Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2006)
Heft: 4

Register: Sportangebote

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: 10.12.2025

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

Walking/Nordic Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Dank der Vielfalt, ganzheitlichen Wirkung, gelenkschonenden Bewegung und hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer wachsenden Beliebtheit. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarktrisiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik, danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen – mit oder ohne Stöcke – in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen.

Allgemeine Angaben

Walking findet bei jedem Wetter statt! Wer noch keine Erfahrung damit hat, besucht mit Vorteil zuerst den Kurs «Walking/Nordic Walking für Einsteiger/innen». **Ausrüstung:** gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, falls vorhanden Nordic-Walking-Stöcke (Kauf vor Ort möglich).

Walking / Nordic Walking für Neu-Einsteiger/innen

Einführung in diese «sanfte» Sportart

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und wenig bis gar nicht Sporttreibende. Sie lernen den korrekten Umgang mit den Stöcken, regen den Kreislauf an, stärken Ihre Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.

Luzern: **Leichtathletikstadion Allmend**
Kursleitung: Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44

Kurs 50: Montag, 23. April bis 18. Juni (ohne 28. Mai), CHF 60.– (8x)
Zeit: 14.30 bis 16 Uhr
Anmeldung: bis 13. April

Walking / Nordic-Walking-Treff

(Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: **Leichtathletikstadion Allmend**
Kursleitung: Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44, sowie ausgebildete Walking-Leiterinnen und -Leiter

Kurs 51: Montag, 4. Dez. 2006 bis 26. März 2007 (ohne 25. Dez. und 1. Jan.) CHF 75.– (15x)
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr

Kurs 53: Montag, 2. April bis 30. Juli (ohne 9. April und 28. Mai) CHF 75.– (16x)
Zeit: 16.15 bis 17.45 Uhr

Kurs 52: Mittwoch, 6. Dez. 2006 bis 28. März 2007 CHF 75.– (17x)
Kurs 54: Mittwoch, 4. April bis 25. Juli CHF 75.– (17x)
Zeit: 8.45 bis 10.15 Uhr

Kurs 55: Kombi-Abo für Kurs 51 + 52 CHF 120.–
Kurs 56: Kombi-Abo für Kurs 53 + 54 CHF 120.–

Reiden: **Sportzentrum Kleinfeld**
Kursleitung: Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22
Agnes Linder, Tel. 062 751 32 19

Kurs 57: Donnerstag, 4. Jan. bis 5. April CHF 63.– (14x)
Kurs 58: Donnerstag, 12. April bis 26. Juli (ohne 17. Mai und 7. Juni) CHF 63.– (14x)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

BILD: BILDLUPE

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Schwimmtechnik-Kurse

Sie möchten das Schwimmen erlernen oder Ihren Schwimmstil verbessern, hatten aber bisher noch nie Gelegenheit dazu? Das Schwimmen in Rücken- und Brustlage kann in jedem Alter noch eingeübt werden. Wir vermitteln Ihnen in kleinen Gruppen, wie man mit Freude und Spass einen Schwimmstil einübt. Senden Sie uns eine Anmeldekarte mit dem Wunsch Ihres Schwimmstils. Bei genügend grosser Nachfrage bieten wir entsprechende Kurse an.

Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Dabei werden alle Muskeln gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit, Feinmotorik und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Kurse eignen sich auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

Luzern: Hallenbad Utenberg

Kursleitung: Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: **16 bis 16.50 Uhr**
Kurs 1: Montag, 8. Jan. bis 2. April (ohne 19. Febr.)
CHF 157.– (12x)
Kurs 17: Montag, 16. April bis 2. Juli (ohne 28. Mai)
CHF 144.– (11x)

Zeit: **14 bis 14.50 Uhr**
Kurs 2: Freitag, 5. Jan. bis 30. März
CHF 170.– (13x)
Kurs 18: Freitag, 13. April bis 6. Juli
CHF 170.– (13x)

Zeit: **16 bis 16.50 Uhr**
Kurs 3: Freitag, 5. Jan. bis 30. März
CHF 170.– (13x)
Kurs 19: Freitag, 13. April bis 6. Juli
CHF 170.– (13x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Sabina Schmitt
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: **9.10 bis 10 Uhr**

Kurs 4: Mittwoch, 3. Jan. bis 4. April
CHF 192.– (14x)
Kurs 20: Mittwoch, 11. April bis 4. Juli
CHF 178.– (13x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 32).

HINWEIS: Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein sehr gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass man aufrecht im Wasser «steht». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenkbeschwerden werden vermindert, und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Charlotte Rösli
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: **18 bis 18.50 Uhr**
Kurs 5: Montag, 8. Jan. bis 2. April (ohne 19. Febr.)
CHF 217.– (12x)
Kurs 21: Montag, 16. April bis 2. Juli
CHF 199.– (11x)

Zeit: **19 bis 19.50 Uhr**
Kurs 6: Montag, 8. Jan. bis 2. April (ohne 19. Febr.)
CHF 217.– (12x)
Kurs 22: Montag, 16. April bis 2. Juli
CHF 199.– (11x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Sabina Schmitt
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: **10 bis 10.50 Uhr**

Kurs 7: Mittwoch, 3. Jan. bis 4. April
CHF 250.– (14x)
Kurs 23: Mittwoch, 11. April bis 4. Juli
CHF 232.– (13x)

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Die Informationen zu den Bade-Ferien finden Sie auf Seite 31.

