Regionen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **8 (2000)**

Heft 1

PDF erstellt am: **23.05.2024**

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

Sportlicher Ferien-plausch in Klosters

Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Gedächtnistraining

Die Abteilung «Alter + Sport» von Pro Senectute Kanton Zürich führt anfangs Juli in Klosters im Hotel «Sport» wiederum eine Ferienwoche für aktive Seniorinnen und Senioren durch. Wer gerne turnt, schwimmt und wandert, kommt voll auf seine Rechnung. In einem Rückblick erzählt Annemarie Stüssi vom letztjährigen Ferienplausch.

Was tut man in einer Ferienwoche, in der Wandern, Turnen und Schwimmen angesagt ist, wenn das Wetter nicht so recht will? Man turnt, wandert und schwimmt! Und dies mit guter Laune, Freude an der Bewegung und einem Quentchen Ehrgeiz. Denn nur mit «Armeschwingen seitwärts hoch» gaben sich die Leiterinnen Trudi Schriber und Käthi Stuker nicht zufrieden. Und da die meisten der 32 Teilnehmenden zu Hause regelmässig (Senioren-)Sport treiben, war es für sie ganz selbstverständlich, auch beim Ferienplausch aktiv und konzentriert mitzutun.

Training für die Gehirnzellen

Aktiviert werden sollten aber auch die berühmten grauen Gehirnzellen, nämlich durch Gedächtnistraining, «Brain Gym» und

Kinesiologie. In Schnupperkursen, versteht sich! Dass es dabei nicht todernst zuging und kein Intelligenz-Wettbewerb veranstaltet wurde, liegt bei der heiteren Wesensart und der offensichtlichen Toleranz von Trudi Schriber und Käthi Stuker auf der Hand. Gleichwohl: einfach nur Plausch wollten diese Lektionen nicht sein, zumal Männer und Frauen bald einmal spürten, dass ihrem Gedächtnis sehr wohl etwas nachgeholfen werden sollte. Was aber hat es mit Brain Gym und Kinesiologie auf sich? Hier handelt es sich bekanntlich keineswegs um Weisheiten aus dem alten China, sondern um ein System lebendiger und belebender Übungen für Körper und Geist. Getestet werden konnte ebenfalls in einer Schnupperlektion das sogenannte Walking, eine intensive Art des Wanderns, welche durch das gezielte Abrollen der Fusssohle und dem Einbezug der Arme den ganzen Körper aktiviert.

Volkstanzfreunde (und vor allem -freundinnen) fanden in Trudi Schriber eine kundige und begeisterte Lehrerin, welche die Sprache der Musik und des Körpers in Einklang zu bringen wusste.

Doch vergessen wir ob des Lernens nun doch den Plausch nicht! Dieser liess sich nämlich allerorts und zu jeder Zeit finden. Beispielsweise bereits beim reichhaltigen Frühstücksbuffet oder den abwechslungsreichen Nachtessen, welche das Hotel «Sport» unter der Direktion des Ehepaars Renold bereithielt. Auch in der «Wirtschaftsgeografie» des Prättigaus machten zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer gute Fortschritte und wussten bald einmal, wo die nettesten Beizlein zu finden sind.

Auch Davos ist eine Reise wert

Während Klosters seinen Charme aus dem dörflichen Charakter des weltbekannten Kur-orts bezieht, zeigte bei einem Ausflug das nahegelegene Davos seine eher städtischen Qualitäten, welche sich ganz besonders im reichen Kulturangebot, vor allem in den drei bekannten Museen, spiegeln. Im eindrücklichen Glasbau der Architekten Gigon und Guyer war neben dem Werk des deutschen Expressionisten Ernst Ludwig Kirchner eine Sonderschau mit textilen Arbeiten, zu denen dieser die Entwürfe geschaffen hatte, zu sehen.

Ganz hingerissen waren vor allem die Frauen vom zauberhaften Spielzeug- und Puppenmuseum, wo nicht einfach herzige Bäbi zu sehen waren, sondern äusserst wertvolle Puppen aus drei Jahrhunderten und zudem Puppenhäuser, Blechspielsachen und andere Objekte, die den Kleinen und Grossen von anno dazumal Spass und Freude bereitet hatten.

Kennerinnen und Kenner liessen sich auch das wunderbare Heimatmuseum im Jürg-Jenatsch-Haus nicht entgehen, wo Schweizer und Bündner Geschichte, aber auch der ländliche Alltag hautnah nachvollzogen werden können. Besonders erfreulich an dieser Sportwoche war die Tatsache, dass praktisch nie über den umwölkten Himmel geklagt, dass auch beim Risiko einer kleinen «Dusche» fröhlich gewandert wurde und darüber hinaus das grossartige Hallenbad des Hotel «Sport» zu allen möglichen Tageszeiten frequentiert war. Wer noch ein weiteres für Gesundheit und Wohlbefinden tun wollte, stieg in den Bus und liess sich nach dem Thermalbad von Serneus fahren, wo beispielsweise Rückenverspannungen ganz einfach weggesprudelt wurden.

Plausch gab's natürlich auch in der Bar, und dies ganz besonders am Schlussabend, der von witzigen Baslerinnen und einem passionierten Handharmonikaspieler bereichert wurde. Wohl kaum eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer, der beim Abschied den beiden Leiterinnen nicht den ehrlich empfundenen Dank ausgesprochen hat, Denn – das muss nun auch noch gesagt sein –, zuweilen hatten Trudi und Käthi nämlich keine leichte Aufgabe, zumal der sportliche Charakter der Ferienwoche im voraus nicht von allen Teilnehmenden realisiert worden war. Gleichwohl: Beim Abschied waren alle froh und zufrieden und vor allem wohlbehalten. Und die Auswirkungen dieser bewegungsreichen und zuweilen bewegten Woche dürften noch lange spürbar sein: in den Gliedern und den Herzen.

Annemarie Stüssi, Wettswil

VERMÖGENS-
BERATUNG FÜR
ÄLTERE
MENSCHEN

Erfahrene Bankfachleute nehmen sich für Sie Zeit und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Vermögen optimal anlegen können – neutral, diskret und individuell. Wir informieren Sie unverbindlich und persönlich unter Telefon 01/421 51 51.

PRO SENECTUTE
KANTON ZÜRICH