

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2011)
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: 01.02.2026

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

Aktive und gesunde Bewegung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 24. August bis 28. September (6x)	Chi Ball™ Training für Körper, Geist und Seele Chi Ball ist ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, das östliche und westliche Bewegungsmethoden verbindet und auf der Philosophie der chinesischen fünf Elemente aufbaut. Chi Ball fördert Kraft, Stabilität, Balance und Flexibilität gleichermaßen. Der duftende, farbige Ball bildet einen Konzentrationspunkt und führt durch das Programm. Kursleitung: Astrid Parpan, Bewegungspädagogin BGB, ChiBall™-Trainerin	Kurs 376 In Balance Studio, Brändistr. 18, Horw (VBL-Bus 20 bis «Waldegg») 14 bis 15 Uhr CHF 160.– Anmeldung: bis 8. August
Donnerstag, 1. und 15. September, 6. und 20. Oktober (4x)	Boccia-Plausch Einführungskurs Boccia ist ein italienisches Kugelspiel, das auf einem sehr feinen Belag gespielt wird. Die Hauptfaktoren sind nicht Stärke und Kondition, sondern Koordination, Präzision, Taktik und vor allem Spass am gemeinsamen Spiel. Mit einer genauen Einführung in die Regelkunde des Spiels. Kursleitung: Roman Sigrist, Boccia-Club FC Littau, und weitere Instrukturen	Kurs 340 Boccia-Halle Ruopigenmoos, Luzern (VBL-Bus 2 bis «Frohburg», weiter mit Bus 13 bis «Ruopigen Schulhaus», 5 Min. Fussmarsch bis Sportplatz) 14 bis 17 Uhr CHF 85.– Anmeldung: bis 19. August
Dienstag, 20. September bis 29. November (ohne 4. und 11. Oktober sowie 1. November) (8x)	Line Dance – macht Spass und hält jung Kurs für Beginner Line Dance ist eine Country- und Western-Tanzart für Einzelpersonen jeder Altersgruppe. Die Tänzer/-innen stehen dabei in Reihen nebeneinander und tanzen eine vorgegebene Schrittfolge. Beim Line Dance wird nicht paarweise getanzt; natürlich können Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner auch mitnehmen. Die erfahrene Tanzlehrerin bringt Ihnen einfache Tänze bei. Kommen Sie vorbei, geniessen Sie Country-Musik und lassen Sie sich in den Wilden Westen entführen! Kursleitung: Waltraud Gloggner, Line Dance Teacher SCWDA, Erfahrungen im Meisterschafts-Dance	Kurs 361 Tanzlokal im Perosa-Gebäude, Grossmatte 12a, Luzern (Littau) Das Kurslokal ist mit dem öffentl. Verkehr gut erreichbar 14 bis 15 Uhr CHF 155.– Anmeldung: bis 7. September
Dienstag, 18. Oktober bis 29. November (ohne 1. November), (6x)	Tanzen – Lebensfreude pur! Vamos... un, dos, tres, wir holen Kuba nach Luzern Zu mitreissender Musik können Sie verschiedene Schrittkombinationen erlernen. Koordination, Beweglichkeit, Rhythmik, Balance und weitere Themen sind Schwerpunkte des Unterrichts. Es handelt sich um ein Solotanzangebot für Damen und Herren, nicht um einen Paartanz. Tanzbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	Kurs 362 Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.15 bis 11.15 Uhr CHF 135.– Anmeldung: bis 4. Oktober

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf Seite 12 und 13.

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



Foto: OsteSwiss

Pilates – für einen starken «Körperkern»

Pilates ist ein effektives, ganzheitliches Körpertraining. Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen (Stabilisatoren) und so das Körperzentrum stabilisiert. Dann folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt ebenfalls eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination, die Balance und verbessert die Körperhaltung sowie die Atemtechnik. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, Sitzen auf der Matte und im Liegen ausführen können.

