

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Immer mehr Senior/innen nutzen die Sportangebote von Pro Senectute Kanton Zürich : die "biologische Altersvorsorge"  
**Autor:** Sedioli, Claudia / Schorro, Nelli  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819161>

### **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:** 13.10.2024

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

Immer mehr Senior/innen nutzen die Sportangebote von Pro Senectute Kanton Zürich

# Die «biologische Altersvorsorge»

**Bewegung fördert die Gesundheit und wirkt präventiv gegen Altersbeschwerden. Nelli Schorro, Leiterin des Bereichs Bewegung & Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich, hat deshalb in den letzten Jahren das Sportangebot für Senior/innen kontinuierlich ausgebaut. Die 58-Jährige hat Bewegung als «biologische Altersvorsorge» fest in ihren Tagesablauf eingeplant.**

**Nelli Schorro, Sie sind aktive Sportlerin. Wie beeinflussen Bewegung und Sport Ihre Lebensqualität?**

Bewegung und Sport gehören zu meinem Lebensstil. Schon im Kindes- und Jugendalter bewegte ich mich viel und gerne. Später machte ich Bewegung zu meinem Beruf und arbeitete lange Jahre als Sport- und Gymnastiklehrerin. Ohne Bewegung fühle ich mich physisch und psychisch unwohl. Jeweils einmal in der Woche absolviere ich ein Krafttraining und belege Stunden in zeitgenössischem Tanz. Auch die Ausdauersportarten Schwimmen, Velofahren, Joggen und Langlaufen stehen auf meinem Sportprogramm. Mit diesen Bewegungsaktivitäten tanke ich Energie und Kraft für meinen Alltag, halte mein Gewicht in Schach, zudem erhole ich mich dabei mental und körperlich. Darüber hinaus hilft mir der Sport, Gesundheitsrisiken zu minimieren.

**Seit den 90er Jahren ist die Förderung des Seniorensports eine Aufgabe des Bundes. Wie sorgt Pro Senectute dafür, dass die amtlichen Vorgaben im Seniorensport eingehalten werden?**

Sämtliche Leiterinnen und Leiter von Pro Senectute-Seniorensportgruppen müssen nach den Vorgaben des Bundesamtes für Sport eine Ausbildung als Seniorensportleiterin oder -leiter absolviert haben. Der Erwerb des entsprechenden Ausweises verpflichtet zur jährlichen Weiterbildung.

**Welche Sportarten werden Sie wohl in 20 Jahren betreiben und was für eine Wirkung erwarten Sie davon?**

Ich werde mich auch später noch gerne in der freien Natur aufhalten und mich einer Wander-, Walking- oder Velogruppe anschliessen, denn Sporttreiben in der Gruppe schafft Gemeinschaftserlebnisse und ein soziales Netz. Unmittelbar nach der Pensionierung besteht ja auch noch die Möglichkeit, sich als Leiterin einer Seniorensportgruppe zu betätigen.

**Wann ist der richtige Zeitpunkt, um mit Bewegung anzufangen?**

Grundsätzlich ist es dafür nie zu spät. Nur schon der Alltag bietet uns viele Möglichkeiten. Eine davon ist zum Beispiel Treppensteigen statt Liftfahren. Auch bei solchen an sich

einfachen Alltagsbewegungen konnte die Wissenschaft einen Nutzen für die Gesundheit nachweisen. Je früher wir aber mit Bewegung beginnen, desto besser, denn Gesundheitsvorsorge trägt Zinsen. Wir sollten also rechtzeitig auch an die «biologische Altersvorsorge» denken!

**Gibt es ideale Einsteiger-Sportarten für ältere Menschen?**

Als besonders geeignet haben sich für das regelmässige Ausdauertraining Wandern, Walking, Velofahren und Skilanglauf erwiesen. Ab dem 25. Altersjahr geht die Kraft zurück. Systematisches Krafttraining hilft die Muskulatur erhalten und schützt wie viele andere Sportarten, die an Land ausgeübt werden, vor Osteoporose. Bewegungsspiele wie Tennis oder Golf sind bestens geeignet, die koordinativen Fähigkeiten zu erhalten und das Gehirn angemessen zu trainieren. Dies gilt auch für sanfte Bewegungsformen wie Tai-Chi, Qi Gong oder Yoga. Grundsätzlich sollte die Sportart Spass und Freude bereiten.

*Das Interview führte  
Claudia Sedioli.*

**Bewegung im Alltag  
oder als Wettkampf:  
Für Nelli Schorro die  
ideale Altersvorsorge.**

Foto: privat

