

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1986)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Seniorensport im Jahr 2000 : ein Interview des Sportjournalisten Hermann Weber mit dem ehemaligen Leiter des Instituts für Sport und Grossrat PD Dr. Fritz Pieth  
**Autor:** Weber, Hermann / Pieth, Fritz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-842640>

### **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:** 01.04.2025

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

## Senioren sport im Jahr 2000

Ein Interview des Sportjournalisten Hermann Weber mit dem ehemaligen Leiter des Instituts für Sport und Grossrat PD Dr. Fritz Pieth

**Hermann Weber:** Was sind eigentlich die Hauptargumente für den Seniorensport? Denn Sport ist ja nicht unbedingt gesund, wenn wir an gewisse Erscheinungen im Spitzensport denken!

**Fritz Pieth:** Der Seniorensport ist etwas ganz Wichtiges und abzutrennen vom Spitzen- und Leistungssport. Da stehen andere Elemente im Vordergrund. Vernünftig betrieben hat der Seniorensport viel zu bieten bei der Neuausrichtung im Lebensbereich des Pensioniertseins.

Am besten ist es natürlich, den Sport vom Arbeitsbereich ins Pensioniertsein mitzunehmen. Aber auch den Leuten, die vorher keinen Sport betrieben haben, sollte im AHV-Alter die Möglichkeit gegeben werden, neu in verschiedene Sportarten einzusteigen. Wenn die Senioren-Sportgruppen auf Fröhlichkeit, Spielen, soziale Integration ausgerichtet sind, ist dies für den einzelnen Senior sehr wertvoll.

**H.W.** Besteht nicht auch die Gefahr, dass ein Pensionierter, wenn er früher Sport betrieben hat, nach der Pensionierung zu viel macht, dass er einen falschen Ehrgeiz entwickelt und sich dadurch schadet?

**F.P.** Ich finde auch, übertriebener Ehrgeiz ist hier falsch. Der Sport sollte immer an das Leistungsvermögen und an den Zustand des Menschen angepasst sein. Eine gewisse Leistung ist ja bei jedem Sport dabei. Der ältere Mensch sollte aber seine Grenzen kennen.

Leute, die erst im Alter mit Sport beginnen, haben selbstverständlich nur gesundheitlichen Nutzen, wenn sie langsam anfangen, z.B. zuerst mit Marschieren, Wandern, spielerisch sich selbst erfahren und dann steigern, etwas Neues hinzufügen.

**H.W.** Viele Leute sind im Alter einsam und finden in Sportgruppen Geselligkeit und Gemeinschaft. Es gibt aber auch Leute, die das nicht wollen.

**F.P.** Der Seniorensport sollte alle Möglichkeiten offen lassen. Es ist durchaus auch sinnvoll, Sport als Einzelgänger zu betreiben.

**H.W.** Wie weit kann der Sport dazu beitragen, dass die Mobilität der Senioren möglichst lange erhalten bleibt?



Foto Phillip Fink

**F.P.** Ich glaube, dass der Sport in dieser Beziehung enorme Möglichkeiten hat. Das Allerwichtigste ist, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit zu trainieren. Dies hat auch seine Auswirkungen aufs Gehirn, aufs Denken. Beim Joggen, Wandern, Langlauf, Turnen, Schwimmen, Velofahren etc. wird die Kreislauf-tätigkeit gefördert. Der Muskelschwund, der im Alter auftritt, kann hinausgeschoben werden.

**H.W.** Ich denke, es braucht von den Leiterinnen und Leitern sehr viel Einfühlungsvermögen und Kenntnis, um den Senior in die für ihn richtige Sportart einzuführen.

**F.P.** Ja, das ist sehr entscheidend. Und dabei möchte ich die ärztliche Betreuung und Überwachung speziell hervorheben. Die Leiter sollten eine gewisse minimale Ausbildung auf dem medizinischen Sektor haben. Und sie sollten in fachlicher wie psychologischer Hinsicht kompetent sein.

**H.W.** Ich glaube, die Seniorensportleiter der Pro Senectute sind speziell ausgebildet?

**F.P.** Ja, das stimmt. Es ist ausserordentlich wertvoll, was die Pro Senectute im Seniorensport leistet, und es ist ja auch ein gewaltiger Zulauf festzustellen.

**H.W.** Leute, die immer in Sportverbänden mitgemacht haben, finden auch im Alter dort ihre sportliche Heimat. Wie funktioniert eigentlich die Zusammenarbeit im Seniorensport unter den verschiedenen Organisationen?

**F.P.** Es gibt in Basel eine Arbeitsgemeinschaft für Seniorensport. Die Pro Senectute stellt Querverbindungen zu den Turn- und Sportverbänden und Vereinen her. Es ist beeindruckend, den Seniorensport an der Arbeit zu sehen. Mir scheint aber, die Bedeutung werde noch nicht voll anerkannt, der Seniorensport sollte noch viel mehr zum Tragen kommen. Die Behörden, Versicherungsgesellschaften, die öffentliche Hand sollten viel mehr für den Seniorensport übrig haben und sensibilisiert werden. Ich denke sowohl an den Bund (Dep. des Innern, ETS), wie an die Kantone (Sportämter und Departemente). Sie müssten für Hallen sorgen, für medizinische Betreuer und bei der Leiterausbildung mithelfen. Heute kommen die Senioren erst in dritter Linie dran, und das ist einfach falsch.

Wir alle sind aufgerufen, künftig noch mehr für den Seniorensport die Augen offen zu halten, zu helfen und mitzuwirken.

### VITA PARCOURS

Einmal wöchentlich im Allschwilerwald. Das Übungsprogramm ist speziell auf die Senioren abgestimmt.

**Zeit:** Jeden Donnerstag von 9.15 – ca. 10.30 Uhr, bei jeder Witterung.

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er Tram, ca. 10 Minuten zu Fuss in Richtung Schiessstand).

**Kleidung:** Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung. Es steht ein abschliessbarer Garderobenraum zur Verfügung.

**Organisationsbeitrag:** Fr. 2.— inkl. Unfallversicherung.

**Anmeldung:** Beim Treffpunkt.

**Leitung:** Rita Jaus, Telefon 39 10 78.

### LAUFTRÄFF

Ein- bis zweimal pro Woche Laufen in den Langen Erlen bei jedem Wetter mit erfahrenen Leitern.

**Zeiten:** Dienstag, 9.30–10.30 Uhr; Donnerstag, 17.30–18.30 Uhr.

**Treffpunkt:** Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 A bis Schorenweg).

**Umkleiden:** Beim Ausgangspunkt steht eine abschliessbare Garderobe mit Duschen zur Verfügung.

**Kleidung:** Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug). Regenschutz bei schlechter Witterung.

**Organisationsbeitrag:** Fr. 2.— inkl. Unfallversicherung.

**Anmeldung:** Beim Treffpunkt.