Pilates

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

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Kurs 370: Montag, 22. Aug. bis 24. Okt. (ohne 3. und 10. Okt.)
 CHF 170.– (8x)

Anmeldung: bis 10. August

Kurs 373: Montag, 31. Okt. bis 19. Dez.
 CHF 170.– (8x)

Anmeldung: bis 19. Oktober

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 371: Montag, 22. Aug. bis 24. Okt. (ohne 3. und 10. Okt.)
 CHF 170.– (8x) oder Windows-Umsteigerkurs oder

Anmeldung: bis 10. August Windows-Wiederholungskurs

Kurs 374: Montag, 31. Okt. bis 19. Dez. (8x)
 CHF 170.–

Anmeldung: bis 19. Oktober

Pilates

Ort: Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern
Kursleitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Seniorensportexpertin, Bewegungspädagogin

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Kurs 372: Dienstag, 13. Sept. bis 25. Okt.
 CHF 149.– (7x)

Anmeldung: bis 1. September

Kurs 375: Dienstag, 8. Nov. bis 20. Dez.
 CHF 149.– (7x)

Anmeldung: bis 27. Oktober

Bitte beachten: Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenigen frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99.

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

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

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 Können entspricht.



Foto: P. Schmid

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:** 22. Aug. bis 21. Dez. (ohne 3., 4. und 5. Okt., ohne Allerheiligen)

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-Schnupperlektionen

- Ort:** Sportcenter Rontal, Dierikon: Dienstag, 30. August und Dienstag, 6. September, jeweils von 14 bis 15 Uhr
- Anmeldung:** für Tenniskurse und Tennis-Schnupperlektionen
Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52,
E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Hinweis: Die Schwimmkurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenigen frei werdenden Kursplätzen. 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 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, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 209.– (16x)

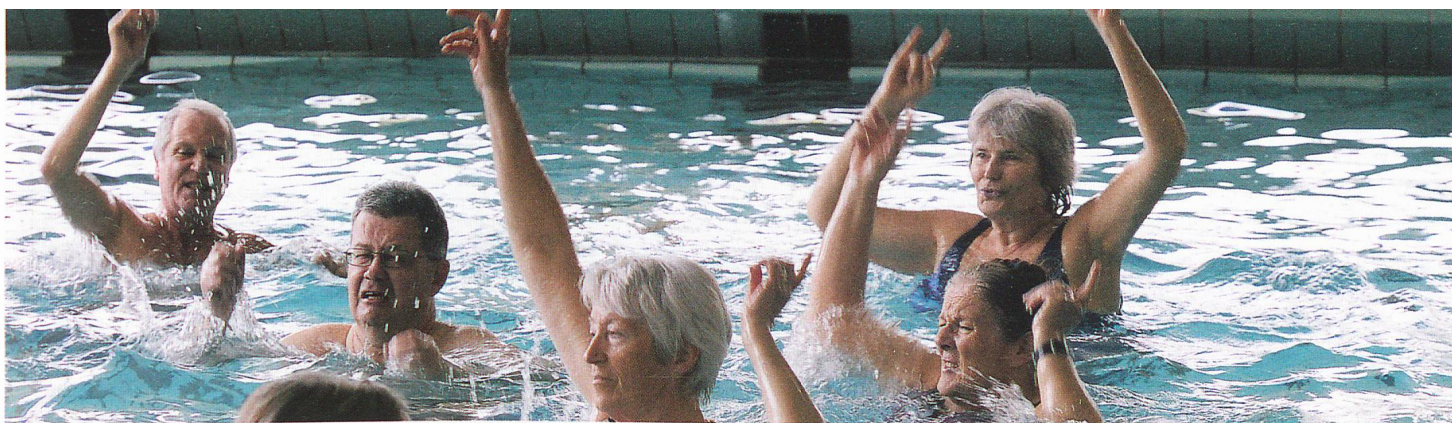
Zeit: 14 bis 14.50 Uhr
Kurs 202: Freitag, 26. Aug. bis 23. Dez. (ohne 7. und 14. Okt.)
CHF 209.– (16x)

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr
Kurs 203: Freitag, 26. Aug. bis 23. Dez. (ohne 7. und 14. Okt.)
CHF 209.– (16x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof
Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 9 bis 9.50 Uhr
Kurs 204: Mittwoch, 24. Aug. bis 21. Dez. (ohne 5. und 12. Okt.)
CHF 229.– (16x)