Luzern: Hallenbad

Kursleitung: Ruth Sidler
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: **14 bis 14.50 Uhr**
Kurs 8: Dienstag, 9. Jan. bis 3. April (ohne 13. und 20. Febr.) CHF 190.– (11x)
Kurs 24: Dienstag, 24. April bis 3. Juli CHF 190.– (11x)

Zeit: **15 bis 15.50 Uhr**
Kurs 9: Dienstag, 9. Jan. bis 3. April (ohne 13. und 20. Febr.) CHF 190.– (11x)
Kurs 25: Dienstag, 24. April bis 3. Juli CHF 190.– (11x)

Meggen: Hallenbad Hofmatt

Kursleitung: Sabina Schmitt, Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: **12 bis 12.50 Uhr**

Kurs 10: Dienstag, 9. Jan. bis 3. April (ohne 13. und 20. Febr.) CHF 175.– (11x)
Kurs 26: Dienstag, 24. April bis 3. Juli CHF 175.– (11x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote bei «Offene Gruppen» (Seite 32).

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

Kursleitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: **18 bis 18.50 Uhr**
Kurs 11: Donnerstag, 4. Jan. bis 8. März (ohne 15. und 22. Febr.) CHF 135.– (8x)
Kurs 27: Donnerstag, 15. März bis 31. Mai (ohne 5./12./19. April und 17. Mai) CHF 135.– (8x)

Zeit: **19 bis 19.50 Uhr**
Kurs 12: Donnerstag, 4. Jan. bis 8. März (ohne 15. und 22. Febr.) CHF 135.– (8x)
Kurs 28: Donnerstag, 15. März bis 31. Mai (ohne 5./12./19. April und 17. Mai) CHF 135.– (8x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: **10.30 bis 11.30 Uhr**
Kurs 13: Mittwoch, 3. Jan. bis 4. April (ohne 14. und 21. Febr.) CHF 217.– (12x)
Kurs 29: Mittwoch, 25. April bis 4. Juli CHF 199.– (11x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Rosmarie Wicki
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: **10.05 bis 10.55 Uhr**
Kurs 14: Freitag, 5. Jan. bis 30. März (ohne 16. und 23. Febr.) CHF 199.– (11x)
Kurs 30: Freitag, 27. April bis 6. Juli CHF 199.– (11x)

Zeit: **11.05 bis 11.55 Uhr**
Kurs 15: Freitag, 5. Jan. bis 30. März (ohne 16. und 23. Febr.) CHF 199.– (11x)
Kurs 31: Freitag, 27. April bis 6. Juli CHF 199.– (11x)

Willisau: Hallenbad Schlossfeld

Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt
Zeit: **16 bis 16.50 Uhr**

Kurs 16: Freitag, 5. Jan. bis 30. März (ohne 16. und 23. Febr.) CHF 154.– (11x)
Kurs 32: Freitag, 27. April bis 29. Juni CHF 140.– (10x)

BILD: BILDLUPE

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

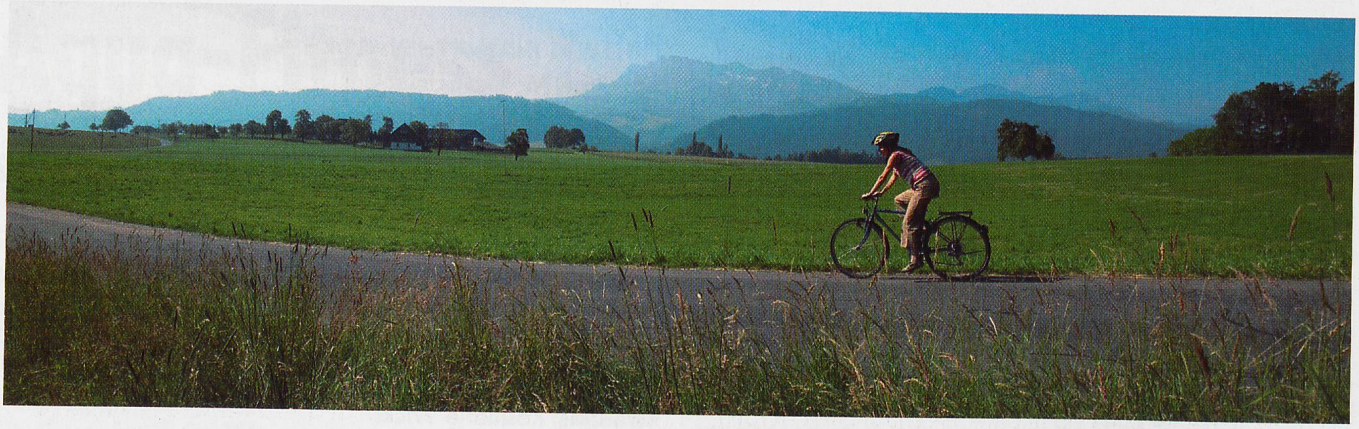

BILD: BILDLUPE

Velofahren

Velofahren – ein ausgezeichneter Gesundheitssport für Seniorinnen und Senioren – regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke. Alle Velotouren führen – wenn immer möglich – über Radwege abseits des grossen Verkehrs. Also: «Chumm mit, bliib fit!»

Allgemeine Angaben

Hinweis: Das detaillierte Touren-Programm mit allen wichtigen Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung bzw. Rechnung.

Tourenleitung:
Arnold Burch, Fachleiter
Tel. 041 675 15 71,
Natel 079 725 20 74
Alois Grüter
Tel. 041 310 33 42,
Natel 079 306 81 83
Walter Huber
Tel. 041 675 18 79,
Natel 079 212 75 02
Walter Näf
Tel. 041 460 18 44,
Natel 079 484 39 74

Daten: Dienstag, 17. April, 1., 15. und 29. Mai, 12. und 26. Juni, 10. und 24. Juli, 7. und 21. August, Donnerstag, 30. Aug. (Bewegungsfest 50+, Allmend Luzern), Dienstag, 4. und 18. Sept. und 2. Okt. 2007.

