

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

**Artikel:** Lebenslang lernen und aktiv bleiben  
**Autor:** Peter, Esther / Albrecht, Michèle  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820591>

### **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:** 17.01.2026

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



# Lebenslang lernen und

Das Kursprogramm von Pro Senectute Kanton Luzern enthält Mal für Mal spannende Angebote für jeden Geschmack. Margrit Saner-Tschaggelar hat schon einige Kurse besucht und freut sich auf die neuste Ausgabe von «Impulse».

VON ESTHER PETER

Margrit Saner ist eine aktive Frau. Sie interessiert sich für Kultur und unternimmt regelmässig Reisen in fremde Länder. Ausserdem ist sie gerne in der Natur und hütet mit viel Freude regelmässig ihre Enkelkinder. Vor ihrer Pensionierung unterrichtete sie als Quereinsteigerin während 14 Jahren Deutsch für fremdsprachige Kinder.

Vor vier Jahren zog sie aus dem Zugerland in die Stadt Luzern und fühlt sich hier sehr wohl. Sie schätzt in der Leuchtenstadt das vielseitige kulturelle Angebot, zu welchem auch Pro Senectute Kanton Luzern viel beiträgt.

Nachdem sie während längerer Zeit verschiedene Kurse für Literatur besuchte und ziemlich intensiv Spanisch gelernt hat, besucht die 75-Jährige derzeit vor allem Philosophie-Seminare an der Senioren-Universität, die fortlaufend angeboten werden. Diese sind für sie eine grosse Bereicherung im Alltag. Sie geben ihr wertvolle Impulse zur vertieften Auseinandersetzung mit verschiedensten Lebensthemen und regen zum Nachdenken und zu Gesprächen an.

## Neues kennenlernen und ausprobieren

Spannend fand sie aber auch den Theater-Workshop, welcher vor einigen Jahren im Kursprogramm von Pro Senectute Kanton Luzern ausgeschrieben war. In diesem wurden spontan improvisierte Szenen aufgeführt. Das kannte sie bislang nicht, doch als Bewegungsmensch bereitete ihr dieses Angebot sehr viel Spass und Freude. «In diesem Kurs gab es dank spielerischen Elementen immer sehr viel zu lachen», erinnert sich Margrit Saner.

Diese Erfahrung war für sie auch ausschlaggebend, dass sie sich spontan für die Let's-Dance-Kurse von Kathleen McNurney im «Südpool» anmeldete. Sie sah mit Spannung und einigen Erwartungen dieser neuen Herausforderung entgegen. Im Let's-Dance-Kurs bewegten sich die Teilnehmenden nach dem Aufwärmen mit klassischen Ballettübungen frei zu einem Thema und zu verschiedenster Mu-

Margrit Saner-Tschaggelar,  
75, Luzern

Fotos: Esther Peter



# aktiv bleiben

sik. Sich in einer grossen Gruppe kreativ zu bewegen, sei sehr lustvoll, schwärmt Margrit Saner von diesem Kurs.

Ein wirklich einmaliges und spezielles Erlebnis war dann die kleine Rolle für vier ältere Frauen bei der Ballett-Inszenierung «Odysseus» im Luzerner Theater vor drei Jahren. So hatte sie Gelegenheit, bei den Proben mit dem Tanz-Ensemble die Entstehung einer grossen Tanzproduktion live mitzuerleben. Seit diesem Engagement besucht Margrit Saner alle Ballettaufführungen mit grosser Begeisterung und ge-

niesst sie noch intensiver und bewusster, weil sie genau weiss, wie viel Arbeit hinter einer solchen Inszenierung steckt.

Nun wartet Margrit Saner gespannt auf das neue Bildungs- und Sportprogramm «Impulse», welches der aktuellen Zenit-Ausgabe beiliegt. Es werden sicher auch dieses Mal wieder Kurse darin enthalten sein, die sie interessieren. Vielleicht findet sie sogar ein Angebot für internationale Volkstänze.

## Aktiver Körper und Geist für ein «gutes Leben»



Mitte Oktober 2015 nahm Michèle Albrecht ihre Tätigkeit als Bereichsleiterin Bildung+Sport auf. In den vergangenen sechs Jahren war die 43-Jährige in leitender Funktion an der Pädagogischen Hochschule Luzern unter anderem für die Vermarktung aller Aus- und Weiterbildungsangebote verantwortlich.

Seit ihrer Kindheit hat sich Michèle Albrecht stark im Sport, sei es in Leitungsaufgaben, als Funktionärin oder als aktive Athletin in Sommer- wie auch Winterdisziplinen, engagiert. Zudem war sie als Dozentin im Kommunikationsbereich tätig und bildet sich persönlich laufend weiter. Sie übernimmt eine vielfältige Palette an Bil-

dungs- und Sportangeboten und freut sich, diesen Bereich im Interesse der Seniorinnen und Senioren weiterzuentwickeln.

**Michèle Albrecht, wenn Sie im Senioralter wären, bei welchem Angebot aus dem neuen B+S-Programm würden Sie sich sofort anmelden?**

Grundsätzlich erhoffe ich mir, auch als Seniorin die Bewegung in der geliebten Natur zu erhalten. So könnte ich mir den regelmässigen Skilanglauf-Treff in meiner Agenda vorstellen. Und zum Ausgleich würde ich mit einer Teilnahme am Kurs Kunstgeschichte «Cézanne und die klassische Moderne» auch meinen Geist anregen.

**Sind im Kursprogramm für das zweite Halbjahr 2016 markante Änderungen zu erwarten?**

Das Programm für das zweite Halbjahr 2016 soll auf Bewährtem aufbauen, aber auch Neues bringen. Dies unter stetiger Berücksichtigung der unterschiedlichen Bedürfnisse der «neuen aktiven» Seniorinnen und Senioren bis hin zu Angeboten für Menschen mit speziellen Anliegen.

**Was wünschen Sie sich für die Zukunft von Bildung+Sport von Pro Senectute Kanton Luzern?**

Die soziodemografische Entwicklung rund um das Altern unserer Gesellschaft gewinnt an wachsender Bedeutung. Unsere Angebote sollen einen wesentlichen Beitrag zur Volksgesundheit im Alter leisten. So setzen wir uns für ein lebensalterspezifisches «lebenslanges Lernen» ein. Wir plädieren für ein «aktives Alter», in dem man Körper und Geist regelmässig nutzt, um möglichst lange ein «gutes Leben» leben zu können.

### Neues Kursprogramm «Impulse»

Das neue Halbjahres-Kursprogramm «Impulse» von Bildung+Sport Pro Senectute Kanton Luzern beinhaltet erneut eine vielfältige Palette bewährter und neuer Angebote. Sprachen, Computer, Gesundheit, Alltag, Kultur, Bewegung und Sport – das Halbjahresprogramm 2016 wartet mit diversen interessanten Kursen aus den verschiedensten Bereichen auf. Lassen Sie sich inspirieren, starten Sie mit Elan ins Frühjahr und verlangen Sie das detaillierte Kursprogramm «Impulse».

Erhältlich ist «Impulse» bei Pro Senectute Kanton Luzern, Bereich Bildung (Tel. 041 226 11 96) + Sport (Tel. 041 226 11 99), E-Mail: [bildung.sport@lu.pro-senectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.pro-senectute.ch). Die Kurse können auch online via Website [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch) angemeldet werden.

