

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Seit zwei Jahrzehnten gemeinsam unterwegs  
**Autor:** Lauber, Jürg  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820857>

### **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>**

# Seit zwei Jahrzehnten gemeinsam unterwegs

Dank seiner vielfältigen und ganzheitlichen Wirkung erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit – auch bei den Seniorinnen und Senioren des Lauf-Treffs auf der Luzerner Allmend. Die Walking-Gruppen von Pro Senectute Kanton Luzern feiern 2013 ihr 20-Jahr-Jubiläum.

VON JÜRIG LAUBER

Am 28. April 1993 – gestartet als Pilotprojekt «Jogging» – hat sich die Walking-Gruppe von Pro Senectute in Luzern schon bald dem Trend Nordic Walking angepasst. Die Gemeinschaft wuchs stetig und erfreut sich heute mehrerer Gruppen, die regelmässig von ausgebildeten Walking-Leiterinnen und -Leitern durch den Luzerner Bireggwald geführt werden. Am Mittwoch, dem 1. Mai 2013, feierte die Gruppe ihr 20-Jahr-Jubiläum. Dies mit einem speziellen Walk, einem Open-Air-Apéro, würdigen Worten von Geschäftsleiter Peter Dietschi und Rita Portmann, Fachleiterin Walking von Pro Senectute Kanton Luzern, sowie mit einem feierlichen gemeinsamen Mittagessen.

Nordic Walking bedeutet zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz und zeichnet sich durch seine ganzheitliche Wirkung, seine gelenkschonende Technik und seine hohe Effizienz aus. Die rund 90 aktiven Jubiläums-Walkerinnen und -Walker waren sich denn auch einig: Bewegung im Freien, einander mit Respekt und Wertschätzung begegnen, sich an den Schönheiten der Natur erfreuen, zusammen unterwegs sein und dabei Herz und Kreislauf trainieren ist jedes Mal ein schönes und befriedigendes Erlebnis für Körper und Seele.

## Einfach eine gute Sache

Man trifft sich je nach Kurs am Montagnachmittag oder am Mittwochmorgen bei der Aussensportanlage Allmend Süd. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in den Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben. Jeder Kurs wird mit einem Dehnprogramm beendet. Die



**Jubiläum:** Die Walking-Gruppe Luzern feierte ihr 20-jähriges Bestehen mit einem speziellen Walk und einem Open-Air-Apéro (im Bild Fachleiterin Rita Portmann).

Kurse finden bei jedem Wetter statt. Neue Teilnehmende sind jederzeit herzlich willkommen.

Peter Dietschi dankte am Jubiläumsanlass Rita Portmann für ihr seit 20 Jahren ungebrochen hohes Engagement und ihr Herzblut als Leiterin des Lauftreffs, aber auch dem ganzen Leitungsteam sowie allen anwesenden Seniorensportlerinnen und -sportlern für ihre Treue und Freude am gemeinsamen Freizeitsport.

Eine Walkerin brachte es auf den Punkt: «Dieser Lauftreff ist einfach eine gute Sache, und wir haben so



eine tolle Gruppe. Alleine würde ich mich kaum regelmässig sportlich betätigen.» Ein anderer Teilnehmer fügte hinzu, dass bei regelmässigem Training das Herzinfarktrisiko sinke und die Muskulatur gestärkt werde. Dies habe ihm sein Hausarzt bestätigt, und zudem mache es auch Freude, nach dem Walking noch gemeinsam zusammensitzten.

## Schnupperkurs für Neueinsteiger

Für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger, die sich mit

der Nordic-Walking-Technik vertraut machen möchten, werden auch Einführungskurse angeboten. Dabei werden die richtigen Bewegungsabläufe und der korrekte Umgang mit den Stöcken geübt.

**Anmeldung und Informationen** zu weiteren Kursen von Pro Senectute Kanton Luzern erhalten Sie bei: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Bundesplatz 14, 6002 Luzern, Tel. 041 226 11 99, E-Mail: [bildung.sport@lu.pro-senectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.pro-senectute.ch) oder via Internet [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)