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



Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, das alle Muskelgruppen kräftigt. Eine spezielle Schwimmweste wird 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 entspannt Muskeln und Wirbelsäule und vermindert Rückenbeschwerden. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Charlotte Rösli

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 205: Montag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 309.– (16x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 206: Montag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 309.– (16x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 207: Mittwoch, 24. Aug. bis 21. Dez. (ohne 5. und 12. Okt.)
CHF 309.– (16x)

Luzern: Hallenbad

Kursleitung: Trudy Schwegler

Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr

Kurs 208: Dienstag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)
CHF 262.– (15x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 31 und 35.

Meggen: Hallenbad Hofmatt

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 209: Dienstag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.),
CHF 243.– (15x)

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

Kursleitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 210: Donnerstag, 25. Aug. bis 22. Dez. (ohne 29. Sept., 6. und 13. Okt. sowie 8. Dez.)
CHF 237.– (14x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 211: Donnerstag, 25. Aug. bis 22. Dez. (ohne 29. Sept., 6. und 13. Okt. sowie 8. Dez.)
CHF 237.– (14x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Monika Schwaller

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 212: Mittwoch, 24. Aug. bis 21. Dez. (ohne 5. und 12. Okt.)
CHF 289.– (16x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Rosmarie Wicki

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 213: Freitag, 26. Aug. bis 16. Dez. (ohne 7. und 14. Okt.)
CHF 271.– (15x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr

Kurs 214: Freitag, 26. Aug. bis 16. Dez. (ohne 7. und 14. Okt.)
CHF 271.– (15x)

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 gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Nordic-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 Einsteiger/-innen

Einführung in die «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 Sie Ihre Muskulatur und regenerieren Sie sich beim Dehnen.

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

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

Kurs 250: Montag, 5. Sept. bis 10. Okt.
CHF 63.– (6x)

Zeit: 13.45 bis 15.15 Uhr

Anmeldung: bis 25. August

Nordic Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

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

Kurs 53: Montag, 2. Mai bis 29. Aug. (ohne 13. Juni, 1. + 15. Aug.)
CHF 90.– (15x)

Kurs 253: Montag, 5. Sept. bis 19. Dez.
CHF 90.– (16x)

Zeit: 16.15 bis 18 Uhr, ab 3. Okt. 15.30 bis 17.15 Uhr

Kurs 54: Mittwoch, 4. Mai bis 31. Aug.
CHF 90.– (18x)

Kurs 254: Mittwoch, 7. Sept. bis 28. Dez.
CHF 90.– (17x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 55: Kombi-Abo für Kurs 53+54
CHF 150.–

Kurs 255: Kombi-Abo für Kurs 253+254
CHF 150.–

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

Weihnachtsessen Nordic-Walking-Treff Luzern

Es sind alle herzlich willkommen beim traditionellen gemütlichen Jahresabschluss. Bei einem feinen Essen in weihnachtlicher Ambiente lassen wir das alte Jahr fröhlich ausklingen und freuen uns auf ein neues, gesundes und fittes 2012.

■ Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 19. Dezember 2011,
ab 17 Uhr im Restaurant Militärgarten, Luzern

■ Für die Teilnehmenden des Mittwoch-Treffs: 14. Dezember 2011,
ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil



Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

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

Kurs 57: Donnerstag, 7. April bis 21. Juli (ohne 2. Juni + 23. Juni)
CHF 77.– (14x)

Kurs 257: Donnerstag, 11. Aug. bis 15. Dez. (ohne 8. Dez.)
CHF 99.– (18x)

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 58: Montag, 2. Mai bis 29. Aug. (ohne 13. Juni, 1. + 15. Aug.)
CHF 82.50 (15x)

Kurs 258: Montag, 5. Sept. bis 19. Dez.
CHF 88.– (16x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr



Velo fahren

Alle Velotouren werden durch ausgebildete Seniorensportleiter im Fachbereich Velo fahren rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind 30 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden drei Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport, oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

Velotouren

- Daten:** Dienstag, 12. und 26. Juli, 9., 16. und 23. August, 6. und 20. September
- Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren um eine Woche verschoben.
- Leitung:** Arnold Burch (Fachleiter), Theres Jöri, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Josef Tschuppert
- 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 Theres Jöri (Tel. 041 670 28 23) oder Arnold Burch (Tel. 041 675 15 71) an, und zwar am Sonntagabend zwischen 18.45 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!

