Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 6 (1998)
Heft: 2

Rubrik: Regionen

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

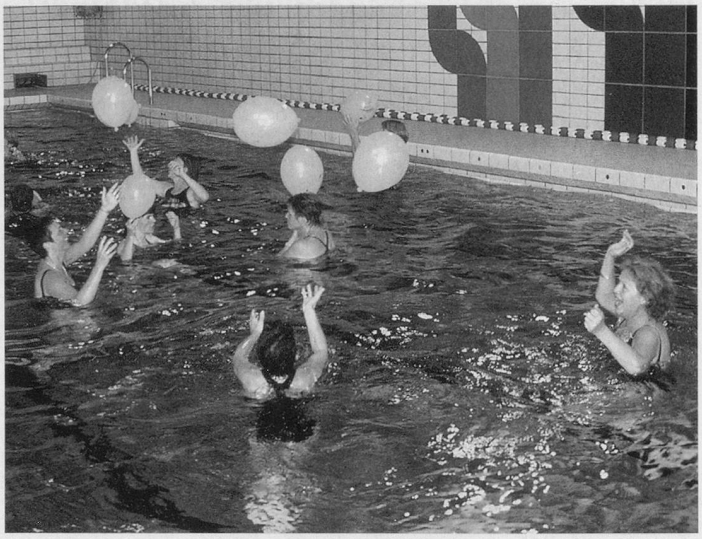
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Frischgebackene» Seniorenschwimmleiterinnen

NS. Ende Mai schlossen vierzehn Teilnehmerinnen aus verschiedenen Deutschschweizer Kantonen den Alter+Sport-Leiterkurs für Seniorenschwimmen ab. Geleitet wurde der Kurs vom A+S-Fachleiter Rolf Bohn und den Kursleiterinnen Silvia Marty und Magali Piolino.

Teilnehmerinnen mit dem Kursleitungsteam (im A+S-T-Shirt).

Der Kurs dauerte achteinhalb Tage und befähigt die Teilnehmenden, eine Wassergymnastik- oder Schwimmgruppe selbständig zu führen. Der sportfachspezifische Teil der Ausbildung umfasst Themen wie persönliche Schwimmfertigkeit, Lektionsaufbau, Wassergewöhnung, Wassergymnastik, Wasserspiele, Didaktik, Musik, Einsatz von Geräten. Damit die Leiterinnen mit Freude und gezielt unterrichten bzw. Gruppen leiten können, sollen neben der Fachkompetenz auch die didaktisch-methodische, die soziale und organisatorische Kompetenz aufgebaut bzw. gefördert werden. Beim Leiten einer Gruppe können Konflikte auftreten, zwischen der Leiterin und der Gruppe oder innerhalb der Gruppe. In der «Sozialen Schulung» setzten sich die Teilnehmenden deshalb mit dem Alter und Älterwerden sowie mit zwischenmenschlichen Beziehungen in der Gruppe auseinander. Medizinische, geriatrische und sportphysiologische Grundkenntnisse erwarben sich die Teilnehmerinnen im Kursmodul «Medizinische Schulung». Doch die beste Theorie nützt nichts, wenn sie nicht umgesetzt wird. Aus diesem Grund ist das Praktikum ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung.



Erster Ausbildungstag: Die angehenden Schwimmleiterinnen lernen sich spielerisch kennen.

Fotos: Rolf Bohn

Foto: Pro Senectute Schweiz

«Auf und davon»

NS. Die Fachstelle Alter+Sport hat ein Video zum Sport bei Pro Senectute gedreht. Nun ist es auf dem Markt.

Neben traditionellen Sportarten wie Turnen und Schwimmen führt «Alter+Sport» auch ein breites Angebot an Outdoor-Sportarten. Angesprochen werden damit vor allem Menschen ab 50. Auf spielerische Weise vermittelt der neue Videofilm das erweiterte Sportangebot.

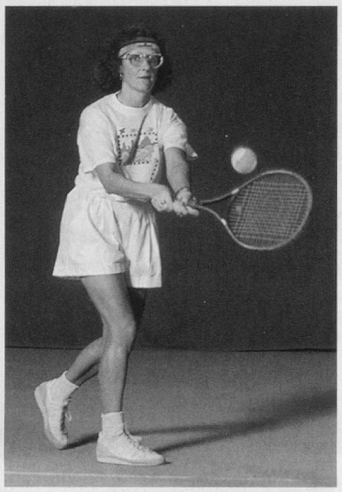
Die Hauptbotschaft des Films ist Bewegung: Wir wollen uns bewegen, gemeinsam etwas bewegen – und schliesslich «abheben».

Visualisiert wird diese Botschaft anhand von fünf verschiedenen Outdoor-Sportarten. Die Vorbereitungsarbeiten zu einer gemeinsamen Ballonfahrt ziehen sich wie ein roter faden durch den Film und stehen stellvertretend für gemeinsame, sportliche Aktivitäten. Die «Akteure» vermitteln Lebensfreude, Spass am Sport und wollen die Zuschauer animieren, doch selbst sportlich aktiv zu werden bei «Alter+Sport». Krönender Abschluss ist das Abheben für die gemeinsame Fahrt mit dem Pro Senectute-Ballon.

Das 8minütige Video «Auf und davon» kostet Fr. 12.- und ist zu bestellen bei: Fachstelle Alter+Sport, Forchstr. 145, 8032 Zürich, Telefon 01/422 42 55, Fax 01/381 18 62

Mitmachen und fit bleiben: Tennis ab 50

NS. Tennisspielen ist eine ideale Sportart, um fit zu bleiben, speziell für Leute ab 50. Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport bietet seit Anfang Mai 1998 in Au regelmässige Tenniskurse an.



Tennis hat sich vom exklusiven Elitesport eindeutig zum Breitensport entwickelt und bietet auch Leuten über 50 die Möglichkeit zu einer gesunden, dynamischen sportlichen Betätigung. Regelmässiges Tennisspielen verhilft zu Ausdauer und Kondition. Dieser Sport regt zudem Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel und kräftigt die Muskulatur. Seit Anfang Mai führt Pro Senectute Kanton Zürich im Rahmen ihres Angebots Alter+Sport regelmässige Tenniskurse in Au durch. Die Kurse finden während fünf Wochen jeweils montags und mittwochs von 9 bis 10 Uhr oder 10 bis 11 Uhr statt. Insgesamt umfasst ein Kurs 10 Lektionen zu 60 Minuten. Die Tennisstunden werden auf den Plätzen des Tennisclubs Alcatel Schweiz AG in Au erteilt. Eingeladen sind alle, die Lust haben, ins Tennis einzusteigen und sich spielerisch mit der faszinierenden Tennistechnik vertraut zu machen. Leicht fortgeschrittene Tennisspielerinnen und -spieler sind ebenfalls willkommen und treffen neue Partnerinnen und Partner. Die Kurskosten betragen Fr. 140.- für 10 Lektionen zu 60 Minuten. Der Gruppenunterricht wird von Ivan Pintac, A+S-Seniorentennisleiter, erteilt. Er wurde von Swiss Tennis ausgebildet.

Ausschreibungen sind erhältlich bei

Pro Senectute Kanton Zürich
Abteilung Alter+Sport
Forchstrasse 145
8032 Zürich
Telefon 01/422 42 55,
Fax 01/382 18 62