

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Wer rastet, der rostet"  
**Autor:** Fröhlich, Ernst / Christ, Jeannette / Bieler, Louis  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-821022>

### **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>**





# «Wer rastet, der rostet»

**Pro Senectute Kanton Luzern wartet Jahr für Jahr mit einem attraktiven und breiten Sportangebot auf. Vier Teilnehmerinnen und vier Teilnehmer erzählen, weshalb sie aktiv davon Gebrauch machen und weshalb sie so begeistert sind.**

## Ernst Fröhlich, Ebikon



Alter: 72

Hobbys: Wandern, Schwimmen, Singen, Menschenkenntnis, Skifahren

Beruf: Audiometrist Suva, Bereich Arbeitsmedizin

Was bedeutet für Sie Bewegung und Sport (früher und heute)? Früher gingen wir mit der Familie an den arbeitsfreien Wochenenden fast regelmässig wandern. Wir kamen jeweils immer aufgestellt und glücklich nach Hause. Im Pensionsalter ist man nun freier in der Wahl und kann auch mal unter der Woche «ausflie-

Sind vom breiten Sportangebot von Pro Senectute Kanton Luzern begeistert: (vorne) Werner Hagenbüchli, Jeannette Christ, (hinten, v. l. ) Louis Bieler, Katy Keller, Ernst Fröhlich, Margrit Freiburghaus sowie Franz und Rosalia Käch.

gen» oder wandern gehen, zum Beispiel mit Pro Senectute.

Welche Sportarten betreiben Sie? Wandern, Schwimmen (seit Jahren auch Aqua-Fit mit Pro Senectute, zurzeit aber kurze Pause), zudem Skifahren und früher Velofahren.

Warum nehmen Sie an Angeboten von Pro Senectute teil? Pro Senectute organisiert regelmässig anspruchsvolle und interessante Wanderungen in der näheren oder weiteren Umgebung, die immer vorzüglich organisiert sowie



kostengünstig sind. Diese Wanderungen verpflichten auch nicht zur regelmässigen Teilnahme. Auch die Aqua-Fit-Schwimmkurse im Hallenbad Ebikon sind sehr gut geführt und tragen zur Gesunderhaltung und Beweglichkeit bei.

**Ihre Wünsche und Anregungen zum Angebot von Pro Senectute?** Das Angebot von Pro Senectute ist so vielfältig, dass ich keine Wünsche offen habe.

**Weshalb raten Sie Ihren Mitmenschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben?** «Wer rastet, rostet.» Bleiben Sie in Bewegung. Durch Bewegung, gesunde Ernährung und eine vernünftige Lebenseinstellung bleibt man gesund bis ins hohe Alter. Pro Senectute unterstützt Sie in Ihren Absichten.

#### Jeannette Christ, Luzern



Alter: 63

Hobbys: Outdoorsport, Zeitung lesen/politische und Sportnachrichten, Kochen für Gäste, Reisen  
Beruf: kaufmännische Angestellte (TZ)

**Was bedeutet für Sie Bewegung und Sport (früher und heute)?** Früher war es mein tägliches Fitnessprogramm, immer die Treppe anstelle des Lifts zu nehmen. Zudem besuchte ich Gymnastikstunden, spielte ein wenig Tennis und ging Ski fahren. Heute will ich gesund und fit bleiben und nütze meine Freizeit mit viel Outdoorsport.

**Welche Sportarten betreiben Sie?** Tennis, Nordic Walking, Wandern, Velofahren, im Winter Langlaufen und Skifahren. Ich reserviere mir täglich etwa eine Stunde für sportliche oder körperliche Betätigung.

**Warum nehmen Sie an Angeboten von Pro Senectute teil?** Ich geniesse die lehrreichen Stunden mit den gut ausgebildeten Leitern und Leiterinnen, die uns mit viel Lebensfreude motivieren, unsere sportlichen Fähigkeiten auszunützen. Schön ist auch, dass ich nur aufgestellte Gleichgesinnte kennenlerne.

**Ihre Wünsche und Anregungen zum Angebot von Pro Senectute?** Nordic Walking wird in den Medien oft noch verhöhnt. Mein Wunsch wäre es deshalb, dass diese gesunde Sportart in den Medien vermehrt thematisiert würde. Beim Nordic Walking-Treff auf der Allmend nehmen regelmässig etwa 60 Personen teil. Im Übrigen hat Pro Senectute ein gutes, vielfältiges Angebot.

