

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2009)  
**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:** 20.08.2025

**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 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 geringerem Verletzungsrisiko erleben. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, Sitzen, auf der Matte und im Liegen ausführen können.

### 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 190

**Daten:** Montag, 11. Jan. bis 15. März (ohne 8. und 15. Feb.), 8x  
**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Kosten:** CHF 170.–  
**Anmeldung:** bis 28. Dezember

### Pilates für Geübte

Kurs 192

**Daten:** Montag, 4. Jan. bis 29. März (ohne 8. und 15. Feb.), 11x  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Kosten:** CHF 231.–  
**Anmeldung:** bis 21. Dezember

### Pilates für Einsteiger/innen

Kurs 191

Fortsetzung von Kurs 190, eignet sich aber auch für neu Teilnehmende.

**Daten:** Montag, 19. April bis 14. Juni (ohne 24. Mai), 8x  
**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Kosten:** CHF 170.–  
**Anmeldung:** bis 6. April

### Pilates für Geübte

Kurs 193

Fortsetzung von Kurs 192, eignet sich aber auch für neue Teilnehmende.

**Daten:** Montag, 19. April bis 28. Juni (ohne 24. Mai), 10x  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Kosten:** CHF 210.–  
**Anmeldung:** bis 6. April

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf Seite 11 bis 13.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 23. Februar bis 27. April (ohne 6. und 13. April), (8x)	<b>Line Dance – macht Spass und hält jung Für Beginner</b> Line Dance ist eine Country- und Western-Tanzart für Einzelpersonen jeder Altersgruppe. Die Tänzer/innen stehen dabei in Reihen neben- und hintereinander und tanzen eine vorgegebene Schrittfolge. Beim Line Dance wird nicht paarweise getanzt; natürlich können Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner aber auch mitnehmen. Die erfahrene Tanzlehrerin bringt Ihnen einfache Tänze bei. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Kommen Sie vorbei, geniessen Sie Country-Musik und lassen Sie sich in den Wilden Westen entführen! <b>Kursleitung:</b> Waltraud Glogner, Line-Dance Teacher SCWDA	<b>Kurs 180</b> Tanzlokal im Perosa-Gebäude, Grossmatte 12, Littau (das Kurslokal ist mit ÖV gut erreichbar) 14 bis 15 Uhr CHF 155.– <b>Anmeldung:</b> bis 8. Februar
Donnerstag, 25. Februar bis 1. April (6x)	<b>Aerofit – das Ganzkörpertraining</b> Aerofit ist ein abwechslungsreiches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit einfachen Übungen und Schrittkombinationen zu rassistiger Musik. Es verbessert die Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und macht erst noch Spass. <b>Kursleitung:</b> Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin und Naturheilpraktikerin für TCM	<b>Kurs 194</b> Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 130.– <b>Anmeldung:</b> bis 12. Februar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 14., 21. und 28. Mai, 4., 11. und 25. Juni (6x)	<b>Thera-Band – das kleinste und leichteste «Fitness-Center»</b> Das Thera-Band lässt sich überall hin mitnehmen, da es klein und leicht ist. Es ist vielseitig einsetzbar, und es können Übungen durchgeführt werden, für die es sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Ein regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbständig 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 195</b> Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10.15 Uhr CHF 140.–  <b>Anmeldung:</b> bis 30. April

# 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 Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach geht's 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 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 Sport Treibende. 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.

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

**Kurs 50:** Montag, 19. April bis 17. Mai  
 CHF 50.– (5x)

**Zeit:** 13.45 bis 15.15 Uhr

**Anmeldung:** bis 6. April

**Kurs 53:** Montag, 3. Mai bis 30. Aug. (ohne 24. Mai)  
 CHF 90.– (17x)

**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr

**Kurs 52:** Mittwoch, 6. Jan. bis 28. April  
 CHF 90.– (17x)

**Kurs 54:** Mittwoch, 5. Mai bis 25. Aug.  
 CHF 90.– (17x)

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

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

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

## 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 51:** Montag, 4. Jan. bis 26. April (ohne 5. April)  
 CHF 90.– (16x)

**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 29. März 16.15 bis 18 Uhr)

## Weihnachtsessen Nordic-Walking-Treff Luzern

Gemeinsames gemütliches Weihnachtsessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick.

■ Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 14. Dezember 2009 ab 17.15 Uhr im Restaurant Militärgarten, Luzern.

