

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 2  
  
**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:** 14.01.2026

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

## Aktive und gesunde Bewegung

### Pilates – für einen starken «Körperkern»

Pilates fördert die Entwicklung eines starken «Körperkerns», bestehend aus den tief sitzenden Bauchmuskeln sowie der Muskulatur rund um die Wirbelsäule – unter Einbezug 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 geringerem Verletzungsrisiko angehen.

### Allgemeine Angaben

**Kursleitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Seniorensportleiterin  
**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstr. 9, Luzern

**Hinweis:** Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

### Pilates für Einsteiger/innen

Kurs 360

**Daten:** Montag, 24. Aug. bis 28. Sept. (6x)  
**Zeit:** 15.15 bis 16.10 Uhr  
**Kosten:** CHF 128.–  
**Anmeldung:** bis 10. August

### Pilates für Geübte

Kurs 362

**Daten:** Montag, 31. Aug. bis 14. Dez.  
(ohne 5. und 12. Okt., 14x)  
**Zeit:** 14 bis 14.55 Uhr  
**Kosten:** CHF 294.–  
**Anmeldung:** bis 19. August

### Pilates für Einsteiger/innen

Kurs 361

Fortsetzung von Kurs 360, eignet sich aber auch für neue Teilnehmende.

**Daten:** Montag, 19. Okt. bis 14. Dez. (9x)  
**Zeit:** 15.15 bis 16.10 Uhr  
**Kosten:** CHF 190.–  
**Anmeldung:** bis 5. Oktober

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf Seite 10 bis 11.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 16. und 23. Oktober, 20. und 27. November, 4. und 11. Dezember (6x)	<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 Natur-latex hergestellte Gummiband besticht durch besondere Eigenschaften: Es ist sehr preiswert, 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 selbstständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und Broschüren 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	<b>Kurs 270</b> Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10.15 Uhr CHF 140.–  <b>Anmeldung:</b> bis 2. Oktober



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 20. Oktober bis 24. November (6x)	<b>Pool-Billard (inkl. Snooker)</b> <b>Spass am Spiel</b> Das taktische Spiel mit Queue und Kugel kann ohne Vorkenntnisse von Grund auf erlernt werden. Der Kurs vermittelt Ihnen nebst den Grundlagen des Billardspiels folgende Inhalte: Geschichte des Billards, die wichtigsten Spielregeln sowie die gebräuchlichsten Fachausdrücke. Alle Teilnehmenden können durch die individuelle Förderung ihr Spiel persönlich verbessern. Der Spass am Spiel soll aber im Vordergrund stehen. Neben Pool (8er, 9er + 14/1) haben Sie auch die Möglichkeit, Snooker zu spielen. Am letzten Kurstag findet ein kleines Turnier statt (Kursdauer bis ca. 18.30 Uhr). <b>Kursleitung:</b> Andy Muff, Mitglied des Billard Club National Littau	<b>Kurs 350</b> Billard Club National Littau, Bahnhofstr. 16, Littau 15.30 bis 17.30 Uhr. Die Zeit ist an den Fahrplan des öffentlichen Verkehrs angepasst. CHF 150.– <b>Anmeldung:</b> bis 6. Oktober
Dienstag, 20. Oktober bis 24. November (6x)	<b>Tanzen – Lebensfreude pur!</b> <b>Ein Kurs für Geist, Seele und Körper</b> Bewegen Sie sich gerne zu Latino- und Salsamusik? Der erfahrene Tanzlehrer vermittelt Ihnen einfache Schrittkombinationen und Körperbewegungen (Pasitos/Movimentos). 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 351</b> Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 133.– <b>Anmeldung:</b> bis 6. Oktober

### Gleichgewichtstraining

#### Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!

Nähere Angaben finden Sie unter «Gesundheitsförderung» auf Seite 10.

### Aktiv gegen Rückenschmerzen

#### Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können

Nähere Angaben finden Sie unter «Gesundheitsförderung» auf Seite 10.

# Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit – nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training

sinkt das Herzinfarktrisiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

## Allgemeine Angaben

Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt! Wer noch keine Erfahrung damit hat, besucht mit Vorteil zuerst den Kurs «Nordic Walking für Neu-Einsteiger/innen».

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

## 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. Dabei regen Sie den Kreislauf an, stärken Ihre Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.