Velo-Ferienwochen

Informationen zu Velo-Ferienwochen erhalten Sie bei Alois Grüter unter Tel. 041 310 33 42 (kein Angebot von Pro Senectute).

NEU: Velotouren mit Elektro-Bikes (Flyer)

- Daten:** Montag, 11. Juli, 8. August und 12. September
- Leitung:** Arnold Burch, Theres Jöri
- Kosten:** pro Velotour CHF 9.–
- Miete E-Bike:** CHF 50.– pro Tag (bei Anmeldung angeben)
- Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.
- Anmeldung:** Melden Sie sich jeweils vor einer Tour telefonisch oder per Mail bei Theres Jöri (Tel. 041 670 28 23) oder Arnold Burch (Tel. 041 675 15 71) an, und zwar am Donnerstagabend zwischen 19 und 20 Uhr.

Abschluss Velotouren

Dienstag, 15. November, Kultur- und Kongresszentrum Gersag, Rüeeggisingerstr. 20a, Emmenbrücke. **Beginn: 14 Uhr.**

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.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Wandern

Wir laden Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer ungewohnten Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

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

Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

- ★ Leichte Wanderung, geringe Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★★ Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit von Vorteil, stabile Wanderschuhe werden verlangt.

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.

Wichtige **Einsteigeorte** neben Luzern, inkl. Abfahrtszeiten, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2011 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

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

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

Durchführung der Wanderungen: Über die definitive Durchführung, evtl. die Verschiebung und mögliche Änderungen gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern (Tel. 041 226 11 84) am Vortag ab 14 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

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, 13. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 15. Juli)	Wanderung vom Urnerboden nach Braunwald Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2011.	
Mittwoch, 27. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 29. Juli)	Wanderung auf den Bachtel, die Rigi des Zürcher Oberlandes Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2011.	
Mittwoch, 10. August	Route: Ein abwechslungsreicher Höhenweg im voralpinen Gelände führt uns vom Oberalp nach Rueras. Distanz: 11 km, 250 m Aufstieg, 900 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 36.–. Leitung: Cécile Bernet, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.18 Uhr (Arth-Goldau 7.52 Uhr). Rückkehr: 19.41 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 17. August (bei schlechtem Wetter Freitag, 19. August)	Route: Von Noiraigue/NE zur Ferme Robert (am Fusse des grandiosen Creux du Van) und durch die romantische Areuse-Schlucht nach Bôle. Distanz: 13,5 km, 300 m Auf- und 500 m gleichmässiger Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 40.–. Leitung: Pia Schmid, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.45 Uhr SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 19 Uhr.
Dienstag/ Mittwoch, 13., 14. September 2-Tages- wanderung	Route: 1. Tag Kandersteg – Daubensee – Gemmipass, 2. Tag Leukerbad – Rinderhütte – Wyse See – Restipass – Restalp. Distanz: 1. Tag 8,5 km, 380 m Aufstieg und 80 m Abstieg, 2. Tag 10,5 km, 350 m Aufstieg und 560 m Abstieg. Wanderzeit: 3 bzw. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: je aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Kosten: ca. CHF 200.– im DZ, mit GA ca. CHF 150.– (inbegriffen: Transporte, Morgenkaffee mit Gipfeli, Unterkunft, Halbpension, Wandertaxen, Taxi Restalp–Ferden, Dokumentation). Leitung: Rita Gasser, Alfons Steger. Anmeldung: bis 15. August per Telefon oder Mail an Rita Gasser. Teilnehmerzahl beschränkt.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). Rückkehr: 21 Uhr.
Mittwoch, 28. September	Route: Wanderung im Greyerzerland von Montbovon, teilweise der Sarine entlang, via Lessoc – Grandvillard nach Gruyère. Distanz: 15,5 km, 200 m Aufstieg, 250 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 54.–. Leitung: Ernst Ammann, Pia Schmid.	Treffpunkt: 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7 Uhr (Sursee 7.18 Uhr). Rückkehr: 20 Uhr.
Mittwoch, 5. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 7. Oktober)	Route: Wanderung von Baden über den Heitersberg – vorbei am idyllischen Egelsee – bis nach Widen. Schöne Blicke ins Reuss- und Limmattal. Distanz: 14 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 25.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 18.07 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 19. Oktober	Route: Herbstliche Wanderung von Laupen nach Murten, der Saane entlang und über sanfte Hügel. Distanz: 14 km, 100 m Auf- und 150 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 37.–. Leitung: Pia Schmid, Rita Gasser.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). Rückkehr: 18 Uhr.
Mittwoch, 9. November (bei schlechtem Wetter Mittwoch, 16. November)	Route: Wanderung auf unbekannten Wegen von Sarnen – Hohe Brücke – Flüeli – Sachseln nach Sarnen. Distanz: 11 km, je 250 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 7.–. Leitung: Rolf Ebi, Rita Gasser.	Treffpunkt: 9.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 9.55 Uhr. Rückkehr: 16.51 Uhr.
Mittwoch, 7. Dezember	Programm: Wanderung am Südfuss des Jura mit Blick in die Alpen, von Attiswil – Rumisberg – Wolfisberg nach Niederbipp. Distanz: 9 km, je 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 24.–. Leitung: Rita Gasser, Pia Schmid.	Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 8.54 Uhr. Rückkehr: 17.05 Uhr.



