Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2006)
Heft: 2

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: 17.01.2026

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

BEWEGUNGSFEST 50+ in Luzern **Bitte jetzt schon vormerken in der Agenda:**

Am 24. August 2006 findet das vierte Bewegungsfest 50+ statt, dieses Jahr neu in Luzern auf der Allmend. Es gilt erneut, zahlreiche abwechslungsreiche Sportarten und Schnupperangebote auszuprobieren. Hoffentlich sind auch Sie wieder dabei!

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 Herzinfarkt-Risiko 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 keine Erfahrung damit hat, besucht mit Vorteil zuerst den Kurs «Walking/Nordic Walking für EinsteigerInnen». **Ausrüstung:** Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, falls vorhanden Nordic-Walking-Stöcke (Kauf vor Ort möglich)

Walking/Nordic Walking für Neu-EinsteigerInnen

Einführung in diese «sanfte» Sportart

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für AnfängerInnen 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 250 Montag, 21. Aug. bis 16. Okt (ohne 2. Okt.) CHF 60.– (8x)
Zeit: 14.30 bis 16 Uhr

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 251: Montag, 7. Aug. bis 27. Nov. (ohne 2. Okt.) CHF 75.– (16x)
Zeit: 16.15 bis 17.45 Uhr (7.8. bis 25.9.) 15.30 bis 17 Uhr (9.10. bis 27.11.)
Kurs 253: Montag, 4. Dez. 2006 bis 26. März 2007 (ohne 1. Jan.), CHF 75.– (16x)
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr

Kurs 252: Mittwoch, 2. Aug. bis 29. Nov. (ohne 1. Nov.) CHF 75.– (17x)
Kurs 254: Mittwoch, 6. Dez. 2006 bis 28. März 2007 CHF 75.– (17x)
Zeit: 8.45 bis 10.15 Uhr

Kurs 255: Kombi-Abo für Kurs 251+252 CHF 120.–
Kurs 256: Kombi-Abo für Kurs 253+254 CHF 120.–

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

Kurs 257: Donnerstag, 17. Aug. bis 14. Dez. CHF 81.– (18x)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Herbstausflug der Walkerinnen und Walker Luzern

Am Mittwoch, 20. Sept., findet anstelle des Mittwoch-Walking-Treffs eine Tageswanderung statt. Details erfahren Sie aus der Zeitung sowie über den Anrufbeantworter (Tel. 041 226 11 84) am Vorabend ab 17 Uhr. Anmeldeschluss: 12. Sept.

Jahresrückblick und -ausblick Walking / Nordic Walking Luzern

– für Montagswalker: Montag, 11. Dez., Tennisclub Allmend, Luzern, ab 17.15 Uhr
– für Mittwochswalker: Mittwoch, 20. Dez., Restaurant Schützenhaus, Allmend, Luzern, ab 11 Uhr

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? Schwimmen in Rücken- und Brustlage kann in jedem Alter noch erlernt 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.

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

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 201: Montag, 21. Aug. bis 16. Okt. (ohne 2. Okt.)
CHF 105.– (8x)
Kurs 216: Montag, 23. Okt. bis 18. Dez.
CHF 118.– (9x)

Zeit: **14 bis 14.50 Uhr**
Kurs 231: Freitag, 25. Aug. bis 13. Okt.
CHF 105.– (8x)
Kurs 232: Freitag, 20. Okt. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)
CHF 118.– (9x)

Zeit: **16 bis 16.50 Uhr** **NEU**
Kurs 202: Freitag, 25. Aug. bis 13. Okt.
CHF 105.– (8x)
Kurs 217: Freitag, 20. Okt. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)
CHF 118.– (9x)

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

Kurs 203: Mittwoch, 6. Sept. bis 25. Okt.
CHF 110.– (8x)
Kurs 218: Mittwoch, 8. Nov. bis 20. Dez.
CHF 97.– (7x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote bei «Offene Gruppen» (Seite 30).

