

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 4

**Register:** Sport- und Bewegungsangebote

#### **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:** 02.02.2026

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

**WSH 81:** Steuererklärung elektronisch ausfüllen (Software kennenlernen)  
Mittwoch, 30.1., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

**WSH 82:** CD brennen mit Windows-Brenner  
Freitag, 7.3., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

**WSH 83:** Die Welt von oben betrachten mit Google Earth  
Freitag, 4.4., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

**WSH 84:** Ricardo: Verkaufen und kaufen an der Internet-Auktion  
Freitag, 9.5., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

## Computerkurse in Neuenkirch

**Kursleitung:** Michel Prigione  
**Ort:** mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber Schullokal vorhanden)

### WINDOWS Einführung

**Grundkurs:** Den Computer kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

**Kurs WIE 301:** Dienstag, 12.2. bis 11.3.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs WIE 302:** Donnerstag, 8.5. bis 12.6. (ohne 22.5.)  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs WOE 303:** Freitag, 6.6. bis 4.7.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Internet- und E-Mail-Einführung

Was ist das Internet? Internet-Zugang; Suchen und Finden; E-Mail-Versand und -Empfang; Beilage zu E-Mail; Sicherheit im Internet.

**Kurs INE 304:** Freitag, 28.3. bis 25.4.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

Bilder auf den PC laden, speichern und auf CD archivieren; Bildbearbeitung: Kontrast/Helligkeit, Bildausschnitt, schwarz/weiss, rote Augen korrigieren, Text einfügen.

**Kurs BB 305:** Donnerstag, 27.3. bis 24.4.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Word Grundkurs (Textverarbeitung)

Brief in Word schreiben; Text bearbeiten; korrigieren und formatieren, ausdrucken; Tabelle mit Text erstellen; Seitenumbruch; Seite einrichten.

## Sport- und Bewegungsangebote

# Buntes Allerlei

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 12. Febr. bis 18. März (6x)	<b>Tanzen – Lebensfreude pur!</b> <b>Etwas für Geist, Seele und Körper</b> Bewegen Sie sich gerne zu Latino- und Salsa-Musik? Der erfahrene Tanzlehrer vermittelt Ihnen einfache Schritt-kombinationen und Körperbewegungen (Pasito/Movimento). Einzelpersonen ohne Tanzpartner sind willkommen, es handelt sich nicht um einen Paartanz-Kurs. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich mitreißen von den Rhythmen und erleben Sie, wie viel Spass Musik und Bewegung bereiten können! <b>Kursleitung:</b> Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	<b>Kurs 170</b> Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 133.–  <b>Anmeldung:</b> bis 28. Januar
<b>NEU</b>		

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96/99

# Aktiv & Gesund

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 11. Februar bis 14. April (ohne 24. und 31. März), 8x	<p><b>Pilates</b>  <b>Ein starker «Körperkern»</b>            Pilates fördert die Entwicklung eines starken «Körperkerns», bestehend aus den tief sitzenden Bauchmuskeln sowie der Muskulatur rund um die Wirbelsäule – unter Einbeziehung von Rumpf, Becken und Schultergürtel. Pilates trainiert den ganzen Körper, optimiert die Körperhaltung, und die Muskulatur wird ausgewogen aufgebaut. Dadurch können Sie Ihre täglichen Aktivitäten entspannter und mit geringem Verletzungsrisiko erleben. Der Kurs eignet sich sowohl für Neu-Einsteiger/innen als auch für Personen, welche bereits einen Kurs besucht haben.  <b>Kursleitung:</b> Silvia Meier, Pilates-Polestar-Instruktörin</p> <p>Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</p>	<b>Kurs 180</b> Gesundheitspraxis Löwencenter (2. Stock), Zürichstr. 9, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 170.–
Freitag, 29. Februar, 14. und 28. März sowie 4. April (4x)	<p><b>Thera-Band – klein, aber wirksam</b>  <b>Das kleinste «Fitness-Center» der Welt</b>            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 preiswert, lässt sich überall hin mitnehmen, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte benötigen würde. Zudem fördert ein regelmässiges Kräftigungs-training 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.  <b>Kursleitung:</b> Rita Portmann, Expertin Seniorensport</p>	<b>Kurs 70</b> Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10.15 Uhr CHF 95.–
Montag, 14. April bis 9. Juni (8x) (ohne Pfingstmontag, 12. Mai)	<p><b>Osteofit</b>  <b>Osteoporose-Prävention</b>            Dieser Gesundheitskurs vermittelt Wissen über Osteoporose und zeigt Ihnen Zusammenhänge auf. Sie entdecken Möglichkeiten, wie Sie Ihre Bewegungsfähigkeit besser und länger erhalten können. Der Kurs ermöglicht Ihnen, individuelle Übungen zu erlernen. Diese können Ihnen helfen, Ihren Alltag besser zu bewältigen.</p> <p><b>Kursinhalt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Information</li> <li>► Bewegen und Kräftigen im richtigen Mass</li> <li>► Atmung und Entspannung</li> <li>► Gleichgewichtstraining und Sturzprävention</li> </ul> <p>Der Kurs wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit PhysioART Hirslanden-Klinik St. Anna. Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme.  <b>Kursleitung:</b> Erna Meyer-Studer, dipl. Bewegungspädagogin/Therapeutin, Osteofit-Instruktörin</p>	<b>Kurs 181</b> PhysioART Hirslanden-Klinik St. Anna, St. Annastr. 32, Luzern 9 bis 10 Uhr CHF 185.–
<b>NEU</b>		<b>Anmeldung:</b> bis 2. April

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 31).

