

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2015)
Heft: 4

Inhaltsverzeichnis

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: 16.01.2026

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



Unterwegs sein – echt und bewegt

«Noch nie habe ich mich so frei gefühlt wie jetzt», sagt der 68-jährige Willisauer Jazzfestival-Initiant Niklaus «Knox» Troxler in dieser Zenit-Ausgabe und lässt gemeinsam mit seiner Frau Ems unser Jahresthema Kreativität ausklingen. Sich treu bleiben und den Mut zum eigenen Weg aufzubringen war und ist für die beiden stets ein wichtiger Grundsatz.

Auch bei Doppelolympiasiegerin Marie-Theres Nadig zieht sich diese persönliche Überzeugung durch ihr Leben und lässt sie sich heute «rundum zufrieden» fühlen: als Mensch mit Ecken und Kantern, im Rückblick auf Hochs und Tiefs. «Maite» Nadig berichtet offen und persönlich über ihr bewegtes Leben. Und Bewegung bestimmt ihr Leben nach wie vor.

Körperliche Bewegung ist auch der Themenschwerpunkt dieses Hefts und erneut Kernstück im beiliegenden ersten Halbjahresprogramm 2016 mit unseren facettenreichen Bildungs- und Sportangeboten.

Der Luzerner Bergpionier und Dhaulagiri-Erstbesteiger Max Eiselin zieht heute als rüstiger Achtziger weiträumig durchs Pilatusgebiet – als einer, der schon seit je Unbekanntes entdecken wollte. Er stösst damit die Türe auf zum Jahresthema 2016 von Pro Senectute Kanton Luzern: «Unterwegs sein». Es wird uns auch im nächsten Jahr wieder an vielfältigen und persönlichen, inneren und äusseren Lebenswegen teilhaben lassen.

In einer Zeit der gesellschaftlichen Umbrüche und Herausforderungen können uns die Einblicke ins Leben authentischer Frauen und Männer in dieser aktuellen Zenit-Ausgabe dazu ermutigen, uns selbst und unseren Werten treu zu bleiben, diese auch in unruhiger Zeit gelassen zu leben und im Rahmen unserer Möglichkeiten als eigenständige Beiträge in unsere Mitwelt einzubringen.

Ihr Stefan Brändlin,

Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

Impressum

ZENIT ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern. Erscheint vierteljährlich.

Redaktionsadresse

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

Redaktion

Jürg Lauber (Leitung)
Stefan Brändlin
Monika Fischer
Esther Peter
Michèle Albrecht (Bildung+Sport)

Layout/Produktion

mediamatrix.ch GmbH

Inserate

Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition

Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
CH-4552 Derendingen

Auflage

48000

Abonnement

Für club-sixtysix-Mitglieder im Jahresbeitrag inbegriffen

inhalt

4 IM ZENIT

Im Gespräch mit Marie-Theres Nadig.

11 BEWEGUNG IM ALTER

Beat Aebi und Josef Peter erzählen, wie sie sich im Alter fit halten.

14 SPORT IM ALLTAG

Dr. med. Urs W. Müller über Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

17 KREATIVITÄT

Ems und Niklaus Troxler erzählen, was ihnen kreatives Schaffen bedeutet.

20 SENIOREN IM KLASSENZIMMER

Rückblick auf das 10-Jahr-Jubiläum.

23 ZENIT-LESERREISE

Entdecken Sie auf der Romantischen Strasse Kultur von Würzburg bis Füssen.

24 BILDUNG+SPORT

Margrit Saner-Tschaggelar verrät, was sie im vielfältigen Kursprogramm anspricht.

28 AGENDA

Rückblicke, Anlässe und Angebote.

33 WAS MACHT EIGENTLICH ...?

Zu Besuch bei Max Eiselin, ehemaliger Expeditionsleiter und Bergsteiger.

34 SCHWEIZER GESCHICHTE, TEIL 12

Dr. phil. Walter Steffen über die Schweiz am Rande eines Bürgerkriegs.

37 WIN 60PLUS

Cornelia Hürzeler über Freiwilligenarbeit.

39 LU COUTURE

Rückschau auf den Modeevent im KKL.

41 GELDRATGEBER

Gregor Zemp über LUKB Expert-Fonds.

43 GUT ZU WISSEN

Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.