

**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:** 03.05.2026

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

## Aktive und gesunde Bewegung

### Pilates – für einen starken «Körperkern»

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

**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

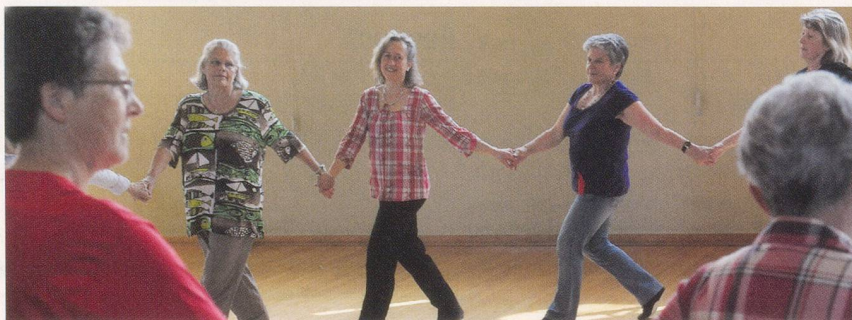
**Kosten:** CHF 170.–

**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 Spherhake, Leiterinnen Seniorentanz	<b>Kurs 330</b> Pfarreizentrum St. Johannes, Würzenbach, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 135.– <b>Anmeldung:</b> bis 16. August

**NEU**



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 Gloggnier, 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 Fachausdrücke. Alle Teilnehmenden können durch die individuelle Förderung ihr Spiel persönlich verbessern. Der Spass am Spiel soll aber im Vordergrund stehen. Neben Pool (8er, 9er + 14/1) haben Sie auch die Möglichkeit, Snooker zu spielen. Am letzten Kurstag findet ein kleines Turnier statt (Kursdauer bis ca. 18.30 Uhr). <b>Kursleitung:</b> Andy Muff, Mitglied des Billard Club National Littau	<b>Kurs 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 Schrittkombinationen erlernt. Koordination, Beweglichkeit, Rhythmik, 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 Tanzzent- rum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.15 bis 11.15 Uhr CHF 135.– <b>Anmeldung:</b> bis 20. Oktober

Foto: Ingo Höhn/dphoto.ch



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

# 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, 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



## Weihnachtessen Nordic-Walking-Treff Luzern

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

- Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 20. Dezember 2010 ab 17.15 Uhr im Boccia-Restaurant «Pallino», Luzern
- Für die 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)  
Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)

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

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

**Dauer/Zeit:** Ab 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

# 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 Utenberg

**Kursleitung:** Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**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. Hallenbadeintritt

**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)

## 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 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. Hallenbadeintritt

**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. Hallenbadeintritt

**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)

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

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

**Meggen:** **Hallenbad Hofmatt**  
**Kursleitung:** Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**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. Hallenbadeintritt