**Kurs 250:** Montag, 21. Sept. bis 26. Okt. CHF 60.– (6x)

**Zeit:** 13.45 bis 15.15 Uhr

**Anmeldung:** bis 11. September

**Luzern:** Aussensportanlage Allmend Süd

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

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99





## Nordic-Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

### Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

**Leitung:** Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44,  
sowie ausgebildete Walking-Leiterinnen und -Leiter

**Kurs 251:** Montag, 3. Aug. bis 30. Nov.  
CHF 90.– (18x)  
**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr (3.8. bis 28.9.)  
15.30 bis 17.15 Uhr (5.10. bis 30.11.)

**Kurs 253:** Montag, 7. Dez. 2009 bis 29. März 2010  
CHF 90.– (17x)  
**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr

**Kurs 252:** Mittwoch, 5. Aug. bis 25. Nov.  
CHF 90.– (17x)

**Kurs 254:** Mittwoch, 2. Dez. 2009 bis 31. März 2010  
CHF 90.– (18x)  
**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Kurs 255:** Kombi-Abo für Kurs 251+252  
CHF 150.–

**Kurs 256:** Kombi-Abo für Kurs 253+254  
CHF 150.–

### Sursee: Parkplatz Eishalle Sursee

**Leitung:** Doris Dober, Tel. 041 921 25 48  
Trudy Christen, Tel. 041 970 19 23

**Kurs 257:** Donnerstag, 6. Aug. bis 26. Nov.  
CHF 85.– (17x)

**Kurs 258:** Donnerstag, 3. Dez. 2009 bis 25. März 2010 (ohne  
24. + 31. Dez. 2009 und 11. Feb. 2010)  
CHF 70.– (14x)  
**Zeit:** 8.45 bis 10.15 Uhr

### Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

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

**Kurs 259:** Donnerstag, 13. Aug. bis 17. Dez.  
CHF 95.– (19x)  
**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

### Nottwil: Fussballplatz Rüteli

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

**Kurs 260:** Montag, 3. Aug. bis 30. Nov.  
CHF 90.– (18x)

**Kurs 261:** Montag, 7. Dez. 2009 bis 29. März 2010 (ohne 28. Dez.)  
CHF 80.– (16x)  
**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

## Herbstausflug Nordic-Walking-Treff Luzern

**Datum:** Mittwoch, 16. September 2009

**Verschiebedatum:** Mittwoch, 30. September 2009

Der traditionelle Herbstausflug bietet die Gelegenheit, beim Wandern die Kollegialität zu pflegen und der Lust an der Bewegung und der Natur freien Lauf zu lassen. Die detaillierten Angaben werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99



# Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

## Hinweis:

Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99.

Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

## Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden dabei gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eignen sich die Kurse auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

### Luzern: Hallenbad Utenberg

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 201:** Montag, 24. Aug. bis 26. Okt. (ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 105.– (8x)

**Kurs 216:** Montag, 2. Nov. bis 21. Dez.  
CHF 105.– (8x)

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 202:** Freitag, 28. Aug. bis 30. Okt. (ohne 2., 9. und 16. Okt.)  
CHF 92.– (7x)

**Kurs 217:** Freitag, 6. Nov. bis 18. Dez.  
CHF 92.– (7x)

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 203:** Freitag, 28. Aug. bis 30. Okt. (ohne 2., 9. und 16. Okt.)  
CHF 92.– (7x)

**Kurs 218:** Freitag, 6. Nov. bis 18. Dez.  
CHF 92.– (7x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 9 bis 9.50 Uhr

**Kurs 204:** Mittwoch, 26. Aug. bis 28. Okt. (ohne 7. und 14. Okt.)  
CHF 115.– (8x)

**Kurs 219:** Mittwoch, 4. Nov. bis 23. Dez.  
CHF 115.– (8x)

## Nicht vergessen: Fototreff Badeferien Mallorca!

**Datum:** Mittwoch, 21. Oktober

**Zeitpunkt:** 14 Uhr

**Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Luzern

Wir tauschen bei einem Wiedersehen Fotos und viele schöne Erinnerungen aus. Willkommen sind auch **Interessierte** für das kommende Jahr, so können Sie sich direkt mit den Teilnehmer/innen austauschen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Aqua-Fitness mit Weste