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

# Walking / Nordic Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, den gelenkschonenden Bewegungen und der 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 noch keine Erfahrung damit hat, besucht mit Vorteil zuerst den Kurs «Walking/Nordic Walking für Einsteiger/innen».

### 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 die richtigen Bewegungsabläufe und 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, 25. Febr. bis 7. April (ohne Ostermontag), CHF 54.– (6x)

**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr

**Anmeldung:** bis 15. Februar

### 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, 3. Dez. 2007 bis 31. März 2008 (ohne 24. Dez., 31. Dez. 2007 und 24. März 2008), CHF 90.– (15x)

**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr

**Kurs 53:** Montag, 7. April bis 28. Juli (ohne 12. Mai) CHF 90.– (16x)

**Zeit:** 16.15 bis 18.00 Uhr

**Kurs 52:** Mittwoch, 5. Dez. 2007 bis 26. März 2008 (ohne 26. Dez. und 2. Jan.) CHF 90.– (15x)

**Kurs 54:** Mittwoch, 2. April bis 30. Juli, CHF 90.– (18x)

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Ausrüstung:** Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, falls vorhanden Nordic-Walking-Stöcke (Kauf vor Ort möglich).

**Kurs 55:** Kombi-Abo für Kurs 51+52, CHF 150.–

**Kurs 56:** Kombi-Abo für Kurs 53+54, CHF 150.–

### Weihnachtssessen Walking-Treff Luzern

Gemeinsames gemütliches Weihnachtssessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick. Alle Teilnehmenden des Montag- und Mittwochtreffs Luzern sind herzlich eingeladen. **Wann:** Mittwoch, 19. Dez. 2007, ab 11 Uhr; **Ort:** Restaurant Schützenhaus, Allmend, Luzern

### Willisau: Festhalle-Platz (nur Nordic Walking) NEU

**Kursleitung:** Trudy Christen, Tel. 041 970 19 23

**Kurs 57:** Donnerstag, 3. Jan. bis 27. März, CHF 65.– (13x)

**Kurs 60:** Donnerstag, 3. April bis 31. Juli, CHF 80.– (16x) (ohne 1. Mai und 22. Mai)

**Zeit:** 9 bis 10.15 Uhr

### Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

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

**Kurs 58:** Donnerstag, 3. Jan. bis 27. März CHF 65.– (13x)

**Kurs 61:** Donnerstag, 3. April bis 31. Juli CHF 80.– (16x) (ohne 1. Mai und 22. Mai)

**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

### Nottwil: Fussballplatz Rüteli (nur Nordic Walking)

**Kursleitung:** Rosmarie Wicki, Tel. 041 937 14 58 Käthy Marfurt, Tel. 041 937 17 78

**Kurs 59:** Montag, 3. Dez. 2007 bis 31. März 2008 (ohne 24., 31. Dez. 2007 und 24. März 2008) CHF 75.– (15x)

**Kurs 62:** Montag, 7. April bis 28. Juli (ohne 12. Mai) CHF 80.– (16x)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

# Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

## 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. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 1:** Montag, 7. Jan. bis 7. April  
(ohne 28. Jan. und 24. März)  
CHF 157.– (12x)

**Kurs 20:** Montag, 14. April bis 30. Juni (ohne 12. Mai)  
CHF 144.– (11x)

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 2:** Freitag, 4. Jan. bis 22. Febr.  
CHF 105.– (8x)

**Kurs 18:** Freitag, 29. Febr. bis 2. Mai (ohne 21. März)  
CHF 118.– (9x)

**Kurs 21:** Freitag, 9. Mai bis 4. Juli  
CHF 118.– (9x)

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 3:** Freitag, 4. Jan. bis 22. Febr.  
CHF 105.– (8x)

**Kurs 19:** Freitag, 29. Febr. bis 2. Mai (ohne 21. März)  
CHF 118.– (9x)

**Kurs 22:** Freitag, 9. Mai bis 4. Juli  
CHF 118.– (9x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 31).

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Sabina Schmitt

**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 9.10 bis 10 Uhr

**Kurs 4:** Mittwoch, 9. Jan. bis 16. April (ohne 30. Jan., 6. Febr., 26. März und 2. April)  
CHF 160.– (11x)

**Kurs 23:** Mittwoch, 23. April bis 2. Juli  
CHF 160.– (11x)

## Schwimmtechnik-Kurs NEU

Es ist nie zu spät, um schwimmen zu lernen oder den Schwimmstil zu verbessern! Wir vermitteln Ihnen in einer kleinen Gruppe, wie man mit Freude und Spass die Schwimmtechnik des Rücken- und/oder Brustcrawls einübt. Der Kurs richtet sich an alle Personen, die bereits schwimmen können (z.B. Brust- oder Rückengleichschlag) und nun gerne die Crawl-Technik erlernen möchten. Aber auch falls Sie das Crawlschwimmen bereits beherrschen, dieses aber noch verbessern oder korrigieren möchten, sind Sie hier am richtigen Ort.