Verschiebedatum: jeweils am darauffolgenden Dienstag

Kosten: Abo CHF 95.– (13 Ganztagestouren) oder Einzeltour CHF 9.– (werden vor Ort einkassiert)

Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Touren teilnehmen): bis 30. März 2007 bei Pro Senectute Kanton Luzern. Bitte melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der vier Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 18.00 und 19.00 Uhr.

Informationsnachmittag

Dienstag, 13. März 2007
Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern, ab 14 Uhr.
An diesem Nachmittag informieren Sie die Veloleiter über die geplanten Touren und geben Ihnen viele Tipps rund um das Thema Velo. Bitte notieren Sie dieses Datum in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Velotouren-Abschluss

Dienstag, 13. November 2007 Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern, ab 14 Uhr.
Bitte notieren Sie dieses Datum in Ihrer Agenda, Sie erhalten keine Einladung!

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Wandern

Wandern ist etwas vom Gesündesten und Schönsten, was man sich schenken kann. Herz und Kreislauf, Atmung, Verdauung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit werden angeregt und gestärkt. Wir ermuntern Sie, auch im kommenden Jahr in unserer geselligen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind erforderlich; Wanderstöcke werden empfohlen.

Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

✪ leichte Wanderung; geringe Auf- und Abstiege, gute Wege.

✪✪ mittlere Wanderung; grössere oder häufigere Auf- und Abstiege.

✪✪✪ anspruchsvolle Wanderung; grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal.

Mittagessen/Kaffeehalt: In den Ausschreibungen ist vermerkt, ob wir das Mittagessen im Freien oder im Restaurant einnehmen. Auf allen Wanderungen machen wir nach Möglichkeit einen Kaffeehalt in einem Restaurant.

Billette: Kollektiv- und Carbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt. Einzelbillette sind von den Teilnehmenden selber zu lösen. **Einsteigeorte** für ausserhalb der Agglomeration von Luzern Wohnende: In jenen Fällen, wo der Zug auf der Hinreise ausserhalb der Agglomeration Luzern anhält, ist in der Rubrik «Abfahrt» in Klammern eine grössere Bahnstation inkl. Abfahrtszeit angegeben. Weitere Haltestellen können dem Fahrplan entnommen werden.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2006 geltenden Halbtaxabo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

Unkostenbeitrag: CHF 5.–; wird während der Wanderung eingezogen.

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit, ebenso den SOS-Brief oder den Notfallausweis.

Durchführung der Wanderungen: Über die definitive Durchführung gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte rufen Sie wegen allfälliger Fahrplan- oder Routenänderungen in jedem Fall an.

Anmeldungen: In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Bei den Wanderungen vom 24. Januar, 21. Februar und 11. Juli bitten wir um eine schriftliche Anmeldung mittels Anmeldekarte.

Tageswanderungen (anspruchsvoll, 3 bis 5 Stunden)

Wanderleiter/in:

Alfons Steger, Fachleiter Tel. 041 458 19 85
Rolf Ebi Tel. 041 310 42 43
Beatrice Reichlin Tel. 041 370 53 53
Albert Steffen Tel. 041 240 51 86

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 24. Januar (Durchführung bei jeder Witterung)	**Besichtigung/Route:** Am Vormittag besuchen wir die Migros-Betriebszentrale in Dierikon, und am Nachmittag wandern wir von Dierikon über Perlen – Buchrain nach Ebikon. **Distanz:** 8 km, je 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 1/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** im Migros-Personalrestaurant Dierikon. **Billett:** Passepartout Zonen10/20 oder 2 Busbillette Zone 2. **Leitung:** Alfons Steger, Rolf Ebi	**Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Bahnhofplatz Luzern, Perron Überlandbusse, VBL-Bus Nr. 23 oder vor Migros-Betriebszentrale um 8.25 Uhr **Abfahrt:** 8 Uhr **Rückkehr:** ca. 16 Uhr **Anmeldung:** bis am 18. Januar schriftlich mit Anmeldekarte

