

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 5

**Artikel:** "Gemeinsam statt einsam"

**Autor:** Schäfer, Marianne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993279>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 05.02.2025

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

**«Gesunder Körper – wacher Geist»:** Unter diesem Motto verstärkt der Schweizerische Turnverband (STV) gezielt sein Engagement für den Seniorensport. Er will damit die Verantwortung gegenüber seiner halben Million Mitgliedern wahrnehmen.

Marianne Schäfer  
Fotos: Hugo Lörtscher

Der Seniorensport gewinnt aufgrund der sich verändernden Bevölkerungsstruktur laufend an Bedeutung und bildet daher für den STV als grössten polysportiven Verband kurz- und mittelfristig einen der Hauptpunkte seiner Tätigkeit.

### Tätigkeitsschwerpunkte

1993 hat der Zentralvorstand eine Projektgruppe zur Förderung des Seniorensportes eingesetzt. Als Partner des STV unterstützte die Winterthur-Versicherungen mit einem Projekt-sponsoring eine dreijährige Projektierungsphase.

Bei der Situationsanalyse innerhalb des STV bestanden zirka 400 Vereins-

### Seniorensport im STV

## «Gemeinsam statt einsam»

Gruppen in 34 kantonalen und regionalen Verbänden, die sich speziell dem Seniorensport widmen. Sowohl in der Abteilung Turnerinnen wie auch in der Abteilung Turner bestand zu dieser Zeit ein sehr gut fundiertes Leiteraus-bildungskonzept und ein entsprechendes Kursangebot. Im Marketingbereich des STV wurde dem Seniorensport jedoch in der Vergangenheit nicht der Stellenwert zugeordnet, der notwendig ist.

Das Ziel der Projektgruppe lautete deshalb:

Wir streben ein flächendeckendes Angebot für Seniorinnen und Senioren im STV an. Der STV will die Grundlagen schaffen, damit jede Turnerin und jeder Turner im gewohnten Verein ein alters- und leistungsgerechtes Angebot vorfindet und alle unter kundiger Leitung und in gewohnter, kameradschaftlicher Gemeinschaft so lange als möglich turnen können.

Der STV strebt an, dass bis 1997 jede Frauen- und Männerriege eine Seniorinnen/Senioren-Gruppe führt.

Um die Mitgliedverbände und deren Vereine zur vermehrten Bildung von Seniorengruppen zu animieren, unterbreitete die Projektgruppe dem Zentralvorstand folgende Grundhal-

tungen und Zielsetzungen auf STV-Ebene:

#### Grundhaltung STV

1. Der STV ist federführend im Bereich Turnen des Seniorensportes.
2. Der STV arbeitet für die Belange des Seniorensportes eng mit den Partnern Schweizerischer Intervverband für Seniorensport (SISS), Eidgenössische Sportschule Magglingen (ESSM) und Pro Senectute (PS) zusammen.

#### Zielsetzungen auf STV-Ebene

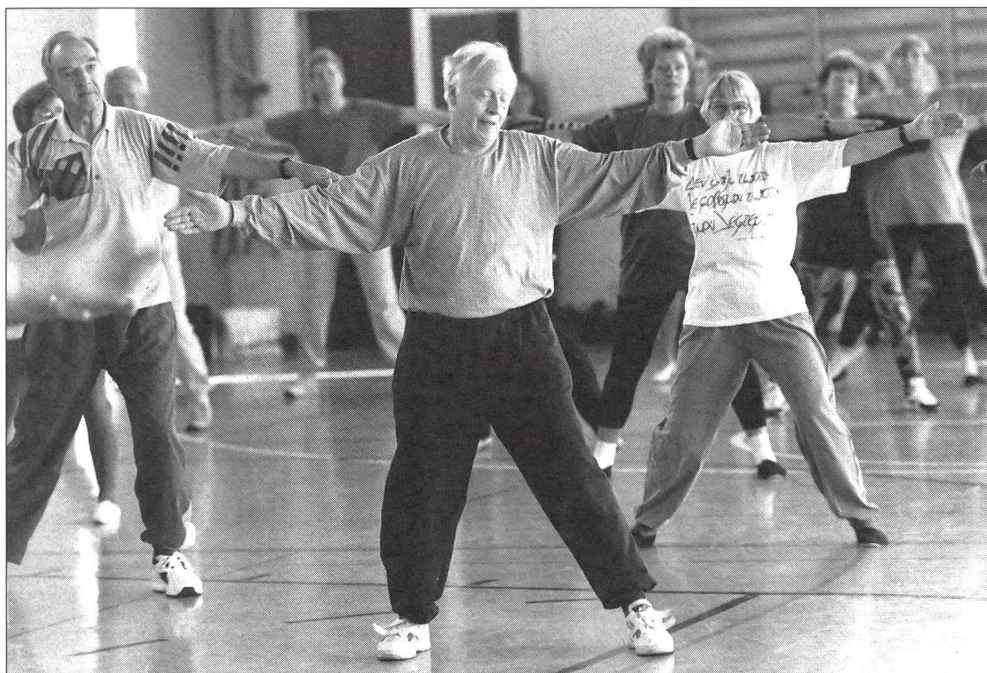
- Der STV und die kantonalen und regionalen Verbände sorgen gemeinsam für die Verbreitung und Förderung des Seniorensport-Gedankens.
- Der STV sichert dem Seniorenturnen eine gleichberechtigte Behandlung gegenüber den anderen im STV betriebenen Sportarten zu.
- Der STV sorgt für die Ausbildung der Leiter und bietet dem Seniorenturnen ein angemessenes Feld für leistungsgebundenen und -ungebundenen Wettkampf und Spiel-sport.