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-/Kreislauftraining. 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 204: Montag, 4. Sept. bis 23. Okt.
CHF 145.– (8x)
Kurs 219: Montag, 30. Okt. bis 18. Dez.
CHF 145.– (8x)

Zeit: **19 bis 19.50 Uhr**
Kurs 205: Montag, 4. Sept. bis 23. Okt.
CHF 145.– (8x)
Kurs 220: Montag, 30. Okt. bis 18. Dez.
CHF 145.– (8x)

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

Kurs 206: Mittwoch, 6. Sept. bis 25. Okt.
CHF 145.– (8x)
Kurs 221: Mittwoch, 8. Nov. bis 20. Dez.
CHF 127.– (7x)

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Luzern: Hallenbad

Kursleitung: Ruth Sidler
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: **14 bis 14.50 Uhr**
Kurs 207: Dienstag, 22. Aug. bis 24. Okt. (ohne 3. und 10. Okt.) CHF 145.– (8x)
Kurs 222: Dienstag, 31. Okt. bis 19. Dez. CHF 145.– (8x)

Zeit: **15 bis 15.50 Uhr**
Kurs 208: Dienstag, 22. Aug. bis 24. Okt. (ohne 3. und 10. Okt.) 145.– (8x)
Kurs 223: Dienstag, 31. Okt. bis 19. Dez. CHF 145.– (8x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote bei «Offene Gruppen» (Seite 30).

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

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

Zeit: **18 bis 18.50 Uhr**
Kurs 209: Donnerstag, 7. Sept. bis 9. Nov. (ohne 5. und 12. Okt.) CHF 135.– (8x)
Kurs 224: Donnerstag, 16. Nov. bis 21. Dez. CHF 101.– (6x)

Zeit: **19 bis 19.50 Uhr**
Kurs 210: Donnerstag, 7. Sept. bis 9. Nov. (ohne 5. und 12. Okt.) CHF 135.– (8x)
Kurs 225: Donnerstag, 16. Nov. bis 21. Dez. CHF 101.– (6x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: **10.30 bis 11.30 Uhr**
Kurs 211: Mittwoch, 23. Aug. bis 25. Okt. (ohne 4. und 11. Okt.) CHF 145.– (8x)
Kurs 226: Mittwoch, 8. Nov. bis 20. Dez. CHF 127.– (7x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Rosmarie Wicki
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: **10.05 bis 10.55 Uhr**
Kurs 212: Freitag, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.) CHF 145.– (8x)

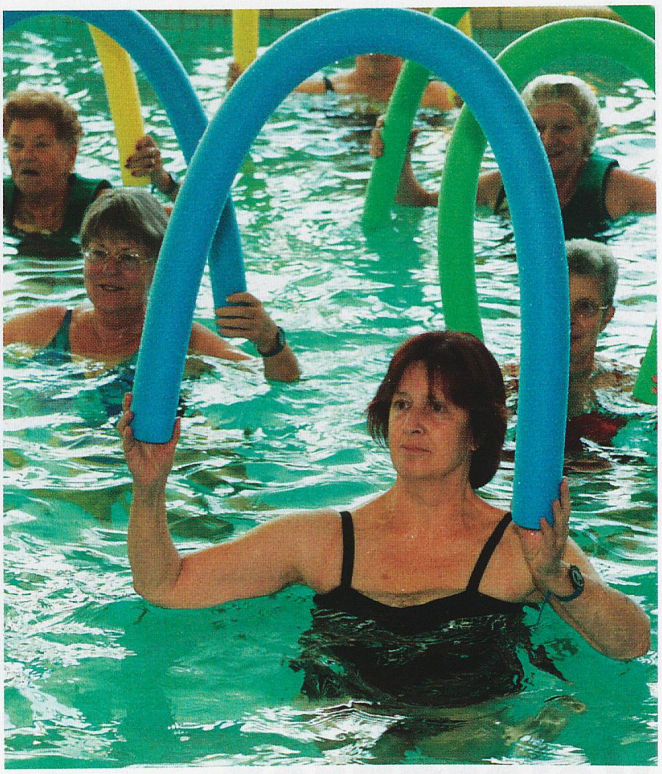

BILD: BILDLUPE

Kurs 227: Freitag, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.) CHF 127.– (7x)

Zeit: **11.05 – 11.55 Uhr**
Kurs 213: Freitag, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.) CHF 145.– (8x)
Kurs 228: Freitag, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.) CHF 127.– (7x)

Meggen: Hallenbad Hofmatt

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

Kurs 214: Dienstag, 22. Aug. bis 24. Okt. (ohne 3. und 10. Okt.) CHF 130.– (8x)
Kurs 229: Dienstag, 31. Okt. bis 19. Dez. CHF 130.– (8x)

Willisau: Hallenbad Schlossfeld

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

Kurs 215: Freitag, 1. Sept. bis 3. Nov. (ohne 6. und 13. Okt.) CHF 112.– (8x)
Kurs 230: Freitag, 10. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.) CHF 84.– (6x)

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

BILD: BILDLUPE

Velofahren

Velofahren ist ein ausgezeichneter Gesundheitssport für Seniorinnen und Senioren. Es 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 Tourenprogramm mit allen wichtigen Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Sie erhalten dieses jedoch nur, wenn Sie sich bei Pro Senectute, Bildung+Sport, angemeldet haben!

