

**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>**

# Sport- und Bewegungsangebote

## Aktive und gesunde Bewegung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 24. August bis 28. September (6x)	<b>Chi Ball™</b> <b>Training für Körper, Geist und Seele</b> Chi Ball ist ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, das östliche und westliche Bewegungs-methoden 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. <b>Kursleitung:</b> Astrid Parpan, Bewegungspädagogin BGB, ChiBall™-Trainerin	<b>Kurs 376</b> In Balance Studio, Brändistr. 18, Horw (VBL-Bus 20 bis «Waldegg») 14 bis 15 Uhr CHF 160.– <b>Anmeldung:</b> bis 8. August
<b>NEU</b>		
Donnerstag, 1. und 15. September, 6. und 20. Oktober (4x)	<b>Boccia-Plausch</b> <b>Einführungskurs</b> Boccia ist ein italienisches Kugelspiel, das auf einem sehr feinen Belag gespielt wird. Die Haupt-faktoren 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. <b>Kursleitung:</b> Roman Sigrist, Boccia-Club FC Littau, und weitere Instruktoren	<b>Kurs 340</b> Boccia-Halle Ruopigen-moos, Luzern (VBL-Bus 2 bis «Frohburg», weiter mit Bus 13 bis «Ruopigen Schulhaus», 5 Min. Fussmarsch bis Sportplatz) 14 bis 17 Uhr CHF 85.– <b>Anmeldung:</b> bis 19. August
<b>NEU</b>		
Dienstag, 20. September bis 29. November (ohne 4. und 11. Oktober sowie 1. November) (8x)	<b>Line Dance – macht Spass und hält jung</b> <b>Kurs für Beginner</b> Line Dance ist eine Country- und Western-Tanzart für Einzelpersonen jeder Altersgruppe. Die Tänzer/-innen stehen dabei in Reihen neben- und hintereinander und tanzen eine vorgegebene Schrittfolge. Beim Line Dance wird nicht paarweise getanzt; natürlich können Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner 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! <b>Kursleitung:</b> Waltraud Gloggner, Line Dance Teacher SCWDA, Erfahrungen im Meisterschafts-Dance	<b>Kurs 361</b> Tanzlokal im Perosa-Gebäude, Grossmatte 12a, Luzern (Littau) Das Kurslokal ist mit dem öffentl. Verkehr gut erreichbar 14 bis 15 Uhr CHF 155.– <b>Anmeldung:</b> bis 7. September
Dienstag, 18. Oktober bis 29. November (ohne 1. Novem- ber), (6x)	<b>Tanzen – Lebensfreude pur!</b> <b>Vamos... un, dos, tres, wir holen Kuba nach Luzern</b> Zu mitreissender Musik können Sie verschiedene Schritt-kombinationen 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. Tanzbegeisteerte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. <b>Kursleitung:</b> Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	<b>Kurs 362</b> Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.15 bis 11.15 Uhr CHF 135.– <b>Anmeldung:</b> 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: OsteoSwiss

## 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.



## Allgemeine Angaben

**Gruppengröße:** 4er-Gruppen (1 Platz)/6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze)

**Orte:** Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)  
TeBa Freizeit AG, Emmen (Mittwoch)

**Kursleitung:** Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)  
Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon  
Georges Meyer, Dierikon  
Annemarie Bucher, Emmen  
Heidi Steiner, Kriens

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

**Dauer/Zeit:** 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

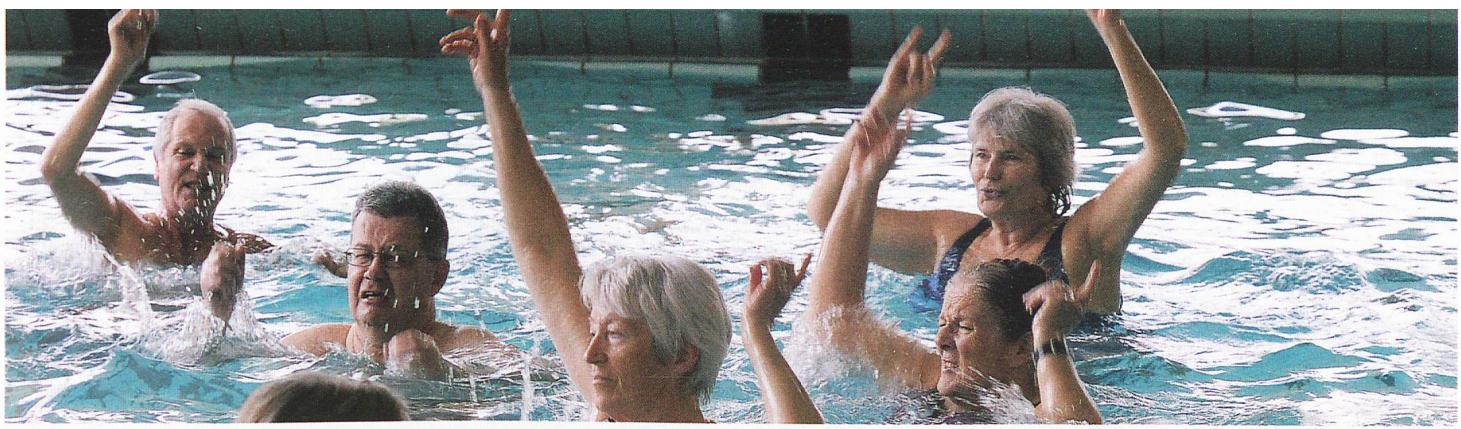
**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