#### Zielsetzungen auf Vereins- und Verbandsebene

- Jeder Verein und Verband im STV fördert die alters- und leistungsgerechte sportliche Betätigung seiner Mitglieder, zum Beispiel mit der Bildung von Seniorenturngruppen.
- Die im Seniorenturnen tätigen Leiter sind fachgerecht und spezifisch nach STV-Richtlinien ausgebildet.
- Die Seniorenturnleiter werden für ihre Tätigkeit im Rahmen der üblichen Vereins- oder Verbandsentschädigungen finanziert.
- Die Vereine und Verbände streben eine natürliche Verankerung ihrer Seniorenturngruppen in den Gemeinden und den entsprechenden kantonalen Sportämtern an.

### Das Vorgehen

Die Verbände wurden aufgefordert, Verantwortliche respektive Ansprechpersonen für Seniorenbelange zu bezeichnen und zu melden. Die Zuteilung zu einer bestehenden technischen Kommission oder die Gründung



Die «Neuen Alten».

einer eigenen Seniorenturn-Kommission blieb Sache der Verbände. Die Verbände wurden zudem vom STV aufgefordert, ihre Vereine mit dem Gedanken zu sensibilisieren, dass durch eine entsprechende Riegenbildung im Turnbetrieb den Leistungsfähigkeiten, Leistungsbedürfnissen und Neigungen der einzelnen Altersstufen und Neigungsgruppen Rechnung getragen werden soll.

### Marketing

«Wer nicht wirbt, stirbt» – ein Kernsatz der Werbefachleute, der auch vom STV begriffen wurde! Der Projektgruppe ist es nur dank der tatkräftigen Unterstützung und des zur Verfügung gestellten marketing-fachtechnischen Know-hows der eigenen Abteilung Information gelungen, das Thema Seniorensport innerhalb und auch ausserhalb des STV mit einem frischen und für viele ungewohnten dynamischen Vorgehen in Bewegung und – am allerwichtigsten – ins Gespräch zu bringen. Dabei konnten geeignete Werbemittel erarbeitet werden, die zur Umsetzung der gesteckten Ziele sehr wichtig waren:

- Ein Logo «Gemeinsam statt einsam» zur Visualisierung und Identifikation der Seniorinnen und Senioren in ihrem Turnen: «Wir Seniorinnen und Senioren sind gemeinsam statt einsam aktiv und geniessen unser Turnen und die Freude der Kameradschaft im Verein.» Das Logo kann in verschiedenen Grössen überall dort platziert werden, wo Mitteilungen und Artikel in den Vereins- und Verbandspublikationen augenfällig platziert werden.