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, 11. und 25. Juli, 8. und 22. Aug., Donnerstag, 24. Aug. (Bewegungsfest 50+, Allmend Luzern: siehe spezielles Programm), 5. und 19. Sept. sowie 3. Okt.

Verschiebedatum: jeweils am darauffolgenden Dienstag

Kosten: pro Einzeltour: CHF 9.– (werden vor Ort einkassiert)

Anmeldung: Bitte melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der vier Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 18 und 19 Uhr.

Velotouren-Abschluss

Datum: Dienstag, 7. November
Treffpunkt: Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern.
Beginn: 14 Uhr. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Wandern

Wandern ist eine Wohltat für Körper und Seele, tut der Psyche gut und trägt dazu bei, sich körperlich fit zu halten. Wir laden Sie gerne ein, auch in den kommenden Monaten 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, Wege teilweise steinig.
✪✪✪ anspruchsvolle Wanderung; grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und 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.

Fahrkosten:
Basieren auf den Halbtaxabo-Preisen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Wenn Sie ausserhalb der Agglomeration von Luzern wohnen, besteht bei verschiedenen Wanderungen die Möglichkeit, erst an Ihrem Wohnort in den von Luzern her kommenden Zug zu steigen.

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

Notfälle:
Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, 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 diesem Halbjahr ist bei keiner Wanderung eine Anmeldung notwendig.

Tageswanderungen (anspruchsvoll, 3 bis 5 Stunden)

Wanderleiter/in:

Walter Schulthess, Fachleiter	Tel. 041 377 16 16
Rolf Ebi	Tel. 041 310 42 43
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53
Werner Schildknecht	Tel. 041 410 94 57
Albert Steffen	Tel. 041 240 51 86
Alfons Steger	Tel. 041 458 19 85

