

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

Artikel: Neues entdecken erhält Körper und Geist gesund
Autor: Regenass, René
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820527>

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>

Neues entdecken erhält Körper und Geist gesund

«Wir wollen älteren Menschen zeigen, wie wohl es ihnen ist und wie gesund sie sich fühlen, wenn sie sich bewegen. Dazu gehört auch ein Anteil an geistiger Beweglichkeit, die wir ebenfalls fördern möchten», sagt Bernhard Schneider, Leiter von Bildung + Sport bei der Pro Senectute Kanton Luzern.

Man merkt es ihm an: Bernhard Schneider (49) möchte lieber von den Menschen sprechen, die das Pro Senectute Angebot von Bildung + Sport nutzen, als von sich selbst. Das ist es, was ihn fasziniert und bewegt, die Biografien der alten Menschen, die ein Leben hinter sich und viel zu erzählen haben. Es ist nicht genau auszumachen, wo die Nähe von Bernhard Schneider zu den alten Leuten herkommt. Vielleicht ist es der berufliche Weg, der ihn irgendwie geprägt hat, zuerst als Zentralsekretär bei der Schweizerischen Caritasaktion der Blinden, dann die Ausbildung zum Heimleiter und jetzt Leiter von Bildung + Sport bei Pro Senectute Kanton Luzern.

Kaum hat Bernhard Schneider dies erzählt, spricht er von seinen Mitarbeiterinnen, die ebenso wichtig seien wie er. Die ehemalige Fachlehrerin für textiles Werken Charlotte Stocker (34) organisiert seit fünf Jahren die Sportkurse, und die Primarlehrerin Andrea Widmer (33) ist zur Hauptsache für das Bildungsangebot zuständig. Sie hat noch ein Halbtagespensum als Lehrerin in Entlebuch. Bernhard Schneider schätzt das Engagement seiner Mitarbeiterinnen sehr: «Lehrerinnen sind selbstständiges Arbeiten gewohnt, das merkt man halt.»

Zur Bewegung motivieren

Was sind die Schwerpunkte im Programm von Bildung + Sport, wo liegt der Fokus? Bernhard Schneider: «Im Sport wollen wir den Leuten Anreize geben, sich zu bewegen.» Es ist unbestritten: Die körperliche Betätigung hat positive Auswirkungen auf Geist und Seele, schreibt Schneider in seinem Konzept zu Bildung + Sport. Enorm



Bernhard Schneider,
Leiter von Bildung + Sport
bei der Pro Senectute
Kanton Luzern.

schwierig sei es, jene alten Menschen zur Bewegung zu animieren, die in ihrem Leben nie so etwas gemacht haben. Und das ist gemäss einer Statistik des Bundesamtes für Sport und des Bundesamtes für Gesundheit immerhin ein Drittel der Bevölkerung. Im Bereich der Bildung gehe es darum, sagt Bernhard Schneider, die geistige Beweglichkeit im Alter zu erhalten, vielleicht sogar auszubauen. «Wir wollen Menschen dazu bringen, Neues zu entdecken und sich dafür zu interessieren. Selbstverständlich müssen wir dabei auf eine altersgerechte Vermittlung Acht geben.»

Im Bildungsangebot ist die Hilfe zur Nutzung jener technischen Hilfsmittel ganz zentral, die in

Die aktuellen Kursangebote

Bildung: Referate, Exkursionen und Besichtigungen, Diavorträge, Alltag und Natur, Älter werden, Gesundheitsförderung, moderate Bewegungsangebote, Wissen und Kultur, Sprachen, Computerkurse, Mobilität, Sturzprophylaxe.

Sport: Turnen, Bewegungsangebote im Heim, Aqua-Fitness, Wandern, Walking, Jogging, Tennis, Velofahren, Volkstanz, Langlauf, Schneeschuhlaufen, Curling, Ski alpin, Boccia.

Zielgruppen: Personen ab Alter 60.

Leitung: Bereichsleiter Bildung + Sport: Bernhard Schneider. Sachbearbeiterin Sport: Charlotte Stocker. Im Bereich Sport werden nur ausgebildete Seniorensportleiter/-innen eingesetzt. Sachbearbeiterin Bildung: Andrea Widmer.