■ Für die die Teilnehmenden des Mittwoch-Treffs: 16. Dezember 2009 ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil.

**Es sind alle herzlich eingeladen.**

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

**Sursee: Parkplatz Eishalle Sursee**

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

**Treff 57:** Donnerstag, 7. Jan. bis 29. April (ohne 11. Feb.)  
CHF 80.– (16x)

**Treff 60:** Donnerstag, 6. Mai bis 26. Aug. (ohne 13. Mai + 3. Juni)  
CHF 75.– (15x)

**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 58:** Donnerstag, 7. Jan. bis 1. April  
CHF 65.– (13x)

**Kurs 61:** Donnerstag, 8. April bis 22. Juli (ohne 13. Mai + 3. Juni)  
CHF 70.– (14x)

**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 59:** Montag, 4. Jan. 2009 bis 26. April 2010 (ohne 5. April)  
CHF 80.– (16x)

**Kurs 62:** Montag, 3. Mai bis 30. Aug. (ohne 24. Mai)  
CHF 85.– (17x)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr



# 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 einer Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

## Allgemeine Angaben

**Gruppengrösse:** 4er-Gruppen (1 Platz) /

6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze)

**Orte:** Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)

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:** 1. Trimester: 4. Jan. bis 31. März

2. Trimester: 6. April bis 7. Juli (ohne 24. Mai)

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 jederzeit möglich!

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

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

# 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 1:** Montag, 4. Jan. bis 29. März (ohne 8. und 15. Feb.)  
CHF 144.– (11x)

**Kurs 16:** Montag, 19. April bis 5. Juli (ohne 24. Mai)  
CHF 144.– (11x)

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 2:** Freitag, 8. Jan. bis 26. März (ohne 12. und 19. Feb.)  
CHF 131.– (10x)

**Kurs 17:** Freitag, 23. April bis 9. Juli  
CHF 157.– (12x)

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 3:** Freitag, 8. Jan. bis 26. März (ohne 12. und 19. Feb.)  
CHF 131.– (10x)

**Kurs 18:** Freitag, 23. April bis 9. Juli  
CHF 157.– (12x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 9 bis 9.50 Uhr

**Kurs 4:** Mittwoch, 6. Jan. bis 31. März (ohne 10. und 17. Feb.)  
CHF 158.– (11x)

**Kurs 19:** Mittwoch, 21. April bis 7. Juli  
CHF 172.– (12x)

## 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 Gelenksbeschwerden 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 5:** Montag, 4. Jan. bis 29. März (ohne 8. und 15. Feb.)  
CHF 212.– (11x)

**Kurs 20:** Montag, 19. April bis 5. Juli (ohne 24. Mai)  
CHF 212.– (11x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 6:** Montag, 4. Jan. bis 29. März (ohne 8. und 15. Feb.)  
CHF 212.– (11x)

**Kurs 21:** Montag, 19. April bis 5. Juli (ohne 24. Mai)  
CHF 212.– (11x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr

**Kurs 7:** Mittwoch, 6. Jan. bis 31. März (ohne 10. und 17. Feb.)  
CHF 212.– (11x)

**Kurs 22:** Mittwoch, 21. April bis 7. Juli  
CHF 231.– (12x)

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

**Zeit:** **14 bis 14.50 Uhr**  
**Kurs 8:** Dienstag, 5. Jan. bis 30. März (ohne 9. und 16. Feb.)  
CHF 192.– (11x)  
**Kurs 23:** Dienstag, 20. April bis 6. Juli  
CHF 210.– (12x)

**Zeit:** **15 bis 15.50 Uhr**  
**Kurs 9:** Dienstag, 5. Jan. bis 30. März (ohne 9. und 16. Feb.)  
CHF 192.– (11x)  
**Kurs 24:** Dienstag, 20. April bis 6. Juli  
CHF 210.– (12x)

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

**Kurs 10:** Dienstag, 5. Jan. bis 30. März (ohne 9. und 16. Feb.)  
CHF 178.– (11x)  
**Kurs 25:** Dienstag, 20. April bis 6. Juli  
CHF 195.– (12x)

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

**Zeit:** **18 bis 18.50 Uhr**  
**Kurs 11:** Donnerstag, 21. Jan. bis 27. Mai (ohne 11. und 18. Feb., 1., 8. und 15. April sowie 13. Mai)  
CHF 219.– (13x)

