

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 2 (1994)  
**Heft:** 2: 30 Jahre Bewegung und Sport

**Artikel:** 30 Jahre Alterssport Pro Senectute  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818460>

### **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:** 13.03.2025

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

# 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
<b>AUSWEIS</b>	
als Leiter von Altersturngruppen für	
<u>Kloten</u>	
Name:	Müller
Vorname:	Hilde
Geburtsdatum:	24.11.1917
Adresse:	<u>Dienstadt 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	
<b>Ausweis - Attestation</b>	
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
			
<b>Leiter-Ausweis</b> 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.

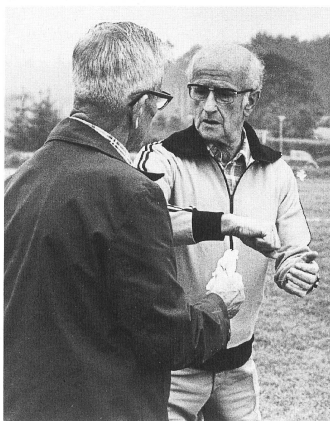


Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

**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

**PRO SENECTUTE**  
Für das Alter

**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.

**alter + sport**

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

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
<b>Total</b>	<b>912</b>	<b>15 806</b>
<b>Total Leiter/innen</b>	<b>852</b>	

Fachstelle Lebensgestaltung im Alter  
Abteilung Alter + Sport

**Kieser Training** für **Mit-Meal-Act-Training** für **Kraftigungstherapie**

**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	Aurbühlstrasse 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 Schaffhausen	Breitenaustrasse 117	053 / 25 15 90
8552 Schlieren	Waggistr. 2, Wagg-Areal	011 / 730 11 30
9000 St. Gallen	Rietburstrasse 2	071 / 23 52 42
8050 Zürich	Baumwickerstrasse 35	01 / 251 55 65
8032 Zürich	Mottingerstr. 21 / Stenwiesplatz	01 / 251 55 65
8004 Zürich	Kantlestrasse 126	01 / 242 54 29

**Leistungsfähiger durch Krafttraining!**