Informationen: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Bundesplatz 14, 6002 Luzern. Sekretariat Bildung: 041 226 11 96, Sekretariat Sport: 041 226 11 99.

E-Mail: bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

Bewegungsfest 50+: Am Donnerstag, 25. August, findet dieses Plauschangebot für alle ab 50 Jahren (Gymnastik, Walking, Veloparcours, Jonglieren, Mini-Tennis, Rundwanderung, Velo-Rundtour, Volkstanz, Spiele, Erlebnis Kartenlesen, Bauchtanz) bereits zum dritten Mal statt. 10 bis 16.15 Uhr. Ort: Nottwil, Sportanlagen Paraplegikerzentrum, bei schlechtem Wetter in der Halle.



den letzten Jahren mit fast unheimlichem Tempo über Arbeitswelt und Freizeit hereingebrochen sind. Für die einen sind es willkommene technische Errungenschaften, welche den Alltag angenehmer machen, für andere sind sie Ausdruck von Stress, Hektik und Verlust von Ruhe und persönlichem Rückzug. Doch PC und Handy möchten auch von einem Teil der alten Menschen genutzt werden. Und ihre Zahl wird offensichtlich ständig grösser. Die Handykurse zum Beispiel, seit zwei Jahren im Angebot, sind jeweils nach zwei Wochen ausgebucht. Mit andern Worten: Jährlich

Sind für das vielfältige Programm von Bildung + Sport der Pro Senectute Kanton Luzern verantwortlich: Andrea Widmer (vorn), Charlotte Stocker und Bernhard Schneider.

lassen sich rund 80 ältere Menschen in die Mobiltelefonie einführen. Auch die EDV-Kurse sind nach wie vor ein Renner. Rund 350 Personen haben sie im Jahre 2004 genutzt, und die Teilnehmerzahlen sind immer noch leicht steigend. Es habe sich auch schon eine 90-jährige Frau am PC einführen lassen, ergänzt Bernhard Schneider.

Nach wie vor beliebt sind die Sprachkurse, die von rund 400 Personen pro Jahr besucht werden. Die Motivation vieler Besucherinnen und Besucher der Kurse liegt auf der Hand: Sie suchen nebst dem Lernen auch den sozialen Kontakt, was natürlich auch in andern Kursen möglich ist. Bernhard Schneider sieht dies als Ziel vieler älterer Menschen, die in Kursen und Anlässen der Pro Senectute mitmachen. Auch das grosse und vielfältige Angebot zum Thema Gesundheit und Gesundheitsvorsorge wird rege in Anspruch genommen.

Spezialkurse für bestimmte Anwendungstechniken

Die Anzahl der Kurse und der Besucherinnen und Besucher hat in den letzten Jahren konstant zugenommen. Und das dürfte angesichts der künftigen Generationen älterer Menschen, die interessiert, selbstständig und beweglich sind, noch zunehmen. «Wir müssen noch verstärkt die Bedürfnisse klären und allenfalls erfragen», sagt Bernhard Schneider zu den Aufgaben der Zukunft. Was sicher notwendig wird, sind Spezialkurse für bestimmte Anwendungstechniken im EDV-Bereich, weil die neue Rentnergeneration in wenigen Jahren keine Grundkurse mehr besuchen wird. Sie hat dies mehrheitlich an ihrem Arbeitsplatz erlernt.

Wenig Erfolg hat das Ressort Bildung mit Kursangeboten im musisch-kulturellen oder wissenschaftlichen Bereich. «Zum Beispiel Philosophie, Psychologie, Geschichte oder Musik finden wenig Interesse», sagt Bernhard Schneider mit Bedauern. Leute, die das suchen, gehen offensichtlich eher an die Senioren-Universität.

Im Jahre 2004 haben 5600 Männer und Frauen an den Sportkursen der Pro Senectute teilgenommen. Das ist ein Anteil von elf Prozent am Bevölkerungstotal der über 65-Jährigen. Im Angebot Bildung waren es 2400 Personen oder 4,7 Prozent. Bei den Finanzen halten sich Aufwand und Ertrag wie vorgesehen ungefähr die Waage.

René Regenass