Seit zwei Jahrzehnten gemeinsam unterwegs

Autor(en): **Lauber, Jürg**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): **- (2013)**

Heft 2

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-820857

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

Seit zwei Jahrzehnten gemeinsam unterwegs

Dank seiner vielfältigen und ganzheitlichen Wirkung erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit – auch bei den Seniorinnen und Senioren des Lauf-Treffs auf der Luzerner Allmend. Die Walking-Gruppen von Pro Senectute Kanton Luzern feiern 2013 ihr 20-Jahr-Jubiläum.

VON JÜRG LAUBER

Fotos: Peter Lauth

Jubiläum: Die Walking-Gruppe Luzern feierte ihr 20-jähriges Bestehen mit einem speziellen Walk und einem Open-Air-Apéro (im Bild Fachleiterin Rita Portmann).

Am 28. April 1993 – gestartet als Pilotprojekt «Jogging» – hat sich die Walking-Gruppe von Pro Senectute in Luzern schon bald dem Trend Nordic Walking angepasst. Die Gemeinschaft wuchs stetig und erfreut sich heute mehrerer Gruppen, die regelmässig von ausgebildeten Walking-Leiterinnen und -Leitern durch den Luzerner Bireggwald geführt werden. Am Mittwoch, dem 1. Mai 2013, feierte die Gruppe ihr 20-Jahr-Jubiläum. Dies mit einem speziellen Walk, einem Open-Air-Apéro, würdigenden Worten von Geschäftsleiter Peter Dietschi und Rita Portmann, Fachleiterin Walking von Pro Senectute Kanton Luzern, sowie mit einem feierlichen gemeinsamen Mittagessen.

Nordic Walking bedeutet zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz und zeichnet sich durch seine ganzheitliche Wirkung, seine gelenkschonende Technik und seine hohe Effizienz aus. Die rund 90 aktiven Jubiläums-Walkerinnen und -Walker waren sich denn auch einig: Bewegung im Freien, einander mit Respekt und Wertschätzung begegnen, sich an den Schönheiten der Natur erfreuen, zusammen unterwegs sein und dabei Herz und Kreislauf trainieren ist jedes Mal ein schönes und befriedigendes Erlebnis für Körper und Seele.

Einfach eine gute Sache

Man trifft sich je nach Kurs am Montagnachmittag oder am Mittwochmorgen bei der Aussensportanlage Allmend Süd. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in den Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben. Jeder Kurs wird mit einem Dehnprogramm beendet. Die Kurse finden bei jedem Wetter statt. Neue Teilnehmende sind jederzeit herzlich willkommen.

Peter Dietschi dankte am Jubiläumsanlass Rita Portmann für ihr seit 20 Jahren ungebrochen hohes Engagement und ihr Herzblut als Leiterin des Lauftreffs, aber auch dem ganzen Leitungsteam sowie allen anwesenden Seniorensportlerinnen und -sportlern für ihre Treue und Freude am gemeinsamen Freizeitsport.

Eine Walkerin brachte es auf den Punkt: «Dieser Lauftreff ist einfach eine gute Sache, und wir haben so eine tolle Gruppe. Alleine würde ich mich kaum regelmässig sportlich betätigen.» Ein anderer Teilnehmer fügte hinzu, dass bei regelmässigem Training das Herzinfarktrisiko sinke und die Muskulatur gestärkt werde. Dies habe ihm sein Hausarzt bestätigt, und zudem mache es auch Freude, nach dem Walking noch gemeinsam zusammenzusitzen.

Schnupperkurs für Neueinsteiger

Für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger, die sich mit der Nordic-Walking-Technik vertraut machen möchten, werden auch Einführungskurse angeboten. Dabei werden die richtigen Bewegungsabläufe und der korrekte Umgang mit den Stöcken geübt.

Anmeldung und Informationen zu weiteren Kursen von Pro Senectute Kanton Luzern erhalten Sie bei: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Bundesplatz 14, 6002 Luzern, Tel. 041 226 11 99, E-Mail: bildung.sport@lu.pro-senectute.ch oder via Internet www.lu.pro-senectute.ch