Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 7-8

Artikel: Auf Kurs in Richtung Seniorensport
Autor: Kippe, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725374

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

Auf Kurs in Richtung Seniorensport

Viele Menschen über sechzig nutzen Pro-Senectute-Sportangebote. Besonders gefragt: Turnen und Gym60. Pro Senectute Schweiz bildet qualifizierte Seniorenturnleiterinnen und -leiter aus.

VON ESTHER KIPPE

Velofahren, Aquafitness, Tennis, Nordic Walking... Woche für Woche halten sich in der Schweiz bis zu 100 000 Männer und Frauen in Sportkursen von Pro Senectute fit und beweglich. Am beliebtesten ist das Turnen. Rund 60 000 Seniorinnen und Senioren nehmen regelmässig an Pro-Senectute-Turnlektionen teil. Sie dehnen und stärken ihre Muskeln, mobilisieren die Gelenke, trainieren ihre Geschicklichkeit und geniessen gemeinsame Bewegungsspiele. Auf lustvolle Art schaffen sie die Voraussetzung, im Alter länger gesund, aktiv und selbstständig zu bleiben.

Um dem zunehmenden Körperbewusstsein heutiger und künftiger Seniorengenerationen gerecht zu werden und entsprechende Bewegungsangebote zu fördern, bildet Pro Senectute Schweiz jährlich zwischen 150 und 200 Seniorenturnleiterinnen und -leiter aus.

Altersgerechte Turnlektionen

Es regnet, und zwischendurch scheint die Sonne. An einem wechselhaften Vorsommertag sind 27 bewegungsfreudige Frauen aus allen Landesteilen und ein sportbegeisterter Mann ins Ausbildungszentrum Chlotisberg im Kanton Luzern gereist. Im Gepäck: Indoor- und Outdoor-Sportbekleidung. Sie wollen lernen, wie Turnlektionen für ältere Menschen aufgebaut und gestaltet werden können, und den Turnleiterausweis Alter und Sport von Pro Senectute Schweiz erwerben. Im Angebot standen zwei Kursvarianten: der Fachkurs Turnen für Bewegungserfahrene ohne sportliche Leiterausbildung und der Quereinstiegsfachkurs für Leute, die eine sportliche Leiter- oder Berufsausbildung mitbringen. Die beiden Kurse werden parallel durchgeführt. Erfahrung im Umgang mit Sport- und Bewegungsgruppen bringen jedoch alle Teilnehmenden mit. In ihrer Freizeit sind sie in mindestens einer Sportart aktiv. Manche leiten seit Jahren Kinder- und Jugendsportgruppen, Aquafit- oder andere Fitnesskurse. Einige sind in einem Bewegungs- oder Gesundheitsberuf tätig.

In der Vorstellungsrunde berichten die 28 Sport- und Wissbegierigen über ihre Motivation, am Kurs teilzunehmen. Die Möglichkeit, bei einer Kantonalen Pro-Senectute-Organisation Turnstunden zu leiten, ist ein häufig genannter Grund; auch das Interesse an altersgerechter Bewegung, «weil ich inzwischen selber nicht mehr ganz jung bin», wie Kursteilnehmerin Madeleine Forrer, Aquafitnesstrainerin aus Basel, verschmitzt zugibt.

Nach der Kaffeepause gilts ernst. Françoise Lebet, Fachverantwortliche Turnen und Gymnastik bei Pro Senectute Schweiz und Ausbildungsverantwortliche, und Pia Stampfli, Bereichsleiterin Seniorensport bei Pro Senectute Kanton Solothurn, bitten die Gruppe in die Turnhalle. Bei Geschicklichkeitsspielen mit bunten Ballons und bei rhythmischen Schritt- und Bewegungsabfolgen zu Musik können die Kursteilnehmenden ihre eigenen Bewegungsfertigkeiten erstmals unter Beweis stellen.

Am Nachmittag wird die Gruppe geteilt. Die Fachkursabsolventinnen erhalten eine Beispiellektion. In einer Seniorenturnstunde, geleitet von einer bewährten Turnleiterin und angehenden Seniorensportexpertin, erfahren sie die Wirkung der Übungen am eigenen Leib und an der eigenen Seele. Dann wertet Pia Stampfli mit der Gruppe die Lektion aus. Wie war sie aufgebaut? Wozu waren welche Übungen und Spiele gut? Worauf muss man achten, wenn die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden sehr unterschiedlich ist? Hier haben die Teilnehmerinnen Gelegenheit, eigene Sportleitererfahrungen einzubringen und zu diskutieren.

