

30 Jahre Alterssport Pro Senectute

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **2 (1994)**

Heft 2: **30 Jahre Bewegung und Sport**

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-818460>

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.

30 Jahre Alterssport Pro Senectute

Kein Jubiläumsjahr ohne Chronik! Und ein Bild sagt mehr als tausend Worte: Betrachten wir den Alterssport von Pro Senectute Kanton Zürich einmal als stattlichen Baum, der tief, gut und weitreichend verwurzelt ist. Dann wird bewusst, dass diese Chronik zum Jubiläum des dreissigjährigen Bestehens von «Alter + Sport» nicht erschöpfend sein kann. Wir danken von Herzen allen, die zum Wachstum beigetragen haben! In grossen und mutigen Taten, in kleiner und stiller Arbeit. Es braucht beides, wenn eine Dienstleistung funktionieren soll.

1959 Gründung der ersten Altersturngruppe in Thalwil auf Initiative von Berthi Zellweger (Leitung) und Clara Bachofen (Organisation). In der Folge Gründung von neuen Gruppen im Kanton Zürich.

Die Initiantinnen erkennen bald, dass das Altersturnen einem Bedürfnis entspricht und dass eine Ausbildung für neue Leiter/innen nötig ist.

1964 Pro Senectute Kanton Zürich führt den ersten Ausbildungskurs «Altersturnen» durch. Kursleiterin ist Berthi Zellweger.

1967 erfolgt ein erster schweizerischer Kontakt, bei dem beschlossen wird, das Altersturnen gesamtschweizerisch zu organisieren.

1971 Gründung der Schweizerischen Vereinigung für Altersturnen (SVA), eine Dachorganisation von Institutionen, Verbänden und Behörden.

Die SVA leistet erste grosse Aufbau- und Koordinationsarbeit. Davon beeinflusst wird auch Pro Senectute Kanton Zürich.

Zwei Beispiele:

- der SVA-Leiterausweis
- die Herausgabe des grossen grünen Buches «Altersturnen», Anleitung für Leiterinnen und Leiter

| | |
|--------------------------------------|---|
| STIFTUNG | KANTONALKOMITEE ZÜRICH |
| FÜR DAS ALTER | Auf der Mauer 6 8001 Zürich |
| A U S W E I S | |
| als Leiter von Altersturngruppen für | |
| <u>Kloten</u> | |
| Name: | M ü l l e r |
| Vorname: | Hilde |
| Geburtsdatum: | 24.11.1917 |
| Adresse: | <u>Dienerstr. 57</u> <u>Kirchgasse 5</u> |
| | 8302 - Kloten |

1964
Der historische Ausweis ist für Leiter von Altersturngruppen der Pro Senectute-Abteilung «Altersplanung und Altersgestaltung» mit Sitz in der Zürcher City, Auf der Mauer 6.

| | |
|---|-------|
| Schweizerische Vereinigung für Altersturnen und Alterssport Fédération Suisse pour la gymnastique et le sport des aînés | |
| Ausweis - Attestation | |
| Name: Nom: | |
| Vorname: Prénom: | |
| Geburtsdatum: Date de naissance: | |
| Adresse: | |
| Tel./tél.: | |
| Kanton: canton: | |
| Fachgebiet: Act. spécifique: | |
| Der Verantwortliche für die Ausbildung: Le responsable de la formation: | |
| | |
| Der Ausweis verliert seine Gültigkeit: wenn innerhalb von 2 Jahren keine Kurse absolviert werden und keine Leitertätigkeit ausgeübt wird. | |
| Cette attestation perd sa validité: lorsque le titulaire ne suit aucun cours et n'exerce aucune activité pendant une période de deux ans. | |

1971
Der erste SVA-Leiterausweis.

| | | | |
|---|----------------------|-----------------|-------------------|
| alter + sport | ainés + sport | anziani + sport | attempads + sport |
|  | | | |
| Leiter-Ausweis Attestation de moniteur Tessera di monitore Attest da manader | | | |
| Name Nom | Cognome Num | | |
| Vorname Prénom | Prénom Prénom | | |
| Funktion Fonction | Funzione Fonction | | |
| Stempel und Unterschrift des Ausbildungsverantwortlichen Timbre et signature du responsable de la formation Timbro e firma del responsabile del corso di formazione Bul e suttascripziun dal responsabel dals curs | | | |
|  | | | |

1987
Der aktuelle SVA-Leiterausweis.

Tips für alle,

die in einer «Alter + Sport»-Gruppe mitmachen wollen:

- Es ist nie zu spät, sich einer «Alter + Sport»-Gruppe anzuschliessen.
- Nur der erste Schritt ist schwer. Wagen Sie ihn!
- Mitmachen bringt mehr als Zuschauen, schon in der ersten Turn-, Schwimm- oder Tanzstunde. Wenn Sie unsicher sind, ob eine Gruppe Ihren Vorstellungen entspricht, setzen Sie sich mit der Leiterin/dem Leiter in Verbindung. Ansonsten: schnuppern ist erlaubt!
- Über mögliche Risiken sprechen Sie am besten mit Ihrem Hausarzt.
- Damit Sie die ersten Sportstunden nicht verpassen, verabreden Sie sich am besten mit jemandem.
- Zum Sport ziehen Sie sich möglichst bequem an. Die Leiterin/der Leiter wird Sie gerne beraten.
- Vergleichen Sie Ihre Leistungen nie mit denen Ihrer Mitsportler/innen.
- Versuchen Sie nach der Sportstunde genau herauszufinden, wie Sie sich fühlen.
- Nur regelmässiges Training bringt etwas.