**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)

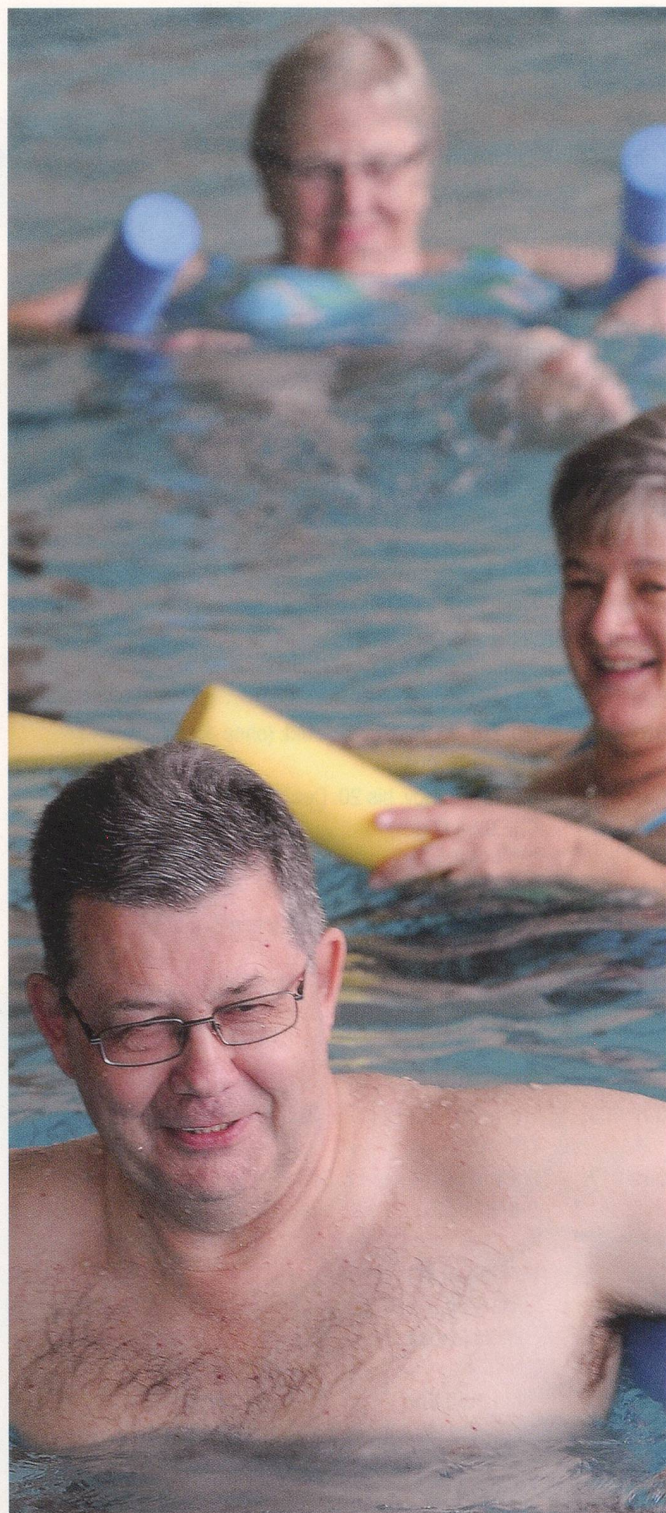
**Nottwil:** **Hallenbad Paraplegikerzentrum**  
**Kursleitung:** Monika Schwaller  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**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. Hallenbadeintritt

**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. Selbstverständ-  
lich 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 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 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) 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, 7. Juli	<b>Route:</b> Auf dem Panorama- und Schluchtweg über den Twannberg. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Mittwoch, 21. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 23. Juli)	<b>Route:</b> Bergwanderung vom Niederbauen zur Stockhütte. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Mittwoch, 4. August	<b>Route:</b> Durch schattige Wälder steigen wir von Langenthal via Ghürn 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-Schaltherhalle 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 Turren (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>Billet:</b> Kollektivbillet. <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 Rosenloui 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>Billet:</b> Kollektivbillet. <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>Billet:</b> Kollektivbillet. <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>Billet:</b> Kollektivbillet. <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 weittläufigen 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>Billet:</b> Kollektivbillet. <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>Billet:</b> Kollektivbillet. <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. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Dienstag, 27. Juli: Abend- wanderung	<b>Route:</b> Gemütliche Wanderung von Udligenswil – Michaelskreuz – Root. Nähere 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. 2¼ 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 – Schenkön 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 (Emmen- brücke 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-Herbstaufzug 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, Curlinginstruktor.

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 Anmeldekarte 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

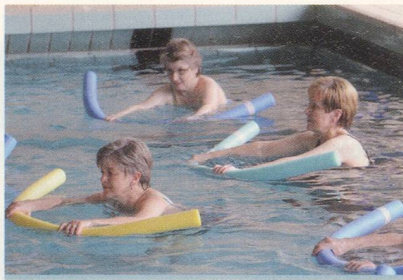
**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskosten-Versicherung

**Anmeldung:** bis 26. Januar 2011

Information unter Tel. 041 226 11 99

# Offene Gruppen

Ferienwochen Winter



## 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.

**Kosten:** CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einzeln oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

## Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Die Lektionen bieten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser. 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 vor Ort per Abo einkassiert.

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

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. 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.

