

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Mental und körperlich fit bleiben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-927150>

### **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:** 03.05.2026

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

Luga – 30. April

# Mental und körperlich fit bleiben



Fotos: Katrin Lanz

Am LUGA-Stand von Pro Senectute Kanton Luzern war aktives Mitmachen gefragt. Mit Trommeln respektive Übungen aus der Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» konnten das Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl getestet werden. Diese und weitere Kurse finden Sie

auch im beigelegten neuen Halbjahreskursprogramm «impulse». Am Nachmittag herrschte auf der Tanzfläche viel Bewegung. Zu bekannten Melodien des Tanzorchesters Giacomo&Friends durfte nach Herzenslust das Tanzbein geschwungen werden.

Marktplatz 60plus – 11. Mai

# Freiwilligenarbeit im Fokus

Wiederum sehr gut besucht war der Marktplatz, die Plattform für das zivilgesellschaftliche Engagement der älteren Bevölkerung, in der Kornschütte. Hier zeigte Pro Senectute Kanton Luzern Interessierten auf, in welchen Bereichen Freiwilligenarbeit möglich ist und wo sie derzeit dringend gesucht wird (s. Inserat Seite 32).



Foto: Esther Peter