Zur gleichen Zeit sind die Quereinsteigerinnen in einer zweiten Turnhalle von

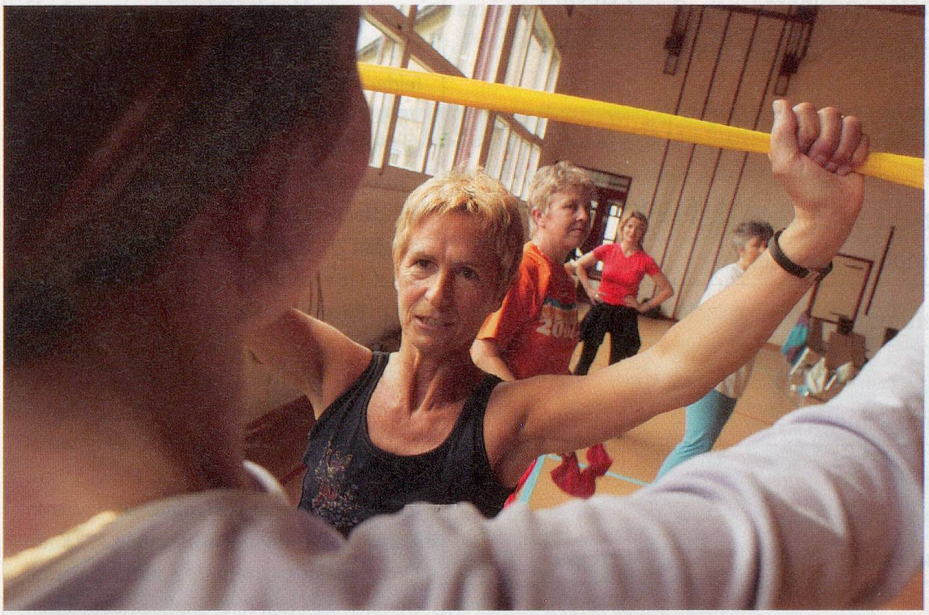
TURNLEITERINNENAUSBILDUNG

Die Turnleiterinnen- und Turnleiterausbildung von Pro Senectute Schweiz setzt sich zusammen aus:

- einem dreitägigen Grundkurs Seniorensport, in dem Hintergrundwissen vermittelt wird. Grundlage: Basis-Lern-Lehrmittel Seniorensport Schweiz der Eidg. Sportschule Magglingen,
- einem viertägigen Fachkurs Seniorenturnen,
- einem mindestens zehn Lektionen umfassenden Praktikum.
- Bedingungen: Bewegungserfahrung, Kenntnisse in erster Hilfe, Schnupperpraktikum, Hospitieren bei einer Seniorensportgruppe.
- Interessierte mit einer sportlichen Leiterausbildung oder einer Ausbildung in einem Bewegungsberuf können einen zeitlich reduzierten Quereinstiegskurs absolvieren.

- **Pro Senectute Schweiz bietet ferner Leiterinnen- und Leiterkurse in folgenden Sportarten an:**
- Wandern, Velofahren, Aquafitness, Tanzen, Volkstanz, Walking, Nordic Walking, Langlauf, Schneeschuhlaufen, Bewegungsangebote im Heim.

Nähere Auskunft gibt
Pro Senectute Schweiz, Alter und Sport, Lavaterstrasse 60, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89.



Anleitung für Leiterinnen: Den eigenen Körper und den der Senioren besser verstehen.

BILDER: DANY SCHULTHESS

einer Physiotherapeutin in die Sturzprophylaxe eingeführt worden. Wo liegen im Alter die Sturzgefahren? Was können Turnleiterinnen und -leiter zur Prophylaxe beitragen? Welche Übungen könnten für ältere Menschen im Alltag hilfreich sein? Ideen, die aufgelistet worden sind, werden später praktisch ausprobiert.

Nutzen für den Alltag

Vier Tage dauert der Fachkurs für künftige Seniorenturnleiterinnen, zwei Tage der Quereinstiegskurs. Die Kurse basieren auf dem «Basis-Lern-Lehrmittel Seniorensport Schweiz» der Eidgenössischen Sportschule Magglingen. Angehende Leiterinnen und Leiter sollen in ihren Lektionen Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten schaffen, den älteren Menschen Wissen vermitteln und mit ihnen Alltagsbewegungen trainieren. Im Zentrum steht das Ziel, die Handlungsfähigkeit der Seniorinnen und Senioren zu erhalten, in der Turngruppe wie zu Hause.

Die Teilnehmenden der beiden Turnleiterkurse auf dem Chlotisberg setzen sich auch intensiv mit erwachsenenbildnerisch didaktischen Grundlagen auseinander. Sie lernen auch, altersbedingte Veränderungen möglicher künftiger Kursteilnehmer zu erkennen und deren körperliche Einschränkungen zu berücksichtigen. Wichtig sei die Eigenerfahrung, betont Françoise Lebet. In zahlreichen praxisorientierten Kurssequenzen haben die angehenden Leiterinnen Gelegenheit, Kraft und Beweglichkeit, ihre koordinativen Fähigkeiten und ihre Ausdauer zu erproben. Diese Erfahrungen werden reflektiert und mit physiologischen und gerontologischen Erkenntnissen in Verbindung gebracht.

«Mir ist klar geworden, welch tiefer Sinn mit Seniorenturnen verbunden ist», meint Absolventin Susi Haas. Zum Fachkurs Turnen angemeldet hatte sie sich, weil sie mehr über die Körpersituation älterer Menschen erfahren wollte. Ihre Erwartungen haben sich erfüllt. Sie hofft, später für Pro Senectute Seniorenturngruppen leiten zu können. Vorher müssen Teilnehmende des Fachkurses aber noch bei einer bewährten Turnleiterin oder einem Turnleiter ein Praktikum absolvieren. Erst wenn dieses mit einer eigenen Lektion abgeschlossen ist, erhalten sie den Turnleiterausweis Alter und Sport von Pro Senectute Schweiz. ■