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

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Charlotte Rösli

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 205:** Montag, 24. Aug. bis 26. Okt. (ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 155.– (8x)

**Kurs 220:** Montag, 2. Nov. bis 21. Dez.  
CHF 155.– (8x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 206:** Montag, 24. Aug. bis 26. Okt. (ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 155.– (8x)

**Kurs 221:** Montag, 2. Nov. bis 21. Dez.  
CHF 155.– (8x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr

**Kurs 207:** Mittwoch, 26. Aug. bis 28. Okt. (ohne 7. und 14. Okt.)  
CHF 155.– (8x)

**Kurs 222:** Mittwoch, 4. Nov. bis 23. Dez.  
CHF 155.– (8x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 31.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99



**Luzern:** Hallenbad  
**Kursleitung:** Trudy Schwegler  
**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr  
**Kurs 208:** Dienstag, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)  
CHF 140.– (8x)  
**Kurs 223:** Dienstag, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)  
CHF 123.– (7x)

**Zeit:** 15 bis 15.50 Uhr  
**Kurs 209:** Dienstag, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)  
CHF 140.– (8x)  
**Kurs 224:** Dienstag, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)  
CHF 123.– (7x)

**Meggen:** Hallenbad Hofmatt

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

**Kurs 210:** Dienstag, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)  
CHF 130.– (8x)  
**Kurs 225:** Dienstag, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)  
CHF 114.– (7x)

**Hinweis:** Infolge Hallenbad-Umbaus beginnen die Kurse in Beromünster erst am 22. Oktober.

**Beromünster:** Hallenbad Kantonsschule

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

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr  
**Kurs 211:** Donnerstag, 22. Okt. bis 17. Dez.  
CHF 152.– (9x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr  
**Kurs 212:** Donnerstag, 22. Okt. bis 17. Dez.  
CHF 152.– (9x)

**Hinweis:** Infolge Hallenbad-Umbaus beginnen die Kurse in Nottwil erst am 23. bzw. 25. September.

**Nottwil:** Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kursleitung:** Monika Schwaller  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr  
**Kurs 213:** Mittwoch, 23. Sept. bis 16. Dez. (ohne 7. und 14. Okt.)  
CHF 199.– (11x)

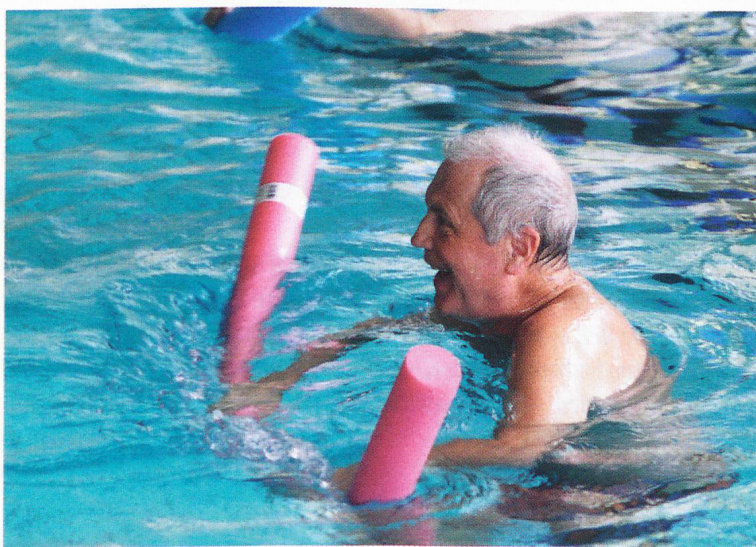
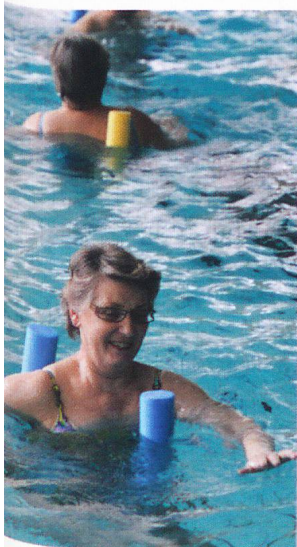
**Nottwil:** Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kursleitung:** Rosmarie Wicki  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr  
**Kurs 214:** Freitag, 25. Sept. bis 18. Dez. (ohne 9., 16., 30. Okt.)  
CHF 182.– (10x)

**Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr  
**Kurs 215:** Freitag, 25. Sept. bis 18. Dez. (ohne 9., 16., 30. Okt.)  
CHF 182.– (10x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 31.



Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99



# Velofahren

Alle Velo-Touren werden durch ausgebildete Seniorensportleiter im Fachbereich Velofahren rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 30 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig

befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden 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!»

## Allgemeine Angaben

**Daten:** Dienstag, 7. und 21. Juli, 4. und 18. August, 1., 15. und 29. September.

**Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren um eine Woche verschoben.

**Leitung:** Arnold Burch, Fachleiter Tel. 041 675 15 71  
Alois Grüter Tel. 041 310 33 42  
Walter Huber Tel. 041 675 18 79  
Josef Tschuppert Tel. 041 469 62 31

**Kosten:** pro Velotour CHF 9.–

**Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 19 und 20 Uhr. Bei Touren-Verschiebung bitte neu anmelden!

## Abschluss Velotouren

**Datum:** Dienstag, 10. November

**Zeitpunkt:** 14 bis ca. 16 Uhr

**Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Luzern

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Velo-Ferienwochen

Informationen zu den Velo-Ferienwochen erhalten Sie bei Alois Grüter unter Tel. 041 310 33 42 (keine Pro-Senectute-Angebote).

# 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 wieder finden möchten? Reservieren Sie sich einen Kursplatz!

Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Wiedereinsteiger 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)

**Kursleitung:** Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon  
Georges Meyer, Dierikon  
Annemarie Bucher, Emmen  
Heidi Steiner, Kriens

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

**Dauer/Zeit:** Ab 24. Aug. bis 16. Dez.  
(ohne 5., 6. und 7. Okt., ohne Maria Empfängnis)

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 schnuppern ist jederzeit möglich!**

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

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99



# Wandern

Wir laden Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer geselligen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann.

Herz-Kreislauf-System, 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 immer erforderlich; Wanderstöcke werden empfohlen.

**Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:**

- ★ Leichte Wanderung, geringe Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★★ Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit von Vorteil, knöchelhohe, stabile Wanderschuhe verlangt.
- ★★★★ **Bergwanderung**, Gelände teilweise steil, aber ohne Absturzgefahr, gute Trittsicherheit und knöchelhohe, stabile Wanderschuhe verlangt.

**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:** In den Ausschreibungen ist vermerkt, ob wir das Mittagessen im Freien oder im Restaurant einnehmen. Nach Möglichkeit machen wir einen Kaffeehalt in einem Restaurant.

**Billette:** Kollektiv- und Carbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt. Einzelbillette sind von den Teilnehmenden selber zu lösen.

**Einsteigeorte** für ausserhalb der Agglomeration von Luzern Wohnende: In jenen Fällen, wo der Zug auf der Hinreise ausserhalb der Agglomeration Luzern anhält, ist in der Rubrik «Abfahrt» in Klammern eine Bahnstation inkl. Abfahrtszeit angegeben. Weitere Haltestellen können dem Fahrplan entnommen werden.

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2009

geltenden Halbtaxabo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonement 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 den Notfallausweis.

**Durchführung der Wanderungen:** Über die definitive Durchführung, evtl. die Verschiebung 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 **in jedem Fall** an wegen allfälliger Änderungen und möglicher Verschiebungen.

**Anmeldungen:** In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche nötig ist, hat diese mittels Anmeldekarte oder per E-Mail (bildung.sport@lu.pro-senectute.ch) zu erfolgen.

**Wanderleiter/-innen:**

Alfons Steger, Fachleiter	Tel. 041 458 19 85 steger.rain@bluewin.ch
Ernst Ammann	Tel. 041 320 71 29 ernst.ammann@gmx.ch
Cécile Bernet	Tel. 041 370 21 28 ecile.paul@bluewin.ch
Rolf Ebi	Tel. 041 310 42 43 rolf.ebi@bluewin.ch
Rita Gasser	Tel. 041 490 25 51 ritagasser@bluewin.ch
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53 reichlin@swissonline.ch
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91 pischmid@sunrise.ch
Albert Steffen	Tel. 041 240 51 86 albert.steffen@bluewin.ch

