

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2010)  
**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:** 17.01.2026

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

# Sport- und Bewegungsangebote

## Aktive und gesunde Bewegung

### Pilates – für einen starken «Körperkern»

Pilates fördert die Entwicklung eines starken «Körperkerns», bestehend aus den tief sitzenden Bauchmusken 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 Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern  
**Bitte beachten:** Die Pilates-Kurse sind Dauerkurse.

Informationen bezüglich freier Plätze gibts unter Tel. 041 226 11 99.

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

### Pilates für Einsteiger/-innen

Kurs 370

**Daten:** Montag, 23. Aug. (Techniktraining), 30. Aug. bis 27. Sept. (6x)  
**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Kosten:** CHF 128.–  
**Anmeldung:** bis 9. August

### Pilates für Geübte

Kurs 372

**Daten:** Montag, 23. Aug. bis 27. Sept. (6x)  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Kosten:** CHF 128.–  
**Anmeldung:** bis 9. August

### Pilates für Einsteiger/-innen

Kurs 371

Fortsetzung von Kurs 370, eignet sich aber auch für neue Teilnehmende.  
**Daten:** Montag, 18. Okt. (Techniktraining), 25. Okt. bis 13. Dez., (ohne 1. Nov.), (8x)  
**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Kosten:** CHF 170.–  
**Anmeldung:** bis 4. Oktober

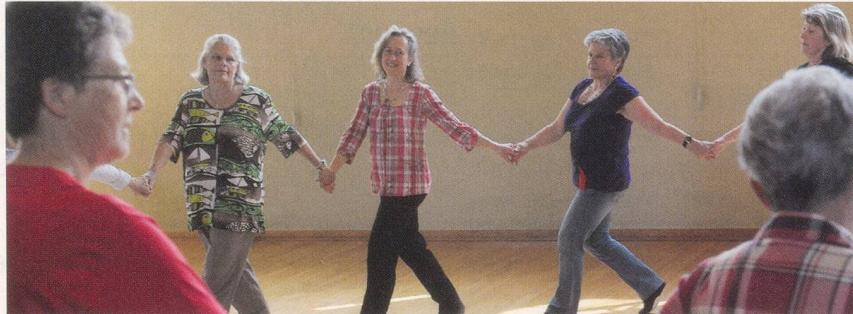
### Pilates für Geübte

Kurs 373

Fortsetzung von Kurs 372, eignet sich aber auch für neue Teilnehmende.  
**Daten:** Montag, 18. Okt. bis 13. Dez., (ohne 1. Nov.), (8x)  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Kosten:** CHF 170.–  
**Anmeldung:** bis 4. Oktober

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 30. August sowie 6., 13. und 27. September (4x, insgesamt 10 Std.)	<b>Volks- und Kreistänze aus aller Welt</b> Tanzen und sich bewegen zu fröhlicher Musik, beschwingten Melodien aus aller Welt, den Alltag vergessen – Körper und Geist Gutes tun. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Einzelpersonen ohne Tanzpartner sind willkommen, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. <b>Kursleitung:</b> Liselotte Gyr und Harmke Sperhake, Leiterinnen Seniorentanz	Kurs 330 Pfarreizentrum St. Johannes, Würzenbach, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 135.– <b>Anmeldung:</b> bis 16. August
<b>NEU</b>		



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

## Line Dance – macht Spass und hält jung

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/ Ihren Partner aber auch mitnehmen. Die erfahrene Tanzlehrerin bringt Ihnen einfache Tänze bei. Kommen Sie vorbei, geniessen Sie Country-Musik und lassen Sie sich in den Wilden Westen entführen!

**Kursleitung:** Waltraud Gloggner, Line-Dance-Teacher SCWDA

### Ort

Tanzlokal im Perosa-Gebäude, Grossmatte 12a, Luzern (Littau). Das Kurslokal ist mit dem öffentl. Verkehr gut erreichbar.

## Line Dance – Kurs für Beginner

**Kurs 361**

### Keine Vorkenntnisse erforderlich

**Daten:** Dienstag, 7. Sept. bis 9. Nov. (ohne 5. und 12. Okt.) (8x)

**Zeit:** 14 bis 15 Uhr

**Kosten:** CHF 155.–

**Anmeldung:** bis 24. August

## Line Dance - Kurs für leicht Fortgeschrittene

**Kurs 362**

### Wenig Vorkenntnisse erforderlich

**Daten:** Dienstag, 7. Sept. bis 9. Nov. (ohne 5. und 12. Okt.) (8x)

**Zeit:** 15 bis 16 Uhr

**Kosten:** CHF 155.–

**Anmeldung:** bis 24. August

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 19. Oktober bis 23. 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 Fachausrücke. 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 363</b> Billard Club National Littau, Cheerstr. 16, Luzern (Littau) 15.30 bis 17.30 Uhr Die Kurszeit ist an den Fahrplan des ÖV angepasst. CHF 150.– <b>Anmeldung:</b> bis 5. Oktober
Dienstag, 2. November bis 7. Dezember (6x)	 <b>Tanzen – Lebensfreude pur!</b> Vamos... un, dos, tres, wir holen Cuba nach Luzern Ein Solotanzangebot für Damen und Herren (kein Paartanz), mit und ohne Vorkenntnisse. Zu mitreissender Musik werden neue verschiedene Schrittfolgen erlernt. Koordination, Beweglichkeit, Rhythmus, Balance und andere Themen sind Schwerpunkt des Unterrichts. Ein Tanzangebot für Körper, Geist und Seele. <b>Kursleitung:</b> Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	<b>Kurs 364</b> Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.15 bis 11.15 Uhr CHF 135.– <b>Anmeldung:</b> bis 20. Oktober

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

# Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörper Einsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit, und dies 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 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.