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 16. August	**Route:** Alt St. Johann – Stein – Giessenfälle – Nesslau: mittelschwere Wanderung der Thur entlang mit zwei kurzen Aufstiegen, mehrheitlich jedoch leicht abwärts. Wir statten der sehenswerten Kirche Alt St. Johann sowie der Kapelle bei Nesslau einen kurzen Besuch ab. **Distanz:** 12,5 km, 100 m Aufstieg, 230 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 31.–. **Leitung:** Albert Steffen, Rolf Ebi	**Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 7.42 Uhr **Rückkehr:** 19.16 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 24. August	**(Bewegungsfest 50+:** siehe spezielles Programm. Sie können dieses bei Pro Senectute Luzern beziehen) **Route:** Wanderung im Bireggwald und nach Oberrüti. **Wanderzeit:** ca. 1 3/4 Std. **Mittagessen:** Allmend Luzern (Kosten: CHF 10.– für Mittagessen und Getränk). **Leitung:** Alfons Steger	**Treffpunkt:** 10 Uhr, Leichtathletikstadion Allmend Luzern (Tribüne)
Mittwoch, 30. August	**Route:** Atzmännig – Chrüzegg – Stämisegg – Wattwil: prächtige Höhenwanderung im Zürcher Oberland mit Rundsicht bis zum Zürich- und Bodensee sowie in die Berge. **Distanz:** 10 km, 220 m Aufstieg, 800 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪✪ (Wanderstöcke für den anhaltenden Abstieg nach Wattwil sehr empfehlenswert). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 35.– inkl. Seilbahn auf Atzmännig (mit GA CHF 7.–). **Leitung:** Walter Schulthess, Alfons Steger	**Treffpunkt:** 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 7.42 Uhr **Rückkehr:** 18.16 Uhr
Mittwoch, 6. September	**Route:** Axalp – Hinterburgseeli – Wirzen – Meiringen: lange Wanderung mit wunderbarer Aussicht auf Brienzersee, Aareboden und in die Bergkette Brienzer-Rothorn und Hasliberg. **Distanz:** 14 km, 200 m Aufstieg, 1100 m sanfter Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 23.–. **Leitung:** Alfons Steger, Beatrice Reichlin	**Treffpunkt:** 6.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 6.55 Uhr **Rückkehr:** 18.04 Uhr
Mittwoch, 27. September	**Route:** Spiez – Faulensee – Krattigen – Hondrich – Spiez: Rundwanderung, zuerst beschaulich dem Thunersee entlang, dann aufwärts auf eine der schönsten Aussichtsterrassen mit traumhaften Weitblicken in die Alpen. **Distanz:** 14 km, je 270 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 1/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 26.–. **Leitung:** Rolf Ebi, Walter Schulthess	**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 7.57 Uhr **Rückkehr:** 18.03 Uhr
Mittwoch, 4. Oktober	**Route:** Ballwil – Hohenrain – Schloss Heidegg – Kaiserspan – Gelfingen: attraktive Rebenwanderung im Seetal mit Weindegustation im Weingut Kaiserspan. **Distanz:** 12 km, je 150 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 5.–. **Leitung:** Werner Schildknecht, Albert Steffen	**Treffpunkt:** 8.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 8.30 Uhr **Rückkehr:** 16.58 Uhr
Mittwoch, 18. Oktober	**Route:** Staffelegg – Linn – Brugg: Wir wandern auf dem Jurahöhenweg von der Staffelegg – passieren dabei die sagenumwobene Linde von Linn – bis ins Städtchen Brugg. Bei gutem Wetter erhalten wir Einblicke ins hügelige Fricktal und über den Rhein in den Schwarzwald. **Distanz:** 15 km, 220 m Aufstieg, 500 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 1/4 Std. (für letzte Wegstrecke könnte Postauto benützt werden). **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 24.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Werner Schildknecht	**Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 8.05 Uhr **Rückkehr:** 18.13 Uhr
Mittwoch, 8. November (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 15. November)	**Route:** rund um den Türlersee mit Start in Riedmatten bei Hausen am Albis: leichte, spätherbstliche Wanderung mit Besuch Spielzeugmuseum in Habersaat. **Distanz:** 10 km, je 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 3/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** im Restaurant Eichhörnli Aeugst. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 18.– (inkl. Museumsbesuch). **Leitung:** Alfons Steger, Beatrice Reichlin	**Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 8.10 Uhr **Rückkehr:** 17.25 Uhr

BILD: BILDLUPE

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 6. Dezember (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 13. Dezember)	**Route:** Emmen Kirche – Rathausen – Hundsrüggen – Buchrain – Hasliwald – Perlen: Halbtageswanderung auf guten Wegen vor den Toren Luzerns mit Abschlusshock im Restaurant. **Distanz:** 8 km, 70 m Aufstieg, 80 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Zvierihock:** im Restaurant-Gasthaus Perlen. **Billett:** Passepartout Zonen 10/20 + CHF 2.– für Rückfahrt oder 2 Busbillette Zone 2 bzw. Zone 3. **Leitung:** Walter Schulthess, Werner Schildknecht	**Treffpunkt:** 13.20 Uhr, Bahnhofplatz Luzern, Busperron Nr. 53 **Abfahrt:** 13.32 Uhr **Rückkehr:** 18.20 Uhr

Jahresrückblick und -ausblick

Datum: Mittwoch, 22. November
Wir laden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer beiden Wandergruppen herzlich ein zu diesem informativen und gemütlichen Nachmittagshock. Wie in früheren Jahren halten wir Rückschau auf das zu Ende gehende Jahr und Ausblick auf 2007. Im Weitern werden wir die beiden nächstjährigen Wanderferien-Wochen näher vorstellen. Das gesamte Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Treffpunkt: Saal des Betagtenzentrums Rosenberg, Rosenbergstrasse 2/4 Luzern;
bequem erreichbar mit Bus Nr. 19 (Rosenberg) oder Bus Nr. 1(Schlossberg).
Beginn: 14 Uhr, Dauer bis ca. 17 Uhr.

