

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2019)
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: 02.05.2026

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 Wohlbefinden
- 15 Digitale Senioren
- 16 Moderne Kommunikation
- 18 Computer (Windows)
- 19 Computer (Mac)
- 20 Sprachen

Gemeinsame Interessen

- 22 Vielseitige Treffen

Sport

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

Offene Gruppen

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

Ferien 2020

- 42 Begleitet, Aktiv, Spazieren, Wandern
- 44 Badeferien Mallorca

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

Editorial



Foto: Peter Lauth

Als letzte Etappe zügelt auch das Sekretariat Bildung+Sport mit dem Kurszentrum Bildung in den Maihof: Michèle Albrecht, Bereichsleiterin Bildung+Sport, mit dem Team B+S (Susanne Röth, Corinne Kathriner, Claudia Burri, Nadia Bongard und Regula Koch (v.l.n.r.).

«Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren, was er bewahren möchte.»

Gustav Heinemann

Liebe Leserinnen und Leser

Die Mobilität im Alter ist nicht selbstverständlich. Selbstständig unterwegs sein zu können, trägt aber viel zur Zufriedenheit bei. Mit Pro Senectute erfahren Sie, wie Sie Ihre Selbstständigkeit am besten bewahren und wie Sie mit Veränderungen und Einschränkungen bei Ihrer Mobilität umgehen können:

- Besuchen Sie den Fahr-Check-Kurs «auto-mobil bleiben» oder den E-Bike-Einsteigerkurs (TCS)
- Benutzen Sie mit FAIRTIQ entspannt den öffentlichen Verkehr (SBB und vbl)
- Bewegen Sie sich regelmässig (Indoor-und Outdoor-Angebote inkl. Sturzprävention)

Auch was die Mobilität im Sinne der Teilnahme am öffentlichen Leben angeht, ist nach einer Veränderung etwas Geduld gefragt. Beispielsweise nachdem Sie den Fahrausweis abgegeben haben – machen Sie sich auch frühzeitig mit dem öffentlichen Verkehr vertraut.



Eine solche Veränderung für Sie und uns ist auch der Umzug Ende 2019 von Pro Senectute in den Maihof.

Nach dem Start des **Bewegungsraumes** im August 2019 öffnen wir im Januar 2020 auch die Türen des neuen **Kurszentrums Bildung** und des **Sekretariats Bildung+Sport** im Maihof. Übrigens, die modernen Räumlichkeiten unter einem Dach sind mit dem öffentlichen Verkehr einfach erreichbar und bieten eine moderne Infrastruktur, sogar mit Bistro.

Melden Sie sich doch für einen Kurs rund um Ihre Mobilität an und bewahren Sie sich weiterhin Ihre Selbstständigkeit und Zufriedenheit. Denn bekanntlich sind Veränderungen auch immer eine Chance.

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