**Zeit:** **19 bis 19.50 Uhr**  
**Kurs 12:** Donnerstag, 21. Jan. bis 27. Mai (ohne 11. und 18. Feb., 1., 8. und 15. April sowie 13. Mai)  
CHF 219.– (13x)

**Nottwil:** **Hallenbad Paraplegikerzentrum**  
**Kursleitung:** Monika Schwaller  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt  
**Zeit:** **10.30 bis 11.30 Uhr**  
**Kurs 13:** Mittwoch, 6. Jan. bis 31. März (ohne 10. und 17. Feb.)  
CHF 199.– (11x)  
**Kurs 26:** Mittwoch, 21. April bis 7. Juli  
CHF 217.– (12x)



**Nottwil:** **Hallenbad Paraplegikerzentrum**  
**Kursleitung:** Rosmarie Wicki  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** **10.05 bis 10.55 Uhr**  
**Kurs 14:** Freitag, 8. Jan. bis 26. März (ohne 12. und 19. Feb.)  
CHF 182.– (10x)  
**Kurs 27:** Freitag, 23. April bis 9. Juli  
CHF 217.– (12x)

**Zeit:** **11.05 bis 11.55 Uhr**  
**Kurs 15:** Freitag, 8. Jan. bis 26. März (ohne 12. und 19. Feb.)  
CHF 182.– (10x)  
**Kurs 28:** Freitag, 23. April bis 9. Juli  
CHF 217.– (12x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 32.



# Velo fahren

Alle Velo-Touren werden durch ausgebildete Seniorensportleiter im Fachbereich Velo fahren rekognosziert 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. 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, 13. und 27. April, 11. und 25. Mai, 8. und 22. Juni, 6. und 20. Juli, 3., 17. und 31. August, 14. und 28. 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:** Abo CHF 95.– oder pro Velotour CHF 9.–  
**Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

**Anmeldung:** Bis 1. April bei Pro Senectute. Melden Sie sich **zusätzlich** 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!

**Wichtig:** Nehmen Sie erstmals an einer Velotour teil? Dann melden Sie sich bitte **unbedingt vor der ersten Teilnahme** beim Fachleiter Arnold Burch!

## Informations-Nachmittag

**Dienstag, 9. März,** 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern.  
 Die Veloleiter informieren Sie über die Touren und beantworten Ihre Fragen. Anmeldung nicht erforderlich, alle Interessierten sind willkommen.

## Abschluss Velotouren

**Dienstag, 16. November,** 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern.  
 Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind zu diesem informativen und geselligen Nachmittag eingeladen. 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 (keine Angebote von Pro Senectute) erhalten Sie bei Alois Grüter unter Tel. 041 310 33 42.

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

# Wandern

Wir laden Sie ein, in den kommenden Monaten in unserer ungezwungenen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. 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, stabile Wanderschuhe verlangt.
- ★★★★ **Bergwanderung**, Gelände teilweise steil, 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:** Kollektivbillette (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 Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

**Unkostenbeitrag:** CHF 5.– werden während jeder Wanderung eingezogen.

**Notfälle:** Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussen tasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis.