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 14. Februar (Durchführung bei jeder Witterung)	**Besichtigung/Route:** Vormittags statten wir der SGV in Luzern einen Besuch ab. Wir besuchen die Werft, die Grossküche Tavolago und das Innere eines Dampf- oder Motorschiffes. Im Anschluss an eine Rundfahrt mit dem Mittagsschiff wandern wir ab Hertenstein über das Rörli – Chlösterli nach Küssnacht; bei schlechtem Wetter nur bis Greppen. **Distanz:** 9,2 bzw. 4 km, geringe Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 2 3/4 bzw. 1 1/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** im Schiffsrestaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 16.– (Schiff und Bahn). **Leitung:** Walter Schulthess, Albert Steffen	**Treffpunkt:** 9.50 Uhr, unter dem grossen Dach des KKL Luzern **Abmarsch:** 10 Uhr **Rückkehr:** 16.45 Uhr
Mittwoch, 21. März (bei schlechtem Wetter: Mittwoch 28. März)	**Route:** Luzern Utenberg – Gisikon Root: Wir wandern über dem Rontal, dann der Ron entlang bis zur Einmündung in die Reuss mit Ausblick über das Rontal, Emmen und Richtung Eschenbach/Hohenrain. **Distanz:** 12,6 km, 100 m Aufstieg, 180 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** im Restaurant oder aus dem Rucksack. **Billett:** Passepartout Zone 40 oder Busbillett Zone 3 für die Rückfahrt. **Leitung:** Albert Steffen, Rolf Ebi	**Treffpunkt:** 9.30 Uhr, Perron 3 (PTT-Bus Nr. 73) Bahnhofplatz Luzern **Abfahrt:** 9.40 Uhr (Gundoldingerplatz 9.50 Uhr) **Rückkehr:** ca. 16.15 Uhr
Mittwoch, 18. April	**Route:** Gelterkinden – Farnsburg – Buuseregg – Riederen – Maisprach: Frühlingswanderung zur Farnsburg und hierauf über sanfte Hügelzüge und entlang der hoffentlich bereits weiss schimmernden Baselbieter Kirschbaum-Blütenpracht. **Distanz:** 11,5 km, 360 m Aufstieg, 380 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 3/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 22.–. **Leitung:** Walter Schulthess, Beatrice Reichlin	**Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 8.05 Uhr (Sursee 8.26 Uhr) **Rückkehr:** 17.05 Uhr
Mittwoch, 25. April	**Route:** Ruswil – Mittelpunkt Kanton Luzern – Sigigen – Graben – Malters: über Land und durch den Wald vom Rottal ins Tal der Kleinen Emme mit Blick bis zum Jura, zur Pilatuskette und ins Entlebuch. **Distanz:** 14 km, 240 m Aufstieg, 380 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 8.–. **Leitung:** Albert Steffen, Beatrice Reichlin	**Treffpunkt:** 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 9.03 Uhr **Rückkehr:** 16.43 Uhr
Mittwoch, 9. Mai	**Route:** Unterägeri – Raten: Panoramawanderung über Alpensträsschen und lauschige Waldpfade mit Aussicht auf den Ägerisee. **Distanz:** 9 km, 500 m Aufstieg, 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 14.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Alfons Steger	**Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 8.10 Uhr **Rückkehr:** 17.49 Uhr
Mittwoch, 30. Mai	**Route:** Röthenbach i.E. – Würzbrunnen – Chuderhüsi – Aussichtsturm – Meienried – Bowil: Emmental pur mit prächtiger Bergpanorama-Rundsicht. **Distanz:** 9 km, 300 m Aufstieg, 430 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 20.–. **Leitung:** Alfons Steger, Albert Steffen	**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 7.57 Uhr (Wolhusen 8.15 Uhr) **Rückkehr:** 18.03 Uhr
Mittwoch, 13. Juni	**Route:** Brünigpass – Lungern – Lungerer See – Kaiserstuhl – Giswil: unterwegs auf den historischen Pfaden der Säumer, Salz- und Käsehändler. **Distanz:** 12 km, 520 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪ (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 13.–. **Leitung:** Rolf Ebi, Beatrice Reichlin	**Treffpunkt:** 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 8.55 Uhr (Hergiswil 9.06 Uhr) **Rückkehr:** 17.04 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 20. Juni	**Route:** Maienfeld – Jenins: vorbei an Reben und Schauplätzen der Heidi-Geschichte, mit Rast in der Hütte des «Alpöhi» und schöner Aussicht ins Rheintal und Pizolgebiet. **Distanz:** 12 km, 600 m Aufstieg, 500 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 32.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Albert Steffen	**Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr) **Rückkehr:** 19.25 Uhr
Mittwoch, 11. Juli	**Route:** Station Piora – Ritomsee – Alpe di Piora – Passo dell'Uomo – Lukmanier-Passhöhe. **Distanz:** 14 km, 400 m Aufstieg, 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 3/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Fahrkosten:** ca. CHF 38.–. (Car und Seilbahn). **Leitung:** Alfons Steger, Albert Steffen	**Treffpunkt:** 6.50 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern **Abfahrt:** 7 Uhr **Rückkehr:** ca. 19 Uhr **Anmeldung:** bis am 5. Juli schriftlich mit Anmeldekarte
Mittwoch, 25. Juli	**Route:** Heiligkreuz – First – Schwarzbergchrüz – Heiligkreuz: Sommerwanderung durch viel Wald im Entlebuch. **Distanz:** 9 km, je 400 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 13.–. **Leitung:** Alfons Steger, Albert Steffen	**Treffpunkt:** 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 8.15 Uhr (Wolhusen 8.44 Uhr) **Rückkehr:** 17.43 Uhr

Die Informationen zu den Wander-Ferien finden Sie auf Seite 30.

Halbtages- und Tageswanderungen (leicht, 2 bis 3 Stunden)

Wanderleiterinnen (Leitung aller folgenden Wanderungen)
Elisabeth von Holzen Tel. 041 370 66 28 Dorothea Keller Tel. 041 240 60 86