Jahresrückblick und -ausblick

Mittwoch, 23. November, 14 Uhr bis ca. 17 Uhr, im grossen 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, 7. Juli	Wanderung durch die Moorlandschaft bei Finsterwald Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2011.	
Donnerstag, 21. Juli	Wanderung zum idyllischen Arnisee und nach Gurtellen-Dorf Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2011.	
Donnerstag, 4. August	Route: Wir wandern von der Klosterinsel Rheinau (Besichtigung) dem Rhein entlang bis zum Rheinfl. Distanz: 10 km, je 50 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 31.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Albert Steffen.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 18.39 Uhr.
Donnerstag, 11. August Abendwanderung	Wanderung durch die Luzerner Landschaft, von Bertiswil – Herbrig – Ligschwil nach Hochdorf. Distanz: 10,5 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Billett: selber lösen. Leitung: Albert Steffen, Alfons Steger.	Treffpunkt: 15.25 Uhr, beim Busbahnhof Luzern, Linie 50. Abfahrt: 15.35 Uhr (Bösfeld 15.46 Uhr). Rückkehr: ca. 21 Uhr.
Donnerstag, 25. August	Route: Wanderung von Boniswil – Leutwil mit Sicht auf den Hallwilersee via Birrwil nach Beinwil a. S. Distanz: 8,5 km, je 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.–. Leitung: Ernst Ammann, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.02 Uhr. Rückkehr: 15.58 Uhr.
Donnerstag, 8. September	Programm: Fahrt mit Bus nach Grindelwald, mit der LSB auf den Männlichen. Wanderung zur Kleinen Scheidegg und bis zur Wengernalp. Distanz: 8,5 km, 50 m Aufstieg, 400 m gleichmässiger Abstieg. Wanderzeit: ca. 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: Bus CHF 25.– und Bergbahnen CHF 26.– mit HT und CHF 20.– mit GA. Leitung: Alfons Steger, Beatrice Reichlin. Anmeldung: bis 2. September schriftlich oder per E-Mail.	Treffpunkt: 7.15 Uhr, Car-Parkplatz Inseli Luzern. Rückkehr: ca. 18 Uhr.
Donnerstag, 22. September	Programm: Wanderung zwischen Hohgant und Schrattefluh, teilweise der Emme entlang, von Schangnau nach Kemmeriboden. Distanz: 8,5 km, 120 m Auf- und 70 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 19.–. Leitung: Ernst Ammann, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 10.16 Uhr (Malters 10.29 Uhr). Rückkehr: 17.03 Uhr.
Donnerstag, 13. Oktober	Route: Wanderung dem Rhein entlang von Laufenburg nach Stein/AG und Bad Säckingen/D (Trompeter von Säckingen). Distanz: 12 km, kein Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 32.–. Leitung: Alfons Steger, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 17.30 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 27. Oktober	Route: Wanderung auf der Sonnenseite des Brienzersees von Oberried nach Brienz, mit Aussicht auf Berge und See. Distanz: 8 km, je 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 22.–. Leitung: Cécile Bernet, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.55 Uhr (Hergiswil 8.06 Uhr). Rückkehr: 17.04 Uhr.
Donnerstag, 3. November	Route: Von Freudwil wandern wir über Feld und Wald bis Wermatswil, dann leicht erhöht über dem Pfäffikersee bis nach Seegräben. Mittagshalt auf der Juckerfarm (Kürbisausstellung), dann entlang des Sees bis nach Pfäffikon. Distanz: 12 km, kaum Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: Selbstbedienungsrestaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 26.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Pia Schmid.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 17.39 Uhr.
Donnerstag, 15. Dezember	Route: Nachmittagswanderung von Meierskappel via Böschenrot und auf dem Chiemenhöhenweg nach Immensee. Zobighalt am Schluss. Distanz: 7 km, 50 m Aufstieg und 130 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 7.–. Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 12 Uhr beim Torbogen Bahnhof Luzern. Abfahrt: 12.10 Uhr Bus Rotkreuz. Rückkehr: 16.54 Uhr.