**Weshalb raten Sie Ihren Mitmenschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben?** «Walken, joggen macht uns munter, mit Gymnastik wird das Leben bunter, und die Geselligkeit zu pflegen, ist für junge Alte stets ein Segen» (nach Hans Lehner).

#### Louis Bieler, Luzern



Alter: 84

Hobbys: Wandern, Tennis, Schwimmen, Malen

Beruf: Buchdrucker/Disponent

**Was bedeutet für Sie Bewegung und Sport (früher und heute)?** Früher waren für mich Gymnastik, Bergwandern und Schwimmen aktuell. Jetzt erlebe ich schöne Stunden mit Wandern, Tennis und Schwimmen.

**Welche Sportarten betreiben Sie?** Ich wandere, spiele Tennis und schwimme gern. Ich achte darauf, dass ich jeden Tag eine Stunde lang in Bewegung bin, damit der «Apparat» im Schwung bleibt.

**Warum nehmen Sie an Angeboten von Pro Senectute teil?** Weil dies immer sehr unterhaltsame Stunden sind. Es wird diskutiert – es wird gekämpft.

**Ihre Wünsche und Anregungen zum Angebot von Pro Senectute?** Pro Senectute soll immer eine treibende Kraft für uns Senioren bleiben.

**Weshalb raten Sie Ihren Mitmenschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben?** Bewegung und Sport bringen dich vom Alter der Jugend in die Jugend des Alters.



**Margrit Freiburghaus, Luzern**

Alter: 82 Jahre

Hobbys: Tanzen, wo und wie auch immer,

Wandern, Turnen

Beruf: Sekretärin

Was bedeutet für Sie Bewegung und Sport (früher und heute)? Vor 20 Jahren war Sport für ältere Menschen eher eine Ausnahme. Noch gesunde Seniorinnen und Senioren trafen sich zum Langlaufen und Wandern. Das war gemütlich und wichtig wegen der Kameradschaft. Heute kommen sportliche Senioren mit viel Ehrgeiz und mit einer guten Ausrüstung. Sie sind auch nach der neuesten Mode gekleidet. Die Kameradschaft spielt aber immer noch eine grosse und wichtige Rolle.

Welche Sportarten betreiben Sie? Langlauf, Aqua-Fit und Rückenschwimmen, Volkstanz, Wandern und Turnen. Eine Stunde pro Woche besuche ich das Fit-Gym und am Abend das Senioren-Fitness.

Warum nehmen Sie an Angeboten von Pro Senectute teil? Ich bin alleinstehende Witwe. Dank den Angeboten von Pro Senectute treffe ich gleichgesinnte und fröhliche Menschen.

Ihre Wünsche und Anregungen zum Angebot von Pro Senectute? Die vielen Angebote sind prima. Für alle hat es das Gewünschte. Es braucht viele engagierte LeiterInnen, die sich zur Verfügung stellen. Allen ein grosses Dankeschön.

Weshalb raten Sie Ihren Mitmenschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben? «Bisich fit und zwäg mit der Pro Senectute. Nid lang wärweise, mit-mache isch besser.»

**Franz und Rosalia Käch**

Gerlisberg, Luzern

Alter: 75 und 72

Hobbys: Samariter, Blumen, Garten,

Beruf: Landwirt, Bäuerin

Was bedeutet für Sie Bewegung und Sport (früher und heute)? Als Landwirt, Bäuerin und Pächter

des Klosters mit einer grossen Familie hatten wir viel Bewegung und für Sport keine Zeit. Heute mache ich Sport, aber in vernünftigem Mass.

Welche Sportarten betreiben Sie? Einmal pro Woche gehe ich ins Turnen und ins Aqua-Fitness und, wenn möglich, wandere ich jeden Tag zügig ein, zwei oder drei Stunden lang.

Warum nehmen Sie an Angeboten von Pro Senectute teil? Wir nehmen wenn möglich jeden Mittwoch an Wanderungen in der Gruppe teil. Das schafft Abwechslung, und man lernt andere Gebiete und Menschen kennen. Das Angebot von Winter- und Sommer-Wanderwochen nutzen wir rege (früher konnten wir keine Ferien machen).

Ihre Wünsche und Anregungen zum Angebot von Pro Senectute? Für uns reicht das Angebot, da wir auf dem landwirtschaftlichen Betrieb auch noch gefragt sind.

Weshalb raten Sie Ihren Mitmenschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben? «Bewegen, bewegen und nochmals bewegen, dann bleibst du fit und erst noch länger am Leben.»