**Durchführung der Wanderungen:** Über die definitive Durchführung, evtl. die Verschiebung und mögliche Änderungen gibt der Telefonbeantworter der 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 möglichen 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	cecile.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
Mittwoch, 20. Januar	<b>Wanderung mit Betriebsbesichtigung</b> <b>Route:</b> Winterwanderung Sursee – St. Erhard – Wauwilerberg – Wauwil und Besichtigung der Wauwiler Champignon AG. <b>Distanz:</b> 10 km, je 120 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 15.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 9 Uhr, SBB-Schaltherhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.14 Uhr (Emmenbrücke 9.19 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.56 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis 8. Januar schriftlich oder per E-Mail.
Mittwoch, 10. Februar	<b>Route:</b> Halbtages-Winterwanderung vom Hergiswald – Holderchäppeli – Chrüzhubel nach Schwarzenberg. <b>Distanz:</b> 7,5 km, je 300 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack, Kaffee am Schluss. <b>Billett:</b> PP oder einzeln lösen (Hergiswald Bauernhof). <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 10.40 Uhr, Bus-Perron Eigenthal, Linie 71. <b>Abfahrt:</b> 10.50 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 15.43 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 10. März	<b>Route:</b> Wanderung durch die Gommer Winterlandschaft: Oberwald – Ulrichen – Geschinen – Münster und zurück nach Ulrichen. <b>Distanz:</b> 13,5 km mit je 70 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ - 3¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 41.–. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 07.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 07.18 Uhr (Arth-Goldau 07.52 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.41 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis 5. März schriftlich oder per E-Mail.
Mittwoch, 7. April	<b>Route:</b> Wanderung Olten – Engelberg – Höli – Pfaffentann – Kölliken. <b>Distanz:</b> 15 km, je 400 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 5 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 17.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.30 Uhr (Sursee 7.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.56 Uhr.
Mittwoch, 21. April	<b>Route:</b> Bluestwanderung im unteren Aaretal von Villigen – Rotberg nach Leuggern. <b>Distanz:</b> 13 km, je 350 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 31.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.30 Uhr.
Mittwoch, 5. Mai	<b>Route:</b> Wanderung im Südschwarzwald von Maulburg über Hohen Flum nach Schwörstadt am Rhein. <b>Distanz:</b> 11,5 km, 180 m Aufstieg, 240 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 35.–, mit GA ca. CHF 9.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.05 Uhr.
Mittwoch, 19. Mai	<b>Route:</b> Wanderung über den Belpberg mit Sicht auf die Berner Alpen, von Belp nach Kirchdorf. <b>Distanz:</b> 13 km, 360 m Aufstieg, 280 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 32.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.03 Uhr.
Mittwoch, 2. Juni (bei schlechtem Wetter Freitag, 4. Juni)	<b>Route:</b> Wanderung durch den Bergfrühling auf der Golzernalp und im Maderanertal. <b>Distanz:</b> 8 km, 200 m Aufstieg, 800 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★, Wanderstöcke und Trittsicherheit erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 22.– und CHF 7.– für die Seilbahn. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.18 Uhr (Arth-Goldau 7.52 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.41 Uhr.
Mittwoch, 30. Juni (bei schlechtem Wetter Freitag, 2. Juli)	<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, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, Inseli-Parkplatz Luzern. <b>Rückkehr:</b> ca 18 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis 24. Juni schriftlich oder per E-Mail.
Mittwoch, 7. Juli	<b>Route:</b> Auf dem Panorama- und Schluchtweg von Magglingen über Twannberg nach Twann. <b>Distanz:</b> 11 km, 150 m Aufstieg, 320 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 40.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.56 Uhr.

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 21. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 23. Juli)	<b>Route:</b> Bergwanderung auf dem Wildbeobachtungspfad vom Niederbauen zur Stockhütte. <b>Distanz:</b> 9,5 km, 350 m Aufstieg und 650 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★★★, Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 32.–, mit GA CHF 18.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.11 Uhr (Horw 7.17 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr.

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 14. Januar	<b>Route:</b> Wir wandern auf dem Pfad der Pfahlbausiedlung von Wauwil übers Wauwilermoos nach Kottwil, mit Kaffeehalt am Schluss. <b>Distanz:</b> ca. 9 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 10.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 11.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 12.04 Uhr (Emmenbrücke 12.09). <b>Rückkehr:</b> 16.56 Uhr.
Donnerstag, 18. Februar	<b>Programm:</b> Nachmittagswanderung von Rothenburg über Bürlimoos nach Neuenkirch. <b>Distanz:</b> 8,5 km, 100 m Aufstieg, 50 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Zwischenverpflegung:</b> aus dem Rucksack, Kaffee am Schluss. <b>Billet:</b> mit PP oder selber lösen. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 12.25 Uhr, Bus-Perron Linie 52. <b>Abfahrt:</b> 12.35 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.54 Uhr.
Donnerstag, 25. März Wanderung mit Klosterbesuch	<b>Route:</b> Wanderung entlang der Limmat von Zürich nach Dietikon, mit Führung im Benediktinerinnenkloster Fahr. <b>Distanz:</b> ca. 7 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Kosten:</b> ca. CHF 25.–, mit GA CHF 5.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.39 Uhr.
Donnerstag, 15. April	<b>Route:</b> Wanderung von Willisau durchs Ostergau und via Wellbrig – Gunterswil nach Willisau. <b>Distanz:</b> ca. 9 km, 200 m Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 11.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.03 Uhr.
Donnerstag, 27. Mai	<b>Programm:</b> Durch Feld und Wald am Jura-Südfuss entlang von Olten via Schloss Wartenfels bis Bad Lostorf. <b>Distanz:</b> ca. 9 km, je 120 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 19.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 08.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.56 Uhr.
Donnerstag, 17. Juni	<b>Route:</b> Von Flüelen nach Sisikon auf dem Weg der Schweiz. <b>Distanz:</b> 8,5 km, je 150 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 15.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.20 Uhr (Arth-Goldau 8.52 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.20 Uhr
Donnerstag, 15. Juli	<b>Route:</b> Durch die Aaschlucht von Engelberg nach Grafenort. <b>Distanz:</b> 8,5 km, kein Aufstieg, 430 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 14.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.11 Uhr (Horw 9.17 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 15.49 Uhr

Information unter Tel. 041 226 11 99

# Langlauf

## 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 Seniorensportleitern begleitet und können so optimal die Lauftechnik erlernen, auffrischen oder verbessern.

