



Luzerner Begegnungen

Sport – Ist das noch gesund?

In Kooperation mit Pro Senectute Kanton Luzern und der Universität Luzern

**Sonntag, 11. Oktober, 11.00 Uhr,
im Foyer des Luzerner Theaters, Eintritt frei**

Gäste: Magi Bänziger, passionierte Hobby-Läuferin und Lauf-Coach
Dr.med. Urs W. Müller, Co-Chefarzt Klinik für Orthopädie und Leiter Sportmedizin am Luzerner Kantonsspital

Dr. Hippolyt Kempf, Olympiasieger in der Nordischen Kombination, Chef Langlauf im Schweizerischen Skiverband und Ressortleiter Sport und Gesellschaft beim Bundesamt für Sport

Moderation: Claudio Brentini, Erwachsenenbildner HF

Sport – Ist das noch gesund?

Sport macht fit, Sport hält gesund, Sport stärkt Körper und Geist – Fitness und Ernährung sind heute essentielle Bestandteile eines gesundheitsbewussten Lebensstils. Dass Sport wichtig für die Gesundheit ist, haben offenbar viele Menschen verinnerlicht: vier von fünf Schweizern sind sportlich aktiv. Doch Kritiker sprechen auch von einem zunehmenden Fitnesswahn. Es ist ein Balanceakt zwischen Bewegungsmangel und Bewegungsdrang, Sport als Freizeitgestaltung, als Ausgleich zum Beruf oder als alltägliche Profession mit strengem Trainingsplan. Doch wann überfordert man den Körper, wann werden Leistungsgrenzen überschritten? Wann wird Sport zum Zwang? Und ist Fitness vielleicht schon zu einer Ersatzreligion geworden?

●●● 175 JAHRE

**LUZERNER
THEATER...**

UNIVERSITÄT
LUZERN


**PRO
SENECTUTE**
KANTON LUZERN