

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>

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

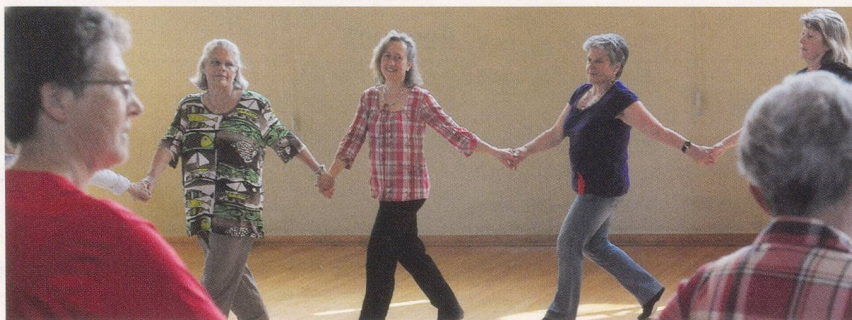
Kosten: CHF 170.–

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.)	Volks- und Kreistänze aus aller Welt 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. Kursleitung: Liselotte Gyr und Harmke Spermhake, Leiterinnen Seniorentanz	Kurs 330 Pfarreizentrum St. Johannes, Würzenbach, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 135.– Anmeldung: 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)	Pool-Billard (inkl. Snooker) Spass am Spiel 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). Kursleitung: Andy Muff, Mitglied des Billard Club National Littau	Kurs 363 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.– Anmeldung: bis 5. Oktober
Dienstag, 2. November bis 7. Dezember (6x)	Tanzen – Lebensfreude pur! 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. Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	Kurs 364 Tanz Art Tanzzent- rum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.15 bis 11.15 Uhr CHF 135.– Anmeldung: 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



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) 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)

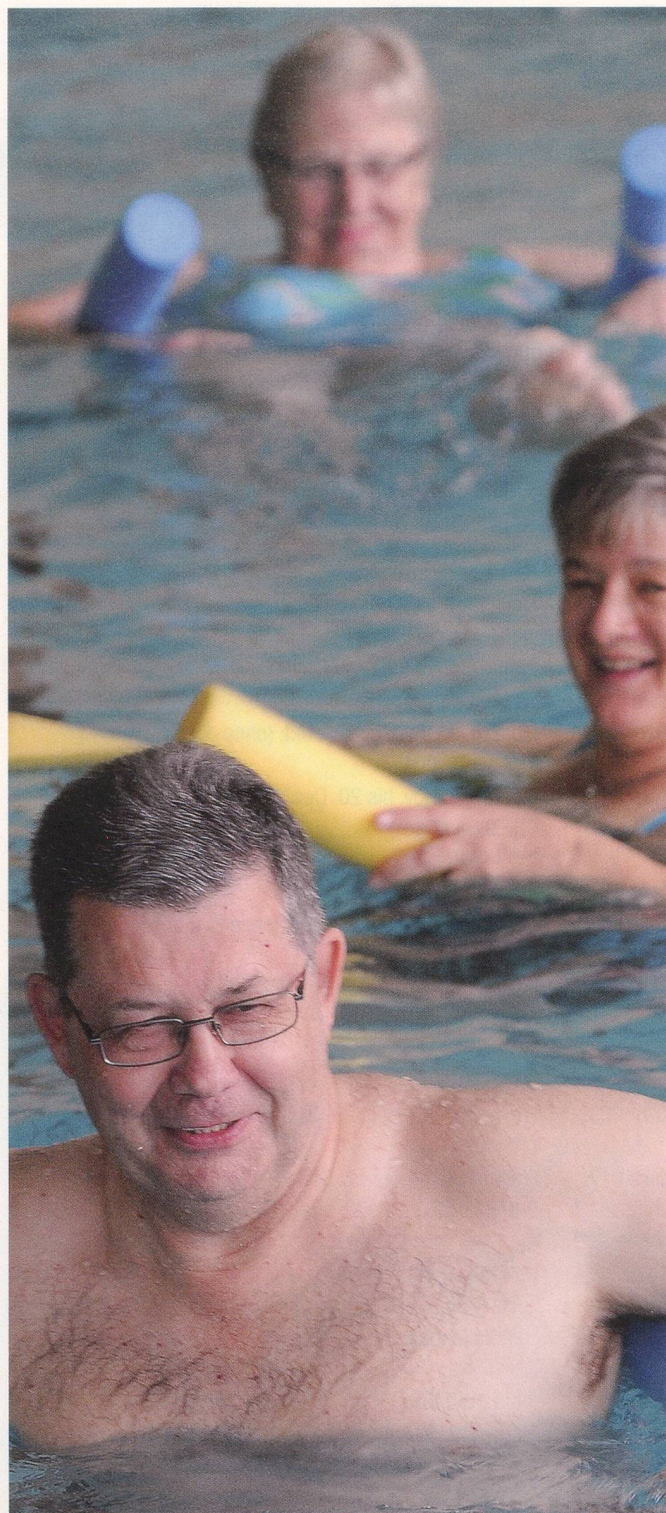
Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum
Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