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

<b>Verschiebedatum:</b>	Jeweils am darauf folgenden Donnerstag
<b>Zeit:</b>	9 bis ca. 17 Uhr
<b>Kosten:</b>	Saisonkarte CHF 60.– (6x) oder pro Tageskarte CHF 14.– (wird vor Ort einkassiert).
<b>Loipenpass bzw. Tageskarte:</b>	Muss von den Teilnehmenden selbst gekauft werden.
<b>Kursorte:</b>	Eigenthal, Engelberg, Finsterwald, Langis oder Rothenthurm.

<b>Durchführung:</b>	Über die definitive Durchführung, den Kursort und den Treffpunkt gibt der <b>Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84)</b> ab 14 Uhr des Vortages Auskunft.
<b>Anmeldung:</b>	Bis 4. Dezember 2009 bei Pro Senectute. Melden Sie sich <b>zusätzlich</b> jeweils vor einem Treff telefonisch beim verantwortlichen Leiter an, und zwar am Vorabend zwischen 18 und 19.30 Uhr.

# Curling

Curling lässt sich auch von Frauen und Männern über 60 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

**Kurs 150**

**Datum:** Dienstag, 19. Jan.  
**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 35.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)  
**Anmeldung:** bis 7. Jan.

## Kurs für Anfänger/innen

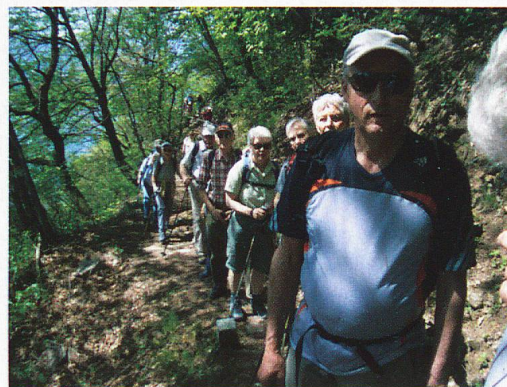
**Kurs 151**

**Daten:** Dienstag, 26. Jan. bis 16. März (ohne 9. und 16. Feb., 6x)  
**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 160.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)  
**Anmeldung:** bis 14. Jan.

## Geführte Schneeschuhtouren im «Salwideli» (Sörenberg)

Erleben Sie die tiefverschneite, unberührte Winterlandschaft auf Schneeschuhen, abseits von Lärm und Hektik. Anita und Pius Schnider aus Flühi LU organisieren bei genügend Anmeldungen jeweils dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Ausrüstungen stehen zur Verfügung. Weitere Informationen: [www.erlebnismnatur.ch](http://www.erlebnismnatur.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



## 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 ein 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 gepfadete 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. Jan. bis Samstag, 30. Jan. 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.

**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 Gegend zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich ideal sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den 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 über erneuerte Badezimmer.

**Dauer:** Sonntag, 28. Feb. 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 (mit Halbtax/mit Generalabo CHF 39.– Reduktion); Leitung.

**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskosten-Versicherung.

**Anmeldung:** bis 22. Januar 2010

## Ausflugs- und Spazierferien in Interlaken

Pro Senectute Kanton Luzern führt Ferien durch für Frauen und Männer, denen die angebotenen Wanderferien eher zu streng sind oder die es einfach auch mal etwas gemütlicher nehmen wollen. Wir gestalten die Ferienwoche mit Ausflügen, kulturellen Besichtigungen, mit Spaziergängen und kleinen Wanderungen von max. 1 bis 1½ Std. Das Hotel Artos ist zentral und ruhig gelegen und wird uns eine Woche lang verwöhnen. Interlaken, am Fusse der Berner Alpen und zwischen Thuner- und Brienersee gelegen, bietet ideale Voraussetzungen, um einige frohe Tage in schöner Natur und in geselliger Gemeinschaft zu verbringen.