**Luzern:** Aussensportanlage Allmend Süd

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

**Kurs 250:** Montag, 13.Sept. bis 11. Okt.  
CHF 50.– (5x)

**Zeit:** 13.45 bis 15.15 Uhr

**Anmeldung:** bis 3. September

## 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. Mai bis 30. Aug. (ohne 24. Mai)  
CHF 90.– (17x)

**Kurs 253:** Montag, 6. Sept. bis 27. Dez. (ohne 1. Nov.)  
CHF 90.– (16x)

**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr (ab 4. Okt. 15.30 bis 17.15 Uhr)

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

**Kurs 254:** Mittwoch, 1. Sept. bis 29. Dez. (ohne 8. Dez.)  
CHF 90.– (17x)

**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.–

**Reiden:** Sportzentrum Kleinfeld

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

**Kurs 257:** Donnerstag, 12. Aug. bis 16. Dez.  
CHF 104.50 (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 258:** Montag, 3. Mai bis 30. Aug. (ohne 24. Mai)  
CHF 93.50 (17x)

**Kurs 259:** Montag, 6. Sept. bis 20. Dez. (ohne 1. Nov.)  
CHF 82.50 (15x)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr



## Weihnachtsessen Nordic-Walking-Treff Luzern

Es sind alle herzlich eingeladen zum gemeinsamen gemütlichen Weihnachtsessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick.

■ Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 20. Dezember 2010 ab 17.15 Uhr im Boccia-Restaurant «Pallino», Luzern

■ Für die Teilnehmenden des Mittwoch-Treffs:

15. Dezember 2010 ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil.

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



# 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)

**Kursleitung:** Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)  
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 23. Aug. bis 15. Dez. (ohne 4., 5. und 6. Okt., ohne Allerheiligen und 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 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

Information unter Tel. 041 226 11 96

# Velo fahren

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, 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  
Theres Jöri Tel. 041 670 28 23  
Bruno Marti Tel. 041 260 15 46  
Josef Tschuppert Tel. 041 928 01 69

**Kosten:** pro Velotour CHF 9.–

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

**Anmeldung:** Melden Sie sich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 19 und 20 Uhr.

Falls die Velotour verschoben wird: Bitte neu anmelden!

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

## Abschluss Velotouren

**Dienstag, 16. November**, 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend 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 Velo-Ferienwochen erhalten Sie bei Alois Grüter unter Tel. 041 310 33 42 (kein Angebot der Pro Senectute).



Anmelden mit der Karte, via Internet 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 Uttenberg

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: **16 bis 16.50 Uhr**

Kurs 201: Montag, 23. Aug. bis 25. Okt. (ohne 4. und 11. Okt.)  
CHF 105.– (8x)

Kurs 215: Montag, 8. Nov. bis 20. Dez.  
CHF 92.– (7x)

Zeit: **14 bis 14.50 Uhr**

Kurs 202: Freitag, 27. Aug. bis 29. Okt. (ohne 8. und 15. Okt.)  
CHF 105.– (8x)

Kurs 216: Freitag, 5. Nov. bis 17. Dez.  
CHF 92.– (7x)

Zeit: **16 bis 16.50 Uhr**

Kurs 203: Freitag, 27. Aug. bis 29. Okt. (ohne 8. und 15. Okt.)  
CHF 105.– (8x)

Kurs 217: Freitag, 5. Nov. bis 17. Dez.  
CHF 92.– (7x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: **9 bis 9.50 Uhr**

Kurs 204: Mittwoch, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)  
CHF 115.– (8x)

Kurs 218: Mittwoch, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)  
CHF 101.– (7x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 35.

## 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 vermindernd und es ist ein angenehmes Herz-/Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Charlotte Röсли

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: **18 bis 18.50 Uhr**

Kurs 205: Montag, 23. Aug. bis 25. Okt. (ohne 4. und 11. Okt.)  
CHF 155.– (8x)

Kurs 219: Montag, 8. Nov. bis 20. Dez.  
CHF 136.– (7x)

Zeit: **19 bis 19.50 Uhr**

Kurs 206: Montag, 23. Aug. bis 25. Okt. (ohne 4. und 11. Okt.)  
CHF 155.– (8x)

Kurs 220: Montag, 8. Nov. bis 20. Dez.  
CHF 136.– (7x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: **10 bis 10.50 Uhr**

Kurs 207: Mittwoch, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)  
CHF 155.– (8x)

Kurs 221: Mittwoch, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)  
CHF 136.– (7x)

### Luzern: Hallenbad

Kursleitung: Trudy Schwegler

Kosten: exkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: **14 bis 14.50 Uhr**

Kurs 208: Dienstag, 24. Aug. bis 26. Okt. (ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 140.– (8x)

Kurs 222: Dienstag, 2. Nov. bis 21. Dez.  
CHF 140.– (8x)

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

**Meggen:****Hallenbad Hofmatt****Kursleitung:** Lucia Muff**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt**Zeit:** **12 bis 12.50 Uhr****Kurs 209:** Dienstag, 24. Aug. bis 26. Okt. (ohne 5. und 12. Okt.)

CHF 130.– (8x)

**Kurs 223:** Dienstag, 2. Nov. bis 21. Dez.

CHF 130.– (8x)

**Beromünster:** **Hallenbad Kantonsschule****Kursleitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt**Zeit:** **18 bis 18.50 Uhr****Kurs 210:** Donnerstag, 2. Sept. bis 4. Nov. (ohne 7. und 14. Okt.)

CHF 136.– (8x)

**Kurs 224:** Donnerstag, 11. Nov. bis 16. Dez.

CHF 102.– (6x)

**Zeit:** **19 bis 19.50 Uhr****Kurs 211:** Donnerstag, 2. Sept. bis 4. Nov. (ohne 7. und 14. Okt.)

CHF 136.– (8x)

**Kurs 225:** Donnerstag, 11. Nov. bis 16. Dez.

CHF 102.– (6x)

**Nottwil:** **Hallenbad Paraplegikerzentrum****Kursleitung:** Monika Schwaller**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt**Zeit:** **10.30 bis 11.30 Uhr****Kurs 212:** Mittwoch, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)

CHF 145.– (8x)

**Kurs 226:** Mittwoch, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)

CHF 127.– (7x)

**Nottwil:** **Hallenbad Paraplegikerzentrum****Kursleitung:** Rosmarie Wicki**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt**Zeit:** **10.05 bis 10.55 Uhr****Kurs 213:** Freitag, 27. Aug. bis 29. Okt. (ohne 3. Sept.,

8. und 15. Okt.)

