

Aktive Senioren definieren sich immer weniger nur über das Alter

Die Freiheiten der Generation fit

Für ältere Menschen gibt es heute unzählige Möglichkeiten, sich in Form zu halten oder Sport zu treiben – von Einstiegsangeboten bis zu Wettkampfformaten.

TEXT: ROBERT PETERHANS

Wenn man als älter werdender Mensch auf die Suche nach passenden Sportmöglichkeiten geht, fällt einem zunächst der Buchstabe Ü ins Auge. Ü60 und Ü70 Wander- oder Turngruppen bilden hierzulande das traditionelle Grundangebot für Sport im Alter.

Der Schweizerische Turnverband ist mit seinen 3000 angeschlossenen Vereinen ein besonders aktiver Anbieter in diesem Segment. Beim grössten Schweizer Sportverband freut man sich darüber, dass die Mitglieder immer länger aktiv bleiben. An Stelle von Altersbereichen will man beim STV darum künftig vermehrt von Leistungsniveaus sprechen. Derzeit gibt es beim STV einen Bereich 55+ für Mitglieder im Alter von 55 Jahren bis zum Ende der sportlichen Aktivität. Unter dem Namen «Fit und gesund» unterstützt der STV seine Seniorengruppen mit breit gefassten Ausbildungsmöglichkeiten für die Leiter. Zur Auswahl stehen über 80 Kurse aus Themen wie «Fitness», «Mentale Gesundheit», «Laufsport» sowie «Gymnastik und Tanz».

«Turnen ist eine Sportart fürs ganze Leben», sagt Alexander Schneiter, Ressortchef Gesundheit & Bewegung beim Schweizerischen Turnverband. Rund 50000 der insgesamt über 380000 STV-Mitglieder sind älter als 55 Jahre. Fürs Mitmachen ist nicht mehr durchwegs ein Vereinsbeitritt erforderlich. So können heute an neueren Programmen wie Winterfit auch Nichtmitglieder teilnehmen.

NEUE BEGRIFFLICHKEITEN

Das Aufweichen und langsame Verschwinden der Bezeichnung Seniorensport entspricht der aktuellen Sportförderung des Bundes. Beim Bundesamt für Sport BASPO hat man den Begriff Seniorensport nämlich vor rund zehn Jahren gestrichen und durch das Programm Erwachsenensport Schweiz esa ersetzt. Mit esa sollen alle Altersstufen ab 20 Jahren gefördert werden. Ziel ist das lebenslange Sporttreiben. Schwerpunkt des esa-Programms ist die Ausbildung von Leitern, etwa in den Bereichen Laufen, Nordic Walking, Tanzen und Wandern. Unter den 37 Partnerorganisationen, die ihre Leiter nach den Kriterien von Erwachsenensport Schweiz ausbilden, ist Pro Senectute die grösste.



Das Fitnessangebot von Personal Coach Philip Schmid ist speziell auf Menschen über 60 ausgerichtet.

Die 1917 gegründete Stiftung für das Alter führt seit mehr als dreissig Jahren auch eine Fachstelle «Alter und Sport». Diese ist heute unter anderem für den Bereich «Sport und Bewegung» zuständig. 2018 besuchten schweizweit rund 115000 Menschen einen Sport- oder Bewegungskurs der Pro Senectute. Die populäre Organisation erfüllt mit diesen Angeboten einen Auftrag des Bundesamts für Sozialversicherungen, insbesondere ältere Menschen in schwierigen Lebensverhältnissen anzusprechen. Der Fokus liegt auf der Gesundheitsförderung. Die Kurspalette ist dennoch breit. Sie reicht von Stand Up Paddling und E-Mountainbike bis hin zu Bewegungsangeboten für Menschen, die zu Hause mit ihrem Coach Gymnastik machen, da sie nicht mehr in der Lage sind, allein das Haus zu verlassen.

«Nicht einrosten», nennt Eva Haller als Hauptmotivation dafür, dass sie seit über zehn Jahren wöchentlich in der Pro Senectute Walkinggruppe in Bremgarten AG mitmacht. Bewegung war der 76-Jährigen immer schon wichtig. In einem Sportverein war die frühere Familienfrau indes nie. An den regelmässigen Treffen der Walkinggruppe schätzt sie neben der Bewegung längst auch den geselligen Teil, zu dem gelegentliche Ausflüge und Reisen gehören.