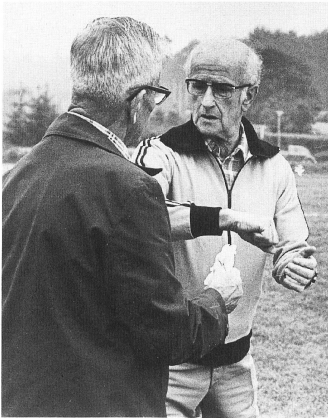
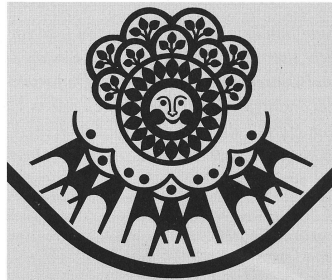


Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

1973 Einführung des Alters-/Seniorenswimmens und der Wassergymnastik.

Erster Ausbildungskurs «Schwimmen im Alter» durch Pro Senectute Kanton Zürich. Kursleitung durch Martha Staechelin und Elsbeth Grossmann.

1977 Wer war an diesem Sporttag dabei?



Senioren-Sporttag

Mittwoch, 7. September 1977
ab 09.00 bis 18.00 Uhr

Primarschulsportanlage Eidmatt, Wädenswil
(bei der reformierten Kirche)

Machen Sie mit!
Dem Spass, der Gesundheit und den mitmenschlichen Kontakten zuliebe



1981 Erweiterung des Sportangebotes durch Seniorenvolkstanz.

Erster Ausbildungskurs «Tanzen». Kursleitung durch Heidi Gugolz, Francis Feybli und Elsbeth Grossmann.

1984 Jüngere Senioren haben andere Bedürfnisse und sind sportlicher. Diversifizierung des Turnens durch «Gym 60».

1987 Pro Senectute Schweiz reorganisiert den Alterssport unter dem Namen «Alter + Sport». Sie erteilt Pro Senectute Kanton Zürich den Auftrag, die Schweizerische Fachstelle Alter + Sport zu führen.

Der Alterssport ist etwas vom Besten, was in den letzten 30 Jahren – im wahrsten Sinne des Wortes – auf die Probe gestellt worden war: das merkt man an den glücklichen, zufriedenen Gesichtern unserer Teilnehmer/innen. Ursi Nüesch

1991 Pro Senectute wird Mitglied des Zürcher Stadtverbandes für Sport.

1992 Weitere Diversifizierung durch «Turnen im Heim» für Ältere, die in der Mobilität behindert sind. Ein Schulungsangebot für Wanderleiter/innen wird entwickelt.

Rahmenkonzept für den Alterssport von Pro Senectute

AltS-Gesundtag

PRO SENECTUTE Für das Alter

1993 Erweiterung des Sportangebotes durch Langlauf. Regelmässige Kurse auf der Panoramaloipe Gibswil.

1994 Langlauerferienwoche im Goms. Aktivferienwoche im Sportzentrum Kerenzerberg, Filzbach.

In Planung:

Verbreitung von Senioren-Laufgruppen.

Teilnehmerstatistik 1993

Alter + Sport

| Sportart | Gruppen | Teilnehmer/innen |
|-------------------------------|------------|------------------|
| Turnen | | |
| • Gym 60 | 70 | 1 020 |
| • Altersturnen | 497 | 8 449 |
| • Turnen im Heim | 174 | 2 958 |
| Schwimmen/ Wassergymnastik | 98 | 1 666 |
| Volkstanz | 39 | 663 |
| Wandern | 30 | 1 000 |
| Langlauf | 1 | 10 |
| Joggen | 3 | 40 |
| Total | 912 | 15 806 |
| Total Leiter/innen | 852 | |

Fachstelle Lebensgestaltung im Alter
Abteilung Alter + Sport

Kieser Training für Krafttherapie

EIN STARKER RÜCKEN KENNT KEINE SCHMERZEN

18 Minuten gezieltes Kieser-Training pro Woche kräftigen Ihren Rücken. Rufen Sie uns an, und vereinbaren Sie mit uns ein kostenloses Probetraining.

Mo – Fr 8.00 – 22.00 Uhr
So – So 9.00 – 18.00 Uhr

| | | |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|
| 4051 Basel | Stemenforstrasse 35 | 061 / 281 04 92 |
| 3007 Bern | Sulgenstrasse 28 | 021 / 232 06 06 |
| 2520 Biel | Aubergstrasse 87 | 032 / 23 24 35 |
| 8810 Horgen | Lindenstrasse 4 | 01 / 726 04 06 |
| 8280 Kreuzlingen | Natanaelstrasse 6 | 071 / 72 44 54 |
| 1020 Einsiedle | 22 rue de Siméon | 021 / 616 88 51 |
| 8200 Schönenbuch | Breitenstrasse 117 | 053 / 25 15 90 |
| 8552 Schlieren | Waggstr. 2, Wagg-Areal | 011 / 230 11 30 |
| 9000 St. Gallen | Rietlistrasse 2 | 071 / 23 52 42 |
| 8020 Zürich | Baumwickerstrasse 35 | 01 / 251 55 65 |
| 8032 Zürich | Mottmingerstr. 21 / Stenwiesplatz | 01 / 251 55 65 |
| 8004 Zürich | Kantlestrasse 126 | 01 / 242 54 29 |

Leistungsfähiger durch Krafttraining!