Das Wort der Präsidentin : Bewegung und Sport - Nutzen für ein ganzes Leben

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **7 (1999)**

Heft 4

PDF erstellt am: **25.05.2024**

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

Das Wort der Präsidentin

Bewegung und Sport – Nutzen für ein ganzes Leben

*Franziska Frey-Wettstein

Freude herrschte an der Alter+Sport-Konferenz vom 9. September 1999 in Bern, obwohl der oberste Chef des Sportes, Bunderat Adolf Ogi, seine Grüsse nur über den Bildschirm übermittelte. Man konnte wirklich lachen an diesem Tag. Dann nämlich, als uns mitten in der Tagung die aktive Teilnahme an Gymnastikübungen abverlangt wurde, und wir – mein Sitznachbar und ich – dabei eine eher schlechte Falle machten.

Nach den Worten des Direktors des Bundesamtes für Sport, Heinz Keller, heisst es Lebenslauf und nicht Lebenssitz: Sportgeist und Bewegung erlernt man in der Jugend. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr! Das wissen wir alle, und doch hat diese Erkenntnis gerade in unserer Zeit noch vermehrt an Bedeutung gewonnen. Gesund leben und Sport treiben ist fast schon zu einem überlebensnotwendigen Bestandteil unseres Daseins geworden. Die Notwendigkeit, dass Kinder und Jugendliche im Sport Fuss fassen und sich an ein Lebensgefühl gewöhnen, das mit einem gesunden und trainierten Körper einhergeht, kann nicht genug betont werden. Das gute Gefühl, das sich nach einer körperlichen Leistung einstellt, soll zu einem festen Bestandteil des Lebens werden.

Foto: Rolf Nesser

Selbstverständlich müssen unsere sportlichen Einsätze dem Alter angepasst werden. Wer mit 20 ein Sprinter war, ist mit 40 ein Langstreckenläufer und freut sich mit 80 an langen Fussmärschen. Altersturnen mit 60jährigen ist etwas ganz anderes als Altersturnen mit Hochbetagten. Einer Turnstunde von Pro Senectute mit sehr alten Menschen beizuwohnen, ist eindrücklich; Auf ihren Stühlen sitzend, bewegen sie Arme und Beine langsam, aber unendlich gefühlvoll zu sanften Musikklängen. Man erhält den Eindruck von äusserst graziösen, etwas müde gewordenen Schmetterlingen, die sich in einem schwachen Lüftchen wiegen. Wenn man weiss, dass keine 20% der Menschen zwischen 55 und 74 Jahren sich körperlich ausreichend betätigen, dann gilt es die Teilnehmenden dieser Kurse als Pionierinnen und Pioniere zu würdigen und es ist zu hoffen, dass ihr Beispiel Schule macht.

Es gilt, Kinder und Jugendliche, erwachsene Berufstätige und Hausfrauen, ältere und alte Menschen immer wieder neu zu überzeugen, dass sie sich selber einen Gefallen tun, wenn sie ihre einmal erworbene Beweglichkeit, die spielerische Freude an der Bewegung, aufrecht erhalten. Der Wunsch alter Menschen, alles zu tun, um möglichst lange unabhängig zu bleiben, nimmt zu. Ebenso die Einsicht, dass man selber sehr viel dazu beitragen kann, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

So hat an dieser Tagung der Direktor des Schweizerischen Olympischen Verbandes, Marco Blatter, die Wichtigkeit der Sportangebote für alle Alterssegmente dargelegt. Er sprach von einem neuen Konzept, welches das Komitee für Breitensport für den Seniorensport verfasst und verabschiedet hat. Ziele sind unter anderem eine stufengerechte Zusammenarbeit mit allen Partnern, eine Verfestigung von Netzwerken sowie der Aufbau und das vermehrte Nutzen von Synergie. Die knapper werdenden Mittel verlangen dringend nach einer Konzentration der Kräfte.

Der Gedanke des lebenslangen Weiterentwickelns sportlicher Fähigkeiten, das Übernehmen von Selbstverantwortung für einen gesunden Körper von der Jugend bis ins hohe Alter muss für alle Generationen Gültigkeit haben. Es gilt Angebote zu koordinieren und die Ausbildungen im Jugend- sowie im Alterssport flexibel zu gestalten und aufeinander abzustimmen. Das lebenslange Lernen hat in diesem Bereich seine besondere Gültigkeit. Es wird uns allen helfen, nicht länger, sondern gesünder länger zu leben.

Franziska Frey-Wettstein ist Kantonsrätin und Präsidentin des Stiftungsrates von Pro Senectute Kanton Zürich