

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 8 (2000)
Heft: 1

Rubrik: Regionen

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: 29.03.2025

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

Sportlicher Ferien-



Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Gedächtnistraining

plausch in Klosters

Die Abteilung «Alter + Sport» von Pro Senectute Kanton Zürich führt anfangs Juli in Klosters im Hotel «Sport» wiederum eine Ferienwoche für aktive Seniorinnen und Senioren durch. Wer gerne turnt, schwimmt und wandert, kommt voll auf seine Rechnung. In einem Rückblick erzählt Annemarie Stüssi vom letztjährigen Ferienplausch.

Was tut man in einer Ferienwoche, in der Wandern, Turnen und Schwimmen angesagt ist, wenn das Wetter nicht so recht will? Man turnt, wandert und schwimmt! Und dies mit gut-

er Laune, Freude an der Bewegung und einem Quentchen Ehrgeiz. Denn nur mit «Armeschwingen seitwärts hoch» gaben sich die Leiterinnen Trudi Schriber und Käthi Stuker nicht zufrieden.

Und da die meisten der 32 Teilnehmenden zu Hause regelmässig (Senioren-)Sport treiben, war es für sie ganz selbstverständlich, auch beim Ferienplausch aktiv und konzentriert mitzutun.

Training für die Gehirnzellen

Aktiviert werden sollten aber auch die berühmten grauen Gehirnzellen, nämlich durch Gedächtnistraining, «Brain Gym» und

Kinesiologie. In Schnupperkursen, versteht sich! Dass es dabei nicht todernst zuzug und kein Intelligenz-Wettbewerb veranstaltet wurde, liegt bei der heiteren Wesensart und der offensichtlichen Toleranz von Trudi Schriber und Käthi Stuker auf der Hand. Gleichwohl: einfach nur Plausch wollten diese Lektionen nicht sein, zumal Männer und Frauen bald einmal spürten, dass ihrem Gedächtnis sehr wohl etwas nachgeholfen werden sollte. Was aber hat es mit Brain Gym und Kinesiologie auf sich? Hier handelt es sich bekanntlich keineswegs um Weisheiten aus dem alten China, sondern um ein System lebendiger und belebender Übungen für Körper und Geist. Getestet werden konnte ebenfalls in einer Schnupperlektion das sogenannte Walking, eine intensive Art des Wanderns, welche durch das gezielte Abrollen der Fusssohle und dem Einbezug der Arme den ganzen Körper aktiviert.

Volkstanzfreunde (und vor allem -freundinnen) fanden in Trudi Schriber eine kundige und begeisterte Lehrerin, welche die Sprache der Musik und des Körpers in Einklang zu bringen wusste.

Doch vergessen wir ob des Lernens nun doch den Plausch nicht! Dieser liess sich nämlich allorts und zu jeder Zeit finden. Beispielsweise bereits beim reichhaltigen Frühstücksbuffet oder den abwechslungsreichen Nachtessen, welche das Hotel «Sport» unter der Direktion des Ehepaars Renold bereithielt. Auch in der «Wirt-

schaftsgeografie» des Prättigaus machten zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer gute Fortschritte und wussten bald einmal, wo die nettesten Beizlein zu finden sind.

Auch Davos ist eine Reise wert

Während Klosters seinen Charme aus dem dörflichen Charakter des weltbekannten Kur-orts bezieht, zeigte bei einem Ausflug das nahegelegene Davos seine eher städtischen Qualitäten, welche sich ganz besonders im reichen Kulturangebot, vor allem in den drei bekannten Museen, spiegeln. Im eindrücklichen Glasbau der Architekten Gigon und Guyer war neben dem Werk des deutschen Expressionisten Ernst Ludwig Kirchner eine Sonderschau mit textilen Arbeiten, zu denen dieser die Entwürfe geschaffen hatte, zu sehen.

Ganz hingerissen waren vor allem die Frauen vom zauberhaften Spielzeug- und Puppenmuseum, wo nicht einfach herzige Bäbi zu sehen waren, sondern äusserst wertvolle Puppen aus drei Jahrhunderten und zudem Puppenhäuser, Blechspielsachen und andere Objekte, die den Kleinen und Grossen von anno dazumal Spass und Freude bereitet hatten.

Kennerinnen und Kenner liessen sich auch das wunderbare Heimatmuseum im Jürg-Jenatsch-Haus nicht entgehen, wo Schweizer und Bündner Geschichte, aber auch der ländliche Alltag hautnah nachvollzogen werden können. Besonders erfreulich an dieser Sportwoche war die Tatsa-

che, dass praktisch nie über den umwölkten Himmel geklagt, dass auch beim Risiko einer kleinen «Dusche» fröhlich gewandert wurde und darüber hinaus das grossartige Hallenbad des Hotel «Sport» zu allen möglichen Tageszeiten frequentiert war. Wer noch ein weiteres für Gesundheit und Wohlbefinden tun wollte, stieg in den Bus und liess sich nach dem Thermalbad von Serneus fahren, wo beispielsweise Rückenverspannungen ganz einfach weggesprudelt wurden.

Plausch gab's natürlich auch in der Bar, und dies ganz besonders am Schlussabend, der von witzigen Baslerinnen und einem passionierten Handharmonikaspieler bereichert wurde.

Wohl kaum eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer, der beim Abschied den beiden Leiterinnen nicht den ehrlich empfundenen Dank ausgesprochen hat, Denn – das muss nun auch noch gesagt sein –, zuweilen hatten Trudi und Käthi nämlich keine leichte Aufgabe, zumal der sportliche Charakter der Ferienwoche im voraus nicht von allen Teilnehmenden realisiert worden war. Gleichwohl: Beim Abschied waren alle froh und zufrieden und vor allem wohlbehalten. Und die Auswirkungen dieser bewegungsreichen und zuweilen bewegten Woche dürften noch lange spürbar sein: in den Gliedern und den Herzen.

*Annemarie Stüssi,
Wettswil*

VERMÖGENS- BERATUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Erfahrene Bankfachleute nehmen sich für Sie Zeit und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Vermögen optimal anlegen können – neutral, diskret und individuell.

Wir informieren Sie unverbindlich und persönlich unter Telefon 01/421 51 51.

**PRO
SENECTUTE**
KANTON ZÜRICH