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
Mittwoch, 23. August	**Route:** Aarwangen – Haulimoos – Aareufer – Wangen: Nach kurzem Aufstieg zu einem Wald und zu einem Aussichtspunkt geht es gemütlich hinunter zur Aare und dieser entlang bis ins hübsche Städtchen Wangen mit seinem mittelalterlichen Stadtkern. **Distanz:** 12 km, je 80 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 20.–.	**Treffpunkt:** 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 8.45 Uhr **Rückkehr:** 18.54 Uhr
Donnerstag, 14. September	**Route:** Hüswil – Ufhusen – Huttwil: auf einem Stück Jakobsweg über aussichtsreiche Hügel vom Luzerner Hinterland ins Emmental. **Distanz:** 8 km, je 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 3/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 14.–.	**Treffpunkt:** 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 9.15 Uhr **Rückkehr:** 16.43 Uhr
Donnerstag, 19. Oktober	**Route:** Allschwil – Schönenbuch – Basel Stadtgrenze: Die Wanderung führt hinüber ins Elsass, von Allschwil mit seinen schönen sundgauischen Fachwerkbauten nach Schönenbuch im äussersten Westen von Baselland. **Distanz:** 10 km, je 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 27.–.	**Treffpunkt:** 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 8.45 Uhr **Rückkehr:** 19.13 Uhr
Donnerstag, 16. November	**Route:** Nottwil – Buechweid – Ifliken – Oberkirch: Halbtages-Wanderung über das Paraplegikerzentrum, an Bauernhöfen vorbei, mit stetem Blick zum Sempachersee. **Distanz:** 6,75 km, 100 m Aufstieg, 90 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 3/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Picknick:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 7.–.	**Treffpunkt:** 13 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 13.18 Uhr **Rückkehr:** 17.40 Uhr
Mittwoch, 22. November	**Jahresrückblick und -Ausblick: Programm siehe Seite 23.**	
Donnerstag, 14. Dezember	**Route:** Basel St. Margrethen – Bruderholz – Bottmingen: aussichtsreiche, kurze Wanderung, nachmittags Besuch des prachtvollen «Haus zum Kirschgarten» mit Basler Wohnkultur des 18. und 19. Jh. sowie bedeutenden Spezialsammlungen von Uhren und Porzellan. **Distanz:** 6 km, nur geringfügige Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** CHF 27.– sowie CHF 5.– für Museumsbesuch (sofern kein Museumspass oder keine Raiffeisen EC-Karte).	**Treffpunkt:** 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Abfahrt:** 8.45 Uhr **Rückkehr:** 18.13 Uhr

BEWEGUNGSFEST 50+ in Luzern **Bitte jetzt schon vormerken in der Agenda:**

Am 24. August 2006 findet das vierte Bewegungsfest 50+ statt, dieses Jahr neu in Luzern auf der Allmend. Es gilt erneut, zahlreiche abwechslungsreiche Sportarten und Schnupperangebote auszuprobieren. Hoffentlich sind auch Sie wieder dabei!

