

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2008)
Heft: 3

Artikel: Wellness für Leib und Seele
Autor: Lauber, Jürg
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820989>

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: 02.05.2026

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

Wellness für Leib und Seele

Seit 15 Jahren bietet Pro Senectute Kanton Luzern jeden Mittwochvormittag Nordic-Walking-Treffs an. Die Teilnehmenden schätzen dabei aber nicht nur die sportliche Betätigung, sondern auch die Kameradschaft untereinander.

Schon beim Einturnen im Leichtathletikstadion Allmend in Luzern geht es richtig zur Sache. Die rund 70 anwesenden Nordic-Walkerinnen und -Walker im AHV-Alter sind sich gewohnt, mindestens einmal pro Woche körperlich anspruchsvolle Leistungen zu erbringen. Gut 20 Minuten wird zu rhythmischen Klängen aus einer portablen Musikanlage unter der fachlichen Anleitung von Rita Portmann, Seniorensportleiterin aus Leidenschaft, aufgewärmt, gedehnt und gehüpft. Danach machen sich die Teilnehmenden mit ihren Nordic-Walking-Stöcken in drei Stärkekatgorien auf in Richtung Bireggwald.

Dieses Prozedere findet jeden Mittwochvormittag statt – so auch kürzlich anlässlich des 15-Jahre-Jubiläums des Walkingtreffs. Rita Portmann, seit 1993 Walking-Leiterin und verantwortliche Fachleiterin bei Pro Senectute Kanton Luzern, erklärt dazu: «Der Ablauf bei unserem Walkingtreff ist bei den Teilnehmenden sehr beliebt. Die Musik beim Einturnen weckt die Lebensfreude und die Lust, sich zu bewegen.» Alle Leiterinnen legen mehr Wert auf die sportliche Betätigung an sich als auf die Perfektion des Walking-Stils, betont Portmann. «Es ist schön zu sehen, wie die Bewegung den Seniorinnen und Senioren spürbar gut tut – körperlich und seelisch.»

Didi Felder, die das Walkingangebot von Pro Senectute vor rund vier Jahren entdeckt hat, erklärt: «Ich liebe es, mich zu bewegen – an der frischen Luft und im wunderschönen Wald mit seinen Naturschönheiten. Nach dem Walken fühle ich mich jedes Mal sehr wohl und bin gestärkt für die ganze Woche. Ich war auch nie mehr krank, seit ich mich bei jedem Wetter regelmässig in der Natur körperlich betätige.»

Eineinhalb Stunden geht es kreuz und quer durch den abwechslungsreichen und von erheblichen Höhenunterschieden geprägten Wald. Fast

zeitgleich kommen die drei Gruppen der Walker und Walkerinnen wieder zurück ins Leichtathletikstadion. Gut gelaunt und in muntere Gespräche vertieft, zum Teil leicht ausser Atem, aber zufrieden mit sich selbst, geht es in Richtung Umkleidekabinen und Duschen. Anschliessend geniessen alle zusammen mit den Gästen der Pro Senectute Geschäftsstelle ein Znüni zur Feier des 15-Jahre-Jubiläums.

Peter Dietschi, Geschäftsleiter von Pro Senectute Kanton Luzern, bezeichnet in seinen Jubiläumsworten die muntere Schar der Walkerinnen und Walker als seine Vorbilder: «Chapeau vor Ihrer beeindruckenden Leistung! Wenn ich dereinst im Pensionsalter nur annähernd so flink den Wald hinaufeilen kann wie viele 75- und 80-Jährige unter Ihnen, dann bin ich mehr als zufrieden.»

Der starke kameradschaftliche Zusammenhalt unter den sportlichen Seniorinnen und Senioren ist deutlich spürbar. «Ich schätze die angenehme Kollegialität in unserer Gruppe. Dass wir uns alle beim Vornamen ansprechen, finde ich einfach schön», sagt der 71-jährige Toni Bründler, der seit rund sechs Jahren regelmässig mit dabei ist. Auch Rita Portmann ist überzeugt: «Die wohlthuende Herzlichkeit und die zahlreich entstandenen Freundschaften unter den Teilnehmenden, gepaart mit der Freude an der Natur und dem abwechslungsreichen Bireggwald, machen unseren Walkingtreff jedes Mal aufs Neue zu einem anregenden Erlebnis.»

Ohne jegliche Teilnahmeverpflichtung kommen jeden Mittwoch immer zwischen 40 und 70 Unermüdliche zum gemeinsamen Walken. Ein Phänomen mit ungetrübten Zukunftsaussichten, wie die Aussage der 77-jährigen regelmässigen Walkerin Erna Mattmann bestätigt: «In einer wunderbaren Atmosphäre die körperliche Beweglichkeit erhalten und dabei der Psyche Gutes tun, das werde ich so lange wie möglich weiterführen.»

Jürg Lauber