CHF 127.– (7x)

**Kurs 227:** Freitag, 5. Nov. bis 17. Dez.

CHF 127.– (7x)

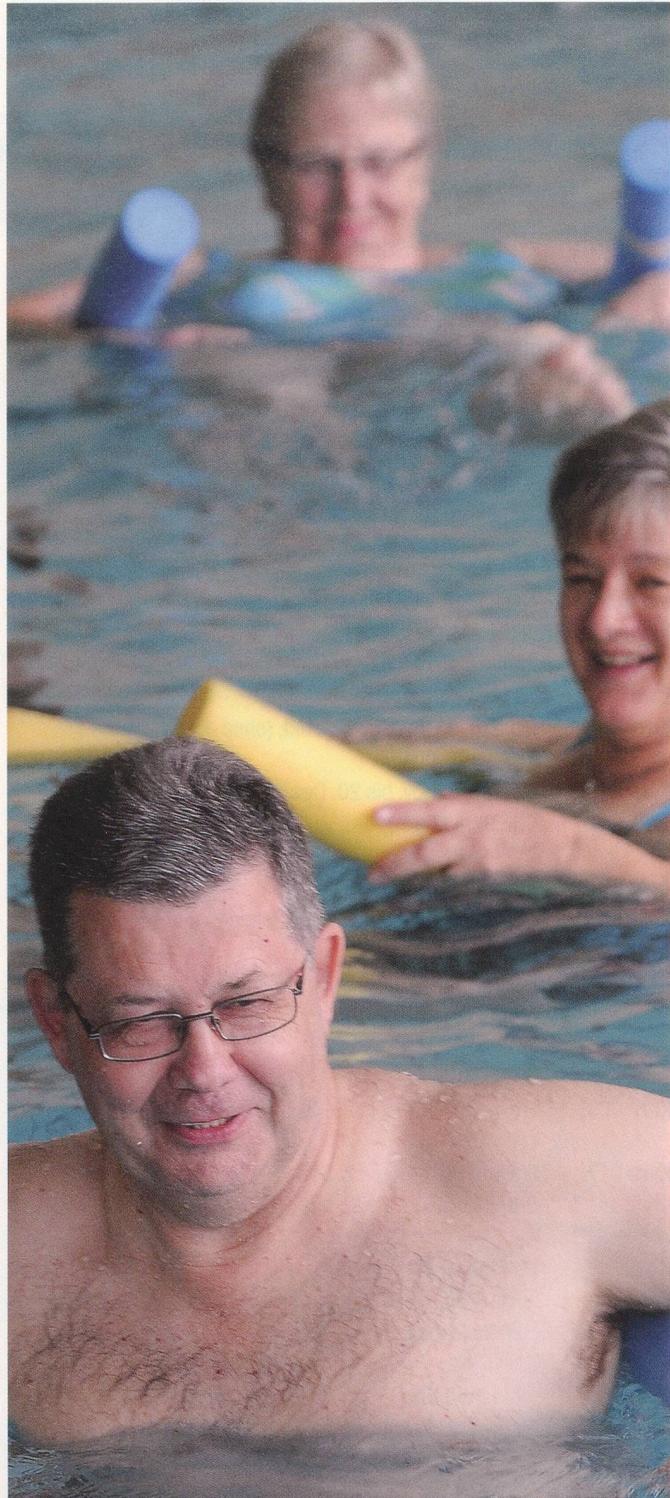
**Zeit:** **11.05 bis 11.55 Uhr****Kurs 214:** Freitag, 27. Aug. bis 29. Okt. (ohne 3. Sept.,

8. und 15. Okt.)

CHF 127.– (7x)

**Kurs 228:** Freitag, 5. Nov. bis 17. Dez.

CHF 127.– (7x)

**Nicht vergessen: Fototreff Badeferien Mallorca!****Mittwoch, 20. Oktober, 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 eingeladen. Die Leiterinnen freuen sich über eine grosse Runde von Senioren, welche sich für Wasser, Sonne und Ferien begeistern. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

# Wandern

Wir laden Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer un-gezwungenen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit werden angeregt und gestärkt. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

## Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

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

### Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

- ★ Leichte Wanderung, geringe Auf- und Abstiege, gut begehbar Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbar 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.

**Einstiegeorte** 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 2010 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

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

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

**Durchführung der Wanderungen:** Über die definitive Durchführung, event. 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 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](mailto:bildung.sport@lu.pro-senectute.ch)) zu erfolgen.

## Wanderleiter/-innen

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

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 7. Juli	<b>Route:</b> Auf dem Panorama- und Schluchtweg über den Twannberg. Nähtere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Mittwoch, 21. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 23. Juli)	<b>Route:</b> Bergwanderung vom Niederbauen zur Stockhütte. Nähtere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Mittwoch, 4. August	<b>Route:</b> Durch schattige Wälder steigen wir von Langenthal via Ghünn hinauf zur Hochwacht (prachtvolle Aussicht auf Alpen und Jura) und hinab nach Huttwil. <b>Distanz:</b> 14 km, 350 m Aufstieg, 250 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, Wanderstöcke empfohlen. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 18.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.43 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