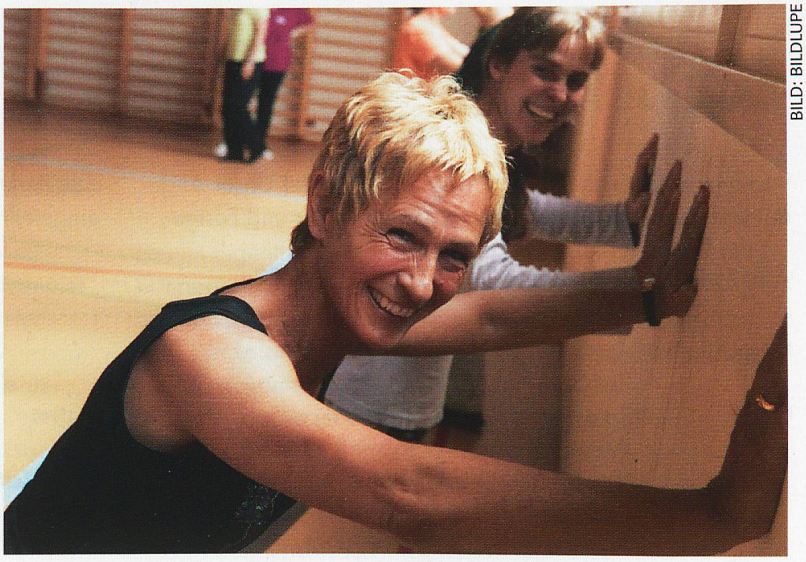

BILD: BILDLUPE

Turnen

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 22. Sept., 20. Okt., 24. Nov. und 22. Dez.	**Thera-Band – klein, aber wirksam** **Kurs 270** **Das kleinste «Fitness-Center» der Welt** 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 überallhin 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 selbständig 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 8. Sept.
Donnerstag, 24. August bis 28. September (ohne 7. Sept., 5x) **NEU**	**Bewegter Alltag** **Kurs 271** **Bewegungen im Alltag – Bewegungen für den Alltag** Lebensqualität geniessen bedeutet: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination erhalten oder gar verbessern. Eine rundum starke Muskulatur schont die Gelenke und kann Schmerzen lindern. In diesem Kurs lernen Sie Übungen kennen, die Sie leicht in den Alltag einbauen können. Als Handgeräte dienen unter anderem Haushalts-Gegenstände. **Kursleitung:** Doris Lindegger, Fachleiterin Turnen/ Expertin Seniorensport	Pfarreisaal St. Josef, Maihof, Luzern 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 75.– **Anmeldung:** bis 11. August
Donnerstag, 21. und 28. Sept., 19. und 26. Okt. **NEU**	**Sanfte Aerobic für Seniorinnen / Senioren** **Kurs 272** 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. **Kursleitung:** Evi Rüfenacht, Senioren-Aerobic-Leiterin	Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10.30 Uhr CHF 70.– **Anmeldung:** bis 8. Sept.

Bitte beachten Sie auch die Angebote bei «Offene Gruppen» (Seite 30).

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Tennis

Reservieren Sie sich jetzt schon 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 Pers./Std. bei 4er-Gruppen
CHF 14.– pro Pers./Std. bei 6er-/7er-Gruppen

Dauer/Zeit: Ab 21. Aug. bis 20. Dez., 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.

Tennis-Schnupperkurs

Dieser wird durchgeführt anlässlich des Senioren-Bewegungsfestes 50+ am Donnerstag, 24. Aug. auf der Allmend, Luzern (siehe auch Hinweis auf Seite 17).

Anmeldung: für Tenniskurse und Tennis-Schnupperkurs, Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52
E-mail: george.meyer@bluewin.ch

Wintersport

Curling

Curling lässt sich auch von Menschen über 60 erlernen und spielen. Behutsam werden Sie eingeführt in das Bewegen auf dem Eis und die Steinabgabe. Eine durchschnittliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl werden vorausgesetzt.

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.

Kosten: CHF 210.– (inkl. Schuhmiete CHF 35.–)

Anmeldung: bis 12. Januar 2007

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 2007 (ohne 20. Febr., 7x)

Zeit: 15.30 bis 17 Uhr

Kurs für Fortgeschrittene:

Einstieg nur mit Curling-Erfahrung möglich

Kurs 152: Montag, 16. Okt. 2006 bis 26. Febr. 2007 (ohne 25. Dez./ 1. Jan. und 19. Febr., 17x)

Zeit: 15.30 bis 17 Uhr

Kosten: CHF 445.– (inkl. Schuhmiete CHF 60.–)

Anmeldung: bis 6. Oktober

Langlauf

Allgemeine Angaben (gilt für alle Langlauf-Kurse)

Ausrüstung (klassisch und Skating): Schuppen- oder Wachsski; wintertaugliche, bequeme Kleidung. Sie können die komplette Langlauf-Ausrüstung (Ski, Stöcke, Schuhe) auch mieten.
Spezialangebote von Kempf Sport, Luzern, Tel. 041 210 10 57.
Saisonmiete (Oktober bis April): CHF 250.– (klassische Ausrüstung), CHF 250.– (Skating-Ausrüstung)
Miete für zwölf Tage (Freitag bis Dienstag): CHF 109.– (klassische Ausrüstung), CHF 139.– (Skating-Ausrüstung)
Miete für acht Wochen (Langlauf-Treff): CHF 133.– (klassische Ausrüstung), CHF 164.– (Skating-Ausrüstung)
Miete Nordic-Walking-Stöcke: CHF 25.– pro Monat
Hinweis: Die Firma Kempf Sport wird in der Saison 2006/07 neu im Eigenthal (Lindenstübli) mit einem Verkaufslokal mit Skisportartikeln anwesend sein.
Loipenpass: Muss von den Teilnehmenden selbst besorgt werden. Der Loipenpass respektive eine Tageskarte kann auch 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 Kurs)

Für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung
Möchten Sie auch im Winter etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun? In kleinen Gruppen können Sie die Lauftechnik (klassisch und Skating) erlernen, auffrischen und verfeinern. Sie werden dabei von erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet. Es wird darauf geachtet, dass Sie in einer Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht.