**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 Bewegungs-training 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

## Weihnachtessen Nordic-Walking-Treff Luzern

Es sind alle herzlich willkommen beim traditionellen gemütlichen Jahresabschluss. Bei einem feinen Essen in weihnachtlichem 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 rekognosiert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind 30 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Veloewege, 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, Rüeggisbergerstr. 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 ungezwungenen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

## Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

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

### Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

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

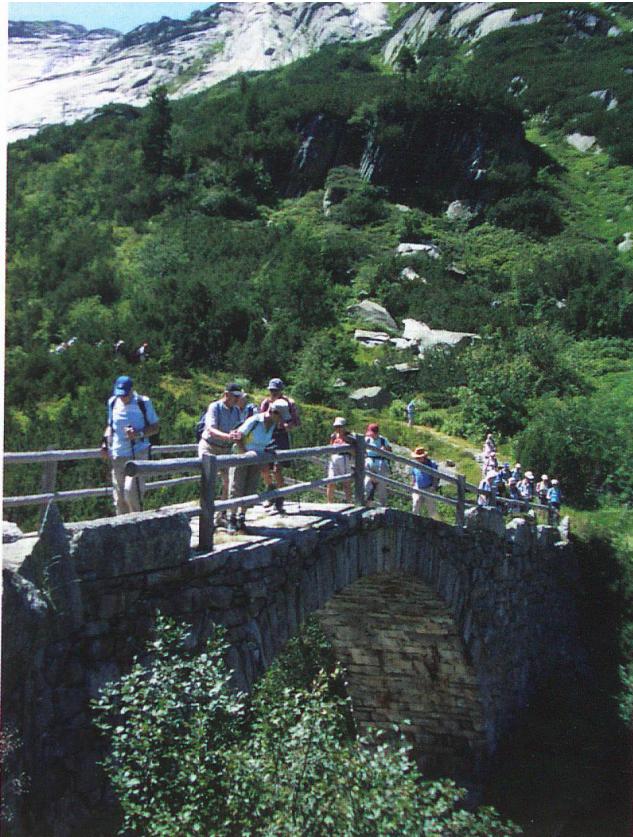
## Wanderleiter/innen:

<b>Alfons Steger, Fachleiter</b>	Tel. 041 458 19 85 / steger.rain@bluewin.ch
<b>Ernst Ammann</b>	Tel. 041 320 71 29 / ernst.ammann@gmx.ch
<b>Cécile Bernet</b>	Tel. 041 370 21 28 / cecile.paul@bluewin.ch
<b>Rolf Ebi</b>	Tel. 041 310 42 43 / rolf.ebi@bluewin.ch
<b>Rita Gasser</b>	Tel. 041 490 25 51 / ritagasser@bluewin.ch
<b>Beatrice Reichlin</b>	Tel. 041 370 53 53 / reichlin@swissonline.ch
<b>Pia Schmid</b>	Tel. 041 420 69 91 / pischmid@sunrise.ch
<b>Albert Steffen</b>	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)	<b>Wanderung vom Urnerboden nach Braunwald</b> Nähtere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2011.	
Mittwoch, 27. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 29. Juli)	<b>Wanderung auf den Bachtel, die Rigi des Zürcher Oberlandes</b> Nähtere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2011.	
Mittwoch, 10. August	<b>Route:</b> Ein abwechslungsreicher Höhenweg im voralpinen Gelände führt uns vom Oberalp nach Rueras. <b>Distanz:</b> 11 km, 250 m Aufstieg, 900 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 36.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.18 Uhr (Arth-Goldau 7.52 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 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)	<p><b>Route:</b> Von Noirague/NE zur Ferme Robert (am Fusse des grandiosen Creux du Van) und durch die romantische Areuse-Schlucht nach Bôle. <b>Distanz:</b> 13,5 km, 300 m Auf- und 500 m gleichmässiger Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 40.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Cécile Bernet.</p>	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr SBB-Schalterhalle Lu- zern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 19 Uhr.
Dienstag/ Mittwoch, 13., 14. September 2-Tages- wanderung	<p><b>Route:</b> 1. Tag Kandersteg – Daubensee – Gemmipass, 2. Tag Leukerbad – Rinderhütte – Wysse See – Restipass – Restialp. <b>Distanz:</b> 1. Tag 8,5 km, 380 m Aufstieg und 80 m Abstieg, 2. Tag 10,5 km, 350 m Aufstieg und 560 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3 bzw. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> je aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Kosten:</b> ca. CHF 200.– im DZ, mit GA ca. CHF 150.– (inbegriffen: Transporte, Morgenkaffee mit Gipfeli, Unterkunft, Halbpension, Wandertaxen, Taxi Restialp–Ferden, Dokumentation). <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Alfons Steger. <b>Anmeldung:</b> bis 15. August per Telefon oder Mail an Rita Gasser. Teilnehmerzahl beschränkt.</p>	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 21 Uhr.
Mittwoch, 28. September	<p><b>Route:</b> Wanderung im Gruyererland von Montbovon, teilweise der Sarine entlang, via Lessoc – Grandvillard nach Gruyère. <b>Distanz:</b> 15,5 km, 200 m Aufstieg, 250 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 54.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Pia Schmid.</p>	<b>Treffpunkt:</b> 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7 Uhr (Sursee 7.18 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 20 Uhr.
Mittwoch, 5. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 7. Oktober)	<p><b>Route:</b> Wanderung von Baden über den Heitersberg – vorbei am idyllischen Egelsee – bis nach Widen. Schöne Blicke ins Reuss- und Limmatatal. <b>Distanz:</b> 14 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 25.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.</p>	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.10 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.07 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 19. Oktober	<b>Route:</b> Herbstliche Wanderung von Laupen nach Murten, der Saane entlang und über sanfte Hügel. <b>Distanz:</b> 14 km, 100 m Auf- und 150 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 37.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18 Uhr.
Mittwoch, 9. November (bei schlechtem Wetter Mittwoch, 16. November)	<b>Route:</b> Wanderung auf unbekannten Wegen von Sarnen – Hohe Brücke – Flüeli – Sachseln nach Sarnen. <b>Distanz:</b> 11 km, je 250 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 7.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 9.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.55 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.51 Uhr.
Mittwoch, 7. Dezember	<b>Programm:</b> Wanderung am Südfuss des Jura mit Blick in die Alpen, von Attiswil – Rumisberg – Wolfisberg nach Niederbipp. <b>Distanz:</b> 9 km, je 300 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 24.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 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	<b>Wanderung durch die Moorlandschaft bei Finsterwald</b> Nähtere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2011.	
Donnerstag, 21. Juli	<b>Wanderung zum idyllischen Arnisee und nach Gurtnellen-Dorf</b> Nähtere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2011.	
Donnerstag, 4. August	<b>Route:</b> Wir wandern von der Klosterinsel Rheinau (Besichtigung) dem Rhein entlang bis zum Rheinfall. <b>Distanz:</b> 10 km, je 50 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 31.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.10 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.39 Uhr.
Donnerstag, 11. August <b>Abendwanderung</b>	Wanderung durch die Luzerner Landschaft, von Bertiswil – Herbrig – Ligschwil nach Hochdorf. <b>Distanz:</b> 10,5 km, je 100 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Billett:</b> selber lösen. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 15.25 Uhr, beim Busbahnhof Luzern, Linie 50. <b>Abfahrt:</b> 15.35 Uhr (Bösfeld 15.46 Uhr). <b>Rückkehr:</b> ca. 21 Uhr.
Donnerstag, 25. August	<b>Route:</b> Wanderung von Boniswil – Leutwil mit Sicht auf den Hallwilersee via Birrwil nach Beinwil a. S.. <b>Distanz:</b> 8,5 km, je 300 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 12.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.02 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 15.58 Uhr.
Donnerstag, 8. September	<b>Programm:</b> Fahrt mit Bus nach Grindelwald, mit der LSB auf den Männlichen. Wanderung zur Kleinen Scheidegg und bis zur Wengernalp. <b>Distanz:</b> 8,5 km, 50 m Aufstieg, 400 m gleichmässiger Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> Bus CHF 25.– und Bergbahnen CHF 26.– mit HT und CHF 20.– mit GA. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Beatrice Reichlin. <b>Anmeldung:</b> bis 2. September schriftlich oder per E-Mail.	<b>Treffpunkt:</b> 7.15 Uhr, Car-Parkplatz Inseli Luzern. <b>Rückkehr:</b> ca. 18 Uhr.
Donnerstag, 22. September	<b>Programm:</b> Wanderung zwischen Hohgant und Schrattenfluhs, teilweise der Emme entlang, von Schangnau nach Kemmeriboden. <b>Distanz:</b> 8,5 km, 120 m Auf- und 70 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 19.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 10.16 Uhr (Malters 10.29 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.03 Uhr.
Donnerstag, 13. Oktober	<b>Route:</b> Wanderung dem Rhein entlang von Laufenburg nach Stein/AG und Bad Säckingen/D (Trompeter von Säckingen). <b>Distanz:</b> 12 km, kein Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 32.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.30 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