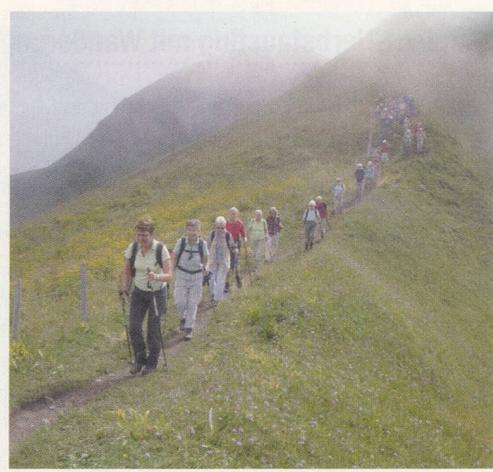
Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 25. August	<b>Route:</b> Alpine Gratwanderung vom Monte Tamaro zum Monte Lema, mit Sicht auf Tessiner-Seen und die Alpen. Besuch der Botta-Kapelle auf der Alpe Foppa. <b>Distanz:</b> 12.5 km, 600 m Auf- und 470 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 5 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★, Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich (keine Ausstiegsmöglichkeit). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 77.– (mit GA CHF 31.–). <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 6.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 6.18 Uhr (Arth-Goldau 6.50 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 20.41 Uhr.
Mittwoch, 8. September	<b>Route:</b> Abwechslungsreiche voralpine Wanderung von Glaubenbielen – Chringe nach Turen (oberhalb Lungern). <b>Distanz:</b> 8.5 km, je 450 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★, gutes Schuhwerk und Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 26.– (mit GA CHF 17.–). <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.08 Uhr (Horw 8.14 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.04 Uhr.
Mittwoch, 22. September	<b>Route:</b> Bergwanderung vom Rosenlaui Hotel – Grosse Scheidegg – Unter-Lauchbühl – Hotel Wetterhorn (Grindelwald). <b>Distanz:</b> 11 km, 640 m Aufstieg, 730 m Abstieg (Abstieg teilweise per Bus möglich). <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★, Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 48.– (mit GA CHF 11.–). <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 6.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 6.55 Uhr (Hergiswil 7.06 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.04 Uhr.
Mittwoch, 6. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 8. Oktober)	<b>Route:</b> Von Burgdorf aus steigen wir durch einen bewaldeten Hohlweg hinauf zu den Hügeln nach Lueg und Affoltern i.E. <b>Distanz:</b> 13 km, je 400 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, Wanderstöcke empfohlen. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack oder im Berggasthof Napf. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 16.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.16 Uhr (Littau 8.21 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.43 Uhr.
Mittwoch, 20. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 22. Oktober)	<b>Route:</b> Herbstliche Wanderung von Seelisberg über den Brennwald nach Emmetten. <b>Distanz:</b> 9 km, 300 m Aufstieg und 350 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 15.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.11 Uhr (Horw 8.17 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.49 Uhr.
Mittwoch, 10. November	<b>Route:</b> Wanderung von Burgdorf über die weitläufigen Hügel nach Lueg und Affoltern i.E. <b>Distanz:</b> 11 km, 350 m Aufstieg, 90 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, Wanderstöcke empfohlen. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 25.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.03 Uhr.
Mittwoch, 1. Dezember	<b>Route:</b> Abwechslungsreiche Wanderung von Altmatt über Chatzenstrick – Trachslau nach Einsiedeln. <b>Distanz:</b> 13 km, 200 m Aufstieg, 150 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 17.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.18 Uhr (Arth-Goldau 8.53 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.20 Uhr.

## Jahresrückblick und -ausblick

**Donnerstag, 25. November**, 14 bis ca. 17 Uhr, 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 Interessent/innen 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.

Information unter Tel. 041 226 11 99

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 15. Juli	<b>Route:</b> Durch die Aaschlucht von Engelberg nach Grafenort. Nähtere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Dienstag, 27. Juli: Abend- wanderung	<b>Route:</b> Gemütliche Wanderung von Urdligenswil – Michaelskreuz – Root. Nähtere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Dienstag, 10. August: Abendwanderung (bei schlechtem Wetter Donners- tag, 12. August)	<b>Route:</b> Wanderung von Beromünster – Waldi – Blosenberg nach Neudorf. <b>Distanz:</b> 7 km, je 150 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Billett:</b> selber lösen. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 15.50 Uhr, beim Busbahnhof Luzern, Linie 50. <b>Abfahrt:</b> 16.05 Uhr (Bösfeld 16.16 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 20.55 Uhr.
Donnerstag, 19. August	<b>Route:</b> Aarewanderung von Neuendorf – Wolfwil – Aarefähre – Murgenthal. <b>Distanz:</b> 8 km, je 70 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 24.– (GA CHF 3.–). <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.05 Uhr.
Donnerstag, 16. September	<b>Route:</b> Wanderung zur Quelle der kleinen Emme, von Sörenberg via Emmensprung und Alp Stafeln zurück nach Sörenberg. <b>Distanz:</b> 7 km, 250 m Auf- und 340 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, Wanderstöcke empfohlen. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 21.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.03 Uhr.
Donnerstag, 14. Oktober	<b>Route:</b> Wanderung von Muri – Buttwil – Guggibad – Oberschongau nach Mettmenschongau. <b>Distanz:</b> ca. 9 km, 290 m Aufstieg, 70 m 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 10.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.21 Uhr (Ebikon 8.31 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.58 Uhr.
Donnerstag, 18. November	<b>Route:</b> Halbtageswanderung von Sempach über Chilchbühl – Eichberg – Schenkon nach Sursee (viel Hartbelag). <b>Distanz:</b> 9 km, je 200 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, <b>Verpflegung:</b> Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Kaffeehalt am Schluss. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 8.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 10.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 10.44 Uhr (Emmenbrücke 10.49 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.45 Uhr.
Donnerstag, 9. Dezember	<b>Route:</b> Nachmittagswanderung auf dem Emmenuferweg von Littau nach Blatten (Kaffeehalt), dann via Ränggloch nach Obernau. <b>Distanz:</b> ca. 6.5 km, 90 m Aufstieg, kein Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Billett:</b> selber Tageskarte Zone 101 + 202 lösen. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 13 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 13.16 Uhr nach Littau. <b>Rückkehr:</b> ca. 17 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

# Wintersport

## Langlauf-Herstausflug mit Wanderung

Der Ausflug findet am Dienstag, 7. September 2010, statt – verbunden mit einer Wanderung. Organisation: Ruth und Adi Kiener. Auch Nicht-Langläufer/-innen sind willkommen.

