

# Freude an der Bewegung

Autor(en): **Kilchherr, Franz**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **73 (1995)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **15.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-721219>

## **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.

# Freude an der Bewegung



Foto: SISS

Curling macht Spass und trainiert die Koordination.

**Sportliche Betätigung im Alter bringt nicht nur gesundheitliche, sondern auch psychische und soziale Vorteile und kann erst noch Spass bereiten. Darauf will die Aktion «Aktiv 50 plus» hinweisen.**

**W**ie verschiedene in- und ausländische Studien belegen, erfolgt nach dem 50. Altersjahr ein Umdenken hin zu «bewussterem und stressfreierem Leben». Nicht immer geht mit diesem Umdenken auch eine Verlagerung der sportlichen Aktivitäten zu einem Sporttreiben aus reiner Freude an der Bewegung, an der Begegnung in der Gruppe und an der Genugtuung am eigenen Wohlbefinden einher. Viele Aktive werden nämlich in diesem Alter zu Nichtaktiven und hängen den Sport an den berühmten Nagel.

Unter dem «Patronat» des SISS (Schweizerischer Interverband für Seniorensport) starten einige städtische und kantonale Sportämter in Zusammenarbeit mit lokalen und regionalen Seniorensport-Organisationen (Verbände, Vereine, Clubs) und Institutionen (z.B. Pro Senectute, Fitness-Center) die Aktion «Aktiv 50 plus». Gemeinsam und koordiniert wollen sie ein breitge-

fächertes und attraktives Angebot an sportlichen Aktivitäten für die älteren Menschen und besonders für die «Inaktiven» schaffen.

## 50% der Rentner betreiben keinen Sport

Eine halbe Million Rentnerinnen und Rentner in der Schweiz bezeichneten sich gemäss einer Erhebung des Schweizerischen Landesverbands für Sport aus dem Jahre 1989 als «Aktive», die regelmässig Sport treiben. Erfreulich an dieser Tatsache ist, dass 50% unter den älteren Menschen Sport treiben. Weniger erfreulich ist, dass die andere Hälfte nicht regelmässig Sport betreibt. Die Aktion «aktiv 50 plus» trägt der Tatsache Rechnung, dass mit dem 50. Lebensjahr viele Aktive zu Nichtaktiven werden. Denn ein Neueinstieg oder ein Wiedereinstieg ist in diesem Alter leichter zu vollziehen. Für einen Wiedereinstieg oder gar Neubeginn braucht es sicher einigen Mut. Doch zahlt sich dieser Schritt bald einmal aus: Mit Mass betriebene Bewegung durch Sport macht Spass, belebt und erhält jung.

## Sport nach Mass!

Es gibt viele Möglichkeiten, Sport individuell zu betreiben. Doch Spielen, Üben, Trainieren bringt in der Gemeinschaft mehr, da es mehr Spass macht. Jeder ältere Mensch soll nach freier Wahl und auf seine Belastbarkeit

abgestimmt in einem Angebot biologisch wertvoller Sportarten aktiv sein können. Wichtig sind kundige Begleitung und Beratung. Sinnvoll ist eine polysportive Tätigkeit, um so eine einseitige Belastung zu vermeiden.

## Was der SISS will

Der SISS wurde 1987 zur Förderung des Seniorensports gegründet. Er umfasst heute 31 Mitgliederverbände und -organisationen und wird von Werner Vetterli geleitet. Der SISS ist Koordinations- und Nahtstelle der Eidgenössischen Sportschule Magglingen, den Verbänden und Institutionen und will die Qualität und Quantität in den Aus- und Fortbildungsangeboten sicherstellen. Er will mit gezielter Öffentlichkeitsarbeit die Tätigkeiten im Seniorensport bekannt machen und sich um dessen Verankerung in der Gesellschaft bemühen.

Franz Kilchherr

## «Aktiv 50 plus»

Besondere Anlässe finden 1995 in den Kantonen Solothurn, Aargau und Thurgau statt.

Schweizerischer Interverband für Seniorensport SISS, Laubeggstrasse 70 (Haus des Sports), Postfach, 3000 Bern 32, Tel. 031/352 88 41

## Sportarten

für Beweglichkeit und Kräftigung:

- Gymnastik, vor allem mit Betonung auf Dehnen, Lockern und Kräftigen der Bauch- und Rückenmuskulatur

- Turnen

- Fitness-Training in Zentren (Kontrolle!)

- Bestimmte Formen von Selbstverteidigung

für koordinative Fähigkeiten:

- Rückschlagspiele (Mini-Tennis, Tennis, Tischtennis, Badminton)

- Bocca, Pétanque, Curling, Kegeln

- Tanzen (Gesellschaftstanz, Volkstanz)

für Ausdauer:

- Wandern (Walking), leichte Touren, Skiwandern

- Dauerlauf (Jogging), Langlauf, Ski alpin

- Schwimmen

- Radfahren

*Wichtig bei allen Aktivitäten sind Freude und Spass, kein falscher Ehrgeiz, ein vernünftiges Mass (Leitung und Betreuung) und Beachten der körpereigenen Signale (Herzklopfen, Atemnot, Ermüdung, Schmerzen, Verspannungen, Unlust).*