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

# Wintersport

## Langlauf-Herbstausflug 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.

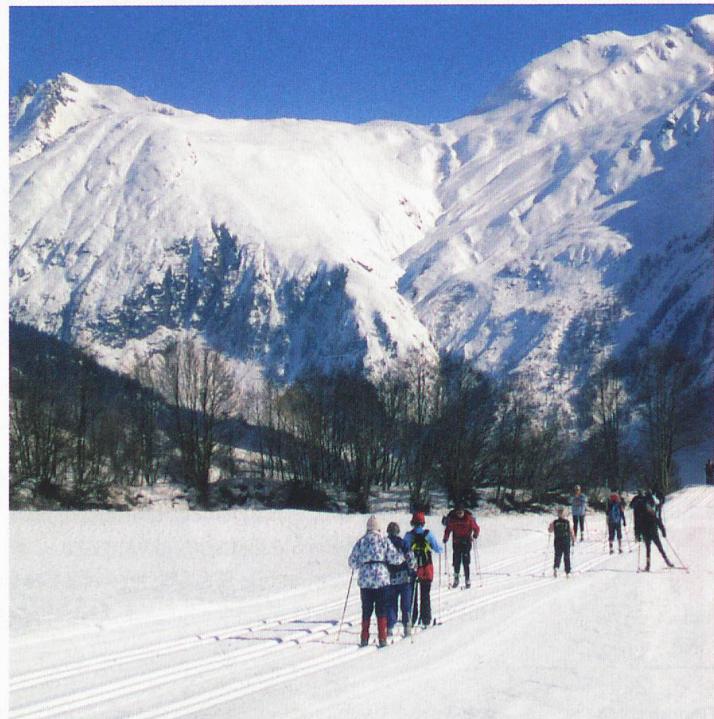
## Informationsnachmittag Langlauf

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 Langlauf-material 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).



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

## 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).

**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.

Information 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. Hallenbadeeintritt. 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. Clemens

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****Pfarsaal**

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 Willimann, 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 Scherzmann, 041 371 01 64

**Menznau****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 Chrüzmatte**

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

**Schüpfeheim****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 Scherzmann, 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****Andreashem**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Margrith Erni, 041 490 13 48

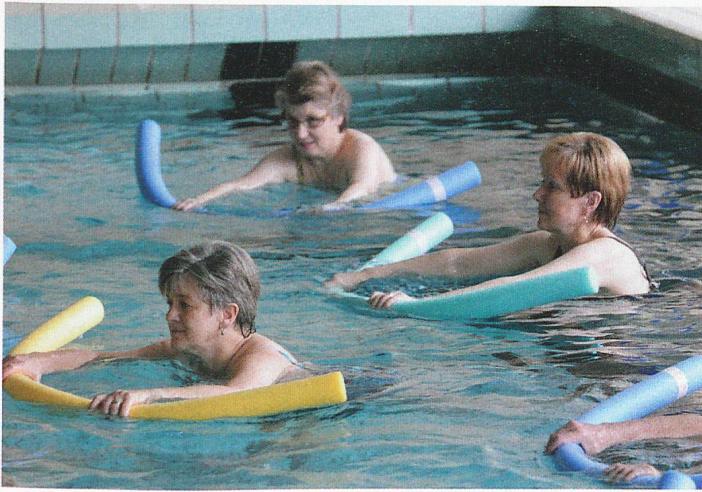
**Schulhaus Rainheim**

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 Utzenberg

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 Kirchofer, 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

### Schüpfheim

#### HB HPZ Sunnebüel

#### Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr

Michaela Hafner, 041 480 04 19

#### Gruppe Escholzmatt

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

## 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

#### Betagtenzentrum 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

### Weggis

#### Alterszentrum Hofstatt

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