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

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

### Turnhalle Hinterleisibach

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Lydia Meyer, 041 450 16 44  
Donnerstag, 9 bis 10 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

### Doppleschwand

Turnhalle  
Montag, 16 bis 17 Uhr  
Annemarie Lustenberger,  
041 480 35 22

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Anita Hodel, 041 980 37 04

### Aesch

Turnhalle  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Priska Bühlmann, 041 917 43 60

### Büron

Turnhalle Träffpunkt  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

### Ebersecken

Gemeindehaus  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

### Eich

Mehrzweckhalle  
Dienstag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Esther Stirnemann, 041 460 03 77

### Altshofen

Turnhalle  
Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Helen Döös, 062 756 11 85

### Buttisholz

Turnhalle  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Käthy Aregger, 041 928 12 49

### Ebikon

Pfarrheim  
Donnerstag, 14 bis 15 Uhr  
Theres Schraner, 041 440 28 80

### Emmen

Pfarrheim  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Ruth Heim, 041 280 05 53

### Altwis

Turnhalle  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr, 20 bis 21 Uhr  
Christina Elmiger, 041 917 23 27

### Dagmersellen

Alterszentrum Eiche  
Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

### Buchrain

Turnhalle Dorf  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr  
Monika Wolfer, 041 440 46 78

### Turnhalle

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr  
Emmy Stampfli, 062 756 21 16

### Egolzwil

Mehrzweckhalle  
Montag, 18.45 bis 20 Uhr  
Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

### Emmenbrücke

Schulhaus Hübeli  
Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr  
Ursula Steiner, 041 280 40 55

### Pfarrheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr  
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

**Pfarreiheim Gerliswil**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Trudi Merz, 041 260 69 21

**Pfarrheim St. Maria**

(span./ital. Gruppe)  
Dienstag, 9 bis 11 Uhr  
Begoña Monterrubio, 041 280 96 24

**Entlebuch****Pfarreiheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Vreni Lötscher, 041 480 22 04

**Ermensee****Mehrzweckhalle**

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr  
Heidi Rüter, 041 917 35 60

**Eschenbach****Schulhaus Hübeli**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Martha Geiser, 041 448 25 28

**Escholzmatt****Pfarrsaal**

Montag, 14 bis 15 Uhr  
Hermine Neuenschwander,  
041 486 15 48

**Ettiswil****Turnhalle**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Priska Kurmann, 041 980 44 62

**Flühli****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr,  
Freitag, 17 bis 18 Uhr  
Claudia Tanner, 041 488 25 22

**Gelfingen****Turnhalle Husmättli**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

**Gettnau****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Verena Reinert, 041 970 43 33

**Geuensee****Turnhalle Kornmatte**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Elisabeth Nick, 041 921 47 93

**Greppen****Mehrzweckraum**

Mittwoch, 15 bis 16 Uhr  
Franziska Cozzolino, 041 390 37 70

**Grosswangen****Kalofenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Maria Rösch, 041 980 51 31

**Gunzwil****alte Turnhalle**

Mittwoch, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Lindenhalle**

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Annemarie Furrer, 041 930 18 58

**Hämikon****Turnhalle**

Donnerstag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Heidi Hornstein, 041 917 13 76

**Hasle****Turnhalle Dorf**

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr  
Agnes Aregger, 041 480 27 08

**Hellbühl****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Rosmarie Bigler, 041 467 10 33

**Hergiswil****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Monika Kunz, 041 979 11 84

**Hildisrieden****Turnhalle Matte**

Dienstag, 17 bis 18 Uhr  
Theres Steiner, 041 460 15 50

**Hitzkirch****Turnhalle (Männergruppe)**

Dienstag, 16.15 bis 17.15 Uhr

**Turnhalle Ermenseestrasse**

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr  
Doris Amrein, 041 917 10 66

**Hochdorf****Turnhalle Zentral**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Edith Theiler, 041 910 58 09

**Hohenrain****Pfarreiheim**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

**Horw****Turnhalle Hofmatt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Doris Obertüfer, 041 360 81 88

**Inwil****Möösi**

Montag, 14 bis 15 Uhr  
Claire Brunner, 041 448 25 85  
Montag, 15 bis 16 Uhr  
Agnes Sigrist, 041 448 21 40

**Kleinwangen****Turnhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Pia Widmer, 041 910 20 68

**Kriens****Turnhalle Feldmühle**

Freitag, 16 bis 17 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Fenkern**