## Informationsnachmittag Langlauf

Dienstag, 16. November 2010, 14 bis ca. 16 Uhr, Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern.

Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Langlauf-Angebote im Winter 2010/11. Es bleibt auch genügend Zeit für einen Austausch und die Beantwortung von Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Langlauf-Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

## Langlauf-Treff

Leider können wir den Langlauf-Treff nicht mehr anbieten, weil die Einnahmen infolge der geringen Teilnehmerzahlen zu tief sind, um dieses Angebot kostendeckend durchzuführen. Wir danken für Ihr Verständnis.

## Curling-Kurs (für Fortgeschrittene und Anfänger/-innen)

Curling lässt sich auch von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Kursort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLife Arena). Kursleitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktur.

Ein Kurs für Fortgeschrittene startet am Montag, 18. Okt. 2010, und dauert bis 14. März 2011, jeweils von 9 bis 11 Uhr. Ein Einstieg ist für Anfängerinnen und Anfänger ab Jan. 2011 problemlos möglich. Interessiert? Nähere Informationen und Anmeldung unter Tel. 041 226 11 99.

## Geführte Schneeschuhtouren im «Salwideli» (Sörenberg)

Erleben Sie die unberührte Winterlandschaft auf Schneeschuhen, abseits von Lärm und Hektik. Anita und Pius Schnider aus Flühli LU organisieren bei genügend Anmeldungen jeweils dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Ausrüstungen stehen zur Verfügung. Weitere Informationen unter Tel. 041 488 21 56.



Information unter Tel. 041 226 11 99

# Ferienwochen Winter

## Langlauf-Tage in Ulrichen/Obergoms

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Damit Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Saison vorbereiten können, bieten wir diese Langlauf-Tage an. Im «Langlaufparadies» können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen – egal ob Sie Ihre ersten 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 Ulrichen», Spalte rechts.

**Dauer:** Montag, 6. Dezember bis Donnerstag, 9. Dezember 2010

**Leitung:** Toni Felder, Oskar Wigger

**Doppelzimmer:** CHF 470.–/Person

**Einzelzimmer:** CHF 520.–

**Im Preis inbegriffen/ nicht inbegriffen:** siehe «Langlauf-Ferien Ulrichen»

**Anmeldung:** bis 22. November 2010



## Wintersport-Ferien in Sils-Maria/Engadin

Von der Loipe ... in die Therme! Das Hotel «Schweizerhof» und seine grosszügige Wellness-Oase mit 33° 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 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, 22. Jan., bis Samstag, 29. Jan. 2011

**Leitung:** Adi Kiener, Hugo Walz, Ruth Kiener

**Sportangebot:** Langlauf und Winterwandern.

**Auf Wunsch:** Schneeschuhwandern

**Doppelzimmer:** CHF 1300.–/Person

**Einzelzimmer:** CHF 1420.–

**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 Anmeldekarre vermerken. Anzahl ist beschränkt.

**Anmeldung:** bis 6. Dezember 2010

## 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 bestens 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 mit Technik-Unterricht im klassischen Stil angeboten. Viele gepfadete Wege laden zu genussvollen Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden ein bis zwei leichte Schneeschuhwanderungen 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.

**Dauer:** Sonntag, 27. Februar, bis Samstag, 5. März 2011

(neu: 7 Tage)

**Leitung:** Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger

**Sportangebot:** Langlauf

**Auf Wunsch:** Winterwandern und/oder Schneeschuhwandern.

**Doppelzimmer:** CHF 890.–/Person

**Einzelzimmer:** CHF 1070.–

**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 26. Januar 2011

Information unter Tel. 041 226 11 99

# Offene Gruppen



## Regelmässige Bewegung ist beste Gesundheitsprävention

Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden und verbessern durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in 213 Gruppen bis zu 2 200 Menschen zu gemeinsamer Bewegung und Sport.

**Leitung:** Speziell ausgebildete Erwachsenensportleiterinnen und -leiter

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

**Haben Sie Fragen?** Unter Tel. 041 226 11 99 geben wir Ihnen gerne Auskunft.

## Fit/Gym (Turnen)

Eine abwechslungsreiche Palette von Übungen lassen Einschränkungen vergessen und machen richtig Spass. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer und das Gleichgewicht.

Nachfolgend sind alle offenen Bewegungsgruppen aufgeführt. Viel Spass beim Auswählen, Schnuppern und bei der regelmässigen Teilnahme.

## Fit/Gym (Turnen)

### Adligenswil

#### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr,

14.30 bis 15.30 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

### Aesch

#### Turnhalle

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Priska Bühlmann, 041 917 43 60

### Altishofen

#### Turnhalle

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Helen Döös, 062 756 11 85

### Altwis

#### Turnhalle

Dienstag, 14 bis 15 Uhr, 20 bis 21 Uhr

Christina Elmiger, 041 917 23 27

### Buchrain

#### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr

Monika Wolfer, 041 440 46 78

### Turnhalle Hinterleisibach

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Lydia Meyer, 041 450 16 44

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

### Büron

#### Turnhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

### Buttisholz

#### Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Käthy Aregger, 041 928 12 49

### Dagmersellen

#### Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Emmy Stampfli, 062 756 21 16

### Turnhalle

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

### Doppleschwand

#### Turnhalle

Montag, 16 bis 17 Uhr

Annemarie Lustenberger,

041 480 35 22

### Ebersecken

#### Gemeindehaus

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

### Ebikon

#### Pfarreiheim

Donnerstag, 14 bis 15 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

### St. Clemens

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Cyrille Eggemann, 041 420 14 64

### Egolzwil

#### Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20 Uhr

Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Anita Hodel, 041 980 37 04

### Eich

#### Mehrzweckhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Esther Stirnemann, 041 460 03 77

### Emmen

#### Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Ruth Heim, 041 280 05 53