**Katy Keller, Luzern**

Alter: 65

Hobbys: Freunde, Naturschutz, Geniessen, Gehirnsportarten, Glaube vertiefen, Kochen und Backen

Beruf: Montessori-Leiterin/Lehrerin, Englisch-Deutsch

Was bedeutet für Sie Bewegung und Sport (früher und heute)? Früher habe ich Sport getrieben aus Liebe (Fahrrad, Tanzen, Badminton) oder wegen sozialer und familiärer Gewohnheiten (Wandern und Schwimmen). Jetzt will ich ein wachsamer, wachsender und beweglicher Mensch bleiben unter meinen Mitmenschen und Energie tanken.

Welche Sportarten betreiben Sie? Wassersport und Gehirnsportarten (Lesen, Schreiben, Scrabble, Zuhören und Diskutieren, Lachen, Museums-, Konzert-, Theater- und Kinobesuche).

Warum nehmen Sie an Angeboten von Pro Senectute teil? Die Lehrerin ist super, und die Angebo-



te passen mir sowohl zeitlich als auch sozial sehr gut.

Ihre Wünsche und Anregungen zum Angebot von Pro Senectute? Ich würde mir noch ein zusätzliches Wassersportangebot am Mittwochnachmittag wünschen (ich betreibe schon am Montag und Freitag Wassersport).

Weshalb raten Sie Ihren Mitmenschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben? Tanken Sie mehr Energie: Wasser macht frisch für neue Taten und müde zur gleichen Zeit. Sie haben dadurch einen besseren Appetit und einen tieferen Schlaf. Und Sie treffen nette Leute.

#### Werner Hagenbüchli, Luzern



Alter: 76

Hobbys: Tennis, Pistolenschiessen, Reisen (Sprachen), Autofahren, Kreuzworträtsel

Beruf: Direktionssekretär

Was bedeutet für Sie Bewegung und Sport (früher und heute)? Ich betreibe seit meiner Jugendzeit Sport (früher unter anderem in der Jugendriege und im Turnverein). Dies dient dem Aufbau und dem Erhalt der körperlichen Fitness sowie der Agilität.

Welche Sportarten betreiben Sie? Tennis, Schwimmen (in früheren Jahren auch Skifahren und Basketball).

Warum nehmen Sie an Angeboten von Pro Senectute teil? Das ist eine gute Möglichkeit, preislich vernünftige Sportarten mit altersmässig Gleichgesinnten zu betreiben.

Ihre Wünsche und Anregungen zum Angebot von Pro Senectute? Im Allgemeinen erachte ich die Angebotspalette von Pro Senectute als ausgewogen.

Weshalb raten Sie Ihren Mitmenschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben? «Mens sana in corpore sano.» Dieser Spruch ist immer gültig und gründet auf Bewegung und Sport in allen Altersstufen.



Bild: ZVG

Walter Schulthess führt eine stattliche Gruppe auf seiner letzten Wanderung durch das blühende Baselbiet.

## Das Wandern ist der Senioren/-innen Lust ...

... und wenn nicht, sollten Sie die folgenden Zeilen erst recht lesen.

Wir wandern an zirka drei Tagen im Monat durch die schönsten Gegenden unseres Landes, von der Bündner Herrschaft bis zum Neuenburgersee, vom Baselbiet bis ins Berner Oberland. Dabei bewundern wir Landschaften, Pflanzen, Bäume und Tiere, geniessen die Natur und die gute Luft in den Wäldern. Gerne besuchen wir auch kulturelle Kleinode, die oft wenig beachtet am Wegrand warten, und erfahren Wissenswertes über die Gegend und die Dörfer, die wir durchwandern.

Das Wandern ist ein abwechslungsreicher und vielseitiger Gesundheitssport, der vielen unserer Organe die notwendige «Abwechslung» bringt und unserem Körper die Beweglichkeit erhält oder gar stärkt.

Unsere Wanderungen sind zudem gesellschaftliche Anlässe, die interessante Begegnungen ermöglichen, sei es beim Kaffeehalt, beim Wandern oder beim Picknick.

Dem Kursprogramm, das diesem Zenit beiliegt, können Sie die geplanten Ausflüge entnehmen. Wir organisieren Wanderungen in zwei «Stärkekassen», und die Anforderungen sind genau aufgeführt.

Und wissen Sie: Dabei muss man sein!

Alfons Steger