

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Freizeitangebote für jeden Geschmack  
**Autor:** Mattli, Christina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820731>

### **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>**

# Freizeitangebote für jeden Geschmack

Auch 2011 bietet Pro Senectute Kanton Luzern mit dem Kursprogramm «Bildung+Sport» eine Fülle von Möglichkeiten, sich weiterzubilden, fit zu bleiben, Hobbys in geselliger Runde zu pflegen oder einfach zu geniessen. Und das zu einem äusserst erschwinglichen Preis.

CHRISTINA MATTLI

Am Donnerstag die Enkel hüten? Geht leider nicht. Da ist Aquafitness. Am Montag ist Englisch, und am Mittwoch besuche ich den Filmclub. Menschen in der dritten Lebensphase sind heute um einiges neugieriger, aktiver und unternehmungslustiger als frühere Generationen. Die Grosseleternrolle macht zwar durchaus Spass. Aber anderes ist ebenso spannend.

Pro Senectute Kanton Luzern kommt diesem Bedürfnis mit ihrem reichhaltigen Kursangebot entgegen. Hier kann man sein eingerostetes Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch auffrischen oder neu lernen. Die Sprachkurse von Pro Senectute Kanton Luzern sind bewusst so angelegt, dass alle teilnehmen können. Der Einstieg fällt denkbar leicht. Anfänger haben die Wahl zwischen «ohne Vorkenntnisse», «wenig Vorkenntnisse»

und «Vorkenntnisse». Und selbstverständlich gibt es für jede dieser Stufen entsprechende Anschlusskurse. Bernhard Schneider, der mit seinem Team für das Kursprogramm zuständig ist, erklärt: «Wer sich sprachlich weiterbilden möchte, findet bei uns ein auf seine individuellen Bedürfnisse massgeschneidertes Angebot.» Aber Achtung, die Kurse sind seit Jahren ein Renner. Eine frühzeitige Anmeldung ist unabdingbar.

## Beliebtes und Bewährtes

Geschätzt werden laut Bernhard Schneider auch die Kochkurse. Hier kann man einen Mehrgänger zubereiten und anschliessend in geselliger Runde geniessen. «Kochen findet besonders bei Männern Anklang», weiss Bernhard Schneider. Ebenfalls beliebt sind die Computerkurse. Berührungängste werden abgebaut und der Umgang mit Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Mail und Internet vermittelt. In den Anschlusskursen kann man etwa digitale Bildbearbeitung oder das Erstellen eines Fotobuchs erlernen. Für Letzteres braucht es digitale Fotos. Wie man als Hobbyfotograf die Möglichkeiten einer Digitalkamera optimal nutzt, erfährt man in einem anderen Kurs. Nicht nur Koch- und Technik-Interessierte kommen auf die Rechnung. Von Feng-Shui und Spiritualität im Alter über Jassen, Schach und Singen für alle (keine Vorkenntnisse nötig!) bis hin zum Kurs «Das Leben schreibend in Worte fassen» ist alles dabei, was Seniorinnen und Senioren ansprechen könnte. «Die Angebote in den Bereichen «Wissen und Kultur» stossen auf zunehmendes Interesse», erzählt Schneider. Was nicht verwundert. Das Kursprogramm deckt ein breites Spektrum an seniorengerechten Aktivitäten ab.

«Mens sana in corpore sano» mag abgedroschen klingen, hat aber mehr denn je Gültigkeit. Gerade im fortgeschrittenen Alter können körperliche Aktivitäten dazu beitragen, sich wohl und fit zu fühlen. Bernhard Schneider bringt die Wechselwirkung zwischen gesundem Kör-

per und wachem Geist auf eine einprägsame Formel: «Joggen und turnen und dann fit an die Urnen.» Wer sich in seinem Körper wohlfühlt, bleibt auch geistig frisch. Und umgekehrt.

Die Kurse unter dem Stichwort «Gesundheitsförderung» wenden sich gezielt an die Bedürfnisse älterer Menschen: Strategien, um Stürze zu verhindern oder Rückenschmerzen zu lindern, Krafttraining für 60+ sowie Yoga für den reifen Körper. Da sorgt das Sportangebot für vielfältige Bewegungsmöglichkeiten: Von Line Dance über Tanzangebote speziell für Frauen, Tennis, Nordic Walking und Aqua Fitness bis hin zu Wanderferienwochen gibts alles, was nicht nur altersgerecht ist, sondern auch Spass macht. Zudem organisiert Pro Senectute Kanton Luzern Ausflüge, Besichtigungen, Wander- und Velotouren sowie Wintersportmöglichkeiten. Und dies alles zu einem erschwinglichen Preis. Die Kurse finden tagsüber statt, die Kurslokale sind mit dem öffentlichen Verkehr gut erreichbar.

## Neues für alle ab 60

Das Angebot erfreut sich grosser Beliebtheit. 2009 haben 6845 Personen rund 381 Kurse besucht. Es wurden total 10300 Lektionen durchgeführt. Was allerdings viele nicht wissen: Man muss nicht pensioniert sein, um teilnehmen zu können. Alle Kurse stehen allen Menschen ab 60 offen. Also auch jenen, die noch nicht (ganz) aus dem Arbeitsprozess ausgeschieden sind.

Flexibel ist das Team von «Bildung+Sport» auch da, wo es um neue Inhalte geht. Neu im Programm sind orientalischer Tanz, ein Mac-Kurs, Schneeschuhwandern und die Rubrik «Sie und Er» mit dem Kurs «miteinander jung bleiben». Ein Novum ist der Filmclub. Unter dem Motto «Roadmovies» sind Kinofilme aus dem jüngeren internationalen Filmschaffen zu sehen, die das Thema «Unterwegs» aus einem eher humorvollen Blickwinkel beleuchten. Nach einer kurzen Einführung kann man sich entspannt zurücklehnen und den Film geniessen. In der anschliessenden Diskussion darf man gerne von eigenen Reiseerlebnissen erzählen. Zum gleichen Thema wird in einem weiteren Kurs vorgelesen. Im Kurs «Kopfkino» erfahren die Teilnehmenden, wie ein amerikanischer Reiseschriftsteller die alleits bekannten europäischen Touristenattraktionen erlebt.

Ein Blick ins aktuelle Kursprogramm «Bildung+Sport» von Pro Senectute Kanton Luzern lohnt sich allemal. Auch wenn man noch nicht im Pensionsalter ist.

## BILDUNGS- UND SPORTPROGRAMM



Pro Senectute Kanton Luzern bietet jährlich zwei Halbjahresprogramme für Menschen ab 60 zu einem erschwinglichen Preis an. Das Programm umfasst Kurse aus den Bereichen Exkursionen und Besichtigungen, Alltag und Natur, Am Puls der Zeit, Wissen und Kultur, Gesundheits-

förderung, Computer, Sprachen sowie Sport allgemein. Zudem gibt es offene Gruppen und Treffs zu verschiedenen Themenbereichen. Es werden zwei Ferienwochen für Wintersportler und vier für Wanderer organisiert. Weitere Informationen unter: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Bundesplatz 14, 6002 Luzern, Tel. 041 226 11 96/99, E-Mail: bildung.sport@lu.pro-senectute.ch, Internet: www.lu.pro-senectute.ch

