt Pro Senectute Kanton Zürich den Auftrag, die Schweizerische Fachstelle Alter + Sport zu führen.

1991 Pro Senectute wird Mitglied des Zürcher Stadtverbandes für Sport.

1992 Weitere Diversifizierung durch «Turnen im Heim» für Ältere, die in der Mobilität behindert sind.

Ein Schulungsangebot für Wanderleiter/innen wird entwickelt.



1993 Erweiterung des Sportangebotes durch Langlauf. Regelmässige Kurse auf der Panoramaloipe Gibswil.

1994 Langlaufferienwoche im Goms.

Aktivferienwoche im Sportzentrum Kerenzerberg, Filzbach.

In Planung:
Verbreitung von Senioren-Laufgruppen.

Der Alterssport ist etwas vom Besten, was in den letzten 30 Jahren – im wahrsten Sinne des Wortes – auf die Beine gestellt worden war: das merkt man an den glücklichen, zufriedenen Gesichtern unserer Teilnehmer/innen. Ursi Nüesch

Teilnehmerstatistik 1993

Alter + Sport

Sportart	*Gruppen*	*Teilnehmer/innen*
Turnen		
• Gym 60	70	1 020
• Altersturnen	497	8 449
• Turnen im Heim	174	2 958
Schwimmen/ Wassergymnastik	98	1 666
Volkstanz	39	663
Wandern	30	1 000
Langlauf	1	10
Joggen	3	40
Total	**912**	**15 806**
Total Leiter/innen	**852**	

Fachstelle Lebensgestaltung im Alter
Abteilung Alter + Sport

Kieser Training
Mit MedX-Arztpraxis für Kräftigungstherapie
EIN STARKER RÜCKEN KENNT KEINE SCHMERZEN
18 Minuten gezieltes Kieser-Training pro Woche kräftigen Ihren Rücken. Rufen Sie uns an, und vereinbaren Sie mit uns ein kostenloses Probetraining.
Mo – Fr 8.00 – 22.00 Uhr
Sa – So 9.00 – 18.00 Uhr

4051 Basel	Steinentorstrasse 35	061 / 281 62 62
3007 Bern	Sulgenrain 28	031 / 372 06 06
2503 Biel	Aarbergstrasse 87	032 / 23 24 35
8810 Horgen	Lindenstrasse 4	01 / 726 04 06
8280 Kreuzlingen	Nationalstrasse 6	072 / 72 44 94
1006 Lausanne	32, rue du Simplon	021 / 616 88 51
8200 Schaffhausen	Breitenaustrasse 117	053 / 25 15 90
8952 Schlieren	Wegnstr. 2 Wägi-Areal	01 / 730 11 30
9000 St. Gallen	Merkurstrasse 2	071 / 22 02 42
8050 Zürich	Baumackerstrasse 35	01 / 311 60 77
8032 Zürich	Hottingerstr. 21 / Steinwiesplatz	01 / 251 75 65
8004 Zürich	Kanzleistrasse 126	01 / 242 54 29

Leistungsfähiger durch Krafttraining!