GERNE AUCH MIT JÜNGEREN

PhilLife nennt Personal Coach Philip Schmid sein Trainingskonzept, das er seit Anfang 2019 in seinem Fitnessstudio für die Generation Ü60 anbietet. Die Inhalte hat der ehemalige Ironman in Zusammenarbeit mit einem befreundeten Physiotherapeuten entwickelt. Als Testperson stand ihm seine Mutter zur Seite. Maria Schmid (74) spielte früher intensiv Tennis. Seit dies nicht mehr möglich ist, hält sie sich mit Pilates, Yoga und Walking fit. Und neu eben auch an den TRX-Bändern im Studio ihres Sohnes. Klassische Fitnesscenter sprechen Maria Schmid nicht an. Sie schätzt die Nähe inhabergeführter Anbieter, wie sie auf den zweiten und dritten Blick an vielen Orten der Schweiz zu finden sind.

Zu den grossen, national tätigen Anbietern von Sport für alle gehört die Migros mit ihren mehr als 130 Fitnessanlagen und



Pro Senectute ist schweizweit der grösste Kursanbieter. 2018 besuchten rund 115000 Menschen einen Sport- und Bewegungskurs.



Schweiss kennt keine Altersgrenzen:
Jung und Alt auf dem Spinningvelo.



Immer mehr Gruppen sportlicher Senioren organisieren sich über die sozialen Medien.

über die sozialen Medien kommunizieren. Wie etwa die WhatsApp Runners Schaffhausen. Anfang 2014 als Trainingsalternative zu leistungsorientierten Vereinen von zehn Läufern gegründet, treffen sich heute über den bekannten Chat-Dienst bis zu 40 Läufer aus der Region Schaffhausen – und dies vom Schüler bis zur Rentnerin. Mitinitiant Andreas Jordan (45): «Fitte ältere Läufer dienen als Vorbilder und spornen einen an, dranzubleiben.»

SWISS MASTERS RUNNING

Separate Klubs für wettkampforientierte Lifetime-Sportler gibt es hierzulande kaum. Eine Ausnahme bildet Swiss Masters Running smrun, mit über 1100 Mitgliedern der grösste Laufverein in der Schweiz. Die Geschichte seines Namens steht für die Entwicklung des Seniorensports. 1973 als Laufvereinigung Schweizer Veteranen gegründet, erfolgte zehn Jahre später die Umbenennung in Senioren Laufverein Schweiz. 2007 gab man sich nochmals einen Ruck und taufte den Verein auf Swiss Masters Running um. Mitglied werden kann man ab 35 Jahren.

smrun leistet bis heute Pionierarbeit, in dem man sich für altersgerechte Kategorien bei Wettkämpfen einsetzt. Auch darum sind Volksläufe, bei denen lediglich

zwei Altersklassen angeboten werden – eine für Läufer bis 35 und eine zweite für Läufer ab 35 – heute selten geworden.

Herzstück des Vereinstätigkeit bei smrun ist der jährliche Masters Laufcup, bei dem jeweils 18 Läufe aus dem schweizweiten Angebot für die Jahreswertung ausgewählt werden. Die Wertung erfolgt ab dem 35. Lebensjahr in Fünfjahresschritten bis aktuell M/W 80. 2018 haben rund 200 smrun Mitglieder im Alter von 60 und älter an einem der Cupläufe teilgenommen

Bekannte Namen in den Reihen der Masters Läufer sind etwa die 70-jährige Stefica Gajic und der 82-jährige Gregorio Sablone. Doch auch Läufer mit weniger hohen Ambitionen beteiligen sich rege. Einer davon ist Claude Jeanneret (64), der erst seit wenigen Jahren wettkampfmässig läuft. In seinem Beruf als Finanzfachmann kämpft er mit den Tücken des Arbeitsmarkts für ältere Menschen. Dagegen ist er als Volksläufer mitten im Geschehen. So ist das Laufen zu einem neuen Lebensinhalt geworden. Rangierungen sind dabei völlig nebensächlich. Er schätze die vielen Kontakte, die er über smrun knüpfen könne, sagt Claude Jeanneret. «Es ist ein Netzwerk von immer wieder den gleichen Leuten, nichts Spektakuläres, aber doch sehr wertvoll.»

50 Klubschulen. Einzelne Regionen führen in ihren Fitnessanlagen und Klubschulen noch Ü60 Kurse, doch der Trend läuft in eine andere Richtung. «Viele Teilnehmende wollen nicht übers Alter angesprochen werden, für sie ist das Fitnesslevel entscheidender als das Alter», sagt Ariane Lang, Marketing-Kommunikation-Manager. Die Steuerung erfolgt vielmehr über Titel wie «Gymnastik», «Rückentraining» oder «Zumba Gold» und über die Trainingszeiten wie «Pilates am Morgen».

