

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2016)**

Heft 2

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>

## Bildung

- 4 Exkursionen/Besichtigungen
- 6 Alltag und Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 9 Wissen und Kultur
- 10 Gestalten und Spielen
- 12 Musik
- 14 Gesundheit und Bewegung
- 17 Gesundheit und Wohlbefinden
- 18 Moderne Kommunikation und Computer
- 22 Sprachen

## Gemeinsame Interessen

- 24 Vielseitige Treffen

## Sport

- 25 Fitness und Bewegung
- 26 Tennis
- 27 Polysport
- 27 Wasserfitness
- 29 Nordic Walking
- 30 Radsport
- 31 Wandern

## Offene Gruppen

- 34 Fitgym (Allround)
- 37 Wasserfitness
- 38 Tanzsport

## Winter

- 39 Skilanglauf
- 39 Curling
- 40 Ferien

# Editorial

## «Werte lassen sich nur durch Veränderung bewahren.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie unser Kursprogramm «impulse» noch erkannt? Nach wie vor stellen wir Ihnen gerne unser vielseitiges Bildungs- und Sportprogramm für das nächste Halbjahr vor; allerdings in einem rundum verjüngten und modernen Outfit.

Das alte Logo von Pro Senectute wurde in den 1960er-Jahren entworfen. Seither stand es schweizweit mit einer hohen Wiedererkennung für Pro Senectute und deren Werte sowie die hohe Qualität der Dienstleistungen für ältere Menschen. Werte und Qualität sind bis heute unverändert erhalten geblieben, aber der Kontext, in dem sie gesehen werden, und die inhaltliche Ausrichtung haben sich dem Zeitgeist angepasst.

Die Dienstleistungsangebote von Pro Senectute Kanton Luzern haben sich in ihrem Kern in all den Jahren wenig verändert. Aber den laufenden Entwicklungen und den demografischen und gesellschaftlichen Veränderungen wurde entsprechend Rechnung getragen. Mit einem zeitgemässen Auftritt wollen wir gesamtschweizerisch unser Angebot zielgruppengerecht in die Zukunft führen.

**NEU** Bewährtes fortsetzen und Innovatives einführen ist unser Motto. So finden Sie in diesem Programm sowohl langjährige beliebte Kursangebote als auch vielfältige Neuerungen.



**Michèle Albrecht**  
Leiterin Bildung+Sport  
Pro Senectute Kanton Luzern

Aus aktuellem Anlass – der nationalen Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» ist es uns ein Anliegen, Sie über die Hintergründe bezüglich Stürzen, Ihren Möglichkeiten, diese zu verhindern sowie über die entsprechenden Angebote auf kantonaler und regionaler Ebene zu informieren.

Sicher stehen – sicher gehen.



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

Machen Sie mit – halten auch Sie sich körperlich und geistig fit! Wir unterstützen Sie gerne dabei.

Schweizerische Nationalbibliothek  
Bibliothèque nationale suisse  
Biblioteca nazionale Svizzera  
Biblioteca nazionale Svizzera