**Dauer:** Samstag, 1. Mai, bis Samstag, 8. Mai 2010  
**Leitung:** Alfons und Therese Steger-Sury  
**Doppelzimmer:** CHF 1000.–/Person  
**Einzelzimmer Nord:** CHF 1150.–

**Im Preis inbegriffen:** 8 Tage/7 Nächte; Zimmer Ihrer Wahl mit

Balkon, TV, Radio, Telefon; **Vollpension**, freie Benützung von Sauna, Dampfbad, Therme, Duft- und Massagedusche; Hin- und Rückfahrt mit Car; Ausflugsbillette; Trinkgelder; Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern

**Anmeldung:** bis 5. März 2010

## NEU Aktiv-Woche für Junggebliebene in Schlanders (Südtirol)

### **Vielseitiges Bewegungs- und Entspannungsangebot**

Schlancers, der Hauptort des Vinschgau mit 300 Sonnentagen pro Jahr und einem autofreien Dorfkern, ist der Ausgangspunkt für unsere abwechslungsreiche und genussvolle Ferienwoche. Auszüge aus dem Programm: Wasser-, Rücken-, Atem- und Entspannungsgymnastik, Pilates, leichte Wanderung mit einer Wander- und Kräuterexpertin, kurzweilige Velotour durch das einmalige Blütenmeer der Apfelplantagen, Besuch von Meran und des botanischen Gartens von Schloss Trauttmansdorff. Sie werden bei diesen Aktivitäten immer vom motivierten Leiterteam begleitet und kompetent instruiert, ohne Stress und Leistungsdruck, dafür mit viel Humor und guter Laune.

Im sehr komfortablen Hotel Maria Theresia werden Sie sich sehr schnell wie zu Hause fühlen. Die grosszügigen Zimmer, der Wellnessbereich (Sauna, Dampfbad, Whirlpool, Hallenbad, Beauty-Abteilung, Massagen) und das vorzügliche Essen bieten ideale Voraussetzungen für eine tolle Ferienwoche, wo bestimmt auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt.

**Dauer:** Sonntag, 2. Mai, bis Sonntag, 9. Mai 2010  
**Leitung:** Irène Zingg, Monika Lang  
**Doppelzimmer:** mit Dusche, Bidet, WC, Föhn CHF 985.–/Person  
**Einzelzimmer:** mit Dusche, Bidet, WC, Föhn CHF 1085.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Balkon, TV, Radio; reichhaltiges Frühstücksbuffet; Nachtessen mit 4-Gang-Menü; alle Gymnastikangebote; Ausflüge; Velos; Eintritte und Trinkgelder; Mittagessen auf der Hinreise; Lunchpaket auf der Rückreise; Hin- und Rückreise mit Car.

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung

**Besondere Hinweise:** Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit erwartet.

**Anmeldung:** bis 2. März 2010 (Teilnehmerzahl beschränkt)

## Wander-Ferien in Valbella-Lenzerheide

Die Lenzerheide, 1500 m über Meer, ein sonniges, nach Süden offenes Hochtal, liegt eingebettet zwischen dem Parpaner Rothorn und dem Stätzerhorn. Der Heidsee schenkt dem Tal lieblichen Charakter und ein mildes Klima. Lichte Wälder mit vielen Wanderwegen begleiten die Wanderer bis auf 1800 m, darüber schweift der Blick frei von Mittelbünden bis ins Engadin. Wir bieten 2- bis 3-stündige, seniorengerechte Wanderungen an. Wir wohnen im Waldhotel am See in Valbella. Das Hotel liegt nur wenige Meter vom See entfernt, ist heimelig eingerichtet und bietet modernen Komfort mit Schwimmbad, Whirlpool und Sauna.

