

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Sport und Bewegung als Lebenselixier  
**Autor:** Peter, Esther / Michel-Burri, Marlene / Amrein, Josef  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-927203>

### **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>**

# Sport und Bewegung als Lebenselixier

Bewegung prägt den Alltag von Josef Amrein (95) und Marlene Michel (63). Beide steckten viel Herzblut, Energie und Engagement in ihre jahrzehntelange sportliche Tätigkeit. Freiwilligenarbeit war dabei für beide kein Fremdwort.

Von Esther Peter

## Marlene Michel-Burri, 63, Malters



Fotos: Esther Peter

Turnkleider gehören für Marlene Michel praktisch zum Alltag. Und dies sage und schreibe seit 45 Jahren. Die 63-Jährige «erbte» die Leidenschaft fürs Vorturnen von ihrer Mutter, die als Gründungspräsidentin der Frauenriege Malters eine aktive Turnerin war.

Die sportliche Erfolgsgeschichte startete für Marlene Michel 1973, als beim Altersturnen eine Leiterin ausfiel. «Es war für mich sofort klar, dass ich einspringe», erzählt sie von ihren Anfängen, «auch wenn mir als 18-jährigem Teenager damals die Erfahrung und das Know-how noch fehlten.» Sie spürte, dass sie sich genau dies für

ihre berufliche Zukunft vorstellte. Ihre Augen strahlen bei diesen Aussagen, und es ist deutlich zu spüren, dass sie auch nach so vielen Jahren nichts von ihrer Power, Energie und Freude für das Vorturnen verloren hat.

Dass sie Mitte der 70er-Jahre ihre grosse Leidenschaft aber tatsächlich zum Beruf machen konnte, ist für die Mutter von drei erwachsenen Kindern keineswegs selbstverständlich. Die dreijährige Ausbildung zur Gymnastik-Lehrerin an der Gymnastikschule Guggenbühl in Basel war zu jener Zeit ein Novum. Sie liess sich aber trotz dieser leichten Ungewissheit, wohin sie dieser Weg führen

**Möchten Sie einen Kurs von Bildung+Sport besuchen?** Das aktuelle Kursprogramm «impulse» finden Sie auf unserer Homepage [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch). Die Kurse können direkt auf der Homepage gebucht werden. Haben Sie Fragen zu einem unserer über 300 Kurse? Informationen erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 99 oder per Mail [bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch).

würde, von ihrem Vorhaben nicht mehr abbringen. «Turnen und Seniorenturnen ganz besonders bedeutete mir so viel, dass ich genau wusste, was ich wollte.»

Bewegung und Sport gehörten fortan zu ihrem täglichen Leben. Bei der Planung der Lektionen wird das Wohnzimmer zum Vorbereitungsstudio umfunktioniert. Nach wie vor hält sie die Lektionen schriftlich fest. Sie baut die Faktoren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mit ein und achtet darauf, dass nebst den sportlichen Komponenten stets auch Einheiten fürs Gedächtnis mit dabei sind. Abgerundet werden die Vorbereitungen mit der Suche nach geeigneter Musik, dem passenden Turngerät wie zum Beispiel Theraband oder Ball, hin und wieder kommt auch etwas Unkonventionelles zum Einsatz. «Mit der

„ Mit der Planung beginnt die Vorfreude auf die nächste Stunde. „

Planung beginnt für mich die Vorfreude auf die nächste Stunde.»

Ihr Können, ihre Begeisterungs- und Motivationsfähigkeit blieben nicht lange unbemerkt. So kamen weitere Institutionen auf sie zu. In der Folge unterrichtete Marlene Michel für die Bewegungstherapie Stiftung Schürmatt Zetzwil, das Therapiezentrum Ausserhofmatt Schachen oder in den Fitnessgruppen in Malers, Schwarzenberg und Menznau. Diese Liste könnte um ein Vielfaches verlängert werden. All diese Tätigkeiten hat sie aber vor einiger Zeit ad acta

gelegt. Auch wenn es turnerisch nun etwas ruhiger geworden ist, langweilig wird es im Hause Michel-Burri noch lange nicht. Nach wie vor mit viel Freude, Engagement und Herzblut leitet sie die drei Altersturngruppen in Malers. Auch ihre beiden Schwestern und ihr Ehemann nehmen regelmässig an diesen Turnstunden teil.

Hier kommt auch der kameradschaftliche Teil nicht zu kurz. So wird jedes Jahr gemeinsam ein Ausflug organisiert und anlässlich der Weihnachtsfeier Rückblick gehalten, ein Zobig genossen, gemeinsam musiziert und Lotto gespielt. «Dies ist für mich der perfekte Ausgleich zum Haushalt.» Schliesslich müsse sie auch für ihre drei Grosskinder im Alter von sechs, vier und zwei Jahren fit bleiben, ergänzt sie mit einem Schmunzeln.

## Josef Amrein, 95, Kriens

Spiel, Satz, Sieg. Tennis ist seit einigen Jahren, ja sogar Jahrzehnten die grosse Leidenschaft von Josef Amrein. Jeden Montag steht der 95-Jährige mit grosser Begeisterung auf dem Court. Lehrbuchmässig schlägt er die Bälle mit der Vorhand, der Rückhand oder beim Aufschlag. Kursleiterin Heidi Steiner korrigiert hin und wieder, vor allem aber motiviert sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

«Sie hat viel Geduld mit uns», sagt Josef Amrein und ergänzt mit einem charmanten Lächeln: «Sie ist ein Goldschatz.» Bei der abschliessenden Doppelpartie gehört Josef Amrein zu den Gewinnern. Doch dies steht für ihn nicht mehr im Vordergrund. Viel wichtiger ist für ihn Kameradschaft, Bewegung und damit verbunden «das Fitbleiben». «Ich habe in diesem Pro-Senectute-Kurs neue Freundschaften geschlossen. Mit einer Tennislektion in die Woche zu starten, das ist für mich einfach wunderbar.»



