

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 4

**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

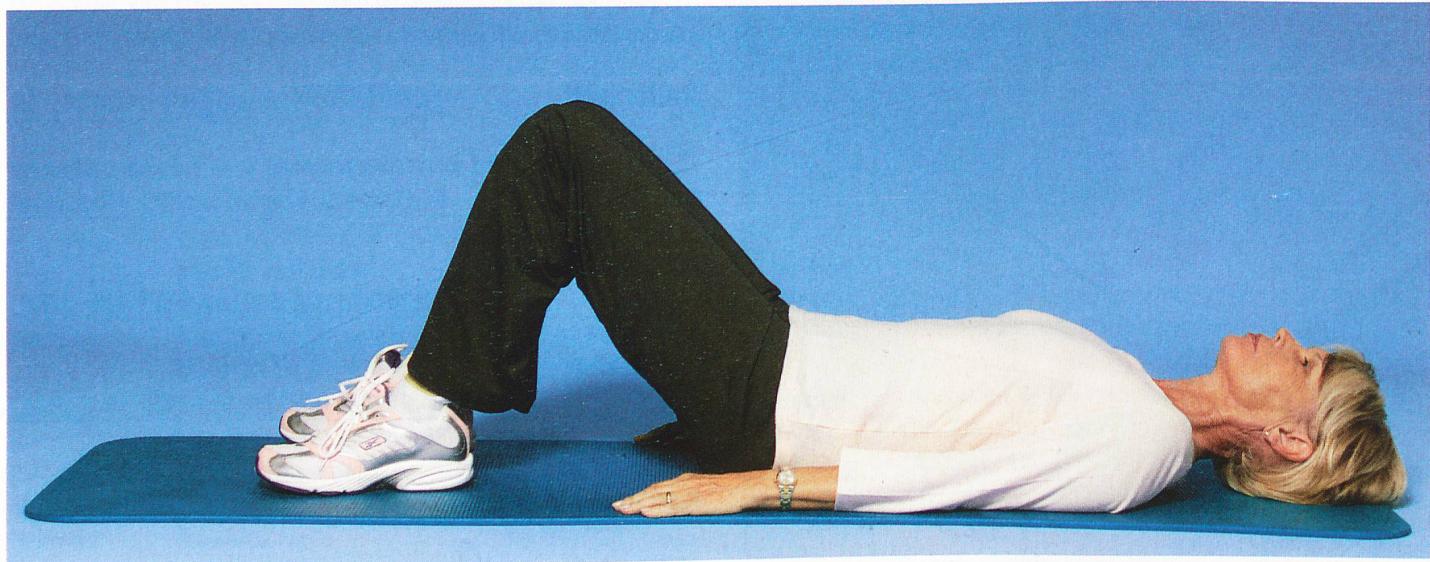


Foto: OsteoSwiss

### 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 (Bauch- und Rückenmuskulatur, wie auch den Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination sowie 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, Erwachsenensportleiterin

**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Kurs 190:** Montag, 9. Jan. bis 26. März (ohne 13. und 20. Feb.)  
CHF 212.– (10x)  
**Anmeldung:** bis 28. Dezember

**Kurs 193:** Montag, 2. April bis 2. Juli (ohne 9. und 16. April  
sowie 28. Mai), CHF 233.– (11x)

**Anmeldung:** bis 21. März

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Kurs 191:** Montag, 9. Jan. bis 26. März (ohne 13. und 20. Feb.)  
CHF 212.– (10x)  
**Anmeldung:** bis 28. Dezember

**Kurs 194:** Montag, 2. April bis 2. Juli (ohne 9. und 16. April  
sowie 28. Mai), CHF 233.– (11x)

**Anmeldung:** bis 21. März

#### Pilates

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

**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Kurs 192:** Dienstag, 31. Jan. bis 27. März (ohne 21. Feb.)  
CHF 170.– (8x)  
**Anmeldung:** bis 19. Januar

