

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2020)
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: 01.02.2026

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

Bildung und Kultur

- 4 Exkursionen & Besichtigungen
- 6 Alltag & Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 8 Gestalten & Spielen
- 10 Musik
- 12 Wissen & Kultur
- 13 Gesundheit & Wohlbefinden
- 15 Moderne Kommunikation
- 16 Digitale Senioren:
UpDate und A la Carte
- 17 Computer (Windows)
- 18 Computer (Mac)
- 19 Notruflösungen
- 20 Sprachen

Gemeinsame Interessen

- 22 Vielseitige Treffen

Sport und Bewegung

- 23 Bewegung & Tanz
- 25 Fitness & Gleichgewicht
- 26 Tennis
- 27 Polysport
- 28 Aqua-Jogging & Wasser-Gymnastik

Offene Gruppen «Outdoor»

- 29 Nordic Walking
- 30 Radsport
- 31 Mountainbike
- 32 Wandern

Offene Gruppen «Indoor»

- 35 Fitgym (Allround)
- 38 Wasserfitness
- 39 Tanzen

Winterferien 2020/21

- 40 Langlauftage in Ulrichen
- 40 Wintersportferien in Pontresina

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

Editorial



Pro Senectute Kanton Luzern lancierte während des Lockdowns mit Tele1 die tägliche, 30minütige Fernsehshow «Aktiv zu Hause». Kursleitende haben im Mai und Juni ein abwechslungsreiches Programm für Seniorinnen und Senioren präsentiert. Dabei war auch Ludek Martschini mit dem Kurs «Lerne skizzieren» (S. 8).

«Blicken wir zuversichtlich auf eine neue Normalität mit Corona.»

Michèle Albrecht

Liebe Leserinnen und Leser

Nach einer verrückten Zeit verfasste ich Anfang Juni diese Zeilen. Es steht die dritte Etappe der Lockerungen an, und ich blicke zuversichtlich auf die Wiederaufnahme der Kurse und offenen Gruppen «Outdoor» per 8. Juni 2020. Ich freue mich sehr, dass Seniorinnen und Senioren wieder eingeladen werden, am sozialen Leben teilzuhaben: «Vorsichtig und voller Freude», wie dies unsere Bundespräsidentin kommuniziert hat. Gerade dieser gesellschaftliche Aspekt ist mitunter ein wichtiger Auftrag an Pro Senectute, und diesem gilt es, auch unter speziellen Bedingungen, gerecht zu werden.

Trotz bestehender Unsicherheiten hat Bildung+Sport wiederum ein attraktives Kurs- und Aktivitätenprogramm für das 2. Halbjahr 2020 generiert. Immer im Hinblick, dass die «neue Normalität mit Corona» auch anders sein kann. So entwickeln wir z.B. gegenwärtig Kursangebote, an denen Sie zu Hause zeitgleich

per Online-Video teilnehmen können:

Live-stream

Mit den ersten Lockerungen scheint zumindest der Ausnahmezustand zu Ende zu sein. Je weniger sich die Coronakrise im öffentlichen Leben offenbart, je unsichtbarer die Bedrohung durch das immer noch weitgehend unberechenbare Virus im Strassenbild ist, desto mehr wandelt sich das solidarische «Wir müssen das jetzt zusammen bewältigen» wieder zum individuellen «Ich will aber machen, was mir Spass macht». In diesem Sinne versuchen wir zuversichtlich, tolle Angebote unter Einhaltung der Schutzkonzepte und Empfehlungen zu organisieren.

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

