Impressum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Zenit**

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

Heft 4

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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

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

inhalt

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.

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