Montag, 9 bis 10 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60

**Turnhalle Krauer**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Kuonimatt**

Montag, 9 bis 10 Uhr  
Alice Rogger, 041 340 82 60

**Pfarreiheim Bruder Klaus**

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr  
Rosmarie Amstutz, 041 320 20 68

**Luzern****Asociación de pensionistas**

(für Spanischsprachige)  
Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr  
Carmen Arias, 041 420 22 53

**Barfüesser Pfarreizentrum**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Theres Schraner, 041 440 28 80

**Eichhof Pflegeheim (Haus Saphir)**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr  
Hildegard Meier, 041 320 86 35

**Evang. Gem.zentr. Würzenbach**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

**Geissenstein Turnhalle**

Montag, 17 bis 18 Uhr  
Ulrike Modl, 041 240 79 28

**Guggi Alterssiedlung**

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr  
Ursula Steiner, 041 280 40 55

**Lukas-Saal**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Rita Weibel, 041 410 30 30

**Matthof Mehrzweckzentrum**

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr  
Beatrice Greber, 041 280 65 51

**Moosmatt Turnhalle (Männergruppe)**

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60

**Paulusheim**

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr  
Doris Lindegger, 041 370 16 09  
Ulrike Modl, 041 240 79 28

**St. Agnes, Abendweg 1**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Irene Affolter, 041 410 34 40

**St. Anton Pfarreiheim**

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Heidi Müller, 041 377 21 78

**St. Johannes Pf.heim Würzenbach**

Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

**St. Josef Pfarreiheim Maihof**

Donnerstag und Freitag, 9 bis 10 Uhr  
Doris Lindegger, 041 370 16 09

**St. Karl Pfarreiheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**St. Leodegar Pfarreiheim**

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

**St. Michael Pfarreiheim Rodtegg**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Martha Beer, 041 360 39 50  
Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

**Malters****Turnhalle Bündtmättli**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

**Pfarreiheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Marlene Michel, 041 497 31 80

**Marbach****Turnhalle**

Montag, 8.40 bis 9.40 Uhr  
Theres Willmann, 034 493 33 37

**Mauensee**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

**Meggen**

**kath. Pfarreiheim**  
Freitag, 9 bis 10 Uhr  
Martha Wey, 041 377 35 43

**Meierskappel**

**Schulhaus Höfli**  
Montag, 14 bis 15 Uhr  
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

**Menznaun**

**Rickenhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Martha Häcki, 041 493 14 81

**Nebikon**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46  
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergr.)  
Werner Thürig, 062 756 26 41

**Neudorf**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

**Pavillon Schulhaus**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Trudy Ineichen, 041 930 20 94

**Neuenkirch**

**Turnhalle Grünau**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13

**Nottwil**

**TH Sagi-Zentrum**  
Montag, 19 bis 20 Uhr  
Agatha Gisler, 041 937 15 04  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Tilla Garn, 041 937 15 72

**Oberkirch**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Margrith Nauer, 041 921 24 48

**Pfaffnau**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Margrit Blum, 062 754 11 53

**Pfeffikon**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Jeannette Stoll, 062 771 73 35

**Rain**

**Turnhalle Chrüz matt**  
Mittwoch, 16 bis 17 Uhr  
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

**Reiden**

**Alterszentrum Feldheim**  
Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr  
Paula Neeser, 062 758 12 65

**Retschwil**

**Schulhaus**  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Frieda Lang, 041 917 22 18

**Reussbühl/Luzern**

**Schulhaus Fluhmühle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Beatrice Greber, 041 280 65 51

**Turnhalle Staffeln**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Margrit Berger, 041 320 16 69

**Römerswil**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Cécile Diem, 041 910 56 14  
Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr  
Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Romoos**

**Turnhalle**  
Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Annelies Portmann, 041 480 27 87

**Root**

**Pfarreiheim**  
Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

**Widmermatt**

Montag, 17 bis 18 Uhr  
Marly Bächler, 041 450 16 20

**Rothenburg**

**Turnhalle Gerbematt**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Marlies Gass, 041 280 15 83

**Ruswil**

**Alterswohnheim Schlossmatte**  
Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis 10.45 Uhr, 14 bis 15 Uhr

**TH Dorfschulhaus (Männergruppe)**

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Rösly Estermann, 041 495 21 80

**St. Erhard**

**Turnhalle**  
Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr  
Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

