

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 4

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 30.03.2025

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



# inhalt

## Unterwegs sein – echt und bewegt

«Noch nie habe ich mich so frei gefühlt wie jetzt», sagt der 68-jährige Willisauer Jazzfestival-Initiant Niklaus «Knox» Troxler in dieser Zenit-Ausgabe und lässt gemeinsam mit seiner Frau Ems unser Jahresthema Kreativität ausklingen. Sich treu bleiben und den Mut zum eigenen Weg aufbringen war und ist für die beiden stets ein wichtiger Grundsatz.

Auch bei Doppelolympiasiegerin Marie-Theres Nadig zieht sich diese persönliche Überzeugung durch ihr Leben und lässt sie sich heute «rundum zufrieden» fühlen: als Mensch mit Ecken und Kanten, im Rückblick auf Hochs und Tiefs. «Maite» Nadig berichtet offen und persönlich über ihr bewegtes Leben. Und Bewegung bestimmt ihr Leben nach wie vor.

Körperliche Bewegung ist auch der Themenschwerpunkt dieses Hefts und erneut Kernstück im beiliegenden ersten Halbjahresprogramm 2016 mit unseren facettenreichen Bildungs- und Sportangeboten.

Der Luzerner Bergpionier und Dhaulagiri-Erstbesteiger Max Eiselin zieht heute als rüstiger Achtziger weiträumig durchs Pilatusgebiet – als einer, der schon seit je Unbekanntes entdecken wollte. Er stösst damit die Türen auf zum Jahresthema 2016 von Pro Senectute Kanton Luzern: «Unterwegs sein». Es wird uns auch im nächsten Jahr wieder an vielfältigen und persönlichen, inneren und äusseren Lebenswegen teilhaben lassen.

In einer Zeit der gesellschaftlichen Umbrüche und Herausforderungen können uns die Einblicke ins Leben authentischer Frauen und Männer in dieser aktuellen Zenit-Ausgabe dazu ermutigen, uns selbst und unseren Werten treu zu bleiben, diese auch in unruhiger Zeit gelassen zu leben und im Rahmen unserer Möglichkeiten als eigenständige Beiträge in unsere Mitwelt einzubringen.

**Ihr Stefan Brändlin,**  
Geschäftsführer Pro Senectute Kanton Luzern

**Impressum**  
ZENIT ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern. Erscheint vierteljährlich.

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

**Redaktion**  
Jürg Lauber (Leitung)  
Stefan Brändlin  
Monika Fischer  
Esther Peter  
Michèle Albrecht (Bildung+Sport)

**Layout/Produktion**  
mediamatrix.ch GmbH

**Inserate**  
Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

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

**Auflage**  
48 000

**Abonnemente**  
Für club-sixtysix-Mitglieder im Jahresbeitrag inbegriffen

**PRO  
SENECTUTE  
KANTON LUZERN**

- 4 IM ZENIT**  
Im Gespräch mit Marie-Theres Nadig.
- 11 BEWEGUNG IM ALTER**  
Beat Aebi und Josef Peter erzählen, wie sie sich im Alter fit halten.
- 14 SPORT IM ALLTAG**  
Dr. med. Urs W. Müller über Koordination, Kraft und Beweglichkeit.
- 17 KREATIVITÄT**  
Ems und Niklaus Troxler erzählen, was ihnen kreatives Schaffen bedeutet.
- 20 SENIOREN IM KLASSENZIMMER**  
Rückblick auf das 10-Jahr-Jubiläum.
- 23 ZENIT-LESERREISE**  
Entdecken Sie auf der Romantischen Strasse Kultur von Würzburg bis Füssen.
- 24 BILDUNG+SPORT**  
Margrit Saner-Tschaggelar verrät, was sie im vielfältigen Kursprogramm anspricht.
- 28 AGENDA**  
Rückblicke, Anlässe und Angebote.
- 33 WAS MACHT EIGENTLICH ...?**  
Zu Besuch bei Max Eiselin, ehemaliger Expeditionsleiter und Bergsteiger.
- 34 SCHWEIZER GESCHICHTE, TEIL 12**  
Dr. phil. Walter Steffen über die Schweiz am Rande eines Bürgerkriegs.
- 37 WIN 60PLUS**  
Cornelia Hürzeler über Freiwilligenarbeit.
- 39 LU COUTURE**  
Rückschau auf den Modeevent im KKL.
- 41 GELDRATGEBER**  
Gregor Zemp über LUKB Expert-Fonds.
- 43 GUT ZU WISSEN**  
Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.