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

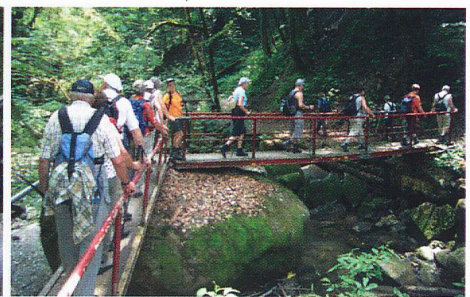
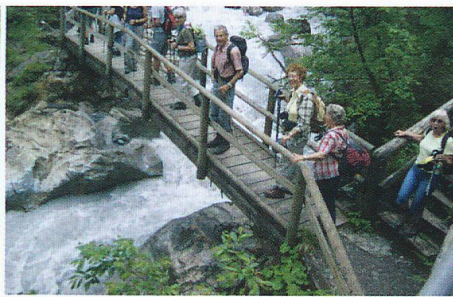
Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Dienstag, 4. August (bei schlechtem Wetter: Donnerstag, 6. August)	<b>Neu: Abend-Wanderung</b> <b>Route:</b> Mit dem Schiff nach Vitznau, Wanderung an der Lehne der Rigi bis nach Weggis und Rückfahrt mit dem Sonnenuntergangs-Schiff. <b>Distanz:</b> 7 km, je 350 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ Trittsicherheit und Wanderstöcke empfohlen. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 16.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 16 Uhr, vor dem Schiffsteg Nr. 1 in Luzern. <b>Abfahrt:</b> 16.12 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 21.45 Uhr in Luzern. <b>Anmeldung:</b> bis 29. Juli mit Anmeldekarte oder per E-Mail.

Information unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 12. August	<b>Route:</b> Kretenwanderung mit wunderbarer Sicht auf Urnersee und die Berge: Klingenstock – Fronalpstock – Stoos. <b>Distanz:</b> 9 km, 240 m Aufstieg und 900 m Abstieg (kann auch per Bahn gemacht werden). <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 39.– (GA CHF 25.–). <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.18 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.54 Uhr.
Mittwoch, 26. August (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 2. September)	<b>Route:</b> Alpine Rundwanderung mit schöner Aussicht: Von Tiefenbach am Furkapass zur Albert-Heim-Hütte. <b>Distanz:</b> 7 km, je 500 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 28.– (Carkosten). <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, Inseli-Parkplatz Luzern. <b>Rückkehr:</b> ca. 18 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis 20. August mit Anmeldekarte oder per E-Mail.
Mittwoch, 9. September	<b>Route:</b> Wanderung vom Tösstal auf das Hörnli (ZH), mit grossartiger Aussicht auf die Alpen. <b>Distanz:</b> 16 km, je 450 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 5 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ Wanderstöcke empfohlen. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 29.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.20 Uhr (Rotkreuz 7.36 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.39 Uhr.
Mittwoch, 23. September	<b>Route:</b> Entlang der Gotthardbahn von Göschenen nach Gurnellen. <b>Distanz:</b> 9,5 km, 100 m Aufstieg, 500 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 22.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.18 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.41 Uhr.
Mittwoch, 7. Oktober	<b>Route:</b> Herbstliche Wanderung von Birmensdorf – Oberwil – Arni – Islisberg nach Hedingen. <b>Distanz:</b> 13 km, je 300 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 18.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.10 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.52 Uhr.
Mittwoch, 21. Oktober	<b>Route:</b> Wanderung durch die malerische Appenzeller Landschaft, von Zürchersmühle auf die Hundwilerhöhe und nach Gontenbad. <b>Distanz:</b> 9,5 km, 500 m Aufstieg und 420 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 37.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.40 Uhr (Küssnacht 7.58 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.20 Uhr.
Mittwoch, 11. November (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 18. November)	<b>Route:</b> Albis-Höhenwanderung von der Felsenegg über den Uetliberg nach Birmensdorf. <b>Distanz:</b> ca. 11 km, 150 m Aufstieg, 450 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ Wanderstöcke empfohlen. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 21.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.10 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.25 Uhr.
Mittwoch, 9. Dezember	<b>Programm:</b> Wanderung von Boniswil zum Schloss Hallwil, auf dem Industrieweg dem Aabach entlang via Seon nach Lenzburg. <b>Distanz:</b> 14 km, kaum Aufstieg, 100 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 14.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.02 Uhr (Gersag 8.09 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.28 Uhr.