Wintersport

Langlauf-Herbstaufzug mit Wanderung

Der Ausflug findet am 6. September 2011 statt – verbunden mit einer Wanderung. Organisation: Oskar Wigger (Tel. 034 493 36 27). Auch Nicht-Langläufer/-innen sind willkommen.

Informationsnachmittag Langlauf

Montag, 14. November 2011, 14 bis ca. 16 Uhr, Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern

Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Langlauf-Angebote im Winter 2011/12. Bruno Kempf wird das neuste Langlaufmaterial vorstellen. 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 (Wintersportler/innen 55+)

Diese werden wiederum vom Langlauf-Leiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt. Nähere Angaben erhalten Sie beim Fachleiter Toni Felder (Tel. 041 361 14 76).

Curling-Kurs

Für Fortgeschrittene und Anfänger/-innen

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Kursort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena).



Die Winterferien-Angebote finden Sie auf der Rückseite dieses Programms (S. 36).

Kursleitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor. Ein Kurs für Fortgeschrittene startet am Montag, 17. Okt. 2011 und dauert bis 19. März 2012 (ohne 26. Dez. und 20. Feb.), jeweils von 9 bis 11 Uhr. Ein **Einstieg** ist für **Anfängerinnen und Anfänger ab 2. Jan. 2012** möglich. Interessiert? **Informationen und Anmeldung** (bis 25. Nov.) unter Tel. 041 226 11 99.



Offene Gruppen

Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden und verbessern durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn. 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 2200 Menschen zu gemeinsamer Bewegung und Sport.

Leitung: Speziell ausgebildete Erwachsenensportleiterinnen und -leiter

Anmeldung: Nicht erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Fragen? Unter Tel. 041 226 11 99 geben wir Ihnen Auskunft.

Fit/Gym (Turnen)

Eine abwechslungsreiche Palette von Übungen lässt Einschränkungen vergessen und macht 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 wohlfühlt, 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.