**Kurs 195:** Dienstag, 17. April bis 5. Juni  
CHF 170.– (8x)

**Anmeldung:** bis 5. April

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

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

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

Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 13. Januar bis 10. Februar (5x)	<b>Thera-Band – das kleinste und leichteste «Fitnesscenter»</b> <b>Muskeltraining mit dem Therapieband</b> Das Thera-Band lässt sich überallhin mitnehmen, es ist vielseitig einsetzbar, und es können Übungen durchgeführt werden, für die es sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Kraft ist ein wichtiger Faktor für einen gesunden Bewegungsapparat. Ein regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und Broschüren mit Übungen werden abgegeben (im Preis inbegriffen). <b>Kursleitung:</b> Rita Portmann, Expertin Erwachsenensport esa	<b>Kurs 196</b>	Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10.15 Uhr CHF 120.–  <b>Anmeldung:</b> bis 4. Januar
Montag, 27. Feb. bis 26. März (5x)	<b>Afro-Tanz</b> <b>Mit Live-Trommelbegleitung und Liedern</b> Mit Freude und Schwung auf nach Afrika! Afrikanische Tänze vermitteln Lebensfreude. Mehr als anderswo ist in Afrika der Tanz Ausdruck des täglichen Lebens. Der Tanz fördert die Zirkulation der Energie und den Austausch zwischen Körper und Geist und hilft, den eigenen Körper besser kennenzulernen. Begleitung durch Live-Percussion. <b>Kursleitung:</b> Karin Volken, Shiatsu-Therapeutin, unterrichtet seit 20 Jahren Afro-Tanz und Qi Gong	<b>Kurs 181</b>	Ballett Studio Scheitlin, Sempacherstr. 21b, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 125.– <b>Anmeldung:</b> bis 13. Februar
<b>NEU</b>  Dienstag, 13. März bis 15. Mai (ohne 10. und 17. April), (8x)	<b>Zumba</b> <b>Tanz-Fitness</b> Der Trend ... Spass haben, sich bewegen, Energie tanken, 50 Minuten lang. Verschiedene Tänze, Schritt-kombinationen und Rhythmen erwarten Sie in dieser Stunde. Ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz. <b>Kursleitung:</b> Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	<b>Kurs 182</b>	Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.10 bis 11 Uhr CHF 170.– <b>Anmeldung:</b> bis 29. Februar
<b>NEU</b>			

# Tennis

Möchten Sie Bekanntschaft machen mit der packenden Sportart Tennis? Oder gehören Sie zu den Menschen, die früher den Bällen nachgejagt sind und auch heute den Anschluss behalten oder wieder finden möchten? Reservieren Sie sich einen Kursplatz! Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in einer Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

## Allgemeine Angaben

**Gruppengrösse:** 4er-Gruppen (1 Platz)/6er- bis 8er-Gruppen (2 Plätze)

**Orte:** Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)

TeBa Freizeit AG, Emmen (Dienstag)

Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)

**Kursleitung:** Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon

Georges Meyer, Dierikon

Annemarie Bucher, Emmen

Heidi Steiner, Kriens

**Kosten:** CHF 17.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen

CHF 15.– pro Person/Std. bei 6er- bis 8er-Gruppen

**Dauer / Zeit:** 1. Trimester: 9. Januar bis 3. April

2. Trimester: 16. April bis 26. Juni

(ohne 21./22. Mai in Dierikon, ohne Pfingstmontag)

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.



## NEU Tennis-Schnupperlektionen in Kriens

**Ort/Datum:** Pilatushalle, Montag, 16. und Dienstag, 17. April,

Montag, 16. und Dienstag, 17. April,

jeweils von 14 bis 15 Uhr

**Zeit:**

CHF 5.–

**Kosten:**

für Tenniskurse und Schnupperlektionen

Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52

E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

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

# Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

**Hinweis:** Die Schwimmkurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 30.

## 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. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 1:** Montag, 9. Jan. bis 2. April (ohne 13. und 20. Feb.)  
CHF 155.– (11x)

**Kurs 15:** Montag, 23. April bis 2. Juli (ohne 28. Mai)  
CHF 141.– (10x)

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 2:** Freitag, 6. Jan. bis 30. März (ohne 17. und 24. Feb.)  
CHF 155.– (11x)

**Kurs 16:** Freitag, 27. April bis 6. Juli  
CHF 155.– (11x)

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 3:** Freitag, 6. Jan. bis 30. März (ohne 17. und 24. Feb.)  
CHF 155.– (11x)

**Kurs 17:** Freitag, 27. April bis 6. Juli  
CHF 155.– (11x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 9 bis 9.50 Uhr