**Hinweis:** Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welchen der beiden Schwimmstile Sie erlernen möchten.

### Luzern: Hallenbad Utenberg

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 15 bis 15.50 Uhr

**Kurs 17:** Montag, 7. Jan. bis 31. März (ohne 28. Jan. und 24. März), CHF 144.– (11x)

### 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 gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser. Eine spezielle Schwimmweste wird 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 entspannt Muskeln und Wirbelsäule, vermindert Rücken- und Gelenkbeschwerden und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Charlotte Rösli

**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 5:** Montag, 7. Jan. bis 17. März  
(ohne 28. Jan. und 4. Febr.)  
CHF 170.– (9x)

**Kurs 24:** Montag, 7. April bis 30. Juni  
(ohne 12. Mai)  
CHF 227.– (12x)

<b>Zeit:</b>	19 bis 19.50 Uhr
<b>Kurs 6:</b>	Montag, 7. Jan. bis 17. März (ohne 28. Jan. und 4. Febr.) CHF 170.– (9x)
<b>Kurs 25:</b>	Montag, 7. April bis 30. Juni (ohne 12. Mai) CHF 227.– (12x)

<b>Ebikon:</b>	<b>Hallenbad Schmiedhof</b>
<b>Kursleitung:</b>	Lucia Muff, Sabina Schmitt
<b>Kosten:</b>	inkl. Hallenbadeeintritt
<b>Zeit:</b>	10 bis 10.50 Uhr

<b>Kurs 7:</b>	Mittwoch, 9. Jan. bis 16. April (ohne 30. Jan., 6. Febr., 26. März und 2. April) CHF 208.– (11x)
<b>Kurs 26:</b>	Mittwoch, 23. April bis 2. Juli CHF 208.– (11x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 31).

<b>Luzern:</b>	<b>Hallenbad</b>
<b>Kursleitung:</b>	Ruth Sidler
<b>Kosten:</b>	exkl. Hallenbadeeintritt

<b>Zeit:</b>	14 bis 14.50 Uhr
<b>Kurs 8:</b>	Dienstag, 8. Jan. bis 15. April (ohne 29. Jan., 5. Febr., 25. März und 1. April) CHF 190.– (11x)
<b>Kurs 27:</b>	Dienstag, 22. April bis 1. Juli CHF 190.– (11x)

<b>Zeit:</b>	15 bis 15.50 Uhr
<b>Kurs 9:</b>	Dienstag, 8. Jan. bis 15. April (ohne 29. Jan., 5. Febr., 25. März und 1. April) CHF 190.– (11x)
<b>Kurs 28:</b>	Dienstag, 22. April bis 1. Juli CHF 190.– (11x)

<b>Meggen:</b>	<b>Hallenbad Hofstatt</b>
<b>Kursleitung:</b>	Sabina Schmitt, Lucia Muff
<b>Kosten:</b>	inkl. Hallenbadeeintritt
<b>Zeit:</b>	12 bis 12.50 Uhr

<b>Kurs 10:</b>	Dienstag, 8. Jan. bis 18. März (ohne 29. Jan. und 5. Febr.) CHF 144.– (9x)
<b>Kurs 29:</b>	Dienstag, 8. April bis 1. Juli CHF 208.– (13x)

<b>Beromünster:</b>	<b>Hallenbad Kantonsschule</b>
<b>Kursleitung:</b>	Charlotte Rösli, Lucia Muff

<b>Kosten:</b>	inkl. Hallenbadeeintritt
<b>Zeit:</b>	18 bis 18.50 Uhr
<b>Kurs 11:</b>	Donnerstag, 3. Jan. bis 13. März (ohne 31. Jan. und 7. Febr.) CHF 152.– (9x)

<b>Kurs 30:</b>	Donnerstag, 10. April bis 5. Juni (ohne 1. und 22. Mai) CHF 119.– (7x)
-----------------	--

<b>Zeit:</b>	19 bis 19.50 Uhr
<b>Kurs 12:</b>	Donnerstag, 3. Jan. bis 13. März (ohne 31. Jan. und 7. Febr.) CHF 152.– (9x)
<b>Kurs 31:</b>	Donnerstag, 10. April bis 5. Juni (ohne 1. und 22. Mai) CHF 119.– (7x)

<b>Nottwil:</b>	<b>Hallenbad Paraplegikerzentrum</b>
<b>Kursleitung:</b>	Monika Schwaller
<b>Kosten:</b>	inkl. Hallenbadeeintritt

<b>Kurs 13:</b>	Mittwoch, 9. Jan. bis 16. April (ohne 30. Jan., 6. Febr., 26. März und 2. April) CHF 199.– (11x)
<b>Kurs 32:</b>	Mittwoch, 23. April bis 2. Juli CHF 199.– (11x)

<b>Nottwil:</b>	<b>Hallenbad Paraplegikerzentrum</b>
<b>Kursleitung:</b>	Rosmarie Wicki
<b>Kosten:</b>	inkl. Hallenbadeeintritt

<b>Zeit:</b>	10.05 bis 10.55 Uhr
<b>Kurs 14:</b>	Freitag, 4. Jan. bis 18. April (ohne 1./8. Febr., 21./28. März und 4. April) CHF 199.– (11x)
<b>Kurs 33:</b>	Freitag, 25. April bis 4. Juli CHF 199.– (11x)

