

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 4

**Vorwort:** Bewegungsfähigkeit ist Lebensqualität  
**Autor:** Dietschi, Peter

### **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:** 20.08.2025

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



# inhalt

## Bewegungsfähigkeit ist Lebensqualität

Mit zunehmendem Alter reduziert sich die körperliche Leistungsfähigkeit. Der ältere Mensch ist schneller müde, weniger belastbar, verletzungsanfälliger. Fehlende Bewegung erhöht das Risiko für eine ganze Reihe von chronischen Krankheiten. Wenn Sie sich genügend bewegen, stärken Sie Ihre Widerstandskraft, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Ein halbe Stunde pro Tag reicht aus, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Durch spezifisches Training insbesondere von Kraft und Gleichgewicht, aber auch von Ausdauer und Beweglichkeit, kann die Lebensqualität erhöht und die Sturzgefahr gesenkt werden. Sie haben dazu viele Möglichkeiten: Kraft kann an Geräten, mit Hanteln, elastischen Bändern oder einfach mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden. Bessere Ausdauer erhalten Sie durch Schwimmen, Velo fahren, Walken oder Wandern, also in allen Bewegungsformen, in denen Sie über eine gewisse Zeit den Puls erhöhen und verstärkt atmen. Eine erlebnisreiche Bergwanderung mit Kollegen oder der Ausflug mit Freunden erfordert ebenso viel Energie und Kraft.

Benutzen Sie eines unserer zahlreichen Sportangebote. Unsere Kurse, Sportgruppen und Sportwochen werden von ausgebildeten Fachpersonen geleitet und sind speziell auf die Bedürfnisse der älteren Menschen abgestimmt. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

«Der Sport ist dazu da, dass man gesünder stirbt und nicht, dass man länger lebt.» (Ludwig Prokop, Sportmediziner)

## Peter Dietschi, Geschäftsleiter

Pro Senectute Kanton Luzern

### Impressum

ZENIT ist ein Produkt von  
Pro Senectute Kanton  
Luzern

### Redaktionsadresse

ZENIT, Pro Senectute  
Kanton Luzern,  
Bundesplatz 14,  
6002 Luzern  
Telefon: 041 226 11 88  
Fax: 041 226 11 89  
E-Mail:  
info@lu.pro-senectute.ch

### Redaktionsteam

Peter Dietschi, Jürg  
Lauber, Monika Fischer,  
Bernhard Schneider  
(Bildung + Sport)

### Layout/Produktion

Theodor Bilger  
Marianne Noser  
papercommunication ag

### Inserate

Pro Senectute Kanton  
Luzern, Geschäftsstelle

### Druck und Expedition

Vogt+Schild Druck AG  
Gutenbergstrasse 1  
CH-4552 Derendingen

**Auflage**  
30 000

## 4 IM ZENIT

Im Gespräch mit dem beliebten alt Bundesrat Adolf Ogi.

## 10 BEWEGUNG, SPIEL UND SPORT

BASPO-Direktor Matthias Remund über Sport in der zweiten Lebenshälfte.

## 12 SPORT UND PSYCHE

Dr. med. Beat Villiger über den Einfluss der Bewegung auf Körper und Seele.

## 16 ALTER UND SPORT

Prof. Achim Conzelmann erläutert, welche positiven Effekte ältere Menschen von regelmässiger Aktivität erwarten dürfen.

## 18 SENIOREN-TANZPROJEKT

Pro Senectute und das Tanz Luzerner Theater haben zusammen ein spannendes Kursangebot erarbeitet.

## 22 FIT/GYM

Zu Besuch in einer Fit/Gym-Stunde von Pro Senectute Kanton Luzern.

## 26 SENIOREN-MANDOLINEN-ORCHESTER

Musizieren macht Freude und wirkt dem Abbau der Hirnfunktionen entgegen.

## 30 DER ROSENKAVALIER

Ruedi Bürgi ist in Luzern eine Legende.

## 33 MAHLZEITENDIENST

Spitzenkoch Fabian Inderbitzin steht exklusiv für Pro Senectute am Herd.

## 34 AGENDA

Eine Übersicht über spannende Events und attraktive Angebote.

## 37 GELDRATGEBER

Heidi Scherer von der LUKB über die Philosophien des Anlegens.

## 39 GUT ZU WISSEN

Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.