

# Impressum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



# inhalt

## Bewegungsfähigkeit ist Lebensqualität

Mit zunehmendem Alter reduziert sich die körperliche Leistungsfähigkeit. Der ältere Mensch ist schneller müde, weniger belastbar, verletzungsanfälliger. Fehlende Bewegung erhöht das Risiko für eine ganze Reihe von chronischen Krankheiten. Wenn Sie sich genügend bewegen, stärken Sie Ihre Widerstandskraft, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Ein halbe Stunde pro Tag reicht aus, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Durch spezifisches Training insbesondere von Kraft und Gleichgewicht, aber auch von Ausdauer und Beweglichkeit, kann die Lebensqualität erhöht und die Sturzgefahr gesenkt werden. Sie haben dazu viele Möglichkeiten: Kraft kann an Geräten, mit Hanteln, elastischen Bändern oder einfach mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden. Bessere Ausdauer erhalten Sie durch Schwimmen, Velo fahren, Walken oder Wandern, also in allen Bewegungsformen, in denen Sie über eine gewisse Zeit den Puls erhöhen und verstärkt atmen. Eine erlebnisreiche Bergwanderung mit Kollegen oder der Ausflug mit Freunden erfordert ebenso viel Energie und Kraft.

Benutzen Sie eines unserer zahlreichen Sportangebote. Unsere Kurse, Sportgruppen und Sportwochen werden von ausgebildeten Fachpersonen geleitet und sind speziell auf die Bedürfnisse der älteren Menschen abgestimmt. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

«Der Sport ist dazu da, dass man gesünder stirbt und nicht, dass man länger lebt.» (Ludwig Prokop, Sportmediziner)

## Peter Dietschi, Geschäftsleiter

Pro Senectute Kanton Luzern

### Impressum

ZENIT ist ein Produkt von  
Pro Senectute Kanton  
Luzern

### Redaktionsadresse

ZENIT, Pro Senectute  
Kanton Luzern,  
Bundesplatz 14,  
6002 Luzern  
Telefon: 041 226 11 88  
Fax: 041 226 11 89  
E-Mail:  
info@lu.pro-senectute.ch

### Redaktionsteam

Peter Dietschi, Jürg  
Lauber, Monika Fischer,  
Bernhard Schneider  
(Bildung + Sport)

### Layout/Produktion

Theodor Bilger  
Marianne Noser  
papercommunication ag

### Inserate

Pro Senectute Kanton  
Luzern, Geschäftsstelle

### Druck und Expedition

Vogt+Schild Druck AG  
Gutenbergstrasse 1  
CH-4552 Derendingen

### Auflage

30 000

## 4 IM ZENIT

Im Gespräch mit dem beliebten alt Bundesrat Adolf Ogi.

## 10 BEWEGUNG, SPIEL UND SPORT

BASPO-Direktor Matthias Remund über Sport in der zweiten Lebenshälfte.

## 12 SPORT UND PSYCHE

Dr. med. Beat Villiger über den Einfluss der Bewegung auf Körper und Seele.

## 16 ALTER UND SPORT

Prof. Achim Conzelmann erläutert, welche positiven Effekte ältere Menschen von regelmässiger Aktivität erwarten dürfen.

## 18 SENIOREN-TANZPROJEKT

Pro Senectute und das Tanz Luzerner Theater haben zusammen ein spannendes Kursangebot erarbeitet.

## 22 FIT/GYM

Zu Besuch in einer Fit/Gym-Stunde von Pro Senectute Kanton Luzern.

## 26 SENIOREN-MANDOLINEN-ORCHESTER

Musizieren macht Freude und wirkt dem Abbau der Hirnfunktionen entgegen.

## 30 DER ROSENKAVALIER

Ruedi Bürgi ist in Luzern eine Legende.

## 33 MAHLZEITENDIENST

Spitzenkoch Fabian Inderbitzin steht exklusiv für Pro Senectute am Herd.

## 34 AGENDA

Eine Übersicht über spannende Events und attraktive Angebote.

## 37 GELDRATGEBER

Heidi Scherer von der LUKB über die Philosophien des Anlegens.

## 39 GUT ZU WISSEN

Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.