**Kurs 4:** Mittwoch, 4. Jan. bis 4. April (ohne 15. und 22. Feb.)  
CHF 184.– (12x)

**Kurs 18:** Mittwoch, 25. April bis 27. Juni  
CHF 154.– (10x)

## Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, das sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine speziell dafür entwickelte Schwimmweste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass Sie aufrecht im Wasser «stehen». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit vermindert Rücken- und Gelenkbeschwerden und lockert und entspannt. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Charlotte Rösli  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 5:** Montag, 9. Jan. bis 2. April (ohne 13. und 20. Feb.)  
CHF 223.– (11x)

**Kurs 19:** Montag, 23. April bis 25. Juni (ohne 28. Mai)  
CHF 183.– (9x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 6:** Montag, 9. Jan. bis 2. April (ohne 13. und 20. Feb.)  
CHF 223.– (11x)

**Kurs 20:** Montag, 23. April bis 25. Juni (ohne 28. Mai)  
CHF 183.– (9x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr

**Kurs 7:** Mittwoch, 4. Jan. bis 4. April (ohne 15. und 22. Feb.)  
CHF 243.– (12x)

**Kurs 21:** Mittwoch, 25. April bis 27. Juni  
CHF 203.– (10x)

### Luzern: Hallenbad

**Kursleitung:** Trudy Schwegler  
**Kosten:** exkl. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 8:** Dienstag, 10. Jan. bis 3. April (ohne 14. und 21. Feb.)  
CHF 203.– (11x)

**Kurs 22:** Dienstag, 24. April bis 26. Juni  
CHF 185.– (10x)

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

**Meggen:** Hallenbad Hofmatt

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 12 bis 12.50 Uhr

**Kurs 9:** Dienstag, 10. Jan. bis 3. April (ohne 14. und 21. Feb.)  
CHF 189.– (11x)

**Kurs 23:** Dienstag, 24. April bis 3. Juli  
CHF 189.– (11x)

**Beromünster:** Hallenbad Kantonsschule

**Kursleitung:** Lucia Muff, Trudy Schwegler

**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 10:** Donnerstag, 12. Jan. bis 31. Mai (ohne 16. und 23. Feb.,  
5., 12. und 19. April sowie 17. Mai)  
CHF 269.– (15x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 11:** Donnerstag, 12. Jan. bis 31. Mai (ohne 16. und 23. Feb.,  
5., 12. und 19. April sowie 17. Mai)  
CHF 269.– (15x)

**Nottwil:** Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kursleitung:** Monika Schwaller

**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kurs 12:** Mittwoch, 4. Jan. bis 4. April (ohne 15. und 22. Feb.)  
CHF 229.– (12x)

**Kurs 24:** Mittwoch, 25. April bis 27. Juni  
CHF 191.– (10x)

**Nottwil:** Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kursleitung:** Rosmarie Wicki

**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr

**Kurs 13:** Freitag, 6. Jan. bis 30. März (ohne 17. und 24. Feb.)  
CHF 210.– (11x)

**Kurs 25:** Freitag, 27. April bis 29. Juni  
CHF 191.– (10x)

**Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr

**Kurs 14:** Freitag, 6. Jan. bis 30. März (ohne 17. und 24. Feb.)  
CHF 210.– (11x)

**Kurs 26:** Freitag, 27. April bis 29. Juni  
CHF 191.– (10x)

# Velo fahren

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter im Fachbereich Velo fahren rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 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, 17. April, 1. Mai, 15. Mai, 29. Mai, 12. Juni, 26. Juni, 10. Juli, 24. Juli, 7. Aug., 21. Aug., 4. Sept., 18. Sept. und 2. Okt.

**Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.

**Leitung:** Arnold Burch (Fachleiter), Theres Jöri, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Josef Tschuppert

**Kosten:** Saison-Abo CHF 95.– oder pro Velotour CHF 9.–  
**Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

**Anmeldung:** Bis 5. April bei Pro Senectute. Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour telefonisch oder per E-Mail an bei: Theres Jöri, Tel. 041 670 28 23, joeth@bluewin.ch, oder Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71, noldi.burch@bluewin.ch.  
Die beiden Leiter nehmen Ihre telefonische Anmeldung am Sonntagabend zwischen 18.45 und 20 Uhr entgegen. 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!

