

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 2

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





Peter Dietschi,  
Geschäftsführer  
Pro Senectute Kanton Luzern

## Wundermittel Bildung und Bewegung

Allmählich überholt ist die Auffassung, im siebten, achten und neunten Lebensjahrzehnt müsse man körperlichen Verfall und chronische Leiden hinnehmen. Da sei nichts mehr zu machen.

Richtig ist das Gegenteil! Vitalität kann man pflegen, Gesundheitsrisiken senken, viele Krankheiten vermeiden. Die Gerontologen sind sich einig: Der Prozess des Alterns lässt sich heute verlangsamen. Das Rezept heisst: Bis ins hohe Alter geistige und körperliche Beweglichkeit trainieren! Eine gute Muskelkraft kann zudem helfen, Stürze zu verhindern, die gerade bei älteren Menschen zu schweren Frakturen – manchmal mit Todesfolge – führen können. Stürze stellen ein ernsthaftes und zu wenig beachtetes Problem dar. Dies zeigen Zahlen, die das Bundesamt für Statistik kürzlich veröffentlichte: Bis zu 30 Prozent der über 65-Jährigen stürzen einmal pro Jahr, und die Sturzhäufigkeit steigt mit zunehmendem Alter. In der Schweiz ereignen sich jährlich rund 12 000 Hüftbrüche und verursachen Kosten in der Höhe von rund 600 Millionen Franken.

Es gibt eine Menge Möglichkeiten, sich fit zu halten. Eine davon bietet Ihnen die Pro Senectute Kanton Luzern mit ihrem vielseitigen Bildungs- und Sportprogramm an. In dieser «Zenit»-Ausgabe, die sich schwerpunktmässig mit dem Thema Bildung und Bewegung befasst, ist das aktuelle Kursprogramm für das 2. Halbjahr 2005 (zum Herausnehmen!) in neuer Aufmachung enthalten. Wir freuen uns, wenn Sie zur Optimierung Ihrer Fitness von einem oder mehreren unserer attraktiven Angebote Gebrauch machen. Unser Bildungs- und Sportteam freut sich auf Ihre Anmeldung und Ihre aktive Teilnahme.



4

Im Zenit: Der 96-jährige Luzerner Künstler Hans Erni erzählt, wie sein Tagesablauf in der Regel aussieht und welche Gemeinsamkeiten er zwischen Kunst und Sport ortet.

10

Bildung und Sport: Hinter dem Kursangebot im Bereich Bildung + Sport der Pro Senectute Kanton Luzern steht ein gut eingespieltes Team. Lesen Sie, wer das ist und wo sie die Schwerpunkte setzen.

13

Glück: Über 700 ältere Menschen besuchten die erfolgreiche Vorabendveranstaltung. Ein Rückblick.

15

Geldratgeber: UBS-Finanzplaner Marc Blöchliger gibt Auskunft zum Thema Frühpensionierung.

16

«club sixty-six»: Weshalb die Krankenversicherung CSS sofort mit von der Partie war.

21

Agenda: Was läuft wann und wo? Anlässe, die Sie sich unbedingt vormerken sollten.

23

Pflege: Dorothee Kipfer beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Alter und Betreuung.

24

Reportage: Ein Besuch bei Hans Wismann, einem grossen Kenner und Experten der Bahn.



## Kursprogramm

In der Mitte dieser Ausgabe von «Zenit» ist das neue Kursprogramm Bildung + Sport der Pro Senectute Kanton Luzern eingeklebt. Darin finden Sie eine breite und überaus vielfältige Palette von Kursen und Anlässen für alle ab 60 Jahren.

### 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 80 **Fax:** 041 226 11 89 **E-Mail:** info@lu.pro-senectute.ch

**Redaktionsteam:** Peter Dietschi, Monika Fischer, Jürg Lauber

**Grafik/Layout/Produktion:** Nadia Lattmann, Marianne Noser (Zeitlupe, Zürich)

**Insertate:** Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

**Druck und Expedition:** Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur

**Auflage:** 17 000