

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2011)
Heft: 4

Vorwort: Machen Sie mit - halten Sie sich fit!
Autor: Dietschi, Peter

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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



84 inhalt

Machen Sie mit – halten Sie sich fit!

Es ist eine Binsenwahrheit – sportliche Menschen leben gesünder. Regelmässige Bewegung wirkt wie ein Wundermittel. Sie senkt das Risiko von Herzinfarkt, Diabetes, Osteoporose, Krebs oder Depressionen, verlängert das Leben und verleiht ihm erst noch mehr Qualität.

Bewegung ist Immunschutz in Turnschuhen, attraktiver Schlankmacher, fröhlicher Stimmungsaufheller, verlässlicher Gedächtnishelfer, Amor fürs Liebesleben und Sandmännchen für erholsamen Schlaf. Wenn wir unsere Körperfunktionen in Bewegung halten, kann sich der biologische Alterungsprozess um viele Lebensjahre verzögern.

Es ist wichtig, dass die körperliche Aktivität ein Ausdauertraining vorsieht. Mit wöchentlich dreimal 20 bis 60 Minuten Jogging, Radfahren oder Ähnlichem lässt sich die Ausdauer wirkungsvoll verbessern. Kraft und Beweglichkeit lassen sich zum Beispiel zweimal pro Woche mit gezielten Übungen zu Hause oder im Fitnesscenter steigern.

Sportliche Betätigung und gesunde Bewegung sind keine Frage des Alters, der Zeit oder der Fitness. Sie sind allein Sache der Einstellung und allenfalls richtigen Anleitung. Also machen Sie mit – halten Sie sich fit, auch wenn Sie nicht mehr zu den Jüngsten gehören. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, und knüpfen Sie gleichzeitig neue Kontakte! Nehmen Sie an einem unserer zahlreichen und lustvoll gestalteten Bewegungs- und Sportangebote teil! Unter Anleitung von ausgewiesenen Fachleuten erhalten Sie individuelle Unterstützung und profitieren vom altersgerechten Tempo. Beweglich bleiben bedeutet mehr Sicherheit, Gesundheit und Lebensfreude!

Peter Dietschi, Geschäftsleiter
Pro Senectute Kanton Luzern

- 4 **IM ZENIT**
Im Gespräch mit Franz Steinegger.
- 8 **FITNESS UND BEWEGUNG**
Prof. Dr. Achim Conzelmann über die Wichtigkeit von Kraft und Ausdauer.
- 12 **MUSKELKRAFT**
Dr. med. Klaus Martin Christ über Training und Lebensqualität.
- 14 **KRAFTTRAINING**
Impressionen vom ersten Krafttraining-Kurs von Pro Senectute Kanton Luzern.
- 18 **ROLLATOREN**
Über die Vorteile der fahrbaren Gehhilfen.
- 20 **SICHERHEIT IM ALTER**
Interview mit Yvonne Schärli-Gerig.
- 22 **ALZHEIMERVEREINIGUNG**
Neuen Mut schöpfen dank begleiteten Gesprächsgruppen.
- 23 **GSOND OND ZWÄG IM ALTER**
Neue, spannende Veranstaltungsreihe.
- 24 **AGENDA**
Wichtige Termine zum Vormerken.
- 28 **SCHWEIZER GESCHICHTE TEIL 1**
Eine vierteilige Serie von Walter Steffen.
- 33 **KOLUMNE**
Gedanken von Ex-Nationalratspräsidentin Judith Stamm.
- 35 **GELDRATGEBER**
Gregor Zemp über Anlagemöglichkeiten.
- 37 **CLUB SIXTYSIX**
Das Engagement der CSS Versicherung.
- 40 **GUT ZU WISSEN**
Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.

Impressum
ZENIT ist ein Produkt
von Pro Senectute
Kanton Luzern

Redaktionsadresse
ZENIT, Pro Senectute
Kanton Luzern,
Bundesplatz 14,
6002 Luzern
Telefon: 041 226 11 88
Fax: 041 226 11 89
E-Mail:
info@lu.pro-senectute.ch

Redaktion
Peter Dietschi
Jürg Lauber
Monika Fischer
Bernhard Schneider
(Bildung + Sport)

Layout/Produktion
Theodor Bilger
Emil Mahning
Marianne Noser
papercommunication ag

Inserate
Pro Senectute Kanton
Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition
Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
CH-4552 Derendingen

Auflage
30 000