

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 11

## **Werbung**

### **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:** 17.03.2025

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



## Mobilität hat einen Namen

8707 Uetikon: 044 920 05 04  
 6962 Viganello: 091 972 36 28  
 1520 Moudon: 021 905 48 00



### HERAG AG

Treppenlifte  
 Tramstrasse 46  
 8707 Uetikon am See  
 Mail: info@herag.ch  
 www.herag.ch



Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen

Name \_\_\_\_\_  
 Strasse \_\_\_\_\_  
 PLZ \_\_\_\_\_  
 Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_

## ZKB inklusiv: Von Konto bis Kreditkarte – jetzt Paket bestellen und profitieren.

Privatkonto, Sparkonto Plus mit Bonuszins, Maestro- und Kreditkarte, Online- und Mobilebank: Wählen Sie Ihr Paket ZKB inklusiv, ZKB inklusiv Gold oder ZKB inklusiv Platinum und profitieren Sie von attraktiven Vergünstigungen. Ein Angebot, ein Preis, eine Ansprechperson.

[www.zkb.ch/inklusive](http://www.zkb.ch/inklusive)

Die nahe Bank  Zürcher Kantonalbank

## Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre bestehende(!) Badewanne eine Tür ein. Absolut wasserdicht! **Magic Bad®**  
 Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!



[www.Badewannentüre.ch](http://www.Badewannentüre.ch)

Auskunft und Beratung **Tel: 076-424 40 60**

## Probesitzen zuhause ganze Schweiz



Mehr unter [www.rentschsitzzgut.ch](http://www.rentschsitzzgut.ch) oder Prospekt anfordern

**RentschSitzgut** GmbH | Tel. 031 901 25 32/076 508 85 84  
 Büro: Hinterkappelen  
 M.+V. Rentsch, 3032 Hinterkappelen | Showroom: Heimberg, mit Voranmeldung



Fotos: Frederic Meyer/PS Schweiz

**Weitere Informationen**

erhalten Sie bei  
 Pro Senectute Aargau  
 Telefon 062 837 50 70  
 www.ag.pro-senectute.ch  
 info@ag.pro-senectute.ch



# «Bewegung im Alltag»

Dieser rote Faden zieht sich während eines Jahres durch alle Aktivitäten der Organisation. Unter diesem Titel finden verschiedene öffentliche Veranstaltungen für Kunden und weitere Interessierte wie auch diverse Weiterbildungsangebote und Informationsanlässe für die Mitarbeitenden statt. Pro Senectute ist die grösste Organisation mit dem vielfältigsten Bewegungs- und Sportangebot im schweizerischen Seniorensport. Im Kanton Aargau nehmen 8500 Seniorinnen und Senioren regelmässig an einem Sportangebot teil.

- Fitness und Gymnastik:** Umfassendes Training; Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
- Tanzsport:** Gruppenerlebnis, Förderung der kognitiven Fähigkeiten
- Nordic Walking:** Durch Stockeinsatz Einbezug des Oberkörpers, moderates Ausdauertraining
- Aquafitness:** Umfassendes Training; Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
- Wandern:** Spazier-, Kurz-, Langwanderungen; Erlebnis in der Natur, hoher sozialer Aspekt
- Schneeschuulaufen:** Touren Dezember bis März; Ausflugscharakter, Erholung in der Natur
- Velofahren:** Schwerpunkt Ausdauertraining, Erholung in der Natur
- Mountainbike:** Technisch anspruchsvoll, fördert kognitive Fähigkeiten

**Interessierte** sind jederzeit zu einer Schnupperlektion / Schnuppertour willkommen.

**Im Kursprogramm**, welches halbjährlich erscheint, gibt es als Ergänzung zum Sportangebot ausserdem viele Bewegungsangebote von Zumba Gold über Linedance, Yoga, Qigong und vieles mehr.

## Fragen an Ruth Müller

Jahrgang 1960, Erwachsenen sportleiterin Fitness und Gymnastik

**Weshalb haben Sie die Ausbildung zur Erwachsenen sportleiterin absolviert?** Ich habe vor zwei Jahren nach einer neuen, sinnvollen Aufgabe gesucht und bin auf der Homepage von Pro Senectute Aargau auf das Stellenangebot «Sportgruppenleitung Fitness und Gymnastik» gestossen.

**Wie haben Sie die Ausbildung erlebt?** Die drei Teilbereiche waren sehr sinnvoll. Beim Hospitieren konnte ich schnell feststellen, dass mir die neue Aufgabe zusagt. In den Kern- resp. Fachkurstagen wurden wir KursteilnehmerInnen umfassend in die Theorie eingeführt und anhand vieler praktischer Übungen auf unsere neue Aufgabe vorbereitet.

**Wie erleben Sie heute Ihre Aufgabe in der Gruppe und mit den Senioren?** Es ist sehr befriedigend, wenn die TeilnehmerInnen nach der Lektion mitteilen, dass ihnen die Stunde gefallen hat und sie sich gut fühlen. Mir ist sehr wichtig, dass sie nicht nur für ihre Fitness etwas tun, sondern dass wir als Gruppe miteinander Spass haben. Ich bin zudem überzeugt, dass die Teilnehmenden einen wichtigen Beitrag für die Erhaltung ihrer Beweglichkeit und Kraft leisten. Ich staune oft, wie fit auch die weit über 70-Jährigen noch sind!

## Fragen an Moritz Klöti

Jahrgang 1942, Teilnehmer Nordic Walking und Velofahren

**Seit wann nutzen Sie das Angebot von Pro Senectute Aargau?**

Seit der Aufgabe unserer Geschäftstätigkeit im Jahr 2004 nehme ich jeden Montagmorgen am Nordic-Walking-Training teil. Seit Frühling 2005 bin ich ausserdem regelmässiger Teilnehmer der Velo- resp. Bikegruppe im Bezirk Zofingen.

**Was gefällt Ihnen dabei am besten?** Als absoluter Nichtsportler bin ich vom gemütlichen Velofahrer zum begeisterten Biker geworden. Durch diese Beschäftigung hat sich für mich eine ganz neue Welt aufgetan, ich habe meine nähere und weitere Umgebung, in der ich aufgewachsen bin, ganz neu kennengelernt. Zu erwähnen sind insbesondere die Freundschaften, die entstehen. Diesen Aspekt erachte ich für uns ältere Menschen als äusserst wichtig.

**Wem würden Sie das Angebot weiterempfehlen?** Diese zwei von mir genutzten Angebote kann ich eigentlich fast allen Menschen empfehlen, die nicht mehr im Erwerbsleben stehen. Aufgrund der verschiedenen Stärkeklassen, die angeboten werden, findet fast jeder das richtige Angebot für sich.

**Pro Senectute Aargau** bildet jährlich rund 50 neue Erwachsenen sportleiterinnen und Erwachsenen sportleiter aus und beschäftigt rund 500 Erwachsenen sportleiterinnen und Erwachsenen sportleiter in den verschiedenen Sportarten.