<b>Zeit:</b>	11.05 bis 11.55 Uhr
<b>Kurs 15:</b>	Freitag, 4. Jan. bis 18. April (ohne 1./8. Febr., 21./28. März und 4. April) CHF 199.– (11x)
<b>Kurs 34:</b>	Freitag, 25. April bis 4. Juli CHF 199.– (11x)

<b>Willisau:</b>	<b>Hallenbad Schlossfeld</b>
<b>Kursleitung:</b>	Monika Schwaller
<b>Kosten:</b>	exkl. Hallenbadeeintritt

<b>Zeit:</b>	16 bis 16.50 Uhr
<b>Kurs 16:</b>	Freitag, 4. Jan. bis 18. April (ohne 1./8. Febr., 21./28. März und 4. April) CHF 154.– (11x)
<b>Kurs 35:</b>	Freitag, 25. April bis 27. Juni CHF 140.– (10x)

#### HINWEIS:

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

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

# 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. Durch die Erlebnisse in der Natur, Kontakte und

Geselligkeit mit Gleichgesinnten führt das Velofahren zu einer Erhöhung der Lebensqualität. Wir haben für Sie ein vielseitiges Programm für unterschiedliche Ansprüche zusammengestellt.

## Anforderungsstufen

Alle Velotouren werden durch ausgebildete Seniorensportleiter im Fachbereich Velofahren rekognosiert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 30 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. Es

werden in der Regel drei Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht.

Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

## Informationsnachmittag

**Dienstag, 11. März** Ab 14 Uhr im Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend, Luzern.

Die Veloleiter informieren Sie über die geplanten Touren, geben Ihnen viele Tipps rund um das Thema «Velo» und beantworten Ihre Fragen. Bitte notieren Sie dieses Datum in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, alle Interessierten sind herzlich willkommen.



## Allgemeine Angaben

**Hinweis:** Verlangen Sie bitte das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.  
**Leitung:**  
**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, 15. und 29. April, 13. und 27. Mai, 10. und 24. Juni, 8. und 22. Juli, 5. und 19. Aug., 2., 16. und 30. Sept.

**Verschiebedatum:** jeweils am darauffolgenden Dienstag  
**Kosten:** Abo CHF 95.– oder pro Einzeltour CHF 9.–

**Anmeldung** **(gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Touren teilnehmen):** bis 31. März 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 19 und 20 Uhr.

## Velotouren-Abschluss

**Dienstag, 11. November** Ab 14 Uhr im Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend, Luzern. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind herzlich eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie dieses Datum in Ihrer Agenda, Sie erhalten keine Einladung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99**

# Wandern

Gerne laden wir Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer geselligen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheits-

sport für jedermann. Herz/Kreislauf, Atmung, Verdauung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit werden angeregt und gestärkt. 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.

**Anforderungen (gilt auch für die Ferienwochen):** Die Gruppe A hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer. Sterne und übrige Angaben beachten. Die Gruppe B hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten.

**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.

**Einstiegeorte:** Für ausserhalb der Agglomeration von Luzern Wohnende: In jenen Fällen, in welchen der Zug auf der Hinreise ausserhalb der Agglomeration Luzern anhält, ist in der Rubrik Abfahrt in Klammer eine grössere Bahnstation inkl. Abfahrtszeit angegeben. Weitere Haltestellen können dem Fahrplan entnommen werden.

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2007 geltenden Halbtaxabo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

**Unkostenbeitrag:** CHF 5.–; wird während jeder Wanderung eingezogen.

**Notfälle:** Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso das Gesundheits-Frageblatt oder den Notfallausweis.

**Durchführung der Wanderungen:** Über die definitive Durchführung und mögliche Änderungen gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern (**Tel. 041 226 11 84**) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte rufen Sie wegen allfälliger Fahrplan- oder Routenänderungen und möglichen Verschiebungen in jedem Fall an.

**Anmeldungen:** In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche nötig ist (Anlässe vom 23. Januar und 21. Februar 2008), hat diese schriftlich mittels Anmeldekarte zu erfolgen.

### Wanderleiter/innen:

Alfons Steger, Fachleiter	Tel. 041 458 19 85
Cécile Bernet	Tel. 041 370 21 28
Rolf Ebi	Tel. 041 310 42 43
Elisabeth von Holzen	Tel. 041 370 66 28
Dorothea Keller	Tel. 041 240 60 86
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91
Albert Steffen	Tel. 041 240 51 86

## Gruppe A: Anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 23. Januar (wird bei jeder Witterung durchgeführt)	<b>Route:</b> Am Vormittag besichtigen wir die Eichhof-Brauerei, und am Nachmittag wandern wir über die Horwer Halbinsel. <b>Distanz:</b> 8 km. <b>Wanderzeit:</b> 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ●. <b>Mittagessen:</b> In der Eichhof-Brauerei. <b>Kosten:</b> Führung und Mittagessen CHF 15.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 9.45 Uhr beim Restaurant Eichhof, Obergrundstr. 106, Bus 1, 20, 71. <b>Rückkehr:</b> ca. 16 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis am 15. Januar schriftlich mit Anmeldekarte.