## Jahresrückblick und -ausblick

**Datum:** Mittwoch, 25. November

**Zeitpunkt:** 14 bis ca. 17 Uhr

**Ort:** Grosser Saal des Betagtenzentrums Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

Gut erreichbar mit Bus Nr. 1, 20, 31, 71 bis Station Eichhof

Alle Teilnehmer/innen und Interessierte unserer Wanderungen und Wanderferien der beiden Gruppen sind herzlich eingeladen zu diesem informativen und gemütlichen Nachmittagshock. Wir halten Rückschau auf die besonderen Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächstjährigen Wanderungen und Ferienwochen vor. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 20. August	<b>Route:</b> Rundwanderung auf der Urner Sonnenterrasse Haldi bei Schattdorf. <b>Distanz:</b> 8 km, je 260 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ Wanderstöcke empfohlen. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 27.– (GA CHF 10.–). <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.18 Uhr <b>Rückkehr:</b> 17.20 Uhr in Luzern.
Donnerstag, 17. September	<b>Programm:</b> Rundwanderung im Bedrettal, von Airolo über Albinasca nach Fontana. <b>Distanz:</b> 10 km, je 180 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ Wanderstöcke empfohlen. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 27.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.20 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.41 Uhr.
Donnerstag, 15. Oktober	<b>Route:</b> Dem Ägerisee entlang von Unterägeri nach Morgarten. <b>Distanz:</b> ca. 10 km, je 70 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ <b>Verpflegung:</b> Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Mittagessen im Restaurant am Schluss der Wanderung. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 15.–. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.10 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.25 Uhr.
Donnerstag, 5. November	<b>Route:</b> Wanderung dem Hochrhein entlang, von Kaiserstuhl AG – Hohentengen (D) – Eglisau ZH. <b>Distanz:</b> 11 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 25.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.25 Uhr. <b>Achtung:</b> ID mitnehmen.
Donnerstag, 3. Dezember	<b>Route:</b> Von Würzenbach durch den Meggerwald nach Meggen. <b>Distanz:</b> ca. 8 km, je 100 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 12 Uhr, VBL-Endstation Würzenbach. Ab Bahnhof Bus 6 oder 8. <b>Rückkehr:</b> ca. 17 Uhr in Luzern.

Information unter Tel. 041 226 11 99



## 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. Aber auch Teamgeist, Spielfreude und Kameradschaft sind wichtig.

Der Stein wird beim Spiel nicht gehoben, sondern nur gestossen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

### Allgemeine Angaben

**Kursleitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor  
Tel. 041 360 96 73

**Ort:** Regionales Eiszentrum, Eisfeldstr. 2, Luzern  
(SwissLife Arena)

**Ausrüstung:** Warme, bequeme Kleidung und dünne Handschuhe. Curlingschuhe sind obligatorisch. Die Miete der Curlingschuhe sowie die Benützung der Besen und der Steine sind in den Kosten inbegriffen.

### Schnupperkurs

**Daten:** Dienstag, 19. Januar 2010

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 35.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)

**Anmeldung:** bis 7. Januar 2010

Kurs 150

### Kurs für Fortgeschrittene

**Einstieg nur mit Curling-Erfahrung möglich**

**Daten:** Montag, 19. Oktober 2009 bis 8. März 2010  
(ohne 28. Dezember und 15. Februar, 19x)

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 749.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)

**Anmeldung:** bis 7. Oktober 2009

Kurs 152

### Kurs für Anfänger/innen

**Daten:** Dienstag, 26. Januar bis 16. März 2010  
(ohne 9. und 16. Februar, 6x)

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 160.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)

**Anmeldung:** bis 14. Januar 2010

Kurs 151

## Langlauf

### Herbstausflug mit Wanderung

Der Ausflug findet am **Dienstag, 15. September**, statt – verbunden mit einer Wanderung – und führt in die Biosphäre Entlebuch.

