

# Editorial : "Das Leben ist wie Fahrrad fahren, um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben"

Autor(en): **Albrecht, Michèle**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2018)**

Heft 2

PDF erstellt am: **08.08.2024**

## **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.

## Bildung

- 4 Exkursionen/Besichtigungen
- 6 Alltag und Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 8 K+B für Menschen mit Demenz
- 10 Wissen und Kultur
- 11 Gestalten und Spielen
- 13 Musik
- 15 Gesundheit und Bewegung
- 17 Gesundheit und Wohlbefinden
- 18 Digitale Senioren
- 19 Moderne Kommunikation
- 20 Computer (Windows)
- 22 Computer (Mac)
- 24 Sprachen

## Gemeinsame Interessen

- 23 Vielseitige Treffen

## Sport

- 26 Fitness und Bewegung
- 28 Tennis
- 28 Polysport
- 29 Wasserfitness
- 31 Nordic Walking
- 32 Radsport
- 33 Mountainbike
- 34 Wandern
- 36 Schneeschuhtouren
- 37 Skilanglauf/-ferien

## Offene Gruppen

- 38 Fitgym (Allround)
- 41 Wasserfitness
- 42 Tanzsport

## 43 Kurszentrum Pro Senectute

- 44 Persönliche Denk- und Entwicklungstour

# Editorial



Radsportleitende Pro Senectute Kanton Luzern (v.l.n.r): E-Bike-Leiter Josef Tschuppert, Bereichsleiterin Michèle Albrecht, Fachleiterin Theres Jöri, MTB-Leiter Walter Kaspar und Gruppenleitende (im Hintergrund).

«Das Leben ist wie Fahrrad fahren, um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.»

Albert Einstein

## Liebe Leserin, lieber Leser

Kaum eine andere Sportart ist so ideal für das Alter geeignet wie Radfahren. Bei diesem Sport sind neben der körperlichen Ertüchtigung auch kognitive Aufgaben zu bewältigen. Somit steigern Sie nicht nur Ihre Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, sondern bleiben auch geistig fit.

An den rund 12 Velotouren von April bis Oktober nehmen total ca. 350 Personen teil. In drei bis vier Leistungsgruppen (inkl. E-Bike-Gruppen) erkunden die Radsportler vorwiegend die schöne Innerschweiz. Parallel dazu bietet Pro Senectute auch MTB-Touren für das etwas sportivere Publikum an. Die Touren werden von ausgebildeten Erwachsenensportleitenden geführt. Geniessen Sie die abwechslungsreichen Radtouren mit Gleichgesinnten (siehe Seten 32/33).

### Digitale Senioren

Die Welt wird immer digitaler. Fast alles kann inzwischen auch mit einem Klick im Internet erledigt werden. Mit folgenden neuen Angeboten bringen Sie sich auf den aktuellen Stand der Digitalisierung:

- **Kurs «FAIRTIQ»:** Die einfachste Fahrkarte der Schweiz; die App auf Ihrem Smartphone (siehe Seite 18)
- **Vortragsreihe «UpDate»:** «Mobilität und Freizeit» bzw. «Einkaufen und Bezahlen» (siehe Seite 18)
- **Digi-Treff:** Regelmässiger Erfahrungsaustausch rund um Smartphones und Tablets (siehe Seite 23)

### Persönliche Denk- und Entwicklungstour

Gemeinsam zu Fuss unterwegs im schönen Münstertal/Vinschgau, von den Quellen zu den Quellen. Unterwegs mit unseren Gedanken und Inspirationen zum Thema «Quellen» (siehe Seite 44).

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

*Michèle Albrecht*

Bereichsleiterin Bildung+Sport  
Pro Senectute Kanton Luzern