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 18. Januar	**Route:** Hellbühl – Neuenkirch – Adelwil – Sempach-Station: kurzweilige Winterwanderung mit gemächlichem Abstieg. **Distanz:** 7 km, 120 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 1/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Zobighalt:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 5.–	**Treffpunkt:** 12.50 Uhr, Perron Überlandbusse Bahnhofplatz Luzern **Abfahrt:** 13.03 Uhr **Rückkehr:** 17.40 Uhr
Mittwoch, 21. Februar	**Route:** durch den Wald bei Wohlen und der Bünz entlang: Nach der Wanderung bewundern wir im Strohmuseum die einzigartigen Strohkreationen aus vergangenen Zeiten, ergänzt durch eine Tonbildschau und einen Videofilm. **Distanz:** 5 km, geringe Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** Gasthof Rössli, Wohlen. **Billett:** Kollektivbillett. **Kosten:** ca. CHF 23.– (Bahn und Führung Strohmuseum)	**Treffpunkt:** 9.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 9.50 Uhr (Rotkreuz 10.47 Uhr) **Rückkehr:** 18.08 Uhr **Anmeldung:** bis am 13. Februar schriftlich mit Anmeldekarte
Donnerstag, 15. März	**Route:** St. Erhard – Knutwil – Winikon: Wie eine Burg beherrscht die Pfarrkirche Winikon – ein Kleinod unter den Luzerner Landkirchen – das Surental. Wir erreichen sie auf einer abwechslungsreichen Wanderung. **Distanz:** 8,5 km, 100 m Aufstieg, 80 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 3/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** Restaurant Kreuz, Knutwil. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 11.–	**Treffpunkt:** 10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 10.18 Uhr **Rückkehr:** 17.40 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 12. April	**Route:** Gettnau – Schötz – Wauwil: gemütliche Wanderung mit geringen Höhenunterschieden, dem schönen Luthernuferweg entlang und über das Wauwilermoos. **Distanz:** 10 km, geringe Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 3 1/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack oder im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 11.–	**Treffpunkt:** 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 9.15 Uhr (Wolhusen 9.46 Uhr) **Rückkehr:** 17.40 Uhr
Donnerstag, 24. Mai	**Route:** Pfaffnau – St. Urban – Murgenthal: Mittelpunkt dieser gemütlichen Wanderung mit Ausblicken zum Napf und Jura ist die Klosterkirche St. Urban mit dem prachtvollen Chorgestühl. **Distanz:** 10 km, je 100 m Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 3 1/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack oder im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 17.–	**Treffpunkt:** 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 9.05 Uhr (Reiden Postauto 9.49 Uhr) **Rückkehr:** 18.13 Uhr
Donnerstag, 21. Juni	**Route:** Gattikerhöhe – Stumpenhölzlimoos – Sihlwald – Station Sihlbrugg: an Seerosenweihern vorbei, durch Naturschutzgebiete und der Sihl entlang führt diese Sommerwanderung, auf grösstenteils schattigen Wegen. **Distanz:** 10 km, 80 m Aufstiege, 120 m Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 3 1/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 14.–	**Treffpunkt:** 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 9.10 Uhr (Zug 9.31 Uhr) **Rückkehr:** 17.08 Uhr
Donnerstag, 5. Juli	**Route:** Rundwanderung Raten – Gottschalkenberg: luftige Sommerwanderung auf 1000 Meter Höhe mit geringen Höhenunterschieden und prächtiger Rundsicht. **Distanz:** 7 km, 90 m Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 2 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack oder im Restaurant Gottschalkenberg. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 14.–	**Treffpunkt:** 9.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 10.10 Uhr (Busabfahrt in Zug: 10.40 Uhr) **Rückkehr:** 17.49 Uhr

Turnen

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 27. Febr., 13. März, 24. April und 22. Mai (4x) **NEU**	**Fit und beschwingt in den Tag – auch für XL und Morgenmuffel** **Kurs 70** Leichte, schwungvolle Musik zum Aufwärmen von Körper, Geist und Seele. Anschliessend werden die Muskeln mit gezielten, rückenschonenden Übungen mobilisiert, gestärkt und gedehnt. Entspannungsübungen runden die Lektion ab. **Kursleitung:** Doris Lindegger, Fachleiterin Turnen / Expertin Seniorensport	Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10 Uhr CHF 65.– **Anmeldung:** bis 12. Februar

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 32).

Donnerstag, 8. Febr., 8. März, 26. April und 24. Mai (4x)	**Sanfte Aerobic für Seniorinnen und Senioren** **Kurs 71** Aerobic ist ein effizientes Herz-Kreislauf-Training, bei welchem muskuläre Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination geschult und verbessert werden. Ein gut trainiertes Herz-Kreislauf-System versorgt den Körper ausreichend mit Sauerstoff und Energie. Beim Senioren-Aerobic zählt aber vor allem auch: Spass, sich mit Musik bei gemässigtem Tempo und auf sanfte Art zu bewegen. Der Kurs eignet sich sowohl für Neu-Einsteiger/innen als auch für Personen, welche bereits einen Kurs besucht haben. **Kursleitung:** Evi Rüfenacht, Senioren-Aerobic-Leiterin	Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10.30 Uhr CHF 70.– **Anmeldung:** bis 29. Januar

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 2. Febr., 2. März, 30. März und 4. Mai (4x)	**Thera-Band – klein, aber wirksam** **Kurs 72** **Das kleinste «Fitness-Center» der Welt** **Aufgrund des grossen Interesses wird der Kurs nochmals angeboten!** Das Thera-Band hat sich in allen Bereichen des Trainings und der Rehabilitation etabliert. Es passt in jede Hand- oder Hosentasche und lässt sich vielseitig einsetzen. Dieses aus Naturlatex hergestellte Gummiband besticht durch besondere Eigenschaften: Es ist sehr günstig, lässt sich überall hin mitnehmen, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte benötigen würde. Zudem fördert ein regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und eine Broschüre mit Übungen werden abgegeben (im Preis inbegriffen). Der Kurs eignet sich sowohl für Neu-Einsteiger/innen als auch für Personen, welche bereits einen Kurs besucht haben. **Kursleitung:** Rita Portmann, Expertin Seniorensport	Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10.15 Uhr CHF 85.– **Anmeldung:** bis 22. Januar

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 32).

