

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2018)
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: 15.01.2026

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

Bildung

- 4 Exkursionen/Besichtigungen**
- 6 Alltag und Natur**
- 7 Am Puls der Zeit**
- 9 Wissen und Kultur**
- 10 Gestalten und Spielen**
- 11 Musik**
- 13 Gesundheit und Wohlbefinden**
- 14 Sprachen**
- 16 Digitale Senioren**
- 17 Moderne Kommunikation**
- 18 Computer (Windows und Mac)**

Gemeinsame Interessen

- 21 Vielseitige Treffen**

Sport

- 22 Bewegung**
- 24 Fitness**
- 26 Tennis**
- 26 Polysport**
- 27 Wasserfitness**
- 29 Nordic Walking**
- 30 Radsport**
- 31 Mountainbike**
- 32 Wandern**
- 34 Schneeschuhtouren**
- 36 Skilanglauf/-Ferien**

Offene Gruppen

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

Ferien 2019

- 42 Begleit-, Aktiv-, Spazier- und Wanderferien**
- 44 Badeferien Mallorca**

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

Editorial



Foto: Peter Lauth

Partnerschaft Musikscole Stadt Luzern und Pro Senectute Kanton Luzern (v.l.n.r.):
Michèle Albrecht, Bereichsleiterin Pro Senectute, Rafael Woll, Kursleiter/Perkussionist; Diana Wyss, Kursleiterin/Rhythmiklehrerin; Michael Giger, Abteilungsleiter Musikscole.

«Ich glaube fest daran, dass gute Musik das Leben verlängert.»

Yehudi Menuhin

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Anteil älterer und alter Menschen an der Gesamtbevölkerung nimmt zu und immer mehr von ihnen bleiben bis ins hohe Alter aktiv – auch in musikalischer Hinsicht. Einige erlernen ein Instrument neu, andere nehmen ihre musikalischen Tätigkeiten von früher wieder auf. Viele pflegen dank des Musizierens ihre sozialen Kontakte oder halten ihren Geist in Schwung. Nicht selten wird Musik und Gesang auch als therapeutische Massnahme eingesetzt. Mit der steigenden Anzahl musikalisch aktiver Seniorinnen und Senioren steigt auch der Anspruch nach qualifizierten Angeboten, die sich speziell an den Bedürfnissen von älteren Menschen orientieren.

Aus diesem Grund setzten sich die Musikscole Stadt Luzern und Pro Senectute Kanton Luzern vor rund zwei Jahren zusammen und planen, organisieren und veranstalten seither erfolgreiche Kurse im Segment 60+. Die Teilnehmenden sind begeistert und motivieren uns jedes Semester zu neuen und weiterführenden Angeboten (siehe Seite 11/12).

Diese und alle weiteren Angebote finden Sie auch auf unserer neuen Website unter: www.lu.prosenectute.ch > Freizeit

Suchen Sie direkt über **Stichwort/Kursnummer**, über die gewünschte **Kategorie** (unter Bildung oder Sport) oder über den **Ort**. Und Sie können sich unter **«Online-Anmeldung»** direkt für den entsprechenden Kurs anmelden. Zögern Sie nicht und «surfen» Sie mal rein.

Ob durch das gemeinsame Musizieren oder durch andere Kurse: Der Alltag der Seniorinnen und Senioren wird bereichert und deren Lebensqualität nachhaltig gefördert, erhalten oder gesteigert.

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

Michèle Albrecht

Bereichsleiterin Bildung+Sport
Pro Senectute Kanton Luzern