**Schachen**

**Rümlighalle**  
Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr  
Ruth Felder, 041 497 15 77

**Schenkon**

**Turnhalle Grundhof**  
Donnerstag, 16.45 bis 17.45 Uhr  
Martha Hunkeler, 041 921 24 91

**Schlierbach**

**Mehrzweckhalle**  
Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr  
Herta Bühlmann, 041 933 17 45

**Schötz**

**Pfarreiheim**  
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr,  
14 bis 15 Uhr  
Hanny Steinmann, 041 980 26 83

**Spitexraum**

Montag, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Maria Dossenbach, 041 980 23 42

**Schongau**

**Turnhalle**  
Freitag, 19 bis 20 Uhr  
Carmen Suter, 041 917 03 08

**Schüpfheim**

**TH Dorfschulhaus**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70

**Schwarzenberg**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Theres Amrein, 041 497 19 62

**Sempach**

**Turnhalle Rank**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Kathrin Marti, 041 460 14 35

**Turnhalle Tormatt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Annelies Arnet, 041 920 12 61  
Montag, 8 bis 9 Uhr  
Kathrin Marti, 041 460 14 35

**Sempach-Station**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Jeanette Raz, 041 467 35 78

**Sörenberg**

**Turnhalle**  
Dienstag, 19 bis 20 Uhr  
Rita Emmenegger, 041 488 19 18

**Sursee**

**Turnhalle St. Georg**  
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Martha Hunkeler, 041 921 24 91  
Mittwoch 16.30 bis 17.30 Uhr  
(Männergruppe)  
Paul Camenzind, 041 921 45 39

**Triengen**

**Pfarreiheim**  
Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr  
Anita Hug, 041 933 36 33

**Udligenswil**

**Bühlmattsaal**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

**Uffikon**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Annemarie Baumeler, 062 756 22 56

**Vitznau**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Hanny Waldis, 041 397 14 17

**Wauwil**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Marlies Bättig, 041 980 41 14

**Weggis**

**Schulhaus Kirchmatt**  
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Louise Suppiger, 041 390 16 91

**Werthenstein**

**Schulhaus**  
Freitag, 9 bis 10 Uhr  
Berta Fuchs, 041 490 23 87

**Wiggen**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 16 bis 17 Uhr  
Erika Flückiger, 034 493 41 49

**Wikon**

**Turnhalle**  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

**Willisau**  
kath. Pfarreiheim  
Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr,  
14.30 bis 15.30 Uhr

**Schulhaus Schloss** (Männergruppe)  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Hedy Rölli, 041 970 32 73

## Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

**Beromünster**  
HB Kantonsschule  
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr  
Margrit Süess, 041 917 19 42

**Ebikon**  
HB Schmiedhof  
Gruppe Buchrain/Perlen  
Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr,  
9.30 bis 10.30 Uhr  
Charlotte Rösli, 041 445 02 41

**Gruppe Eschenbach**  
Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr,  
9.30 bis 10.30 Uhr  
Bernadette Mathis, 041 448 28 40

**Emmen/Rathausen**  
HB SSBL  
Freitag, 11.30 bis 12.30 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

**Hohenrain**  
HB Heilpädagog. Zentrum  
Montag, 12 bis 13 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

**Horw**  
HB Schulhaus Spitz  
Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr  
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

**Littau/Luzern**  
HB Schubi  
Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr  
Ulrike Modl, 041 240 79 28

**Luzern**  
HB Dreilinden  
Gruppen Stadt Luzern  
Montag, 13 bis 13.45 Uhr,  
13.45 bis 14.30 Uhr  
Ruth Sidler, 041 440 16 63

**Wolhusen**  
Andreasheim  
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Margrith Erni, 041 490 13 48

**Schulhaus Rainheim**  
Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergr.)  
Dienstag, 19 bis 20 Uhr  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67

Montag, 14.30 bis 15.15 Uhr  
Ulrike Modl, 041 240 79 28  
Donnerstag, 8 bis 8.45 Uhr,  
8.45 bis 9.30 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

**Gruppe Root**  
Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr  
Lucia Muff, 041 280 58 74

**Gruppen Ruswil**  
Montag, 14.30 bis 15.15 Uhr,  
15.15 bis 16 Uhr  
Ruth Sidler, 041 440 16 63  
Montag, 15.15 bis 16 Uhr  
Ulrike Modl, 041 240 79 28