BILD: BILDLUPE

Tennis

Möchten Sie Bekanntschaft machen mit der packenden Sportart Tennis? Oder gehören Sie zu den Menschen, die früher den Bällen nachgejagt sind und auch heute den Anschluss behalten oder wiederfinden möchten? Reservieren Sie sich einen Kursplatz! Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Quereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in einer Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

Allgemeine Angaben

Gruppengrösse: 4er-Gruppen (1 Platz) / 6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze)

Orte: Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)
Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)
TeBa Freizeit AG, Emmen (Mittwoch)

Kursleitung: Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon
Georges Meyer, Dierikon
Frieda Leuthold, Emmen
Heidi Steiner, Kriens

Kosten: CHF 16.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen
CHF 14.– pro Person/Std. bei 6er-/7er-Gruppen

Dauer/Zeit: 1. Trimester: 8. Jan. bis 4. April
2. Trimester: 10. April bis 4. Juli
Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.
Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

Anmeldung: Della Meyer, Tel. 041 440 33 91
oder 079 653 14 52
E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Langlauf

Allgemeine Angaben (gilt für alle Langlauf-Kurse)

Ausrüstung (klassisch und Skating): Schuppen- oder Wachsski; wintertaugliche, bequeme Kleidung.
Miete Ausrüstung (Ski, Stöcke, Schuhe): Bei Kempf Sport, Luzern, Tel. 041 210 10 57, können Sie die Ausrüstung zu Spezialkonditionen mieten.
Hinweis: Die Firma Kempf Sport ist in der Saison 2006/07 neu im Eigenthal (Lindenstübli) mit einem Verkaufslokal mit Skisportartikeln anwesend.

Loipenpass: Muss von den Teilnehmenden besorgt werden. Der Loipenpass bzw. eine Tageskarte kann vor Ort gekauft werden.
Fahrkosten zum Kursort: sind im Preis nicht inbegriffen.
Kursorte: Eigenthal, Engelberg, Rothenthurm, Glaubenberg/Langis, Melchsee-Frutt oder Entlebuch.
Durchführung/ Treffpunkt: Über die definitive Durchführung, den Kursort und den Treffpunkt gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft.

Langlaufleiter/innen

Toni Felder, Fachleiter	Tel. 041 361 14 76
Hans Bucher	Tel. 041 360 19 56
Adi Kiener	Tel. 041 495 17 83
Ruth Kiener	Tel. 041 320 67 78
Elisabeth Syfrig	Tel. 041 917 34 67
Hugo Walz	Tel. 041 320 34 76
Bertha u. Stephan Wigger	Tel. 041 497 40 38

Langlauf-Treff: ganztägiger und NEU auch halbtägiger Kurs

Für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung
In kleinen Gruppen können Sie die Lauftechnik (klassisch und Skating) erlernen, auffrischen und verfeinern. Sie werden dabei von erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet. Sie werden in einer Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht.
NEU bieten wir auch einen halbtägigen Kurs an. Dieser ist speziell aufgebaut für weniger geübte Langläufer/innen und wenig Sport Treibende in der klassischen Technik.

Daten (gelten für beide Kurse):	Dienstag, 12. Dez. 2006 bis 13. Febr. 2007 (ohne 26. Dez. 2006 und 30. Jan. 2007)
Reservedaten:	27. Feb. und 13. März 2007
Kurs 140:	ganztägiger Kurs, 9 bis ca. 17 Uhr
Kosten:	Saisonkarte CHF 80.– (8x) oder Tageskarte CHF 14.– (werden vor Ort einkassiert)
Kurs 141:	halbtägiger Kurs, 12 bis ca. 17 Uhr
Kosten:	Saisonkarte CHF 65.– (8x) oder Halbtageskarte CHF 9.– (werden vor Ort einkassiert)
Hinweis:	Sie können auch nur an einzelnen Tagen ohne Anmeldung teilnehmen. Einmaliges kostenloses Schnuppern ist möglich.
Anmeldung:	bis 4. Dezember 2006

Langlauf-Einsteigerkurs (Skating-Technik)

Erfahrene Langlaufleiter führen Sie in die Technik des Skatings ein. Mit etwas Geduld und Übung werden Sie bald begeistert sein von dieser gesunden und dynamischen Sportart.

Kursleitung:	Toni Felder, Adi Kiener, Ruth Kiener, Hugo Walz
Kurs 142:	Donnerstag, 14. und 21. Dez. 2006 und 4. Jan. 2007
Reservedaten:	11., 18. und 25. Jan. 2007
Zeit:	ca. 9 bis 17 Uhr
Kosten:	CHF 75.–
Ausrüstung:	Keine spezielle Skating-Ausrüstung erforderlich. Schuh- und Skimiete (inkl. Stöcke) bei Kempf Sport möglich. Bitte unbedingt rechtzeitig reservieren, Tel. 041 210 10 57. Kosten gesamte Ausrüstung für 3 Wochen: CHF 89.– (Spezialpreis von Kempf Sport).
Anmeldung:	bis 4. Dezember 2006

Schneeschuhwandern

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie diese Gelegenheit im Winter, steigen Sie in die Schneeschuhe, nehmen Sie Ihre Stöcke an die Hand und geniessen Sie die bezaubernde Winterlandschaft. Im wunderschönen Salwideli oberhalb von Sörenberg organisieren Anita und Pius Schnider Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Weitere Informationen und Daten finden Sie unter www.erlebnisnatur.ch oder erhalten Sie direkt bei Anita und Pius Schnider, Tel. 041 488 21 56.

Curling

Curling lässt sich auch von Menschen über 60 problemlos erlernen und spielen. Behutsam werden Sie eingeführt in das Bewegen auf dem Eis (Sliden) und die rhythmische Steinabgabe. Der Stein wird nicht gehoben, sondern nur gestossen!

Allgemeine Angaben (gilt für alle Curling-Kurse)

Kursleitung: Alexander Schönenberger, Turn-/Sportlehrer, Curlinginstruktor, Tel. 041 220 15 46
Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern
Ausrüstung: Warme, bequeme Kleidung und feine Handschuhe. Aus Sicherheitsgründen sind spezielle Curlingschuhe obligatorisch. Die Curlingschuhmiete ist in den Kosten bereits inbegriffen, ebenfalls die Benützung der Besen und der Steine.

