

# Editorial : "Das Leben besteht in der Bewegung"

Autor(en): **Albrecht, Michèle**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 2

PDF erstellt am: **13.09.2024**

## **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
- 9 Wissen und Kultur
- 10 Gestalten und Spielen
- 12 Musik
- 14 Gesundheit und Wohlbefinden
- 15 Digitale Senioren
- 16 Moderne Kommunikation
- 18 Computer (Windows)
- 19 Computer (Mac)
- 20 Sprachen

## Gemeinsame Interessen

- 22 Vielseitige Treffen

## Sport

- 23 Bewegung
- 25 Fitness
- 27 Tennis
- 28 Polysport
- 29 Wasserfitness
- 30 Nordic Walking
- 31 Mountainbike
- 32 Radsport
- 34 Wandern
- 37 Schneeschuhtouren
- 37 Skilanglauf

## Offene Gruppen

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

## Ferien 2019/20

- 44 Langlaufstage Ulrichen

⊕ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

# Editorial



Foto: Peter Lauth

Neuer Bewegungsraum «Maihof» Pro Senectute Kanton Luzern: Kursleiterinnen mit Michèle Albrecht, Bereichsleiterin Bildung+Sport (Mitte), Susanne Röth, Sachbearbeiterin Bewegung (rechts), und Corinne Kathriner, Sachbearbeiterin Sport (links).

## «Das Leben besteht in der Bewegung.»

Aristoteles

### Liebe Leserin, lieber Leser

Körperliches Training wird oft wie selbstverständlich mit Jugend, Gesundheit und sportlicher Leistung assoziiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse der Trainingsforschung und -therapie haben das Bild jedoch ins Wanken gebracht. Eine schnell anwachsende Zahl von Seniorinnen und Senioren erhält sich ihre körperliche Leistungsfähigkeit durch regelmässiges körperliches Training. Diese Menschen schaffen so einen wichtigen Baustein für ein mögliches gesundes Altern und eine mögliche Verlängerung der Lebenszeit. Die Reduktion der Morbidität und des Funktionsverlustes durch körperliches Training beeinflussen in entscheidendem Masse die Lebensqualität im Alter.

Gemäss Bundesamt für Statistik verbrachten im Jahr 2012 die Schweizerinnen und Schweizer ab 60 Jahren im Durchschnitt jeden Tag 210 Minuten vor dem Fernseher. Das sind 24,5 Stunden pro Woche oder 1278 Stunden im Jahr. Wenn Herr und Frau Schweizer vielleicht ein Drittel, ja nur schon ein Viertel von dieser Zeit zum Bewegen, Tanzen, Spa-

zieren oder Velofahren nutzen würden, wäre dies ein wertvoller Beitrag für ihr Wohlbefinden.



Aus diesem Grund eröffnet Pro Senectute Kanton Luzern bereits im August 2019 den neuen, eigenen **Bewegungsraum** an der Maihofstrasse 76 in Luzern. Im Januar 2020 öffnen wir dann auch die Türen des neuen Kurszentrums und des Sekretariats Bildung+Sport im Maihof – moderne Räumlichkeiten unter einem Dach.

Melden Sie sich also für einen bewegten Kurs an und bleiben Sie körperlich aktiv, geistig angeregt und seelisch zufrieden.

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, Bahnhofstrasse 110

CH-3000 Luzern, Telefon 041 226 11 99

www.prosenectute.ch

041 226 11 99