### Emmenbrücke

#### Schulhaus Hübeli

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr

Ursula Steiner, 041 280 40 55

### Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

<b>Pfarreiheim Gerliswil</b>	<b>Grosswangen</b>	<b>Inwil</b>	<b>Lukas-Saal</b>
Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr	Kalofenhalle	Mööslti	Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Trudi Merz, 041 260 69 21	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Montag, 14 bis 15 Uhr	Rita Weibel, 041 410 30 30
<b>Pfarrheim St. Maria</b>	Maria Rösch, 041 980 51 31	Claire Brunner, 041 448 25 85	
(span./ital. Gruppe)		Montag, 15 bis 16 Uhr	
Dienstag, 9 bis 11 Uhr		Agnes Sigrist, 041 448 21 40	
Begoña Monterrubio, 041 280 96 24			
<b>Entlebuch</b>	<b>Gunzwil</b>	<b>Kleinwangen</b>	<b>Matthof Mehrzweckzentrum</b>
<b>Pfarreiheim</b>	alte Turnhalle	Turnhalle	Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 18.45 bis 19.45 Uhr	Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Beatrice Greber, 041 280 65 51
Vreni Löttscher, 041 480 22 04		Pia Widmer, 041 910 20 68	
<b>Ermensee</b>	<b>Hämikon</b>	<b>Kriens</b>	<b>Moosmatt Turnhalle (Männergruppe)</b>
<b>Mehrzweckhalle</b>	Turnhalle	Turnhalle Feldmühle	Mittwoch, 17 bis 18 Uhr
Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr	Donnerstag, 8.45 bis 9.45 Uhr	Freitag, 16 bis 17 Uhr	Veronika Felber, 041 320 89 60
Heidi Rüther, 041 917 35 60	Heidi Hornstein, 041 917 13 76	Rös Kaufmann, 041 320 88 00	
<b>Eschenbach</b>	<b>Hasle</b>	<b>Turnhalle Fenkern</b>	<b>Paulusheim</b>
<b>Schulhaus Hübeli</b>	Turnhalle Dorf	Montag, 9 bis 10 Uhr	Donnerstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr	Veronika Felber, 041 320 89 60	Doris Lindegger, 041 370 16 09
Martha Geiser, 041 448 25 28	Agnes Aregger, 041 480 27 08		Ulrike Modl, 041 240 79 28
<b>Escholzmatt</b>	<b>Hellbühl</b>	<b>Turnhalle Krauer</b>	<b>St. Agnes, Abendweg 1</b>
<b>Pfarrsaal</b>	Turnhalle	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Montag, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Rös Kaufmann, 041 320 88 00	Irene Affolter, 041 410 34 40
Hermine Neuenschwander, 041 486 15 48	Rosmarie Bigler, 041 467 10 33		
<b>Ettiswil</b>	<b>Hergiswil</b>	<b>Turnhalle Kuonimatt</b>	<b>St. Anton Pfarreiheim</b>
<b>Turnhalle</b>	Mehrzweckhalle	Montag, 9 bis 10 Uhr	Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr	Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Alice Rogger, 041 340 82 60	Heidi Müller, 041 377 21 78
Priska Kurmann, 041 980 44 62	Monika Kunz, 041 979 11 84		
<b>Fühli</b>	<b>Hildisrieden</b>	<b>Pfarreiheim Bruder Klaus</b>	<b>St. Johannes Pf.heim Würzenbach</b>
<b>Turnhalle</b>	Turnhalle Matte	Mittwoch, 10 bis 11 Uhr	Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, Freitag, 17 bis 18 Uhr	Dienstag, 17 bis 18 Uhr	Rosmarie Amstutz, 041 320 20 68	Elisabeth Kiss, 041 370 14 30
Claudia Tanner, 041 488 25 22	Theres Steiner, 041 460 15 50		
<b>Gelfingen</b>	<b>Hitzkirch</b>	<b>Luzern</b>	<b>St. Josef Pfarreiheim Maihof</b>
<b>Turnhalle Husmättli</b>	Turnhalle (Männergruppe)	Asociación de pensionistas (für Spanischsprachige)	Donnerstag und Freitag, 9 bis 10 Uhr
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr	Dienstag, 16.15 bis 17.15 Uhr	Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr	Doris Lindegger, 041 370 16 09
Jeannette Bucheli, 041 917 41 27		Carmen Arias, 041 420 22 53	
<b>Gettnau</b>	<b>Hochdorf</b>	<b>Barfüesser Pfarreizentrum</b>	<b>St. Karl Pfarreiheim</b>
<b>Turnhalle</b>	Turnhalle Zentral	Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Theres Schraner, 041 440 28 80	Rös Kaufmann, 041 320 88 00
Verena Reinert, 041 970 43 33	Edith Theiler, 041 910 58 09		
<b>Geuensee</b>	<b>Hohenrain</b>	<b>Evang. Gem.zentr. Würzenbach</b>	<b>St. Leodegar Pfarreiheim</b>
<b>Turnhalle Kornmatte</b>	Pfarreiheim	Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr	Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Elisabeth Kiss, 041 370 14 30	Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80
Elisabeth Nick, 041 921 47 93	Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07		
<b>Grepfen</b>	<b>Horw</b>	<b>Geissenstein Turnhalle</b>	<b>St. Michael Pfarreiheim Rodtegg</b>
<b>Mehrzweckraum</b>	Turnhalle Hofstatt	Montag, 17 bis 18 Uhr	Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Mittwoch, 15 bis 16 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Ulrike Modl, 041 240 79 28	Martha Beer, 041 360 39 50
Franziska Cozzolino, 041 390 37 70	Doris Obertüfer, 041 360 81 88		Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
			Cyrille Eggermann, 041 420 14 64
		<b>Guggi Altersiedlung</b>	<b>Malters</b>
		Mittwoch, 9 bis 10 Uhr	<b>Turnhalle Bündtmättli</b>
		Ursula Steiner, 041 280 40 55	Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr
			<b>Muoshof-Pavillon</b>
			Dienstag, 9 bis 10 Uhr
			<b>Pfarreiheim</b>
			Dienstag, 14 bis 15 Uhr
			Marlene Michel, 041 497 31 80
			<b>Marbach</b>
			<b>Turnhalle</b>
			Montag, 8.40 bis 9.40 Uhr
			Theres Willimann, 034 493 33 37

