

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 2

## **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:** 01.02.2026

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



## Bildung

- 4 Exkursionen/Besichtigungen
- 6 Alltag und Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 9 Wissen und Kultur
- 10 Gestalten und Spielen
- 12 Musik
- 14 Gesundheit und Bewegung
- 17 Gesundheit und Wohlbefinden
- 18 Moderne Kommunikation und Computer
- 22 Sprachen

## Gemeinsame Interessen

- 24 Vielseitige Treffen

## Sport

- 25 Fitness und Bewegung
- 26 Tennis
- 27 Polysport
- 27 Wasserfitness
- 29 Nordic Walking
- 30 Radsport
- 31 Wandern

## Offene Gruppen

- 34 Fitgym (Allround)
- 37 Wasserfitness
- 38 Tanzsport

## Winter

- 39 Skilanglauf
- 39 Curling
- 40 Ferien

# Editorial

## «Werte lassen sich nur durch Veränderung bewahren.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie unser Kursprogramm «impulse» noch erkannt? Nach wie vor stellen wir Ihnen gerne unser vielseitiges Bildungs- und Sportprogramm für das nächste Halbjahr vor; allerdings in einem rundum verjüngten und modernen Outfit.

Das alte Logo von Pro Senectute wurde in den 1960er-Jahren entworfen. Seither stand es schweizweit mit einer hohen Wiedererkennung für Pro Senectute und deren Werte sowie die hohe Qualität der Dienstleistungen für ältere Menschen. Werte und Qualität sind bis heute unverändert erhalten geblieben, aber der Kontext, in dem sie gesehen werden, und die inhaltliche Ausrichtung haben sich dem Zeitgeist angepasst.

Die Dienstleistungsangebote von Pro Senectute Kanton Luzern haben sich in ihrem Kern in all den Jahren wenig verändert. Aber den laufenden Entwicklungen und den demografischen und gesellschaftlichen Veränderungen wurde entsprechend Rechnung getragen. Mit einem zeitgemässen Auftritt wollen wir gesamtschweizerisch unser Angebot zielgruppengerecht in die Zukunft führen.



Bewährtes fortsetzen und Innovatives einführen ist unser Motto. So finden Sie in diesem Programm sowohl langjährige beliebte Kursangebote als auch vielfältige Neuerungen.



**Michèle Albrecht**  
Leiterin Bildung+Sport  
Pro Senectute Kanton Luzern

Aus aktuellem Anlass – der nationalen Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» ist es uns ein Anliegen, Sie über die Hintergründe bezüglich Stürzen, Ihren Möglichkeiten, diese zu verhindern sowie über die entsprechenden Angebote auf kantonaler und regionaler Ebene zu informieren.

Sicher stehen – sicher gehen.



[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

Machen Sie mit – halten auch Sie sich körperlich und geistig fit! Wir unterstützen Sie gerne dabei.

Schweizerische Nationalbibliothek  
Bibliothèque nationale suisse  
Biblioteca nazionale Svizzera  
Biblioteka narodowa Szwajcarii