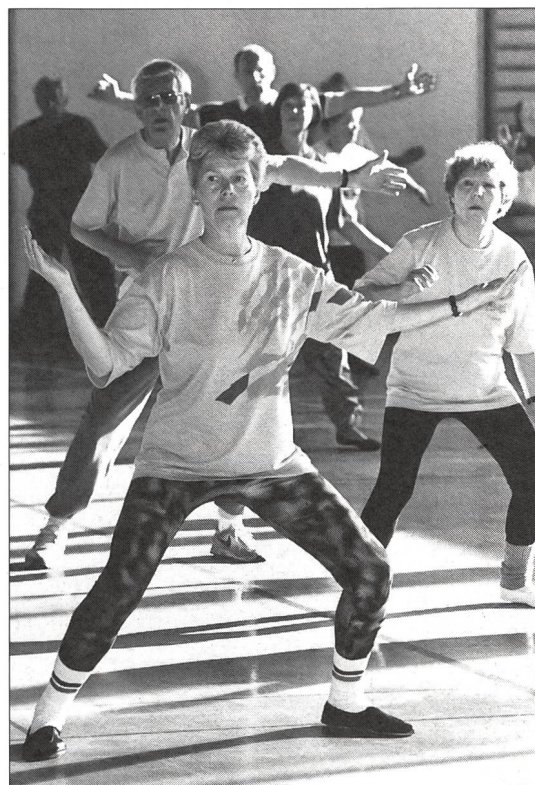
- Ein neu gestalteter Streuprospunkt wurde den Vereinen zur Verfügung gestellt, der mit einem Vermerk über Anschrift der Riege und deren Turnzeit für eine rasche Verbreitung des Seniorensportangebotes im Verein oder im Kanton helfen soll: «Auch wir haben eine Seniorenturngruppe – komm mach mit!»
- Zu einem hitverdächtigen Werbemittel bei der Vermarktung des Seniorensportes hat sich auch das STV-T-Shirt mit dem Seniorensport-Logo entwickelt, welches bereits jetzt in vielen Turnhallen zu sehen ist.
- In Zusammenarbeit mit der ESSM konnte ein STV-eigener Nachspann zum schon bestehenden Video «Bewegtes Leben» produziert werden.

### Einbezug der Basis

Der STV ist nur eine Ebene, auf der Publizität für die Akzeptanz und die Wichtigkeit der sportlichen Betätigung der Seniorinnen und Senioren betrieben werden muss. Nur die Kantone bieten jedoch mit ihren unzähligen Vereinen und Riegen den wichtigen Nährboden für das Wachsen und Gedeihen von Riegen. Und hier gilt das gleiche Gesetz der Wichtigkeit gut eingesetzter Werbung zur Verbreitung der eigenen Verbands- und Vereinsaktivitäten.

Also mussten Synergieeffekte genutzt werden. «Der STV und seine Mitgliederverbände und deren Vereine bringen gemeinsam statt einsam die Seniorenlawine ins Rollen.»

Die Projektgruppe hat zur Ankerbelung der Motivation an der Basis vier Workshops zum Kennenlernen und persönlichem Erleben des Senioren-



Kein Platz auf der Tribüne!

sportes durchgeführt, zwei in der Deutschschweiz und je einen in der Westschweiz und im Tessin. Diese Workshops wurden für alle Interessierten offen ausgeschrieben. Der Erfolg war überwältigend. Über 300 Turnerinnen, Turner, Leiterinnen und Leiter, Verbandsfunktionärinnen und -funktionäre orientierten sich an Ort und Stelle über Ausbildungsmöglichkeiten, Marketingstrategien und selbstverständlich über die neuesten Trends inner-



Einsamer Weg.

halb und ausserhalb der Turnhalle für ihre Seniorinnen und Senioren.

Die Workshops, an denen Seniorenturnen selbst erlebt werden konnte, wurden in allen Landesteilen gefolgt von einer Serie Podiumsgespräche anlässlich der «STV-Arena». Das Publikum, welches sich sowohl aus Fachleuten der Turnszene wie auch aus Exponenten und Partnern anderer Seniorensport-Institutionen zusammensetzte, interessierte sich sehr für die Belange der «Neuen Alten». Der Tendenz der Ablösung des chronologischen Alters als Massstab durch das funktionale Alter wurde spürbar. Die Turnvereine bieten deshalb auch für die Seniorinnen und Senioren immer noch ein wichtiges Feld für soziale Begegnungen und Kameradschaft.

In Zürich wurden anlässlich der Seniorensporttage und der Seniorenmesse Freude, Wohlbefinden und Lebensqualität mittels Seniorensport à la carte propagiert.

In diesem Sinne wurde mit viel Schwung und Begeisterung begonnen, den Seniorensport im STV und seinen Mitgliederverbänden und -vereinen zu verbreiten und zu verankern.

### Was wurde erreicht?

Bereits ein Jahr nach Projektbeginn konnte der STV anlässlich seiner Mitgliedererhebung eine Steigerung von 25 Prozent bei den Teilnehmenden in Seniorinnen- und Seniorenturngruppen feststellen.

