Als das "Seniorenturnen" laufen lernte

Autor(en): **Zellweger, Berthi**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **10 (2002)**

Heft 1

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818373

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

Als das «Seniorenturnen» laufen lernte

Berthi Zellweger ist eine der Pionierinnen des Seniorensports im Kanton Zürich. Denn dass ältere Menschen Interesse an Bewegungsaktivitäten haben könnten, war Mitte der Siebzigerjahre nicht so klar wie heute. Ein Rückblick auf die Anfänge des Altersturnens.

«1968 bekam ich eine Anfrage von Klara Bachofen, Mitarbeiterin beim Roten Kreuz. Sie hatte gelesen, dass im Norden mit alten Leuten geturnt werde. Das könnte doch bei uns auch gemacht werden, statt nur im Kaffee zu sitzen, überlegte sie sich und wandte sich an mich: «Frau Zellweger, würden Sie das Altersturnen übernehmen?» Ich turnte damals für die Volksgesundheit von Montag bis Freitag jeden Abend mit ein bis zwei Gruppen, mit jungen Teilnehmenden.

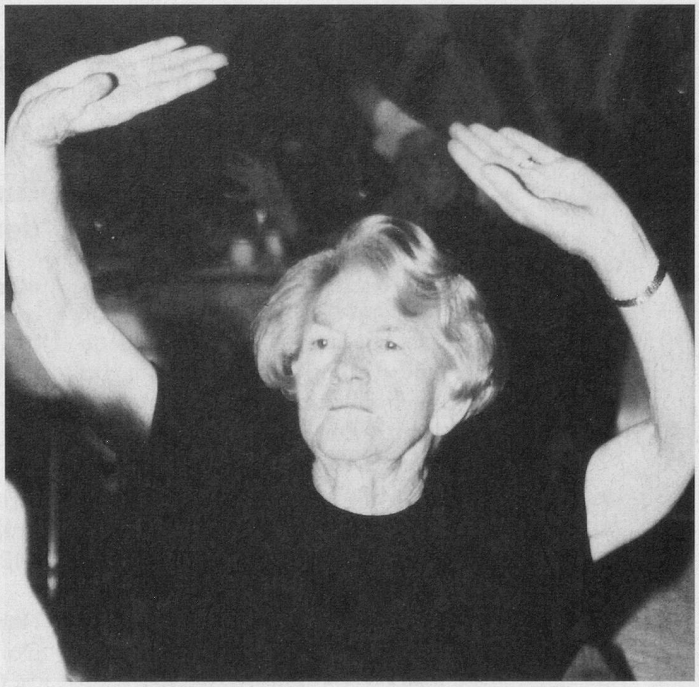

FOTO ROBERT MÜLLER, USTER

Berthi Zellweger: Tägliches Frühturnen hält gesund.

Durchschlagender Erfolg

So wurde der erste Kurs ausgeschrieben. Die Überraschung war sehr gross: 60 Frauen und Männer erschienen in der Turnhalle, alle machten gut mit und hatten Freude an dieser Zusammenkunft. Von da an wurde jeden Freitag geturnt. Das sprach sich schnell herum: Rüschlikon und Küsnacht wollten das Turnen auch einführen, und danach Gemeinde um Gemeinde. Jeden Vor- und Nachmittag war ich ausgebucht. Klara Bachofen und ich berieten, wer wohl eine Ausbildung übernehmen würde. Das Rote Kreuz hielt sich nicht für zuständig, der «Volksgesundheit» bringe das keine neuen Mitglieder.

Pro Senectute startet Ausbildung

Es war Herbst und Zeit für die Herbstsammlung von Pro Senectute. Ich machte die Sammlung immer in unserem Quartier. Seniorensport anzubieten wäre doch eine Aufgabe für Pro Senectute, überlegte ich mir. Pro Senectute wollte dies gerne übernehmen und machte sich daran, eine Ausbildnerin zu suchen. Ich ging davon aus, dass ich weder Zeit noch Erfahrung hätte, diese Aufgabe zu übernehmen. Doch es meldete sich niemand, somit war ich an der Reihe.

In Zürich starteten wir im Herbst 1974 den ersten Kurs. Das Interesse war so gross, dass ich gleich zwei Gruppen durchführte, immer über das Wochenende. Die Ausbildung fand immer in Zürich statt. Das alles sind noch schöne Erinnerungen.

Fest zum 15. Geburtstag

1989 nach 15 Jahren Ausbildung wurde im Hallenstadion ein grosses Fest organisiert. Das Stadion war voll besetzt, die Leute kamen von allen Seiten. Die «Mutter des Altersturnens», Berthi Zellweger, wurde geehrt und verabschiedet. Das waren wertvolle Jahre sowie eine gesegnete Zeit. Heute mit 88 Jahren bin ich gesund und dankbar. Immer noch jeden Morgen turne ich eine Stunde, denn: Morgenstund hat Gold im Mund.

Ich wünsche Pro Senectute Kanton Zürich weiterhin guten Erfolg mit all den verschiedenen Angeboten.»

Berthi Zellweger, Zürich

ZAHLUNGEN TERMINGERECHT ERLEDIGT?

Fachkundige Berater nehmen sich Zeit für Sie und erledigen Ihre administrativen Arbeiten wie Zahlungsverkehr mit Post und Bank, Rückerstattungsansprüche an Krankenkassen, Briefe an AHV und Pensionskassen etc.

Der Treuhanddienst für Betagte ist eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich für Menschen im AHV-Alter.

Wir informieren Sie unverbindlich und persönlich unter Telefon 01/421 51 51

PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH