

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2017)  
**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:** 02.02.2026

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

## Bildung

- 4 Exkursionen/Besichtigungen
- 6 Alltag und Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 9 K+B für Menschen mit Demenz
- 10 Wissen und Kultur
- 11 Gestalten und Spielen
- 12 Musik
- 14 Gesundheit und Bewegung
- 16 Gesundheit und Wohlbefinden
- 17 Digitale Senioren
- 18 Moderne Kommunikation
- 20 Computer
- 22 Sprachen

## Gemeinsame Interessen

- 24 Vielseitige Treffen

## Sport

- 25 Fitness und Bewegung
- 26 Tennis
- 27 Polysport
- 28 Wasserfitness
- 30 Nordic Walking
- 31 Radsport
- 32 Mountainbike
- 33 Wandern
- 36 Schneeschuhtouren
- 37 Skilanglauf

## Offene Gruppen

- 37 Fitgym (Allround)
- 40 Wasserfitness
- 41 Tanzsport

## Ferien 2018

- 42 Aktiv-, Begleit-, Spazier- und Wanderferien
- 44 Badeferien in Mallorca/  
Infonachmittag «Ferien»

## Editorial



Die Sprachlehrerinnen Pro Senectute Kanton Luzern mit Bereichsleiterin Michèle Albrecht (1.v.r.) und Sachbearbeiterin Nadia Bongard (2.v.r.)

«Es ist nie zu spät, sich zu verbessern, doch kann man nicht früh genug damit beginnen.»

### Liebe Leserin, lieber Leser

Mit obigem Zitat beschreibt Gunther Karsten, deutscher Gedächtnissportler und Buchautor, unsere rund 450 Teilnehmenden in 55 laufenden Sprachklassen hervorragend: Sie wollen eine Sprache lernen oder sich in einer Lernsprache verbessern. Sie alle hatten den Mut und haben angefangen! Jetzt treffen sie sich regelmässig einmal wöchentlich, lernen dabei auch neue Leute kennen, erfahren mehr über ein Land und die Kultur, trainieren das Gedächtnis und haben Spass. Mit jeder Sprache sieht man die Dinge ein Stück weit anders – probieren auch Sie es aus.

### Bargeldloser Zahlungsverkehr

Aus organisatorischen und buchhalterischen Gründen führt Pro Senectute Kanton Luzern ab 2018 in den offenen Sportgruppen das zeitgemässe, vereinfachte, bargeldlose Inkasso ein. Anstelle einer Barzahlung vor Ort entscheiden Sie sich im Vorfeld für eines der folgenden Angebote:

### Halbjahres- oder Saison-Abo / 20% Rabatt:

Mit dieser Mitgliedschaft profitieren Sie von einem vorteilhaften Preis, auch wenn Sie mehrere Male fehlen.

**10-er-Abo / 10% Rabatt:** Mit diesem Abonnement profitieren Sie von einer Gratis-Teilnahme, und es ist über mehrere Jahre gültig.

Die Gruppenleitung wird Sie noch im November 2017 informieren und zur Bestellung auffordern. Pünktlich zum Halbjahres- oder Saisonstart 2018 erhalten Sie dann Ihr gewähltes Abo mit Rechnung per Post. Wir danken allen Teilnehmenden und Leitenden für die reibungslose Umsetzung dieser Neuerung und stehen bei Unklarheiten selbstverständlich gerne zur Verfügung.

### Infonachmittag «Ferien»

Gerne laden wir Sie am Mittwoch, 31.1.2018, 14.00 bis 16.00 Uhr, in den «Südpol» ein, um sich über unsere verschiedenen Ferienangebote zu informieren (siehe Seite 44).

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

**Michèle Albrecht**

Leiterin Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

Schweizerische Nationalbibliothek NB  
Bibliothèque nationale suisse BN  
Biblioteca nazionale svizzera EN  
Biblioteca nazionale svizra EN