Information unter Tel. 041 226 11 99

**Dauer:** Samstag, 3. Juli, bis Samstag, 10. Juli 2010  
**Leitung:** Beatrice Reichlin, Albert Steffen  
**Doppelzimmer:** mit Südbalkon CHF 1020.–/Person  
**Einzelzimmer:** mit Südbalkon CHF 1120.–  
**Einzelzimmer:** ohne Balkon CHF 1080.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Bad/WC oder DU/WC, Föhn, Kühlschrank, Safe, Radio, Telefon, TV; ein reichhaltiges Frühstücksbuffet; Nachtessen mit 4-Gang-Menü; Wandertee; Hallenbad und Sauna; Hin- und Rückreise mit Car inkl. Mittagessen auf der Heimreise; Bus- und Bergbahnfahrten; Trinkgelder; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

**Hinweis:** Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Einzelzimmer-Kategorie vermerken!

**Anmeldung:** bis 30. April 2010

## Wander-Ferien in der Lenk im Simmental

### **Anspruchsvolle und mittlere Wanderungen**

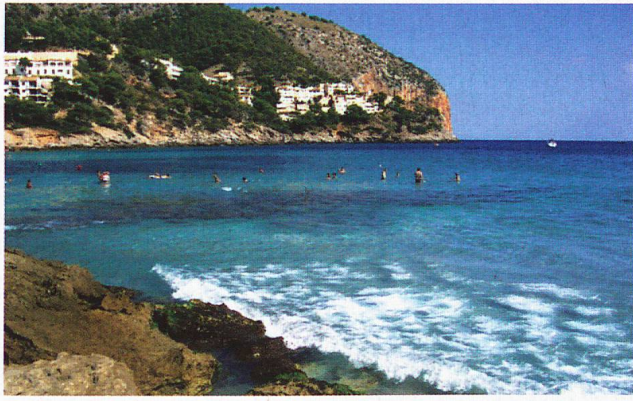
Die Lenk liegt zuhinterst im wunderschönen Simmental auf 1065 Meter über Meer, fernab aller Hektik. Der Ferienort bietet klare Bergluft, grandiose Gipfel und atemberaubende Wasserfälle, was nur einige Naturschönheiten der Lenk sind. Es sind sehr interessante Wanderungen in der näheren Umgebung geplant. Unser ruhiges Ferienhotel Wildstrubel liegt direkt neben dem Bahnhof, angrenzend an den Dorfkern. Es wird vom Besitzer Franz Schürch und seinem Team geführt und bietet neuzeitlichen Komfort in gemütlicher Atmosphäre.

**Dauer:** Samstag, 11. Sept., bis Samstag, 18. Sept. 2010  
**Leitung:** Ernst Ammann, Pia Schmid  
**Doppelzimmer:** mit Bad oder Dusche/WC CHF 1050.–/Person  
**Einzelzimmer:** mit Bad oder Dusche/WC CHF 1130.– (Anzahl begrenzt)

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer (Telefon, TV, Radio); Frühstücksbuffet; Nachtessen mit 3-Gang-Menü; 5-Uhr-Tee oder Kaffee mit Kuchen; freie Benützung des Hotelhallenbades und der Wellness-Anlage; Hin- und Rückreise mit Car inkl. Mittagessen; kleine Wanderung auf der Hin- und Rückfahrt; Bus- und Bergbahnfahrten und evtl. Eintritte sowie Trinkgelder; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

**Besondere Hinweise:** Von den Teilnehmenden wird eine **gute allgemeine Gesundheit, Fitness und Trittsicherheit** erwartet. Es sind täglich Wanderungen von 3 bis 5 Stunden geplant. Personen mit Herz- und Kreislaufproblemen sind gebeten, beim Hausarzt abzuklären, ob Wanderungen (dem Seniorentempo angepasst) auf einer Höhe zwischen 1000 m und 2300 m verantwortbar sind.

**Anmeldung:** bis 2. Juli 2010



Fotos: Prisma

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

An der Südostküste von Mallorca, abseits der 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. Die Waldlandschaft der umliegenden Hügelzüge lädt zu Spaziergängen und Wanderungen ein (gutes Schuhwerk erforderlich). Natürlich steht Ihnen die hoteleigene Infrastruktur jederzeit zur Verfügung. Für Gäste, die den Abend geniessen möchten, wird eine abwechslungsreiche Unterhaltung angeboten. Für die sportlichen Aktivitäten werden das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm in Wassergymnastik, Aqua-Fit, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Mehr Infos zum Hotel: [www.universaltravel.ch](http://www.universaltravel.ch) > Hotelübersicht > Laguna. Übrigens: Diese beliebte Ferienwoche wird seit über zehn Jahren angeboten.

**Leitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff

**Sonntag, 13. Juni, bis Sonntag, 27. Juni 2010 (2 Wochen)**

**Doppelzimmer (Meersicht):** CHF 1865.–\*/Person

**Einzelzimmer (Landsicht):** CHF 1955.–\*

**Sonntag, 13. Juni, bis Sonntag, 20. Juni 2010 (1 Woche)**

**Sonntag, 20. Juni, bis Sonntag, 27. Juni 2010 (1 Woche)**

**Doppelzimmer (Meersicht):** CHF 1245.–\*/Person

**Einzelzimmer (Landsicht):** CHF 1295.–\*

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC; Hin-/Rückflug Zürich Kloten – Palma de Mallorca; Flughafentaxen; Abflugzuschlag; **Vollpension;** Leitung; geleitete Wasserangebote.

**Nicht inbegriffen:** Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Kombi-Versicherung CHF 33.– (Annullierung, Assistance und Gepäckschutz bis CHF 2000.–); fakultativ: Miete Aqua-Fit Weste CHF 25.–.

**Variante Halbpension:** Reduktion CHF 90.–\* **pro Woche.**

**Doppelzimmer zur Alleinbenützung:** Zuschlag CHF 190.–\* **pro Woche.**

\* **Provisorische Preise!** Die definitiven Preise sind erst Ende Januar 2010 bekannt! Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vorbehalten.

**Anmeldung:** bis 16. April 2010. Bitte frühzeitig anmelden!

### Wichtige Hinweise

■ Personen über 80 Jahre benötigen ein Gesundheitsattest des Arztes.

Bitte stellen Sie uns dieses Formular **unbedingt zusammen mit der Anmeldung** zu. Vielen Dank.

■ Alle Teilnehmenden sollten in der Lage sein, ihr Gepäck selber zu tragen.

■ Wir setzen voraus, dass Sie keine spezielle Betreuung oder Hilfe benötigen und selbständig sind.

■ Die Aqua-Fit-Weste muss in der Woche vor den Ferien bei Charlotte Rösli, Buchrain, abgeholt und mit dem eigenen Gepäck transportiert werden.

## Informations-Nachmittag

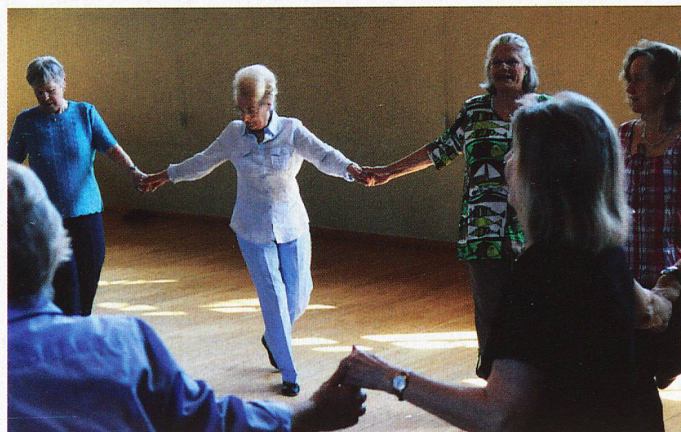
**Mittwoch, 20. Januar 2010, 14 bis 16 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Luzern.**

Die beiden Leiterinnen stellen Ihnen den Ferienort und das Hotel vor und geben Auskunft über die Aktivitäten im Wasser. Sie lernen die Leiterinnen kennen, die gerne Ihre Fragen beantworten. Teilnehmende an bisherigen Ferien berichten von ihren Erfahrungen. Deshalb freuen sich die Leiterinnen auf neue und schon bekannte Aqua-Fitness-Begeisterte. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Fototreff

**Mittwoch, 20. Oktober 2010, 14 bis 16 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Luzern.**

Bei einem gemütlichen Treffen mit Kaffee können Sie sich mittels Fotos nochmals in die Ferien zurückversetzen lassen. Selbstverständlich sind auch Bekannte, Freunde und Interessierte für die nächsten Ferien herzlich eingeladen. Die Leiterinnen freuen sich über eine grosse Runde von Senioren, welche sich für Wasser, Sonne und Ferien begeistern. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



# 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 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 Selbständigkeit 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 selbständig zu bleiben. Besuchen Sie regelmässig eine Aqua-Fitness-Lektion, geleitet durch bestens ausgebildete, erfahrene und verantwortungsbewusste Leiterinnen. Das Angebot richtet sich an alle, die sich regelmässig im

Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten nebst einer Haltung- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und 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 tanzend eintauchen in die Folklore fremder Länder. Es ergibt sich hier die einmalige Gelegenheit, tanzend fremde Länder, ihre Musik und ihr Brauchtum kennen zu lernen. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohl fühlt, 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 lernen 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