**Luzern**  
HB Rodtegg  
Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr  
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

**Luzern**  
HB Utenberg  
Freitag, 15 bis 16 Uhr  
Lucia Muff, 041 280 58 74

**Nottwil**  
Paraplegikerzentrum SPZ  
Gruppe Nottwil  
Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr  
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

**Gruppen Buttisholz/Sempachersee**  
Donnerstag, 17 bis 18 Uhr  
Monika Schwaller, 041 929 05 56

**Gruppen Grosswangen/Sempach**  
Dienstag, 17 bis 18 Uhr  
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

**Reiden**  
HB Kleinfeld  
Gruppen Reiden  
Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr  
Liselotte Erni, 062 758 22 15  
Susi Schnüriger, 062 756 25 68

Christiane Wechsler, 062 758 22 82  
Barbara Weyermann, 062 752 17 76

Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Mona Bregenzer, 062 758 31 56  
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60  
Franziska Meier, 062 751 31 53  
Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr  
Priska Alfano, 062 758 19 09  
Ruth Emmenegger, 062 758 18 58  
Gaby Glanzmann, 062 751 55 34  
Barbara Weyermann, 062 752 17 76

**Gruppe Schötz/Altishofen**  
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Elisabeth Peter, 041 980 25 71

**Schachen**  
HB Schul-/Wohnzentrum  
Freitag, 12.15 bis 13.15 Uhr  
Ruth Wicki, 041 497 14 25

**Schüpfheim**  
HB HPZ Sunnebüel  
Gruppe Entlebuch  
Donnerstag, 16 bis 17 Uhr  
Vreni Portmann, 041 480 26 65

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

**Buchrain**  
Mehrzweckraum Tschann  
Donnerstag, 14 bis 15 Uhr  
Margaritha Schmidli, 041 440 83 89

**Dagmersellen**  
Zentrum Arche  
Freitag, 9 bis 11 Uhr  
Marlies Müller, 062 756 23 89

**Horw**  
Zentrum Kirchmättli  
Dienstag, 9 bis 10.30 Uhr  
Claire Schäli, 041 340 26 52

**Kriens**  
Pfarreiheim St. Gallus  
Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Alice Jost, 041 320 20 12

**Luzern**  
Betagtenzentrum Eichhof  
Montag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Alice Jost, 041 320 20 12

**Matthäus Pfarreisaal**  
Freitag, 14.30 bis 16 Uhr  
Harmke Spermhake, 041 370 15 16

**Matthof Mehrzweckzentrum**  
Dienstag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Jojo Murer, 062 844 23 32

**Gruppe Escholzmatt**  
Donnerstag, 16 bis 17 Uhr  
Susanne Giger, 041 486 20 33

**Gruppe Schüpfheim**  
Donnerstag, 16 bis 17 Uhr,  
17 bis 18 Uhr  
Susanne Giger, 041 486 20 33

**Willisau**  
HB Schlossfeld  
Gruppen Willisau  
Donnerstag, 15.45 bis 16.45 Uhr,  
16.45 bis 17.45 Uhr  
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18  
Ruth Wicki, 041 497 14 25

**Gruppen Nebikon/Altishofen**  
Mittwoch, 9 bis 10 Uhr  
Verena Brügger, 062 756 31 62  
Margrith Buser, 062 756 12 33  
Agatha Roos, 062 756 21 12  
Erna Roos, 062 756 34 31  
Pia Schumacher, 062 756 38 81

**St. Johannes Pfarreiheim**  
(Tanzen im Sitzen)  
Montag, 10 bis 11 Uhr  
Harmke Spermhake, 041 370 15 16

**Meggen**  
Schulhaus Hofmatt  
Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

**Weggis**  
Alterszentrum Hofmatt  
Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr  
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

**Sempach**  
Wohnheim Meierhöfli  
Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
H. und M. Moser, 033 251 06 72

**Sursee**  
Evang. ref. Gemeindesaal  
Mittwoch, 9.30 bis 11 Uhr  
Käthy Häcki, 041 310 48 41

**Willisau**  
Kath. Pfarreiheim  
Freitag, 14 bis 16 Uhr  
Marlis Wittwer, 041 970 13 68