Kursleitung:	ausgebildete Senioren-Langlaufleiterinnen und -Langlaufleiter
Kurs 140:	Dienstag, 12. Dez. 2006 bis 13. Febr. 2007 (ohne 26. Dez. 2006 und 30. Jan. 2007)
Reservedaten:	27. Febr. und 13. März 2007
Zeit:	ca. 9 bis 17 Uhr
Kosten:	Saisonkarte: CHF 80.– (8x) Tageskarte: CHF 14.– (wird 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-Treff (halbtägiger Kurs) NEU

Für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung
Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für weniger geübte Langläufer/innen und wenig Sporttreibende sowie für Personen, die nicht den ganztägigen Langlauf-Treff (siehe nebenan) besuchen möchten. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nur in der klassischen Technik angeboten wird.

Kursleitung:	ausgebildete Senioren-Langlaufleiterinnen und -Langlaufleiter
Kurs 141:	Dienstag, 12. Dez. 2006 bis 13. Febr. 2007 (ohne 26. Dez. 2006 und 30. Jan. 2007)
Reservedaten:	27. Febr. und 13. März 2007
Zeit:	ca. 12 bis 17 Uhr
Kosten:	Saisonkarte: CHF 65.– (8x) Halbtageskarte: CHF 9.– (wird vor Ort einkassiert)
Hinweis:	Sie können auch nur an einzelnen Halbtagen ohne Anmeldung teilnehmen. Einmaliges kostenloses Schnuppern ist möglich.
Anmeldung:	bis 4. Dezember 2006

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

BILD: ZVG

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

Sommerausflug

Am **Dienstag, 5. September 2006,** findet der traditionelle Sommerausflug statt – verbunden mit einer kurzen Wanderung. Ziel dieses Jahr ist das Entlebuch. Auch Nicht-Langläufer/innen sind herzlich willkommen.

Langlauf-Informations-Nachmittag

Dienstag, 14. November
Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern
Beginn: 14 Uhr, Dauer: bis ca. 16 Uhr
An diesem Nachmittag orientieren wir Sie über die geplanten Langlauf-Kurse, Treffs und die Ferienwochen 2007. Zudem erhalten Sie von einem Fachmann viele Tipps und Informationen rund um das Thema «Langlaufen». Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Schneeschuhwandern

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie diese Gelegenheit im Winter, steigen Sie in die Schneeschuhe, nehmen Sie Ihre Stöcke in 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.

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Ferienwochen Winter

Wintersport-Ferien im Engadin

Bisher wurden die Langlauf-Ferien im Engadin traditionellerweise im Hotel Wolf in Zuoz durchgeführt. Dieses Hotel wird infolge eines neuen Konzeptes – mit Umbau in Appartements – leider nicht mehr für uns verfügbar sein.
Wir sind nun daran, einen neuen, schönen Ort zu suchen, was aber etwas Zeit braucht. Daher können wir Ihnen in diesem Programm noch kein definitives Angebot unterbreiten. Sie werden aber sicher anlässlich der Einladung zum Herbstausflug oder zum Info-Nachmittag über das definitive Angebot informiert. Im nächsten Kursprogramm, welches Anfang Dezember erscheint, wird das Angebot detailliert ausgeschrieben. Bis dahin bitten wir Sie noch um etwas Geduld und hoffen zu gegebener Zeit auf zahlreiche Anmeldungen.
Wir benützen den Ortswechsel auch als Gelegenheit, um die bisherigen Langlauf-Ferien in Wintersport-Ferien mit erweitertem Angebot auszudehnen:

Zeitraum: Ende Januar/Anfang Februar 2007
Sportangebote: Langlauf / Alpin Ski fahren **NEU** / Schneeschuhlaufen **NEU** / evtl. Winterwandern
Ort: Irgendwo im schönen Oberengadin
Nächste Informationen: Zusammen mit den Einladungen zum Herbstausflug und Info-Nachmittag sowie im nächsten Kursprogramm für das 1. Halbjahr 2007