Information unter Tel. 041 226 11 99



Fit/Gym (Turnen)

Adligenswil

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr,

Mittwoch, 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

Helene 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

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

Egolzwil

Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20 Uhr

Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Anita Hodel, 041 980 37 04

Eich

Turnhalle

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

Pfarrheim St. Maria
(für Italienisch- und Spanischsprachige)
Dienstag, 9 bis 10 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

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, 14 bis 15 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
Christine Bruppacher, 041 467 02 40

Hergiswil b. Willisau
Mehrzweckhalle
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Monika Kunz, 041 979 11 84

Hildisrieden
Turnhalle Matte
Dienstag, 17.10 bis 18.10 Uhr
Theres Steiner, 041 460 15 50

Hitzkirch
Turnhalle (Männergruppe)
Dienstag, 16 bis 17 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
Pfarreiheim Bruder Klaus
Mittwoch, 10 bis 11 Uhr
Rosmarie Amstutz, 041 320 20 68

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

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

Curaviva, hsl, Abendweg 1
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Irene Affolter, 041 410 34 40

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. Gemeindezentrum
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
Violette Besson, 076 594 62 14

St. Anton Pfarreiheim
Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Heidi Müller, 041 377 21 78

St. Johannes/Würzenbach Pf.heim
Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

St. Josef/Maihof Pfarreiheim
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/Rodtegg Pfarreiheim
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, 8.45 bis 9.45 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 Singsaal**

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**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

Josy Galliker, 041 930 19 43

Neuenkirch**Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13

Nottwil**Turnhalle 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

Pfeffikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Jeannette Stoll, 062 771 73 35

Rain**Turnhalle Chrüzmat**

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

Barbara Vanza, 041 760 59 53

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 und 14 bis 15 Uhr

TH Dorfschulhaus (Männergruppe)

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

Rita Albisser, 041 495 16 31

St. Erhard**Turnhalle**

Dienstag, 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,

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Hanny Steinmann, 041 980 26 83

Schongau**Turnhalle**

Freitag, 19 bis 20 Uhr

Carmen Suter, 041 917 03 08

Schüpfheim**Turnhalle 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 Tormatt**

Montag, 7.50 bis 8.50 Uhr

Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr

Kathrin Marti, 041 460 14 35

Sempach-Station**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Annelies Arnet, 041 920 12 61

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**

Dienstag 9 bis 10 Uhr

Louise Suppiger, 041 390 16 91

Werthenstein**Schulhaus**

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Berta Fuchs, 041 490 23 87

Wikon**Turnhalle**

Dienstag, 13.30 bis 14.30 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

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



Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Beromünster

HB Kantonsschule

Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr
Margrit Süess, 041 917 19 42

Ebikon

HB Schmiedhof

Gruppen Buchrain/Perlen

Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr,
Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Charlotte Rösli, 041 445 02 41

Gruppen Eschenbach

Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr,
Donnerstag, 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 Heilpädagogisches 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,
Montag, 13.45 bis 14.30 Uhr
Ruth Sidler, 041 440 16 63

Montag, 14.30 bis 15.15 Uhr

Ulrike Modl, 041 240 79 28
Donnerstag, 8 bis 8.45 Uhr,
Donnerstag, 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,
Montag, 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

HB 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,
Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr
Priska Alfano, 062 758 19 09
Mona Bregenzer, 062 758 31 56
Liselotte Erni, 062 758 22 15
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60
Judith Kurmann, 041 988 10 89
Franziska Meier, 062 751 31 53
Susi Schnüriger, 062 756 25 68
Christiane Wechsler, 062 758 22 82
Barbara Weyermann, 062 752 17 76
Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr
Priska Alfano, 062 758 19 09
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

Seniorentanz (Volks- und Kreistänze aus aller Welt)

Dagmersellen

Gemeinde-Zentrum Arche

Freitag, 9 bis 11 Uhr
Marlies Müller, 062 756 23 89

Hochdorf

Pfarreizentrum A, Saal 7

Donnerstag, 14 bis 15.30 Uhr
Mary Jost, 041 910 31 59

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

Betagtzentrum 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 Mehrzweckzentrum

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

Schüpfheim

HB HPZ Sunnebüel

Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr
Michaela Hafner, 041 480 04 19

Gruppe Escholz matt

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Gruppen Schüpfheim

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

Willisau

HB Schlossfeld

Gruppen Willisau

Donnerstag, 15.45 bis 16.45 Uhr,
Donnerstag, 16.45 bis 17.30 Uhr
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

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

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

Weggis

Alterszentrum Hofmatt

Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

Willisau

Kath. Pfarreiheim

Freitag, 14 bis 16 Uhr
Liselotte Gyr, 041 630 23 58