**Organisation:** Lisbeth Hofstetter. Auch Nicht-Langläufer/innen sind herzlich willkommen.

### Informationsnachmittag

**Datum:** Dienstag, 17. November

**Zeitpunkt:** 14 bis ca. 16 Uhr

**Ort:** Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern

Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Langlauf-Angebote im Winter 2009/10. Es bleibt auch genügend Zeit für einen Austausch und die Beantwortung von Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Langlaufleiter/innen freuen sich auf Ihre Teilnahme.

Anmelden mit der Karte, via internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99





## Langlauf-Treff (klassische Technik)

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

Langlauf gehört zu den gesündesten Sportarten. Bei regelmässigem Training wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, auch Blutdruck und Herzfrequenz werden positiv beeinflusst. Skilanglauf ist genau richtig, um auch in der kalten Jahreszeit körperlich fit zu bleiben. In kleinen Gruppen werden Sie von ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -leitern begleitet und können so optimal die Lauftechnik erlernen, auffrischen oder verbessern.

Datum:	verantwortliche/r Leiter/in:	Tel.-Nr.:
Dienstag, 15. Dezember 2009	Toni Felder	041 361 14 76
Dienstag, 5. Januar 2010	Adi Kiener	041 495 17 83
Dienstag, 12. Januar 2010	Lisbeth Hofstetter	041 480 28 79
Dienstag, 2. Februar 2010	Oskar Wigger	034 493 36 27
Dienstag, 9. Februar 2010	Lisbeth Hofstetter	041 480 28 79
Dienstag, 16. Februar 2010	Hugo Walz	041 320 34 76
Dienstag, 23. Februar 2010 Reservetag	Adi Kiener	041 495 17 83
Dienstag, 16. März 2010 Abschluss mit Fondue-Plausch	Toni Felder	041 361 14 76

**Verschiebedatum:** jeweils am darauffolgenden Donnerstag  
**Zeit:** 9 bis ca. 17 Uhr  
**Kosten:** Saisonkarte CHF 60.– (6x) oder pro Tageskarte CHF 14.– (wird vor Ort einkassiert)

**Loipenpass bzw. Tageskarte:** Muss von den Teilnehmenden selbst gekauft werden.

**Kursorte:** Eigenthal, Engelberg, Finsterwald, Langis oder Rothenthurm

**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):** Bis 4. Dezember 2009 bei Pro Senectute Luzern. Melden Sie sich **zusätzlich** jeweils vor einem Treff telefonisch beim verantwortlichen Leiter an, und zwar am Vorabend zwischen 18 und 19.30 Uhr.

## Geführte Schneeschuhtouren im «Salwideli» (Sörenberg LU)

Erleben Sie die tief verschneite, unberührte Winterlandschaft auf Schneeschuhen und geniessen Sie das unbeschwertere Wandern abseits von Lärm und Hektik. Anita und Pius Schnider aus Flühl LU organisieren bei genügend Anmeldungen jeweils dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Ausrüstungen stehen zur Verfügung. Weitere Informationen: [www.erlebnissnatur.ch](http://www.erlebnissnatur.ch) > erlebnis winter > senioren oder Tel. 041 488 21 56.

Anmelden mit der Karte, via internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99



## Langlauf-Schnuppertage in Ulrichen/Obergoms

Damit Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Langlaufsaison vorbereiten können, bieten wir diese Schnuppertage an. Im «Langlaufparadies» können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen – egal ob Sie Ihre ersten Langlauf-Schritte wagen oder bereits ein erprobter Langläufer oder eine erprobte Langläuferin sind. Sie sind im Hotel Alpina in Ulrichen untergebracht. Weitere Informationen zum Hotel: siehe «Langlauf-Ferien in Ulrichen» in der rechten Spalte.

**Dauer:** Montag, 7. Dezember bis Donnerstag, 10. Dezember 2009  
**Leitung:** Toni Felder, Lisbeth Hofstetter  
**Doppelzimmer:** CHF 470.–/Person  
**Einzelzimmer:** CHF 520.–

**Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen:**  
 siehe «Langlauf-Ferien in Ulrichen» (rechte Spalte).

**Anmeldung:** bis 13. November 2009

## 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. liegt schön eingebettet beim Dorfzentrum. Für gemütliche Abende stehen Aufenthalts-, Spiel- und Leseräume sowie TV-Raum mit Grossbildschirm, die Arvenstube oder Bar zur Auswahl. Vom Hotel aus erreichen wir in wenigen Minuten die herrlichen Langlauf-Loipen des Oberengadins. Viele gefadete Wege laden zu genussvollen Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden ein bis zwei leichte Schneeschuhwanderungen angeboten. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr gut verbinden!