Langlauf-Ferien in Ulrichen/Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. 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, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen. Die Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

Dauer: Sonntag, 4. März, bis Samstag, 10. März 2007
Leitung: Toni Felder, Bertha Wigger, Stephan Wigger
Angebot 3 DZ: Doppelzimmer mit Dusche, WC, Radio/TV, Föhn (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)
Kosten: CHF 800.–* pro Person
Angebot 4 EZ: Einzelzimmer mit Dusche, WC, Radio/TV, Föhn
Kosten: CHF 860.–*

* Für GA-Inhaber/innen CHF 38.– Reduktion

Im Preis inbegriffen: Hin- und Rückreise mit SBB (Halbtax), Halbpension, Leitung

Im Preis nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (ist Sache der Teilnehmenden), Loipenpass, Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern, Gepäcktransport.

Anmeldung: bis 26. Januar 2007

BILD: ZVG

Offene Gruppen

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.

Regelmässige Bewegung ist biologische Altersvorsorge!
Ob Sie früh damit beginnen, sich regelmässig zu bewegen und somit trotz zunehmenden 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!

Turnen

Die erfahrenen Seniorensportleiterinnen und -leiter bereiten jeweils eine abwechslungsreiche Palette von Übungen vor, die nicht nur diverse Einschränkungen vergessen lassen, sondern auch richtig Spass machen. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Auch die Stabilisation des Gleichgewichts wird trainiert und damit die Sicherheit bei Alltagsverrichtungen vergrössert. Aus der Badewanne steigen, Treppen und Hindernisse überwinden, Schuhe binden, Strümpfe anziehen und vieles mehr: Durch die regelmässige Teilnahme an den Turnlektionen bewahren Sie Ihre Selbständigkeit und können weiterhin ein selbstbestimmtes, aktives Leben führen.
Kosten: CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird bar oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Beugen Sie vor, um bis ins hohe Alter beweglich, mobil und selbständig zu bleiben. Besuchen Sie regelmässig eine Aqua-Fitness-Lektion, geleitet durch bestens ausgebildete, erfahrene und verantwortungsbewusste Leiterinnen. Das Angebot richtet sich an alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten nebst einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, und infolge des Wasserwiderstandes kann die Muskulatur gezielt gestärkt werden.
Kosten: CHF 4.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird per Abo einkassiert.

Volkstanz

Gutes Tun für Körper und Geist – Alltagssorgen vergessen und tanzend eintauchen in die Folklore fremder Länder. Es ergibt sich hier die einmalige Gelegenheit, tanzend fremde Länder, ihre Musik und ihr Brauchtum kennen zu lernen. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohlfühlt, ist hier an der richtigen Adresse. Reaktion, Konzentration und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Volkstanz ist auch Gedächtnistraining: Die verschiedenen Schrittfolgen zu lernen und zu behalten ist bestes Hirnjogging. Schnuppern ist jederzeit erlaubt!

Information unter Tel. 041 226 11 99

Weitere Angebote/Kontakte

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport
Telefon 041 226 11 96 / 99
Weitere Angaben finden Sie auf Seite 2

Geschäftsstelle
Bundesplatz 14, 6002 Luzern
Telefon 041 226 11 88, Fax 041 226 11 89

Mahlzeitendienst (Luzern, Kriens, Horw)
Telefon 041 360 07 70

Hilfsmitteldienst
Telefon 041 360 14 17

Fachstelle für Gemeinwesenarbeit
Telefon 041 970 40 20

Treuhanddienst
Telefon 041 226 11 86

club sixtysix
041 226 11 88

Senioren-Tanznachmittage
Telefon 041 930 37 83

Beratungsstellen:

Luzern
Luzern-Stadt, Amt Luzern-Land, Kriens
Telefon 041 210 73 43

Emmen
Emmen, Littau, Amt Hochdorf und Michelsamt
Telefon 041 268 60 90

Willisau
Amt Willisau, Amt Sursee, Amt Entlebuch
Telefon 041 970 40 20

Alzheimer-Beratung
Demenz-Hotline, Telefon 041 210 82 82

Manche Dinge behält man gerne in seiner Nähe.

Geld zum Beispiel.

VALIANT BANK

NÄHE, DIE SIE WEITER BRINGT.