Ende 1994 wurde über 3800 Vereinen (Aktivriegen, Damenriegen, Männerriegen, Frauenriegen) ein Handbuch «Seniorensportordner» kostenlos zur Verfügung gestellt. Dieses Handbuch, in Deutsch und Französisch erhältlich, enthält Artikel zur allgemeinen Situa-

**Marianne Schäfer** ist Mitglied des Zentralvorstandes STV und Projektleiterin Seniorensport im STV.

tion im Seniorensport wie auch zur STV-Verbandsplanung. Aufgelistet findet man darin u.a. die Leistungs- und Riegenstrukturen im STV sowie die bestehenden Ausbildungen zu Riegenleiter/-innen Seniorenturnen, Tips und Checklisten zur Gründung einer Seniorinnen-/Seniorenriege und der Organisation von Anlässen.

Seit Projektbeginn wurden u.a. folgende Aktivitäten auf der kantonalen und regionalen Verbandsebene realisiert: Verbandsturnfeste mit Beteiligung der Seniorinnen und Senioren, Volley- und Faustballturniere, Fit-Pla-Fra-Wertung Seniorinnen, Gruppen- und Einzelwettkämpfe, Animationsnachmittage, Leichtathletik-Angebote.

Anlässlich der 2. STV-Konferenz der kantonalen und regionalen Seniorinnen- und Seniorenverantwortlichen im November 1995 konnten über 1000 Seniorenturngruppen gezählt werden. 24 Verbände konnten Neugründungen registrieren. 9 Verbände kennen gemeinsames Turnen von Seniorinnen und Senioren. In 13 Verbänden gibt es Gruppen, die vereinsungebundenes Seniorenturnen anbieten.

An der Abgeordnetenkonferenz des STV 1995 in Einsiedeln wurde das neue Leitbild des STV genehmigt. Unter dem Titel strategische Grundsätze steht: «Wir entwickeln Angebote, die sowohl alters- als auch leistungsorientiert auf die einzelnen Zielgruppen ausgerichtet sind.» Die Seniorinnen und Senioren können stolz sein, dass dieser Satz im Leitbild des grössten polysportiven Verbandes der Schweiz steht.

Die Diskussion um den Seniorensport hat im STV zu einer Neuorientierung der bisherigen geschlechtsspezifischen Aufteilung in eine alters- und leistungsgerechte Aufteilung der technischen Abteilungen eingeleitet. Eine Arbeitsgruppe befasst sich zurzeit mit den Fragen der neuen Struktur. Bei diesen Strukturüberlegungen kam man zum Schluss, dass alle Stufen das gleiche Anrecht haben, selbständig und mit einer Stimme im Zentralvorstand STV vertreten zu sein. Es hat sich herauskristallisiert, dass die Seniorinnen und Senioren eine eigene Abteilung haben könnten.

### Nicht zu bremsen

1996 findet in Bern das Eidgenössische Turnfest mit zirka 70 000 Teilnehmenden statt. Darunter wird sich eine grosse Schar Seniorinnen und Senioren befinden. Sie rekrutieren sich aus 22 Verbänden und die Seniorinnen und Senioren nehmen an speziellen Wettkämpfen und an Vorführungen an den Rahmenprogrammveranstaltungen teil. Denn für einen Tribünenplatz ist man im STV als Seniorin und Senior noch zu jung!

### Ausblick

Die Projektgruppe «Seniorensport im STV» kann die Projektierungsstufe abschliessen. Die Sensibilisierung auf allen Stufen ist geglückt. Jetzt heisst es, die Bestrebungen und die Förderung des Seniorensportes zu verstärken und die Vereine wirksam und praxisnah zu unterstützen.

Die Projektgruppe plant aus diesem Grunde eine letzte Kampagne: «Senioren-Bus.» Mit einem gezielt ausgestatteten Fahrzeug und entsprechenden Hilfsmitteln will der STV unter der Leitung eines Animations- und Ausbildungsteams für Seniorensport direkt zu den potentiellen Konsumenten und Interessenten in den Sektionen und Kantonen fahren.

Mit dosierten Lektionen im Aufbau, in der Darstellung sowie im pädagogischen Bereich, soll Erlebnissport und Animation – abgestimmt auf die Anforderungen und Wünsche – unserem interessierten Publikum angeboten werden. Die Projektgruppe wird 1996 dem Zentralvorstand STV ein entsprechendes Konzept zur Diskussion unterbreiten.

