



Hildegard Müller leitet monatlich eine Wandergruppe von 15–20 Seniorinnen und Senioren. Die Wanderungen führen oft in verschiedene Kantone.

Bild zvg

## Pro Senectute Kanton Schwyz

# Immer in Bewegung

**Die Knie mögen keinen steilen Abstieg mehr. Man beginnt mit Kaffee, Gipfel und Informationen zur Wanderdestination. Es wird rege diskutiert. Und doch bis zu 13 Kilometer weit gewandert. Das sind die Sportbegeisterten der Wandergruppe Höfe. Wir stellen heute ihre Leiterin Hildegard Müller vor.**

Hildegard Müller ist eine quirlige Person, die auch nach ihrer Pensionierung diesen Sommer als Flight Attendant bei der Swiss International Airlines noch sehr aktiv ist. Vor ein paar Jahren bei einem Besuch der «Messe für das Alter» im Hotel Seedamm Plaza habe sie sich am Stand der Pro Senectute für einen sinnvollen Einsatz nach ihrer Pensionierung interessiert. Da wurde sie für die Leitung einer Wanderwoche im Montafon angefragt. Nun leitet sie seit zwei Jahren jeweils am ersten Donnerstag im Monat die «Wandergruppe Höfe» der Ausserschwyzer Pro Senectute. Im September leitet Hildegard Müller die Wanderferien der Pro Senectute in Unterwasser.

### **Einzigste Wanderleiterin in Ausserschwyz**

Hildegard Müller hofft auf baldige Unterstützung. Sie ist im Moment noch die einzige Wanderleiterin der Pro Senectute in Ausserschwyz. Die sportlichen Ansprüche der Gruppe seien nicht mehr so hoch wie früher. So dürfen es max. 350 Höhenmeter sein. Das Alter liegt bei 65–85 Jahren, rund ein Fünftel der Teilnehmer sind Männer. Treffpunkt der Wanderungen ist jeweils am Bahnhof Pfäffikon, von wo die Gruppe mit Kollektivbillet weiterreist. Nach der Pro-Senectute-Ausschreibung in der Lokalzeitung sind es dann jeweils 15–20 Personen, welche an einer solchen Wanderung teilnehmen.

Hildegard Müller findet Bewegung in der Natur im Alter sehr wichtig. Sie fördert die Gesundheit und beugt Osteoporose vor. «Die Schweizer Berge und die Natur haben mich mit ihrer Vielfalt immer sehr interessiert. Nach vielen Jahren mit Auslandsreisen wollte ich es ein bisschen gemächlicher nehmen, aber gerne mit Menschen etwas unternehmen und führen», erzählt die passionierte Wanderleiterin. Sie selber habe eine esa-Ausbildung gemacht. Am Anfang war es für sie eine neue Erfahrung, teils sogar Herausforderung, mit älteren Menschen zusammen zu sein und ein gemächlicheres Tempo einzuschalten.

### **Wanderungen und Diskussionen**

Die Teilnehmer der Wandergruppe sind noch fit, um bis zu 13 km gemütlich zu wandern. In der Gruppe kennt man sich (oder lernt man sich kennen!) und es wird rege diskutiert und ausgetauscht. Auf die Sternwanderung anlässlich der 100-Jahr-Feier der Pro Senectute Kanton Schwyz (siehe Box) freut sich Hildegard Müller besonders. «Die Sternwanderung ermöglicht uns einen Blick über den Sattel und den Austausch mit anderen Wanderleitern und -teilnehmern», so Hildegard Müller weiter.

### **Von Anforderungen und Vorlieben**

«Ich hoffe, die Wanderungen in der Natur werden immer beliebter. Dann bin ich mir sicher, dass durch Mund-zu-Mund-Propaganda mehr Pensionierte Lust verspüren, an einer unserer Touren mitzumachen. In der Region gibt es auch noch andere Wandergruppen, deren Niveau aber hoch ist. Pro-Senectute-Wandern wird da aktuell, wo die sportlichen Anforderungen geringer werden. Ich würde es sehr schätzen, in Zukunft mit anderen Leitern und Gruppen eine von mir geführte Wanderung zu machen. So könnte ich zum Beispiel eine Flughafenwanderung anbieten mit Informationen zu meinem früheren Arbeitsplatz. Ich kann mir vorstellen, dass der Austausch von anderen Regionen und Gebieten die Wanderungen bereichern», so Hildegard Müller.

### **16. September 2019:**

#### **Grosse Sternwanderung im Rothenthurmer Hochmoor**

Am Montag, 16. September, trifft man sich nach einer Sternwanderung (jeweils 9.15 Uhr ab Sattel und Biberbrugg) in der Dritten Altmatt und feiert bei Informationen aus erster Hand über das Hochmoor (von A. Marty) und Kaffee und Kuchen. Die Veranstalter hoffen auf über 100 Wander- und Sportbegeisterte. Eine Anmeldung ist erwünscht. Nähere Informationen findet man auf der Webseite des Vereines.

Die Veranstaltung ist eine von mehreren Events im Rahmen des 100-Jahr-Jubiläums von Pro Senectute Kanton Schwyz. So zum Beispiel startete man im Mai mit einer erweiterten Mitgliederversammlung mit Stiftungsratspräsidentin der Pro Senectute Schweiz, Eveline Widmer-Schlumpf, und mit einem anschliessenden Konzert von Heiri Müller in Küsnacht. Am 9. November gibt es einen exklusiven Vortrags- und Theaterabend im Pfarreizentrum Eichmatt in Goldau.

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

100 Jahre