Dank diesen Tennisstunden von Pro Senectute Kanton Luzern beginnt

für Josef Amrein die Woche immer mit einem persönlichen Höhepunkt.

**Seniorenaktion 60+**  
auf der **Sonnenseite** von Engelberg

1. September bis 11. November 2018 (täglich Betrieb)

**Bahn & Mittagsteller**  
**ab CHF 30.–**

Berglodge Restaurant Ristis | **041 639 60 60** | [www.brunni.ch](http://www.brunni.ch)

**club sixtysix**  
aktivitätsklub mit abwechslungsreichen Angeboten

**NEU**  
**Kafi mit Jass**  
**im Quai4**

*Liberal mitnehmen und profitieren!*

\* ein Kaffee oder ein Tee  
und ein feines Stück Kuchen  
zum Preis von Fr. 7.–  
statt Fr. 10.40

**Jassen und Spielen mit Kaffee und Kuchen –  
immer mittwochs von 15 bis 17 Uhr**

**QUAI 4**  
RESTAURANT – EINFACH GUT

Am Alpenquai 4 in Luzern – [www.quai4.ch](http://www.quai4.ch)

**Badewanntüren VARIODOOR**  
Einbau in jede bestehende Badewanne  
3 Verschiedene Modelle

Mit der neuen Badewanntüre von Magicbad Schenker steigen Sie bequem in Ihre Wanne.

- Top Qualität und modernes Design
- Lieferung und Montage ganze Schweiz
- Antirutschbeschichtungen
- Badehilfen
- Kostenlose Beratung vor Ort
- Preis inkl. Montage ab Fr. 2'950.00 exkl. MwSt.
- 5 Jahre Garantie

**Magicbad Schenker GmbH Luzern**  
Tel. 079 642 86 72  
[www.magicbad-schenker.ch](http://www.magicbad-schenker.ch)

Sie geben ihm eine Struktur im Alltag. Die Leidenschaft für den gelben Ball entdeckte er vor einigen Jahren in den Ferien in Scuol. Sportlich unterwegs war der Vater von fünf Kindern aber schon immer. Dies ist auch der Grund, dass er im hohen Alter von 95 Jahren immer noch so fit unterwegs ist.

Aktuell sind es die Tennisstunden, die fix eingeplant sind. Gerne unternimmt er auch längere Spaziergänge. Das Naherholungsgebiet rund um Luzern ist dafür bestens geeignet. Die Freude an der Bewegung «entdeckte» Josef Amrein bereits als kleiner Junge. Fussball und Leichtathletik standen in seinen Jugendjahren im Vordergrund. Diese Sportarten übte er auch als Familienvater aus. Er war unter anderem Mitbegründer des Sportclubs Kriens und hatte längere Zeit die Funktion als Spieler-Trainer inne. Auch ehrenamtliches Wirken war für

**„ Es macht mich glücklich, dass ich auch im Alter von 95 Jahren noch regelmässig Sport treiben kann. „**

ihn kein Fremdwort. Im Turnverein Kriens stand er mehrere Jahre als Oberturner und Leichtathletiktrainer im Einsatz. Beim Eidgenössischen Turnfest in Bern gewann er im Zehnkampf den begehrten Lorbeerkrans.

Die Liste seiner sportlichen Betätigungen ist endlos lang. Zu erwähnen gilt es unter anderem noch seine Tätigkeit als Skilehrer in der Skischule Luzern. In dieser Funktion brachte er

unzähligen Kindern das Skifahr-ABC bei. Josef Amrein schwärmt von seiner sportlichen Vergangenheit. Er habe in dieser Zeit viel gelernt. Unter anderem mit Niederlagen umzugehen, aber auch, dass das Selbstwertgefühl nach Erfolgen steigt.

Die Führungsaufgaben in den verschiedenen Sportarten hat er auch mit ins Berufsleben genommen. Nach der Lehre als Mechaniker arbeitete er bis zur Pension beim Flugplatz Emmen «Auch wenn mich diese Zeit geprägt hat, dies ist Vergangenheit», sagt er.

Zukunft ist die Tennislektion von Pro Senectute Kanton Luzern am Montagvormittag im Tenniszentrum Pilatus in der Gruppe von Heidi Steiner. «Es ist für mich nicht selbstverständlich, dass ich in meinem hohen Alter noch regelmässig Sport treiben kann», erzählt Josef Amrein, «umso glücklicher bin ich, dass es noch so gut geht.»

Inserat

**senevita**  
Näher am Menschen

*Willkommen zu Hause!*

Wohnen und Leben im Alter heisst hohe Wohnqualität, individuelle Dienstleistungen und eine ausgezeichnete Gastronomie – dafür steht die Senevita.

Ihre Hausarbeit können Sie getrost uns überlassen. Geniessen Sie stattdessen unser vielseitiges Freizeitangebot: Mit einer bunten Palette an Veranstaltungen und Aktivitäten bringen wir Kultur, Bewegung und Kulinarik in Ihren Alltag.

Finden Sie Ihr neues Zuhause unter: [www.senevita.ch](http://www.senevita.ch)

Senevita AG | Worbstrasse 46 | Postfach 345 | 3074 Muri b. Bern  
Telefon 031 960 99 99 | [kontakt@senevita.ch](mailto:kontakt@senevita.ch) | [www.senevita.ch](http://www.senevita.ch)

Ferienaufenthalte  
und Probewohnen  
jederzeit möglich.

**ORPEA**  
SUISSE