SPANNENDE GESPRÄCHE

So sind während den Bürozeiten mehr ältere Menschen in den Kursen als zu Randzeiten und am Wochenende. «Senioren sind sehr fleissig und regelmässig beim Training anzutreffen», ergänzt Lang. «Und sie trainieren auch gerne mit Jüngeren.» Ein Beispiel für diese Entwicklung ist Elisabeth Leiser. Die 67-Jährige besucht in der Klubschule Migros einen Bodytoning-Kurs. «Als Ergänzung zum reinen Krafttraining, das ich alleine mache», so die frühere Keramikmalerin.

Bodytoning trainiert sie in einer Gruppe, bei der berufstätige Frauen in der Mehrheit sind. «Alte Menschen haben die Tendenz, immer über die gleichen Themen zu sprechen, zum Beispiel über Krankheiten», sagt Elisabeth Leiser zum Grund, warum

sie in der Klubschule gerne nicht nur mit Gleichaltrigen zusammen ist. «Jüngere, berufstätige Frauen stehen mitten im Leben und reden über andere Themen, was ich als Bereicherung empfinde.»

Einzig wenn neue Group Fitness Angebote vorgestellt werden, die in eine noch anspruchsvollere und härtere Richtung gehen, können sich die Wege der Kursteilnehmerinnen trennen. Während ihre jüngeren Kolleginnen auch mal in ein neues Angebot wechseln, bleibt Elisabeth Leiser dem Bodytoning-Kurs treu. Und dies bereits seit rund zwanzig Jahren.

GERNE AUCH MIT JÜNGEREN

Wer Zeit seines Lebens Sport treibt, möchte mit dem Alterwerden im gewohnten Umfeld sportlich aktiv bleiben. Und die Chancen stehen gut. Gerade im Ausdauerbereich sind ältere Sportler längst zu einem vertrauten Bild geworden. Im Training wie im Wettkampf. So kann etwa die vermeintliche Überalterung in Lauf- oder Radvereinen auch positiv gesehen werden. Das Alter allein ist kein Ausschlussfaktor mehr. Und dies gilt für das ganze Spektrum vom Einsteiger bis zum erfahrenen Wettkampftyp.

Nur für die Gesundheit mache man es nicht, sagt Andreas Wälti (67). Der frühere Bauingenieur ETH begann nach dem

Studium mit dem Laufen und ist bis heute dran geblieben. Wettkämpfe waren dabei immer eine wichtige Motivation. «Nicht als Müssen» wie Wälti betont, «es gehört einfach dazu.» Er trainiert oft alleine, macht aber auch regelmässig in einer Laufgruppe mit. Dort ist er meist der älteste Teilnehmer, aber nie der langsamste. «Die Jungen respektieren die Alten und die Alten respektieren die Jungen», umschreibt Wälti den Sportsgeist in der Gruppe.

SPORT OHNE VERPFLICHTUNGEN

Sie habe einfach keine Lust darauf, nur mit Alten Sport zu treiben, sagt Laura Fehlmann (64). Die frisch pensionierte Journalistin war bis zu einem Unfall leidenschaftliche Läuferin. Heute konzentriert sie sich aufs Velofahren. Ausserdem schwimmt sie regelmässig. «Im Becken und ganzjährig in der Aare», wie sie anmerkt. Überdies kommen Bergwanderungen dazu. «Und manchmal ist die Arbeit in meinem grossen Garten so ermüdend, dass sie als Trainingseinheit zählt.»

In einem Sportclub war sie nie. Früher als Journalistin mit unregelmässigen Arbeitszeiten fehlten die Zeit und die Lust. Heute noch die Lust. Sie will ihre Zeit selber einteilen. Jetzt, da sie pensioniert ist, erst recht. Ein gewisser Leistungsgedanke gehört hingegen dazu: «Auf einer Veloutour

zwei bis drei Pässe zu fahren – das macht mich stolz.»

Ohne Verpflichtungen Sport zu treiben und zwischendurch dennoch seine Passion mit Gleichgesinnten zu teilen, ist quer durch die Generationen eine reizvolle Option. Es existieren unzählige E-Mail Verteiler von unabhängigen Hobbysportlern, die sich verabreden, um sich gemeinsam fit zu halten. Dazu kommen viele Gruppen, die



Mein sportlicher Begleiter

Magnesium phosphoricum Nr. 7 plus

- ✓ Zum Auflösen und Trinken
- ✓ Geschmacksneutral
- ✓ Praktisch zum Mitnehmen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

www.omida.ch
Omido AG, 6103 Kissnacht am Rigi