<b>Mauensee</b>	<b>Rain</b>	<b>St. Erhard</b>	<b>Sörenberg</b>
Turnhalle	Turnhalle Chrüzmatt	Turnhalle	Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 16 bis 17 Uhr	Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Dienstag, 19 bis 20 Uhr
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58	Gisela Schnieper, 041 458 16 48	Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87	Rita Emmenegger, 041 488 19 18
<b>Meggen</b>	<b>Reiden</b>	<b>Schachen</b>	<b>Sursee</b>
kath. Pfarreiheim	Alterszentrum Feldheim	Rümlighalle	Turnhalle St. Georg
Freitag, 9 bis 10 Uhr	Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr	Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Martha Wey, 041 377 35 43	Paula Neeser, 062 758 12 65	Ruth Felder, 041 497 15 77	Martha Hunkeler, 041 921 24 91
<b>Meierskappel</b>	<b>Retschwil</b>	<b>Schenkon</b>	<b>Mittwoch 16.30 bis 17.30 Uhr</b>
Schulhaus Höfli	Schulhaus	Turnhalle Grundhof	(Männergruppe)
Montag, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Donnerstag, 16.45 bis 17.45 Uhr	Paul Camenzind, 041 921 45 39
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64	Frieda Lang, 041 917 22 18	Martha Hunkeler, 041 921 24 91	
<b>Menznau</b>	<b>Reussbühl/Luzern</b>	<b>Schlierbach</b>	<b>Triengen</b>
Rickenhalle	Schulhaus Fluhmühle	Mehrzweckhalle	Pfarreiheim
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr	Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Martha Häcki, 041 493 14 81	Beatrice Greber, 041 280 65 51	Herta Bühlmann, 041 933 17 45	Anita Hug, 041 933 36 33
<b>Nebikon</b>	<b>Turnhalle Staffeln</b>	<b>Schötz</b>	<b>Udligenswil</b>
Mehrzweckhalle	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Pfarreiheim	Bühlmattsaal
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Margrit Berger, 041 320 16 69	Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46		Hanny Steinmann, 041 980 26 83	Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergr.)		<b>Spitexraum</b>	
Werner Thürig, 062 756 26 41		Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr	
<b>Neudorf</b>		Maria Dossenbach, 041 980 23 42	
Turnhalle			
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr			
<b>Pavillon Schulhaus</b>	<b>Romoos</b>	<b>Schongau</b>	<b>Vitznau</b>
	Turnhalle	Turnhalle	Turnhalle
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	Freitag, 19 bis 20 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Trudy Ineichen, 041 930 20 94	Annelies Portmann, 041 480 27 87	Carmen Suter, 041 917 03 08	Hanny Waldis, 041 397 14 17
<b>Neuenkirch</b>	<b>Root</b>	<b>Schüpfheim</b>	<b>Wauwil</b>
Turnhalle Grünau	Pfarreiheim	TH Dorfshulhaus	Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13		Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70	Marlies Bättig, 041 980 41 14
<b>Nottwil</b>	<b>Widmermatt</b>	<b>Schwarzenberg</b>	<b>Weggis</b>
TH Sagi-Zentrum	Mittwoch, 17 bis 18 Uhr	Turnhalle	Schulhaus Kirchmatt
Montag, 19 bis 20 Uhr	Marly Bächler, 041 450 16 20	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Agatha Gisler, 041 937 15 04		Theres Amrein, 041 497 19 62	Louise Suppiger, 041 390 16 91
<b>Oberkirch</b>	<b>Rothenburg</b>	<b>Sempach</b>	<b>Werthenstein</b>
Turnhalle	Turnhalle Gerbematt	Turnhalle Rank	Schulhaus
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Freitag, 9 bis 10 Uhr
Margrith Nauer, 041 921 24 48	Marlies Gass, 041 280 15 83	Kathrin Marti, 041 460 14 35	Berta Fuchs, 041 490 23 87
<b>Pfaffnau</b>	<b>Ruswil</b>	<b>Turnhalle Tormatt</b>	<b>Wiggen</b>
Turnhalle	Alterswohnheim Schlossmatte	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis 10.45 Uhr, 14 bis 15 Uhr	Annelies Arnet, 041 920 12 61	Mittwoch, 16 bis 17 Uhr
Margrit Blum, 062 754 11 53		Montag, 8 bis 9 Uhr	Erika Flückiger, 034 493 41 49
<b>Pfeffikon</b>	<b>TH Dorfshulhaus</b> (Männergruppe)	Kathrin Marti, 041 460 14 35	
Mehrzweckhalle	Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr		
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Rösly Estermann, 041 495 21 80		
Jeannette Stoll, 062 771 73 35			
		<b>Sempach-Station</b>	<b>Wikon</b>
		Mehrzweckhalle	Turnhalle
		Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr
		Jeanette Raz, 041 467 35 78	Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