Schnupperkurs:

Kurs 150: Dienstag, 9. Jan. 2007
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr
Kosten: CHF 32.– (inkl. Schuhmiete CHF 6.–)
Anmeldung: bis 29. Dezember

Kurs für Anfänger/innen:

Kurs 151: Dienstag, 23. Jan. bis 13. März (ohne 20. Febr.), 7x
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr
Kosten: CHF 210.– (inkl. Schuhmiete CHF 35.–)
Anmeldung: bis 12. Januar

Ferienwochen Winter

Wintersport-Ferien in Sils-Maria / Engadin NEU

Von der Loipe … in die Therme! Das Klubhotel «Schweizerhof» und seine grosszügige Wellness-Oase mit 33° warmem Hallen-Solbad, geheiztem Aussenbad, Sprudelbad usw. liegt schön eingebettet beim Dorfzentrum. Vom Hotel aus erreichen wir in wenigen Minuten die herrlichen Langlauf-Loipen des Oberengadins. Zur Talstation von Furtschellas/Corvatsch gelangen wir zu Fuss in ca. 15 Minuten oder wir benutzen den Gratis-Ortsbus. Das Hotel offeriert Sonderkonditionen für die Bergbahnen. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot optimal verbinden!

Dauer: Samstag, 27. Januar, bis Samstag, 3. Februar
Leitung: Adi Kiener (Langlauf), Ursula Syfrig (Alpin Ski), Hugo Walz (Langlauf)
Sportangebote: Langlauf/Alpin-Skifahren/Schneeschuhwandern/Winterwandern
Angebot 1: Doppelzimmer CHF 1280.– pro Person
Angebot 2: Einzelzimmer CHF 1360.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit WC/Dusche; Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Halbpension; Leitung
Nicht inbegriffen: Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Engadiner Sportbus und Bergbahnen; Annullierungskosten-Versicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

Anmeldung: bis 12. Dezember 2006

Langlauf-Ferien in Ulrichen / Obergoms

Die sanfte Landschaft zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich bestens sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den kleinen Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren in der klassischen und der Skating-Technik angeboten. Das Hotel Alpina ist direkt an der Loipe gelegen. Die Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

Dauer: Sonntag, 4. März, bis Samstag, 10. März
Leitung: Toni Felder, Bertha und Stephan Wigger
Sportangebote: Langlaufen. Fakultativ: Schneeschuhwandern/Winterwandern
Angebot 3: Doppelzimmer CHF 800.– pro Person
Angebot 4: Einzelzimmer CHF 860.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche, WC, Radio/TV, Fön; Hin- und Rückreise mit SBB (Halbtax/mit Generalabo CHF 38.– Reduktion); Halbpension; Leitung
Nicht inbegriffen: Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskosten-Versicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

Anmeldung: bis 26. Januar

Information unter Tel. 041 226 11 99

Ferienwochen Sommer

Wander-Ferien in Schruns / Montafon, Österreich

(anspruchsvolle und mittlere Wanderungen)
Schruns ist der Hauptort im österreichischen Montafon, auf 700 m gelegen. Es liegt in einem wunderschönen und vielseitigen Wandergebiet. Ende Juni werden wir die Natur mit all den Bergblumen erleben können. Das von der Familie Ladurner gut geführte Hotel Zimba liegt zentral und ist trotzdem sehr ruhig gelegen. Die Wanderungen führen uns über Alpweiden, vorbei an Seen, durch schattige Schluchten und bis hinauf auf 3000 m. In der Regel bieten wir täglich zwei Wanderungen mit unterschiedlichen Anforderungen an.

Dauer: Sonntag, 24. Juni, bis Sonntag, 1. Juli
Leitung: Albert Steffen, Alfons Steger
Angebot 5: Doppelzimmer CHF 850.– pro Person
Angebot 6: Einzelzimmer (Anz. beschr.) CHF 900.–
Angebot 7: Doppel- als Einzelzimmer CHF 970.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Balkon, Dusche oder Bad, WC, Fön, Telefon, TV, Safe. Reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachtessen mit 5-Gang-Menü, Dessert, Wandertee, Begrüssungscocktail, Bauernbuffet mit Musik, Frühstück in einem Berggasthof, Besuch des Heimatmuseums, Hallenbad und Sauna im Hotel, Hin- und Rückreise mit dem Car inkl. Mittagessen, alle Busfahrten, Bergbahnen und Trinkgelder während der Wanderwoche, Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.
Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

Anmeldung: bis 31. März 2007

Wander-Ferien in Baiersbronn / Nord-Schwarzwald

(leichte Wanderungen)
Mehr Schwarzwald gibt es nirgends! Baiersbronn (534 m ü. M.) ist einer der meistbesuchten Erholungsorte im Nord-Schwarzwald. Elf Ortsteile gruppieren sich um den Kernort. Das Angebot von 1100 km Wanderwegen bietet eine abwechslungsreiche Palette an Wandermöglichkeiten auch mit geringen Höhenunterschieden und viel Sehenswertem. Das traditionsreiche Hotel Hirsch liegt zentral im ruhigen Ortsteil Oberdorf und ist seit 1847 in Familienbesitz. Es bietet eine angenehme, familiäre Atmosphäre, in dem der Chef zudem selbst in der Küche steht.