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 13. Februar (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 27. Februar)	<b>Route:</b> Rottenschwil – Hermetschwil – Bremgarten – Rottenschwil AG. Gemütliche Winterwanderung beidseits der Reuss. <b>Distanz:</b> 13 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> 1. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 14.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.52 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.25 Uhr
Mittwoch, 19. März (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 26. März)	<b>Route:</b> Hellbühl – Ruswil – Buttisholz. Leichte Wanderung im Rottal mit Blick auf die Voralpen. <b>Distanz:</b> 12 km, 160 m Aufstieg, 230 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3 1/4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> 1. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant oder aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> selber lösen. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 8.50 Uhr, Busperron Bus 61. <b>Abfahrt:</b> 9.03 Uhr (Sprengi 9.14). <b>Rückkehr:</b> 16.22 Uhr
Mittwoch, 9. April	<b>Route:</b> Reiden – Ürkentäli – Reiden. Rundwanderung über bewaldete Hügel zum verträumten Ürkentäli. <b>Distanz:</b> 13 km, je 330 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> 1. (Wanderstücke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 13.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.18 Uhr (Gersag 8.24 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.54 Uhr
Mittwoch, 23. April	<b>Route:</b> Immensee – Weggis. Wir wandern entlang dem Rigi-Lehnenweg. <b>Distanz:</b> 12 km, 120 m Aufstieg und 140 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> 1. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 10.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.08 Uhr (Meggen 8.18 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.52 Uhr
Mittwoch, 7. Mai	<b>Route:</b> Greifensee – Niederuster – Maur. Einfache Uferwanderung, vorbei an Schilfbeständen und Riedwiesen; kurze Schifffahrt. <b>Distanz:</b> 12 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 1/4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> 1. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 24.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.10 Uhr (Zug 8.31 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr
Mittwoch, 21. Mai	<b>Route:</b> Courgenay – Vacherie Mouillard – sur Plainmont – St-Ursanne. Anspruchsvolle Wanderung durch Wald und mit Aussicht über den Jura und bis zum Grand Ballon (Elsass). Besuch von La petite Gilberte und dem Städtchen St-Ursanne. <b>Distanz:</b> 15 km, 500 m Aufstieg, 470 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 5 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> 2. (Wanderstücke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 37.–. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.45 Uhr (Sursee 8.04 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 20.14 Uhr
Mittwoch, 11. Juni	<b>Route:</b> Kiental – Tschingelsee – Griesschlucht – Golderli – Griessalp. Wir wandern über Alpweiden, durch Bergwälder, steil aufwärts vorbei an Wildbächen und Wasserfällen. Freiwillig Zusatzschlaufe über den Bundsteg möglich. Rückfahrt mit der steilsten Postautolinie Europas. <b>Distanz:</b> 9 km, 500 m Aufstieg, 150 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 1/2 Std., mit Zusatzschlaufe 4 1/4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> 2. (Wanderstücke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 41.–, mit GA CHF 6.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 6.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 6.55 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 19.05 Uhr
Mittwoch, 25. Juni	<b>Route:</b> Baar – Höllgrotten – Unterägeri. Wir wandern durch das schattige Lorzental. <b>Distanz:</b> 16 km, 340 m Aufstieg, 50 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> 2. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 11.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 7.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.50 Uhr (Rotkreuz 8.09 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.25 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 9. Juli	<b>Route:</b> Amden Arvenbühl – Flügenspitz – Vorder Höhi – Amden SG. Bergwanderung mit freier Sicht auf Walensee, Churfürsten und Säntis. <b>Distanz:</b> 11 km, 500 m Aufstieg, 800 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 29.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.35 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 19.25 Uhr
Mittwoch, 23. Juli	<b>Route:</b> 6-Seen-Wanderung auf dem Gotthard. <b>Distanz:</b> 13 km, je 440 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 41.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.21 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.38 Uhr

## Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 17. Januar	<b>Route:</b> ein Stück «Megger Goldküste»: Gottlieben – St. Charles Hall – Lerchenbühl – Büttelen. Abwechslungsreiche Winterwanderung auf guten Wegen. <b>Distanz:</b> 6 km, 100 m Aufstieg, 40 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> Zobighalt im Rest. Lerche. <b>Billett:</b> selber lösen bis Gottlieben. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 5.–. <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller.	<b>Treffpunkt:</b> 12.45 Uhr Bahnhofplatz Luzern, Bus-Perron 4 oder bei der VBL-Haltestelle Gottlieben in Meggen um 13.15 Uhr. <b>Abfahrt:</b> 12.57. <b>Rückkehr:</b> ca. 17 Uhr in Luzern
Donnerstag, 21. Februar	<b>Programm:</b> Schönenwerd SO: Besuch Bally-Schuhmuseum (3000 Jahre Schuhgeschichte) und des frühromanischen Kreuzganges des ehem. Chorherrenstiftes. Rundwanderung im Bally-Park an der Aare. <b>Distanz:</b> 5 km, geringe Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 1 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 17.– und CHF 4.– für Museum. <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller.	<b>Treffpunkt:</b> 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.02 Uhr (Sursee 9.26 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.54 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis am 1. Februar schriftlich mit Anmeldekarte
Donnerstag, 13. März	<b>Route:</b> Emmenbrücke-Sprengi – Spitzhof – Hellbühl. Lockere Frühlingswanderung über den Littauerberg. <b>Distanz:</b> ca. 10 km, 175 m Aufstieg, 50 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> selber lösen. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 12.20 Uhr, Busstation Emmenbrücke-Sprengi (Linie 2 oder Bus 52, 61, 72). <b>Rückkehr:</b> ca. 17 Uhr
Donnerstag, 17. April	<b>Route:</b> Riehen – St. Chrischona – Landesgrenze – Riehen. Wanderung zum höchsten Punkt von Basel-Stadt mit umfassender Aussicht. <b>Distanz:</b> ca. 10 km, 240 m gemütliche Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 28.–. <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller.	<b>Treffpunkt:</b> 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.45 Uhr (Sursee 9.04 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.14 Uhr
Donnerstag, 15. Mai (bei schlechtem Wetter: Donnerstag, 29. Mai)	<b>Programm:</b> Gattikerhöhe – Stumpenhölzlimoos – Sihlwald – Station Sihlbrugg. An Seerosenweiher vorbei, durch Naturschutzgebiete und der Sihl entlang führt diese Wanderung, mit grösstenteils schattigen Wegen. <b>Distanz:</b> ca. 10 km, 80 m Aufstieg, 120 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 1/4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 14.–. <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller.	<b>Treffpunkt:</b> 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.10 Uhr (Zug 9.31 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.08 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 19. Juni	<b>Route:</b> Hildisrieden – Gormund – Vogelmoos – Römerswil. Wir besuchen den «Garten der Stille» und eine Pfauenfarm. <b>Distanz:</b> 8,5 km, 100 m Aufstieg, 60 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 9.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 9.50 Uhr, Bus-Perron Nr. 52. <b>Abfahrt:</b> 10.05 Uhr (Rothenburg Flecken 10.20 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.58 Uhr
Donnerstag, 17. Juli	<b>Route:</b> Nussbaumersee – Kartause Ittingen. Wanderung entlang dem Nussbaumersee, durch Rebberge und mit Blick ins Thurtal. <b>Distanz:</b> 12 km, 50 m Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 32.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr

BILD: BILDLOPPE



# 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 eine 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)  
 TeBa Freizeit AG, Emmen (Mittwoch)  
 Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)  
 Lugahalle Allmend, Luzern  
**Kursleitung:** Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon  
 Georges Meyer, Dierikon  
 Frieda Leuthold, Emmen

Heidi Steiner, Kriens  
 Annemarie Bucher, Luzern  
**Kosten:** CHF 16.50 pro Person/Std.  
 bei 4er-Gruppen  
 CHF 14.– pro Person/Std.  
 bei 6er-/7er-Gruppen  
**Dauer/Zeit:** 1. Trimester: 7. Jan. bis 19. März  
 2. Trimester: 25. März bis 2. 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.

## Tennis-Schnupperkurs

Freitag, 4. Jan., 10 bis 11 Uhr, Lugahalle Allmend, Luzern

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

**Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96**

# Curling

Curling lässt sich auch von Menschen über 60 – Frauen und Männern – problemlos erlernen und spielen. Dabei braucht es technisches Geschick, taktisches Können und mentale Stärke. Sie werden von einem erfahrenen Curlinginstruktor in das Bewegen auf dem Eis (Sliden) und die rhythmische Steinabgabe eingeführt. Der Stein wird dabei nicht gehoben, sondern nur gestossen! Voraussetzung sind «Gwunder» und Lust am Üben und Spielen sowie eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

## Allgemeine Angaben (gilt für alle Curling-Kurse)

**Kursleitung:** Alexander Schönenberger, Turn-/Sportlehrer, Curlinginstruktor, Tel. 041 220 15 46  
**Ort:** Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern (SwissLife Arena)  
**Ausrüstung:** Warme, bequeme Kleidung und dünne Handschuhe. Aus Sicherheitsgründen ist das Tragen von speziellen Curlingschuhen obligatorisch. Die Curlingschuh-Miete sowie die Benützung der Besen und der Steine sind in den Kosten inbegriffen.

### Schnupperkurs:

**Kurs 150:** Dienstag, 8. Januar 2008  
**Zeit:** 15 bis 16.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 34.– (inkl. Schuhmiete CHF 6.–)  
**Anmeldung:** bis 28. Dezember 2007

### Kurs für Anfänger/innen:

**Kurs 151:** Dienstag, 22. Jan. bis 11. März 2008 (ohne 5. Febr.)  
**Zeit:** 15 bis 16.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 220.– (inkl. Schuhmiete CHF 35.–)  
**Anmeldung:** bis 11. Januar 2008

# Langlauf

## Langlauf-Treff in der klassischen Technik

### Für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung

Langlauf gehört zu den gesündesten und genussvollsten Sportarten, ist in jedem Alter leicht erlernbar, verbessert wie kaum eine andere Sportart die Kondition und vermittelt unvergessliche Erlebnisse in freier Natur. Bei regelmässigem Training wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, auch Blutdruck, Herzfrequenz und die Sauerstoffaufnahme im Blut werden positiv beeinflusst. Sie werden jeweils in kleinen Gruppen von erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet und können so optimal die Lauftechnik erlernen und verbessern.

### Langlaufleiter/innen

Toni Felder, Fachleiter	Tel. 041 361 14 76
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

**Daten:** Dienstag, 18. Dez. 2007 bis 11. März 2008 (ohne 25. Dez./1. und 29. Jan./5. Febr. und 4. März)

**Reservedaten:** 18. und 20. März

**Verschiebedatum:** jeweils am darauffolgenden Donnerstag

**Zeit:** 9 bis ca. 17 Uhr

**Kosten:** Saisonkarte CHF 80.– (8x) oder Tageskarte CHF 14.– (wird vor Ort einkassiert)

**Ausrüstung:** Schuppen- oder Wachsski. Bei Kempf-Sport in Kriens, Tel. 041 210 10 57, können Sie die Ausrüstung zu Spezialkonditionen mieten. Muss von den Teilnehmenden selbst vor Ort gekauft werden.

