Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): **- (2007)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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.e-periodica.ch

Peter Dietschi
Geschäftsleiter
Pro Senectute Kanton Luzern

Für Bewegung ist es nie zu spät!

Mit regelmässiger Bewegung können Sie für Ihre Gesundheit erstaunliche Ergebnisse erreichen. Frauen und Männern in jedem Lebensalter wird empfohlen, sich wenigstens eine halbe Stunde in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens «mittlerer» Intensität zu bewegen. Diese Empfehlung, die sich aus fundierten wissenschaftlichen Untersuchungen ableiten lässt, verspricht positive Wirkungen auf die Lebensqualität.

Sie können aber noch mehr für Ihr Wohlbefinden tun, wenn Sie gezielt Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren. Es eignen sich dazu alle bewegungsintensiven Sportarten wie Laufen, Velofahren, Tanzen, Schwimmen oder Skilanglauf, aber auch ein Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten.

Auch Krafttraining trägt zu besserer Beweglichkeit und Gesundheit bei. Weil ein Sturz bei Betagten das grösste Unfallrisiko beinhaltet, ist ein Muskelaufbau auch für diese Altersgruppe zu empfehlen, denn bereits innert weniger Wochen lässt sich ein Kraftzuwachs von 20 oder mehr Prozent feststellen.

Auch wenn es zuvor Inaktiven nicht sofort gelingen sollte, die Empfehlungen ganz zu erreichen, ist jeder Schritt zu mehr Bewegung wichtig und verspricht Nutzen für die Gesundheit. Vielleicht beginnen Sie mit unserem Kurs «Aktiv gegen Rückenschmerzen», den wir zusammen mit der Hirslanden-Klinik durchführen (Kursprogramm S. 19). Die dauerhafte Änderung des Bewegungsverhaltens ist oft ein längerer Prozess, der über mehrere Stufen verläuft und auch Rückfälle beinhaltet. Trotzdem ist es für Bewegung nie zu spät! Unser Team freut sich auf Ihre Anmeldung für eines unserer vielen Sportangebote.

4
Im Zenit: Ida Glanzmann-Hunkeler, CVP-Nationalrätin und Präsidentin von Pro Senectute Kanton Luzern, über den Stellenwert der älteren Menschen, Bundesbern und ihre Familie.

8
Fitness im Alter: Seniorinnen und Senioren, die aktiv sind und Sport treiben, haben mehr vom Leben.

10
Sport und Medizin: Dr. Hans-Ulrich Backes über Vor- und Nachteile sportlicher Aktivitäten.

12
Aktiv mit Pro Senectute: Acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer erzählen, weshalb sie Kurse besuchen.

16
Ludek Martschini: Zu Besuch beim einstigen Kunstturntrainer und Fitnessinstruktor.

19
Demenz: Über die Rolle und vielfältigen Aufgaben des Hausarztes im Umgang mit Demenz.

20
Loslassen: Rückschau auf die prominent besetzte Podiumsdiskussion im ausverkauften KKL.

23
Geldratgeber: Bruno Suter, UBS AG, über die Vorteile einer frühzeitigen Altersvorsorge.

25
Überschuldung: Resümee der gelungenen Fachtagung vom 8. März in Nottwil.

27
Pro-Senectute-Jubiläum:
Bildung + Sport zu Gast bei Coop.

28
Agenda: Spannende Angebote, Kurse und Veranstaltungen, die einen Besuch lohnen.

32
Es war einmal ...: Über den einstigen Traum eines Luzerner Flugplatzes.

35
club sixtysix: LKB-Experts-Fonds-Expertin Heidi Scherer über das Fondskonto club sixtysix.

36
club sixtysix: Bernard Kobler, Präsident der LUKB-Geschäftsleitung, über die neue Beratung «Privileg 50».

39
Gut zu wissen: Alle wichtigen Adressen und Telefonnummern von Pro Senectute Kanton Luzern.

Impressum:

«Zenit» ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern und erscheint viermal mit der Monatszeitschrift «Zeitlupe».
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
Grafik/Layout/Produktion: Nadia Lattmann, Marianne Noser (Zeitlupe, Zürich)
Inserate: Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle
Druck und Expedition: Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur
Auflage: 17 000