Dauer: Sonntag, 15. Juli, bis Sonntag, 22. Juli
Leitung: Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller
Angebot 8: Doppelzimmer CHF 880.– pro Person
Angebot 9: Einzelzimmer CHF 910.–
Angebot 10: Doppel- als Einzelzimmer CHF 1035.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Balkon, Bad/Dusche, WC, TV, Telefon, Radio. Reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachtessen 3-Gang-Menü mit Wahlgerichten, Dessert, Wandertee, Begrüssungsdrink, Hallenbad und Sauna im Hotel, Liegewiese, Hin- und Rückreise mit dem Car inkl. Mittagessen, Transportkosten während der Wanderwoche, Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.
Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

Anmeldung: bis 30. April

Information unter Tel. 041 226 11 99

Bade-Ferien mit Aqua-Fitness in Canyamel

Canyamel liegt an der Südostküste von Mallorca weitab von den Tourismuszentren. Das Hotel Laguna mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem breiten, feinsandigen Strand. Die Zimmer sind mit einem Lift erreichbar. Für die sportlichen Aktivitäten werden das grosse Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Aqua-Fitness-Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm in Wassergymnastik, Aqua-Fit, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Wir setzen aber voraus, dass Sie keine spezielle Betreuung oder Hilfe benötigen und selbstständig sind. Gönnen Sie sich unter den alten Bäumen Ruhe und Entspannung oder lassen Sie bei einem ausgedehnten Strandspaziergang Ihren Gedanken freien Lauf. Die Waldlandschaft der umliegenden Hügelzüge lädt zu Spaziergängen, erlebnisreichen Wanderungen oder zum Walken ein (gutes Schuhwerk erforderlich). Natürlich steht Ihnen die hoteleigene Infrastruktur jederzeit zur Verfügung. Für Gäste, die den Abend geniessen möchten, wird eine abwechslungsreiche Abendunterhaltung angeboten.

Leitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff
Dauer: So, 17. Juni, bis So, 1. Juli (2 Wochen)
Angebot 11: Doppelzimmer CHF 1745.–* pro Person
Angebot 12: Einzelzimmer CHF 1855.–*

Dauer: So, 17. Juni, bis So, 24. Juni (1 Woche)
Angebot 13: Doppelzimmer CHF 1160.–* pro Person
Angebot 14: Einzelzimmer CHF 1220.–*

Dauer: So, 24. Juni, bis So, 1. Juli (1 Woche)
Angebot 15: Doppelzimmer CHF 1160.–* pro Person
Angebot 16: Einzelzimmer CHF 1220.–*

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC (Doppelzimmer mit Meersicht / Einzelzimmer mit Landsicht); Hin- und Rückflug Zürich Kloten – Palma de Mallorca; Flughafentaxe; Abflugzuschlag; Vollpension; Leitung; Aqua-Fitness-Lektionen
Variante Halbpension: Auf Wunsch kann auch Halbpension gebucht werden. Reduktion: CHF 70.–* pro Woche. Bitte auf der Anmeldekarte vermerken.

Nicht inbegriffen: Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Annullierungskosten-Versicherung CHF 29.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken); fakultativ: Miete Aqua-Fit-Weste CHF 25.–

* Provisorische Preise! Die definitiven Preise sind erst Ende Januar 2007 bekannt! Preisänderungen vorbehalten.

Wichtige Hinweise:
Personen über 80 Jahre benötigen ein Gesundheitsattest des Arztes für Bade-Ferien im Ausland.
Alle Teilnehmenden sollten in der Lage sein, ihr Gepäck selber zu tragen.
Die Aqua-Fit-Weste muss in der Woche vor den Ferien bei Charlotte Rösli, Buchrain, abgeholt und mit dem eigenen Gepäck transportiert werden.

Anmeldung: bis 20. April. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung, um die Durchführung zu gewährleisten.

Informationsnachmittag für die Ferienwochen auf Mallorca und in Griechenland: Am Mittwoch, 28. Februar, findet ein Informationsnachmittag für die beiden Ferienwochen statt. Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern. Beginn: 14 Uhr.

NEU Bade-Ferien mit Aqua-Fitness in Griechenland

Ein neues Angebot ist zurzeit in Vorbereitung, und zwar entweder auf einer schönen griechischen Insel oder auf dem griechischen Festland direkt am Meer. Der Zeitraum ist voraussichtlich Mitte bis Ende September 2007. Destination, Hotel und die genauen Daten sind aber noch nicht festgelegt. Es wird sich um eine sehr attraktive Destination handeln. Ab Ende Januar können Sie das detaillierte Programm anfordern (Tel. 041 226 11 99).

Information unter Tel. 041 226 11 99

Offene Gruppen

Turnen, Aqua-Fitness und Volkstanz

Offene Gruppen sind Angebote im Turnen, Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser) und Volkstanz, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in über 250 Gruppen bis zu 3000 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben. Ob Sie früh damit beginnen, sich regelmässig zu bewegen, und somit trotz zunehmendem Alter Ihre Leistungsfähigkeit auf einem hohen Niveau erhalten oder erst spät: Immer tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, denn auch im fortgeschrittenen Alter können Sie durch regelmässige Bewegung noch eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie Gleichgewichtsfähigkeit erreichen. Am wirkungsvollsten ist es jedoch, ähnlich wie bei der finanziellen Vorsorge, damit früh anzufangen, damit sie im Alter Früchte trägt. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft und den Zusammenhalt, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt, und einige unternehmen auch ausserhalb des Kurses ab und zu etwas gemeinsam.

Allgemeine Angaben (gilt für alle drei Angebote)

Information über die Angebote in den verschiedenen Gemeinden: Fordern Sie bei uns telefonisch (041 226 11 99) das Angebot Ihrer Gemeinde oder Region an.
Kursleitung: Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter

Zeit: Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Während der Schulferien finden normalerweise keine Angebote statt.
Anmeldung: nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Zusammenarbeit mit:
Università delle tre età/Sede di Lucerna
Italienische Senioren-Universität Luzern

UNITRE®

Das Gute
liegt so nah.

VALIANT
BANK

NÄHE, DIE SIE WEITER BRINGT.