**Loipenpass:** Eigenthal, Engelberg, Rothenthurm, Glaubenberg/Langis, Melchsee-Frutt oder Entlebuch. Fahrkosten zum Kursort im Preis nicht inbegriffen.

**Durchführung/** Über die definitive Durchführung, den Kursort und den Treffpunkt gibt der Telefonbeantworter (**Tel. 041 226 11 84**) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft.

### Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Treffs teilnehmen):

Bei Pro Senectute Kanton Luzern. Bitte melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einem Treff telefonisch beim verantwortlichen Leiter an, und zwar am Montagabend zwischen 18 und 19.30 Uhr. Die entsprechende Telefonnummer wird am Montag ab 14 Uhr auf Tel. 041 226 11 84 bekannt gegeben.

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

## Schneeschuhwandern im «Salwideli» oberhalb von Sörenberg LU

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie die Gelegenheit im Winter und geniessen Sie auf einer Schneeschuhtour die bezaubernde, unberührte Winterlandschaft. Anita und Pius Schnider organisieren bei genügend Anmeldungen jeweils dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Ausrüstungen stehen zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie unter [www.erlebnisnatur.ch](http://www.erlebnisnatur.ch) oder erhalten Sie direkt bei Anita und Pius Schnider, Tel. 041 488 21 56.

# Ferienwochen Winter

## Wintersport-Ferien in Sils Maria/Engadin

Von der Loipe ... in die Therme! Das Klubhotel «Schweizerhof» und seine grosszügige Wellness-Oase mit 33 °C warmem Hallen-Solbad, geheiztem Aussenbad, Sprudelbad usw. liegen schön eingebettet im Dorfzentrum. Für gemütliche Abende stehen Aufenthalts-, Spiel- und Leseräume sowie die Arvenstube oder Bar zur Auswahl. Vom Hotel aus erreichen wir in wenigen Minuten die herrlichen Langlauf-Loipen des Oberengadins. Viele gepfadete Wege laden zu genussvollen Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden 1 bis 2 leichte Schneeschuh-Wanderungen angeboten. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr schön verbinden!

**Dauer:** Samstag, 26. Januar, bis Samstag, 2. Februar 2008  
**Leitung:** Adi Kiener, Ruth Kiener, Hugo Walz  
**Sportangebote:** Langlauf und Winterwandern. Auf Wunsch: Schneeschuhwandern  
**Doppelzimmer:** CHF 1200.– pro Person  
**Einzelzimmer:** CHF 1320.–

**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; Regionalbus und Bahnen; Annulierungskostenversicherung (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 11. Dezember 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 Technik angeboten. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium (Kräuter-Dampfbad). Die Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

**Dauer:** Sonntag, 2. März, bis Sonntag, 9. März 2008 (neu: 8 Tage)  
**Leitung:** Toni Felder, Bertha und Stephan Wigger  
**Sportangebote:** Langlauf. Auf Wunsch (zusätzlich): Schneeschuhwandern und/oder Winterwandern  
**Doppelzimmer:** CHF 910.– pro Person (neu: 8 Tage)  
**Einzelzimmer:** CHF 980.– (neu: 8 Tage)

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche, WC, Radio/TV, Fön; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (Halbtax/mitt Generalabo CHF 39.– Reduktion); Halbpension; Leitung  
**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annulierungskostenversicherung (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 25. Januar 2008

**Information unter Tel. 041 226 11 99**

# Ferienwochen Sommer und Herbst

## Wander-Ferien in Villars-sur-Ollon VD

### (anspruchsvolle und mittlere Wanderungen)

Willkommen bei unseren Wanderferien, hoch über dem unteren Rhonetal. Mitten in einem majestätischen Panorama liegt Villars, auf 1250 m ü. M. Umgeben von der Bergkette Muverans, gegenüber der Dents-du-Midi-Kette, bemühen wir uns, Ihnen Wanderungen durch eine herrliche Landschaft im Bergfrühling zu bieten. Das Eurotel Victoria, zentral und doch ruhig gelegen, wird vom Direktor seit über 10 Jahren geführt. Er ist «Deutsch-Freiburger» und spricht unseren Dialekt.

**Dauer:** Sonntag, 29. Juni, bis Sonntag, 6. Juli 2008

**Leitung:** Albert Steffen, Beatrice Reichlin

**Doppelzimmer:** CHF 960.– pro Person

**Einzelzimmer :** CHF 1080.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Balkon, Dusche oder Bad, WC, Fön, Telefon, TV, Safe; reichhaltiges Frühstücksbuffet; Nachtessen mit 4-Gang-Menü, Dessert; Wandertee; Hallenbad und Sauna im Hotel; Hin- und Rückreise im Car; Mittagessen auf der Rückfahrt; Busfahrten und Bergbahnen in der Umgebung und Trinkgelder während der Wanderwoche; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

**Nicht inbegriffen:** Annulierungskostenversicherung (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 2008

## Wander-Ferien in Flims GR

### (leichte Wanderungen)

Zwischen dem Piz Segnas im Norden und der einzigartigen Rheinschlucht im Süden liegt Flims auf 1100 m, eingebettet in einem Hochplateau. Die Region Flims-Laax-Falera-Trin bietet über 200 km Wanderwege, angelegt an sonnigen Hängen, bezaubernden Wäldern und idyllischen Bergseen. Das von der Familie Glaus-Casty geführte Traditionshaus Hotel Waldeck liegt in Flims Waldhaus, in nächster Nähe des tiefblauen Caumasees.