<b>Willisau</b>	<b>Wolhusen</b>	<b>Gruppe Escholzmatt</b>
<b>kath. Pfarreiheim</b>	<b>Andreasheim</b>	<b>Donnerstag, 16 bis 17 Uhr</b>
<b>Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr,</b>	<b>Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr</b>	<b>Susanne Giger, 041 486 20 33</b>
<b>14.30 bis 15.30 Uhr</b>	<b>Margrith Erni, 041 490 13 48</b>	
<b>Schulhaus Schloss (Männergruppe)</b>	<b>Schulhaus Rainheim</b>	<b>Gruppe Schüpfheim</b>
<b>Mittwoch, 14 bis 15 Uhr</b>	<b>Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergr.)</b>	<b>Donnerstag, 16 bis 17 Uhr,</b>
<b>Hedy Rölli, 041 970 32 73</b>	<b>Dienstag, 19 bis 20 Uhr</b>	<b>17 bis 18 Uhr</b>
	<b>Mittwoch, 14 bis 15 Uhr</b>	<b>Susanne Giger, 041 486 20 33</b>
	<b>Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67</b>	
<b>Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)</b>		
<b>Beromünster</b>	<b>Montag, 14.30 bis 15.15 Uhr</b>	<b>Willisau</b>
<b>HB Kantonsschule</b>	<b>Ulrike Modl, 041 240 79 28</b>	<b>HB Schlossfeld</b>
<b>Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr</b>	<b>Donnerstag, 8 bis 8.45 Uhr,</b>	<b>Gruppen Willisau</b>
<b>Margrit Süess, 041 917 19 42</b>	<b>8.45 bis 9.30 Uhr</b>	<b>Donnerstag, 15.45 bis 16.45 Uhr,</b>
	<b>Retha Scherrer, 041 420 96 10</b>	<b>16.45 bis 17.45 Uhr</b>
<b>Ebikon</b>	<b>Gruppe Root</b>	<b>Annelies Stürmlin, 041 970 23 18</b>
<b>HB Schmiedhof</b>	<b>Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr</b>	<b>Ruth Wicki, 041 497 14 25</b>
<b>Gruppe Buchrain/Perlen</b>	<b>Lucia Muff, 041 280 58 74</b>	
<b>Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr,</b>		
<b>9.30 bis 10.30 Uhr</b>		
<b>Charlotte Röсли, 041 445 02 41</b>		
<b>Gruppe Eschenbach</b>	<b>Gruppen Ruswil</b>	<b>Gruppen Nebikon/Altishofen</b>
<b>Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr,</b>	<b>Montag, 14.30 bis 15.15 Uhr,</b>	<b>Mittwoch, 9 bis 10 Uhr</b>
<b>9.30 bis 10.30 Uhr</b>	<b>15.15 bis 16 Uhr</b>	<b>Verena Brügger, 062 756 31 62</b>
<b>Bernadette Mathis, 041 448 28 40</b>	<b>Ruth Sidler, 041 440 16 63</b>	<b>Margrith Buser, 062 756 12 33</b>
	<b>Montag, 15.15 bis 16 Uhr</b>	<b>Agatha Roos, 062 756 21 12</b>
	<b>Ulrike Modl, 041 240 79 28</b>	<b>Erna Roos, 062 756 34 31</b>
		<b>Pia Schumacher, 062 756 38 81</b>
<b>Emmen/Rathausen</b>	<b>Luzern</b>	<b>Seniorentanz (Volks- und Kreistänze aus aller Welt)</b>
<b>HB SSBL</b>	<b>HB Rodtegg</b>	<b>Buchrain</b>
<b>Freitag, 11.30 bis 12.30 Uhr</b>	<b>Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr</b>	<b>St. Johannes Pfarreiheim</b>
<b>Retha Scherrer, 041 420 96 10</b>	<b>Yvonne Henseler, 041 340 79 61</b>	<b>(Tanzen im Sitzen)</b>
<b>Hohenrain</b>	<b>Luzern</b>	<b>Montag, 10 bis 11 Uhr</b>
<b>HB Heilpädag. Zentrum</b>	<b>HB Utenberg</b>	<b>Harmke Sperhake, 041 370 15 16</b>
<b>Montag, 12 bis 13 Uhr</b>	<b>Freitag, 15 bis 16 Uhr</b>	
<b>Retha Scherrer, 041 420 96 10</b>	<b>Lucia Muff, 041 280 58 74</b>	
<b>Horw</b>	<b>Nottwil</b>	<b>Meggen</b>
<b>HB Schulhaus Spitz</b>	<b>Paraplegikerzentrum SPZ</b>	<b>Schulhaus Hofstatt</b>
<b>Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr</b>	<b>Gruppe Nottwil</b>	<b>Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr</b>
<b>Yvonne Henseler, 041 340 79 61</b>	<b>Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr</b>	<b>Hansruedi Albisser, 041 370 27 31</b>
<b>Littau/Luzern</b>	<b>Rosmarie Wicki, 041 937 14 58</b>	
<b>HB Schubi</b>	<b>Gruppen Buttisholz/Sempachersee</b>	<b>Weggis</b>
<b>Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr</b>	<b>Donnerstag, 17 bis 18 Uhr</b>	<b>Alterszentrum Hofstatt</b>
<b>Ulrike Modl, 041 240 79 28</b>	<b>Monika Schwaller, 041 929 05 56</b>	<b>Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr</b>
<b>Luzern</b>	<b>Gruppen Grosswangen/Sempach</b>	<b>Hansruedi Albisser, 041 370 27 31</b>
<b>HB Dreilinden</b>	<b>Dienstag, 17 bis 18 Uhr</b>	
<b>Gruppen Stadt Luzern</b>	<b>Rosmarie Wicki, 041 937 14 58</b>	
<b>Montag, 13 bis 13.45 Uhr,</b>		
<b>13.45 bis 14.30 Uhr</b>		
<b>Ruth Sidler, 041 440 16 63</b>		
<b>Reiden</b>	<b>Reiden</b>	<b>Sempach</b>
<b>HB Kleinfeld</b>	<b>Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr</b>	<b>Wohnheim Meierhöfli</b>
<b>Gruppen Reiden</b>	<b>Liselotte Erni, 062 758 22 15</b>	<b>Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr</b>
	<b>Susi Schnüriger, 062 756 25 68</b>	<b>H. und M. Moser, 033 251 06 72</b>
		<b>Sursee</b>
		<b>Evang. ref. Gemeindesaal</b>
		<b>Mittwoch, 9.30 bis 11 Uhr</b>
		<b>Käthy Häckli, 041 310 48 41</b>
		<b>Willisau</b>
		<b>Kath. Pfarreiheim</b>
		<b>Freitag, 14 bis 16 Uhr</b>
		<b>Marlis Wittwer, 041 970 13 68</b>