

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2018)  
**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:** 14.01.2026

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



## Bildung

- 4 Exkursionen/Besichtigungen
- 6 Alltag und Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 8 K+B für Menschen mit Demenz
- 10 Wissen und Kultur
- 11 Gestalten und Spielen
- 13 Musik
- 15 Gesundheit und Bewegung
- 17 Gesundheit und Wohlbefinden
- 18 Digitale Senioren
- 19 Moderne Kommunikation
- 20 Computer (Windows)
- 22 Computer (Mac)
- 24 Sprachen

## Gemeinsame Interessen

- 23 Vielseitige Treffen

## Sport

- 26 Fitness und Bewegung
- 28 Tennis
- 28 Polysport
- 29 Wasserfitness
- 31 Nordic Walking
- 32 Radsport
- 33 Mountainbike
- 34 Wandern
- 36 Schneeschuhtouren
- 37 Skilanglauf/-ferien

## Offene Gruppen

- 38 Fitgym (Allround)
- 41 Wasserfitness
- 42 Tanzsport

- 43 Kurszentrum Pro Senectute

- 44 Persönliche Denk- und Entwicklungstour

# Editorial



Radsportleitende Pro Senectute Kanton Luzern (v.l.n.r): E-Bike-Leiter Josef Tschuppert, Bereichsleiterin Michèle Albrecht, Fachleiterin Theres Jöri, MTB-Leiter Walter Kaspar und Gruppenleitende (im Hintergrund).

«Das Leben ist wie Fahrrad fahren, um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.»

Albert Einstein

## Liebe Leserin, lieber Leser

Kaum eine andere Sportart ist so ideal für das Alter geeignet wie Radfahren. Bei diesem Sport sind neben der körperlichen Ertüchtigung auch kognitive Aufgaben zu bewältigen. Somit steigern Sie nicht nur Ihre Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, sondern bleiben auch geistig fit.

An den rund 12 Velotouren von April bis Oktober nehmen total ca. 350 Personen teil. In drei bis vier Leistungsgruppen (inkl. E-Bike-Gruppen) erkunden die Radsportler vorwiegend die schöne Innerschweiz. Parallel dazu bietet Pro Senectute auch MTB-Touren für das etwas sportivere Publikum an. Die Touren werden von ausgebildeten Erwachsenensportleitenden geführt. Geniessen Sie die abwechslungsreichen Radtouren mit Gleichgesinnten (siehe Seten 32/33).

### Digitale Senioren

Die Welt wird immer digitaler. Fast alles kann inzwischen auch mit einem Klick im Internet erledigt werden. Mit folgenden neuen Angeboten bringen Sie sich auf den aktuellen Stand der Digitalisierung:

- **Kurs «FAIRTIQ»:** Die einfachste Fahrkarte der Schweiz; die App auf Ihrem Smartphone (siehe Seite 18)
- **Vortragsreihe «UpDate»:** «Mobilität und Freizeit» bzw. «Einkaufen und Bezahlen» (siehe Seite 18)
- **Digi-Treff:** Regelmässiger Erfahrungsaustausch rund um Smartphones und Tablets (siehe Seite 23)

### Persönliche Denk- und Entwicklungstour

Gemeinsam zu Fuss unterwegs im schönen Münstertal/Vinschgau, von den Quellen zu den Quellen. Unterwegs mit unseren Gedanken und Inspirationen zum Thema «Quellen» (siehe Seite 44).

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

*Michèle Albrecht*

Bereichsleiterin Bildung+Sport  
Pro Senectute Kanton Luzern