**Dauer:** Samstag, 20. Sept., bis Samstag, 27. Sept. 2008

**Leitung:** Pia Schmid, Alfons Steger

**Doppelzimmer:** CHF 1020.– pro Person

**Einzelzimmer:** CHF 1080.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche oder Bad, WC, Fön, Radio, TV, Direktwahltelefon, Minisafe; Wellnessbereich (Sauna, Dampfbad, Solarium); reichhaltiges Frühstücksbuffet; Nachtessen 4-Gang-Menü; alle Getränke zu den Mahlzeiten (inkl. Wein/Bier/Kaffee); Begrüssungspapier; Wandertee; Gästekarte (Regionalbus gratis); Hin- und Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen; Trinkgelder; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

**Nicht inbegriffen:** Annulierungskostenversicherung (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 10. Juli 2008



Information unter Tel. 041 226 11 99



## Bade-Ferien mit Aqua-Fitness in Canyamel/ Mallorca

An der Südostküste von Mallorca, abseits von den Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. 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 wird 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

### Sonntag, 15. Juni, bis Sonntag, 29. Juni 2008 (2 Wochen)

**Doppelzimmer:** CHF 1715.-\* pro Person

**Einzelzimmer:** CHF 1815.-\*

### Sonntag, 15. Juni, bis Sonntag, 22. Juni 2008 (1 Woche)

**Doppelzimmer:** CHF 1145.-\* pro Person

**Einzelzimmer:** CHF 1195.-\*

### Sonntag, 22. Juni, bis Sonntag, 29. Juni 2008 (1 Woche)

**Doppelzimmer:** CHF 1145.-\* pro Person

**Einzelzimmer:** CHF 1195.-\*

**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 Anmeldekarre vermerken.

**Nicht inbegriffen:** Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Annulierungskostenversicherung CHF 29.-\*; fakultativ: Miete Aqua-Fit-Weste CHF 25.-

\* Provisorische Preise! Die definitiven Preise sind erst Ende Januar 2008 bekannt! Preisänderungen vorbehalten.

### Wichtige Hinweise:

- Personen über 80 Jahre benötigen ein Gesundheitstest des Arztes für Badeferien im Ausland. Wir bitten Sie, uns dieses Formular **unbedingt zusammen mit der Anmeldung** zustellen. Vielen Dank.
- 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 18. April 2008. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung, um die Durchführung zu gewährleisten.

### Informationsnachmittag: Mittwoch, 13. Februar 2008

Ab 14 Uhr im Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend, Luzern. Die beiden Leiterinnen werden die geplanten Ferienwochen auf Mallorca näher vorstellen und Fragen beantworten. Bitte notieren Sie das Datum in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, alle Interessierten sind herzlich willkommen.

### Fototreff: Mittwoch, 10. September 2008

Ab 14 Uhr im Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend, Luzern. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Badeferien Mallorca sind herzlich eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, Sie erhalten keine Einladung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Information unter Tel. 041 226 11 99

# Offene Gruppen

Offene Gruppen sind Angebote im Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser) und Seniorentanz, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in über 200 Gruppen bis zu 2500 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben.

## Regelmässige Bewegung ist biologische Altersvorsorge!

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 Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit verbessern. Am wirkungsvollsten ist es jedoch, ähnlich wie bei der finanziellen Vorsorge, früh damit 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 der Gruppe ab und zu etwas gemeinsam.

## Allgemeine Angaben (gilt für alle Angebote)

**Information über die Angebote in den verschiedenen Gemeinden:** Fördern Sie bei uns unter Tel. 041 226 11 99 eine Liste mit den Angeboten in Ihrer Gemeinde oder Region an.

**Kursleitung:** Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter.

**Zeit:** Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Die Gruppen treffen sich in der Regel wöchentlich, ausgenommen Schulferien.

**Anmeldung:** Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

## Fit/Gym (Turnen)

Die erfahrenen Seniorensportleiterinnen und -leiter bereiten jeweils eine abwechslungsreiche Palette von Übungen vor, die nicht nur verschiedene Einschränkungen vergessen lassen, sondern auch richtig Spass machen. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Dadurch werden 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 Selbstständigkeit und können weiterhin ein selbstbestimmtes, aktives Leben führen.

**Kosten:** CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird jedes Mal oder als Halbjahresbeitrag einkassiert.

## Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Beugen Sie vor, um bis ins hohe Alter beweglich, mobil und selbstständig 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. Hallenbadeeintritt. Der Betrag wird per Abo einkassiert.

## Seniorentanz (Tänze aus aller Welt)

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 kennenzulernen. 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. Tanzen ist auch Gedächtnistraining: Die verschiedenen Schrittfolgen zu lernen und zu behalten, ist bestes Hirnjogging. Schnuppern ist jederzeit erlaubt!

**Kosten:** ab CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

Information unter Tel. 041 226 11 99