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. 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 ungezwungenen 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	Route: 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)	Route: Bergwanderung vom Niederbauen zur Stockhütte. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Mittwoch, 4. August	Route: Durch schattige Wälder steigen wir von Langenthal via Ghürn hinauf zur Hochwacht (prachtvolle Aussicht auf Alpen und Jura) und hinab nach Huttwil. Distanz: 14 km, 350 m Aufstieg, 250 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★, Wanderstöcke empfohlen. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 18.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Albert Steffen.	
		Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 17.43 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 25. August	Route: Alpine Gratwanderung vom Monte Tamaro zum Monte Lema, mit Sicht auf Tessiner-Seen und die Alpen. Besuch der Botta-Kapelle auf der Alpe Foppa. Distanz: 12.5 km, 600 m Auf- und 470 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 5 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★, Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich (keine Ausstiegsmöglichkeit). Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 77.– (mit GA CHF 31.–). Leitung: Ernst Ammann, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 6.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 6.18 Uhr (Arth-Goldau 6.50 Uhr). Rückkehr: 20.41 Uhr.
Mittwoch, 8. September	Route: Abwechslungsreiche voralpine Wanderung von Glaubenbielen – Chringe nach Turren (oberhalb Lungern). Distanz: 8.5 km, je 450 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★, gutes Schuhwerk und Wanderstöcke erforderlich. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 26.– (mit GA CHF 17.–). Leitung: Cécile Bernet, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.08 Uhr (Horw 8.14 Uhr). Rückkehr: 18.04 Uhr.
Mittwoch, 22. September	Route: Bergwanderung vom Rosenlauri Hotel – Grosse Scheidegg – Unter-Lauchbühl – Hotel Wetterhorn (Grindelwald). Distanz: 11 km, 640 m Aufstieg, 730 m Abstieg (Abstieg teilweise per Bus möglich). Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★, Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 48.– (mit GA CHF 11.–). Leitung: Albert Steffen, Alfons Steger.	Treffpunkt: 6.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 6.55 Uhr (Hergiswil 7.06 Uhr). Rückkehr: 19.04 Uhr.
Mittwoch, 6. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 8. Oktober)	Route: Von Burgdorf aus steigen wir durch einen bewaldeten Hohlweg hinauf zu den Hügeln nach Lueg und Affoltern i.E. Distanz: 13 km, je 400 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★, Wanderstöcke empfohlen. Mittagessen: aus dem Rucksack oder im Berggasthof Napf. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 16.–. Leitung: Rita Gasser, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.16 Uhr (Littau 8.21 Uhr). Rückkehr: 17.43 Uhr.
Mittwoch, 20. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 22. Oktober)	Route: Herbstliche Wanderung von Seelisberg über den Brennwald nach Emmetten. Distanz: 9 km, 300 m Aufstieg und 350 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★, Wanderstöcke erforderlich. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 15.–. Leitung: Alfons Steger, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.11 Uhr (Horw 8.17 Uhr). Rückkehr: 16.49 Uhr.
Mittwoch, 10. November	Route: Wanderung von Burgdorf über die weitläufigen Hügel nach Lueg und Affoltern i.E. Distanz: 11 km, 350 m Aufstieg, 90 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★, Wanderstöcke empfohlen. Mittagessen: im Restaurant. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 25.–. Leitung: Pia Schmid, Rita Gasser.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 18.03 Uhr.
Mittwoch, 1. Dezember	Route: Abwechslungsreiche Wanderung von Altmatt über Chatzenstrick – Trachslau nach Einsiedeln. Distanz: 13 km, 200 m Aufstieg, 150 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: im Restaurant. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 17.–. Leitung: Cécile Bernet, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.18 Uhr (Arth-Goldau 8.53 Uhr). Rückkehr: 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 Nachmittag. 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	Route: Durch die Aaschlucht von Engelberg nach Grafenort. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Dienstag, 27. Juli: Abend- wanderung	Route: 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)	Route: Wanderung von Beromünster – Waldi – Blosenbergr nach Neudorf. Distanz: 7 km, je 150 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Billett: selber lösen. Leitung: Alfons Steger, Pia Schmid.	Treffpunkt: 15.50 Uhr, beim Busbahnhof Luzern, Linie 50. Abfahrt: 16.05 Uhr (Bösfeld 16.16 Uhr). Rückkehr: 20.55 Uhr.
Donnerstag, 19. August	Route: Aarewanderung von Neuendorf – Wolfwil – Aarefähre – Murgenthal. Distanz: 8 km, je 70 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 24.– (GA CHF 3.–). Leitung: Rolf Ebi, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.54 Uhr. Rückkehr: 17.05 Uhr.
Donnerstag, 16. September	Route: Wanderung zur Quelle der kleinen Emme, von Sörenberg via Emmensprung und Alp Stafeln zurück nach Sörenberg. Distanz: 7 km, 250 m Auf- und 340 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★, Wanderstöcke empfohlen. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 21.–. Leitung: Rita Gasser, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). Rückkehr: 17.03 Uhr.
Donnerstag, 14. Oktober	Route: Wanderung von Muri – Buttwil – Guggibad – Oberschongau nach Mettmenschongau. Distanz: ca. 9 km, 290 m Aufstieg, 70 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★, Wanderstöcke empfohlen. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 10.–. Leitung: Ernst Ammann, Alfons Steger.	Treffpunkt: 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.21 Uhr (Ebikon 8.31 Uhr). Rückkehr: 16.58 Uhr.
Donnerstag, 18. November	Route: Halbtageswanderung von Sempach über Chilchbühl – Eichberg – Schenkon nach Sursee (viel Hartbelag). Distanz: 9 km, je 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★, Verpflegung: Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Kaffeehalt am Schluss. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 8.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 10.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 10.44 Uhr (Emmen- brücke 10.49 Uhr). Rückkehr: 16.45 Uhr.
Donnerstag, 9. Dezember	Route: Nachmittagswanderung auf dem Emmenuferweg von Littau nach Blatten (Kaffeehalt), dann via Ränggloch nach Obernau. Distanz: ca. 6.5 km, 90 m Aufstieg, kein Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Billett: selber Tageskarte Zone 101 + 202 lösen. Leitung: Pia Schmid, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 13 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 13.16 Uhr nach Littau. Rückkehr: ca. 17 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Wintersport

