

# Sport bei Älteren boomt wieder

In der Schweiz leben aktuell rund 1,8 Millionen Menschen im AHV-Alter, Tendenz steigend. Ebenfalls nimmt das Interesse an Bildungs- und Bewegungskursen bei Pro Senectute zu. Deshalb suchen wir neue Sportleiterinnen und -leiter.

**D**ie Corona-Pandemie hat die Nachfrage nach Aktivitäten und Kursen bei Pro Senectute stark einbrechen lassen: Verzeichneten wir vor der Pandemie noch mehr als 400 000 Teilnahmen an Sport- und Bildungskursen, waren es an deren Höhepunkt noch etwas weniger als die Hälfte.

Erfahrungen aus der Volkswirtschaft zeigen, dass es Zeit braucht, ein stark reduziertes System wieder hochzufahren. Die Branche der Fitnesscenter kann ein Lied davon singen. Viele Anbieter haben die Krise leider nicht überlebt oder die Zahlen der Kundinnen und Kunden nähern sich nur langsam dem Niveau vor der Pandemie an.

**«Ich lebe in Hedingen und bin begeistert, dass Pro Senectute neu den Kurs Fitness und Gymnastik anbietet. Die Leiterinnen sind super motiviert und können uns begeistern. Es herrscht eine gute Atmosphäre.»**

M. Schmucki

Im Gegensatz dazu hat es Pro Senectute geschafft, die Kursanmeldungen wieder auf Vor-Corona-Niveau zu bringen. Dafür gibt es diverse Gründe:

➤ Pro Senectute hat während der Pandemie viel in ihr Kursangebot investiert, indem wir die Kurssuche im Internet vereinfacht haben und die Werbetrommel schlugen.

➤ Seniorinnen und Senioren waren während der Pandemie etwas isoliert.



Es ist ihnen bewusster geworden, wie wichtig soziale Kontakte und die eigene Gesundheit sind.

➤ Die Bewegungsangebote führen zu geistiger und körperlicher Fitness und einer längeren Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden. Die Gefahr beispielsweise durch Stürze nimmt ab.

➤ Die Kurse machen Spass, waren und sind beliebt – und das spricht sich herum. Die Popularität liegt nicht nur am vielfältigen Angebot, sondern auch an den motivierten und kompetenten Pro-Senectute-Kursleiterinnen und -Kursleitern.

Für Pro Senectute sind das Wohlbefinden sowie ein aktiver Lebensstil besonders essenziell. Wir werden uns weiterhin für die Förderung der Lebensqualität älterer Personen engagieren. Heute gehen wir davon aus, dass es ein viel grösseres Freizeitangebot braucht, das sich an die Älteren richtet. Dies unter anderem wegen der demografischen Entwicklung. Aktivitäten werden in Zukunft noch stärker gefragt sein als heute

– so sind schon jetzt viele Angebote im Sommer besetzt.

Diese erfreuliche Nachfrage führt dazu, dass wir auch immer wieder an neuen Kursleiterinnen und Kursleitern interessiert sind. Aktuell sind wir gerade auf der Suche nach neuen Sportleitenden. Sind Sie dabei? \*

## Neue Sportleitende gesucht!

Treiben Sie gerne Sport und bringen eine gute Kondition, Verantwortungsbewusstsein und Freude an der Arbeit mit älteren Menschen mit? Werden Sie Sportleiterin oder Sportleiter bei Pro Senectute!  
[prosenectute.ch/sport-unterrichten](https://prosenectute.ch/sport-unterrichten)



● **Vincent Brügger**  
Pro Senectute Schweiz