1997 soll jede Frauen- und Männerriege eine Seniorinnen-/Seniorenturngruppe führen. Die Verbände und ihre Vereine und Riegen sind gemeinsam statt einsam mit dem STV in Bewegung. ■

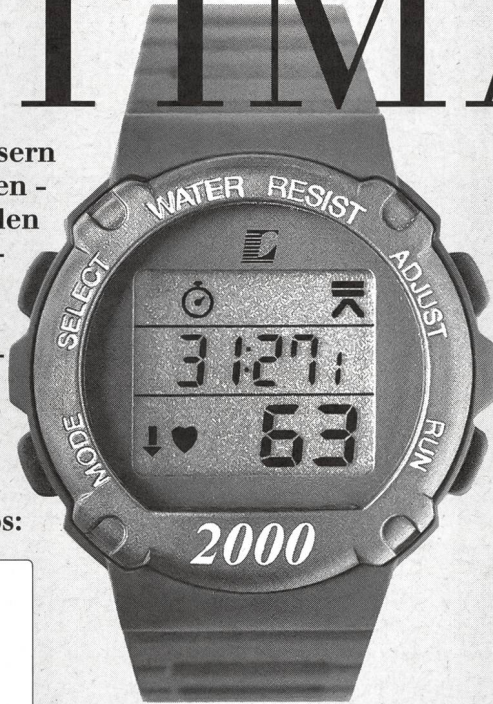


Seniorensport – Feld für Begegnungen.

# TRAINIEREN SIE OPTIMAL?

Ob Sie Ihre Ausdauer verbessern oder Fett verbrennen möchten - einen optimalen Erfolg erzielen Sie nur mit Training im idealen Pulsbereich.

Die CARDIOSPORT Pulsmesser HEARTSAFE-T und 2000 garantieren Ihnen eine professionelle Trainings-Kontrolle mit EKG-Genauigkeit. Ihre Leistungen sind in dieser Preisklasse konkurrenzlos:



## MODELL 2000

- ♥ EKG-genaue Pulsanzeige
- ♥ Tageszeit und Kalender
- ♥ 256 Puls-Speicher
- ♥ Unter- und Oberlimiten für warm-up und Training einstellbar
- ♥ Stoppuhr mit 30 Speicher für Zwischenzeiten oder Rundenzeiten
- ♥ Ermittlung des Kalorienverbrauchs für 7 Sportarten und 2 Intensitäten
- ♥ Anzeige des durchschnittlichen Pulswerts (am Trainings-Ende)
- ♥ Absolvierte Trainingszeit innerhalb des Puls-Idealbereichs
- ♥ Langzeit-Saisonspeicher für Gesamt-Trainingszeit innerhalb des Idealbereichs
- ♥ Zeitstempel-Funktion, um Speicher-Momente zu markieren
- ♥ Automatische Messung des Erholungs-Pulses (am Trainings-Ende)
- ♥ wasserdicht
- ♥ mit Bike-Adapter
- ♥ 1 Jahr Garantie
- ♥ Batteriewechsel möglich!

PREIS: FR. 295.-

## Wussten Sie, dass...

- ...der ideale Pulsbereich zur Steigerung der Ausdauer 65-85% des Maximalpulses\* beträgt?
- ...der ideale Pulsbereich zur Verbrennung von Körperfett nur 55-65% des Maximalpulses\* betragen darf? (\*Maximalpuls = 220 minus Alter)



«Training mit dem Pulsmesser ermöglicht eine spürbare Leistungssteigerung.»

JÜRGEN HÄGLER, 5-FACHER SIEGER DES «SWISS ALPINE MARATHON»

## MODELL HEARTSAFE-T

- ♥ EKG-genaue Pulsanzeige
- ♥ Tageszeit
- ♥ 30 Puls-Speicher
- ♥ Speicher-Intervall 5, 15, 60 oder 120 Sek.
- ♥ persönlich einstellbare Unter- und Oberlimiten mit akustischem Alarm
- ♥ Stoppuhr
- ♥ wasserdicht
- ♥ mit Bike-Adapter
- ♥ 1 Jahr Garantie
- ♥ Batteriewechsel möglich!

PREIS: FR. 195.-

## H&S vita

H & S VITA, Haldenstrasse 6 • 9532 Rickenbach  
Tel. 071 / 929 50 60 • Fax 071 / 929 50 69

Ja, senden Sie mir den unten markierten CARDIOSPORT - Pulsmesser gegen Rechnung und mit 10 Tagen Rückgaberecht.

Modell Heartsafe-T zum Preis von Fr. 195.-

Modell 2000 zum Preis von Fr. 295.-

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Alter/Sportart(en)

# CARDIOSp♥rt

KONKURRENZLOS IN LEISTUNG UND PREIS