**Dauer:** Samstag, 23. Januar bis Samstag, 30. Januar 2010  
**Leitung:** Adi Kiener, Hugo Walz, Ruth Kiener  
**Sportangebot:** Langlauf und Winterwandern.  
 Auf Wunsch: Schneeschuhwandern  
**Doppelzimmer:** CHF 1200.–/Person  
**Einzelzimmer:** CHF 1320.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer (ohne Balkon) mit Dusche/WC, Radio, Telefon, Haarföhn; Halbpension (Frühstücksbuffet und mehrgängiges Abendessen); Eintritt in die Badelandschaft; Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Leitung

**Nicht inbegriffen:** Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Regionalbus und Bahnen. Annullierungskosten-Versicherung (Ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen. Mit der

Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, selbst eine Versicherung abzuschliessen.)

**Zimmer mit Balkon:** Zuschlag pro Woche/Person: CHF 70.–. Bitte auf der Anmeldekarte vermerken. Anzahl ist beschränkt.

**Anmeldung:** bis 4. Dezember 2009

## Langlauf-Ferien in Ulrichen/Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die 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. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet und verfügen über neue Bodenbeläge und teilweise erneuerte Badezimmer.

**Dauer:** Sonntag, 28. Februar, bis Sonntag, 7. März 2010  
**Leitung:** Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger  
**Sportangebot:** Langlauf. Auf Wunsch: Winterwandern und/oder Schneeschuhwandern.  
**Doppelzimmer:** CHF 940.–/Person  
**Einzelzimmer:** CHF 1160.–

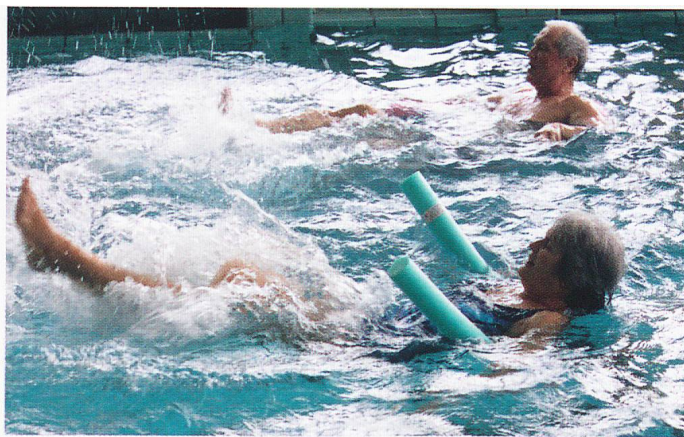
**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (Halbtax/mit Generalabo CHF 39.–\* Reduktion); Leitung

\* Provisorische Angabe. Der definitive Preis ist erst Mitte Dezember 2009 bekannt.

**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort-Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskosten-Versicherung (Ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen.)

**Anmeldung:** bis 22. Januar 2010





# Offene Gruppen

## Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser) und Seniorentanz

Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in über 200 Gruppen bis zu 2200 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 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.

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

**Leitung:** Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter

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

**Anmeldung:** Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich!

## 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 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 Selbstständigkeit und können weiterhin ein selbstbestimmtes, aktives Leben führen.

**Kosten:** CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird jedes Mal oder per 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 Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, Schwimmen zu erlernen. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke sowie die Wirbelsäule entlastet, und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

**Kosten:** CHF 4.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird per Abonnement einkassiert.

## Seniorentanz (Volks- und Kreistänze aus aller Welt)

Gutes tun für Körper und Geist – Alltagsorgen vergessen und 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, Balance und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Tanzen vermittelt Erfolgserlebnisse und trainiert das Gedächtnis: Die verschiedenen Schrittfolgen zu erlernen und zu behalten, ist bestes Hirnjogging. Schnuppern ist jederzeit erlaubt! Nähere Angaben zu unseren Tanzgruppen, Tanzferien etc. finden Sie auch unter [www.seniorentanz.ch](http://www.seniorentanz.ch).

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

Information unter Tel. 041 226 11 99



