

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2019)
Heft: 2: Neue Ziele finden : wie sich Menschen nach der Pensionierung neu orientieren und engagieren : Beispiele, die Mut machen und inspirieren

Artikel: Fit bis ins hohe Alter
Autor: Denogent, Ariane / Kerschbaumer, David
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928403>

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: 31.03.2025

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

Fit bis ins hohe Alter

Regelmässige Bewegung und Sport halten gesund, machen Spass und steigern die Lebensqualität. Das vielfältige Sport- und Bewegungsangebot von Pro Senectute Kanton Zürich fördert Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer. Besonders wertvoll sind auch die sozialen Kontakte, die bei sportlicher Betätigung entstehen.

Interview: **Ariane Denogent**

Herr Kerschbaumer, wie viel Zeit pro Woche sollte eine gesunde Person ab 60 in Bewegung und Sport investieren, um möglichst lange fit zu bleiben?

Gesunden Frauen und Männern im Pensionsalter werden mindestens 2 ½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität (leichtes Schwitzen) empfohlen. Bei hoher Intensität sollten 1 ¼ Stunden Sport oder Bewegung pro Woche eingeplant werden. Ein Mix des Trainings aus Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer ist dabei wichtig. Auch nicht mehr so robuste ältere Menschen sollen sich so viel wie möglich bewegen. Regelmässige Bewegung ist für ältere Erwachsene besonders wichtig, weil sie zur Steigerung der Lebensqualität beiträgt und den Verlust der Unabhängigkeit und Hilfsbedürftigkeit verzögern kann.

Wie motiviert Pro Senectute Kanton Zürich ältere Menschen, sich regelmässig zu bewegen?

Unsere Kernaufgabe sehen wir im Anbieten von regelmässigen Bewegungsangeboten, die wöchentlich stattfinden. Wir achten auf ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot

mit engagierten Sportleitenden. Die Gruppenangebote fördern zusätzlich den sozialen Austausch.

Bewegung und Sport sollte nebst körperlicher Anstrengung auch Spass machen. Inwiefern wird dieser Aspekt in Ihren Kursen berücksichtigt?

Eine «Spassgarantie» gibt es in diesem Sinne nicht, aber natürlich spielt die Art und Weise, wie die Sportleitenden unterrichten, eine wichtige Rolle. Wenn diese mit Freude und Motivation bei der Sache sind, dann wirkt sich das automatisch auf die Teilnehmenden aus. Darauf legen wir auch Wert bei der Auswahl der Kursleitenden.

Worauf achtet Pro Senectute Kanton Zürich bei der Zusammenstellung ihrer Bewegungs- und Sportangebote?

Unsere Angebote sollen in erster Linie gesundheitsfördernd sein. Risikosportarten kommen nicht in Frage. Die regionale Nähe zu den Kundinnen und Kunden ist uns dabei wichtig. In vielen Sportarten führen wir ein Einklassensystem. Das heisst, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist und auch Anfänger willkommen sind. Dadurch können immer wieder neue Teilnehmende ge-

wonnen werden, ohne dass es dabei einen Anfängerkurs braucht. Ausserdem setzen wir ausschliesslich ausgebildete Sportleitende ein, die sich auch regelmässig weiterbilden.

Welche Kurse sind speziell beliebt und warum?

Zwei Angebote sind besonders beliebt. Zum einen ist es das klassische Turnen. Wir nennen es Fitness und Gymnastik oder kurz Fit/Gym. In diesem wöchentlichen Training werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, angepasste Schnelligkeit und auch Koordination (vor allem Gleichgewicht) spielerisch und sehr abwechslungsreich trainiert. Zum anderen haben wir beim Wandern einen regelrechten Boom erfahren. Das Wetter war in den letzten Jahren immer sehr stabil, so dass sich immer mehr Menschen für unsere gut geführten Wanderungen interessieren. Die Wanderungen finden als Einzelanlässe statt und dauern in der Regel einen halben oder ganzen Tag.

Wie offen sind ältere Menschen gegenüber neuen Sport- und Bewegungsformen?

Die klassischen Pro-Senectute-Sportarten wie Fit/Gym, Aqua-Fitness, Nordic

David Kerschbaumer,
Bereichsleiter
Bewegung und Sport,
Pro Senectute Kanton
Zürich



Walking und Tanzen sind mit Abstand die Beliebtesten. Neuere Bewegungsformen wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong und andere haben einen schwereren Stand. Ob es mit einer fehlenden Offenheit oder allenfalls mit der fehlenden Bewegungserfahrung aus früheren Jahren zusammenhängt, wissen wir nicht. Im Fernen Osten ist das Bild wohl genau umgekehrt. Wir laden aber alle Interessierten gerne ein, bei uns kostenlos schnuppern zu kommen.

Was unterscheidet die Angebote von Pro Senectute Kanton Zürich von den Bewegungs- und Sportangeboten anderer Anbieter wie zum Beispiel jener der Rheumaliga, von Turnvereinen oder Fitnesscentern?

Einerseits fokussieren wir uns ausschliesslich auf die Generation 60plus und andererseits ist der soziale Kontakt und Austausch ein wichtiger Bestandteil unserer Gruppenangebote. Oft sitzt man nach der Stunde noch zusammen. Das ist in einem normalen Fitnesscenter oftmals nicht der Fall. Bei Turnvereinen wiederum entstehen

durch die Mitgliedschaft vielleicht noch andere Verpflichtungen. Das haben wir nicht. Auch verfügen unsere Angebote über ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

Wie kommt das Thema Gesundheitsprävention bei den Bewegungs- und Sportangeboten zum Tragen?

Gesundheitsprävention ist ein weiterer Begriff. Jegliche Art von moderater Bewegung ohne Verletzungsrisiko wirkt sich gesundheitsfördernd aus. Sturzprävention gehört auch dazu. Dabei wird immer wieder versucht, vor allem Kraft- und Gleichgewichtsübungen in die Sportart einzubauen, so dass die Übungen nicht isoliert daherkommen.

Über welche besonderen Eigenschaften müssen die Sportleitenden von Pro Senectute Kanton Zürich verfügen?

Für mich sind zwei Aspekte besonders wichtig: Freude am Unterrichten und Zeit haben, mit älteren Menschen zusammenzuarbeiten. Selbstverständlich ist es auch wichtig, dass sich die Sport-

leitenden in ihrer Sportart wohlfühlen. Sie müssen sie gerne ausüben und ihre Freude und ihr Wissen an die Teilnehmenden weitergeben.

Was gefällt Ihnen speziell an Ihrer Tätigkeit als Bereichsleiter Bewegung und Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich?

Meine Arbeit ist sehr vielseitig und das macht es so spannend. Für die gute Zusammenarbeit mit den Sportleitenden bin ich sehr dankbar. Sie leisten einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsprävention, aber auch zur Unterstützung und Pflege der sozialen Kontakte älterer Menschen. Das schätze ich persönlich und auch die Kursteilnehmenden sehr. Ein Highlight meiner Arbeit ist die regelmässige Entwicklung neuer Kursangebote. Wir versuchen, attraktive Angebote für die gesamte Zielgruppe 60plus zu entwickeln, von denen wir überzeugt sind, dass sie einem echten Bedürfnis entsprechen und natürlich auch Spass machen.