Langlauf-Herbstaussflug 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



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

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 Leserräume 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

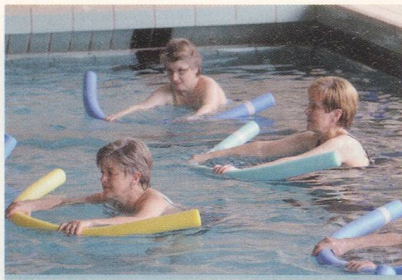
Nicht inbegriffen: Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Regionalbus und Bahnen; Annullierungskosten-Versicherung

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

Anmeldung: bis 6. Dezember 2010

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.

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

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

Turnhalle

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

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. Klemens

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Cyrille Eggermann, 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

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 Rüther, 041 917 35 60

Eschenbach**Schulhaus Hübeli**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Geiser, 041 448 25 28

Escholz matt**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**Möösli**

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

Menzna

Rickenhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Häcki, 041 493 14 81

Nebikon

Mehrweckhalle

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

Mehrweckhalle

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

Mehrweckhalle

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

Mehrweckhalle

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

Mehrweckhalle

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

Mehrweckhalle

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 Röllli, 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 SSB

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 Sunnebiel

Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr

Vreni Portmann, 041 480 26 65

Seniorentanz (Volks- und Kreistänze aus aller Welt)

Buchrain

Mehrweckraum 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

Betagenzentrum Eichhof

Montag, 14.30 bis 16.30 Uhr
Alice Jost, 041 320 20 12

Matthäus Pfarreisaal

Freitag, 14.30 bis 16 Uhr
Harmke Sperhake, 041 370 15 16

Matthof Mehrweckzentrum

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 Sperhake, 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