## Velotouren mit Elektro-Velos (Flyer u. a.)

Verlangen Sie bitte das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

## Abschluss Velotouren

**Dienstag, 6. November**, Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern. Beginn: 14 Uhr. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind zu diesem informativen und geselligen Nachmittag eingeladen. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es werden keine Einladungen verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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 und ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarktrisiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach geht's 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 keine Erfahrung 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 diese «sanfte» Sportart

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und wenig bis gar nicht Sporttreibende. Sie lernen die richtigen Bewegungsabläufe und den korrekten Umgang mit den Stöcken. Dabei regen Sie den Kreislauf an, stärken Sie Ihre Muskulatur und regenerieren Sie sich beim Dehnen.

**Luzern:** Aussensportanlage Allmend Süd

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

**Kurs 50:** Montag, 14. Mai bis 18. Juni,  
CHF 55.– (5x)

**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr

**Anmeldung:** bis 4. Mai

## Nordic Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

**Luzern:** Aussensportanlage Allmend Süd

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

**Kurs 51:** Montag, 9. Jan. bis 30 April (ohne 9. April)  
CHF 90.– (16x)

**Kurs 53:** Montag, 7. Mai bis 27. Aug. (ohne 28. Mai)  
CHF 90.– (16x)

**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 2. April 16.15 bis 18 Uhr)

**Kurs 52:** Mittwoch, 4. Jan. bis 25. April, CHF 90.– (17x)

**Kurs 54:** Mittwoch, 2. Mai bis 29. Aug. (ohne 1. + 15. Aug.)  
CHF 90.– (16x)

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Kurs 55:** Kombi-Abo für Kurs 51+52

CHF 150.–

**Kurs 56:** Kombi-Abo für Kurs 53+54  
CHF 150.–

**Reiden:** Sportzentrum Kleinfeld

**Leitung:** Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22

**Kurs 57:** Donnerstag, 5. Jan. bis 5. April  
CHF 77.– (14x)

## Weihnachtssessen Nordic-Walking-Treff Luzern

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

- 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



**Kurs 59:** Donnerstag, 12. April bis 19. Juli (ohne 17. Mai + 7. Juni)  
CHF 71.50 (13x)

**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, 9. Jan. bis 30 April (ohne 9. April)  
CHF 88.– (16x)

**Kurs 60:** Montag, 7. Mai bis 27. Aug. (ohne 28. Mai)  
CHF 88.– (16x)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

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

# 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 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** nebst Luzern, inkl. Abfahrtszeiten, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 18. Januar (bei schlechtem Wetter Mittwoch, 25. Januar)	<b>Route:</b> Wanderung im Südschwarzwald von Maulburg über die Hohe Flum nach Schwörstadt am Rhein. <b>Distanz:</b> 11,5 km, 170 m Auf- und 240 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> Im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 34.– (GA CHF 7.–). ID und ca. € 30.– mitnehmen. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 19.05 Uhr. <b>Anmeldung:</b> Bis 13. Januar per E-Mail oder Telefon an Pia Schmid.
Mittwoch, 1. Februar (bei schlechtem Wetter Freitag, 3. Februar)	<b>Route:</b> Winterwanderung in den Flumerbergen, von Tannenboden zur Prodalp und zurück. <b>Distanz:</b> 9 km, 250 m Auf- und 200 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant oder aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 33.– (GA CHF 6.–). <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.20 Uhr (Rotkreuz 7.36 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.39 Uhr.
Mittwoch, 21. März (bei schlechtem Wetter Mittwoch, 28. März)	<b>Route:</b> Bürgenstock-Rundwanderung von Obbürgen – Seewligrat – Bürgenstock nach Stansstad. <b>Distanz:</b> 12,5 km, 300 m Auf- und 450 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 8.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Werner Helfenstein.	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.11 Uhr (Horw 8.16 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 15.48 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

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

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

**Notfälle:** Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussen-tasche 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 Anmeldekarde 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
Werner Helfenstein	Tel. 041 458 19 15 / werner.helfenstein@swisslife.ch
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53 / reichlin@swissonline.ch
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91 / pischmid@sunrise.ch



Foto: Peter Lauth

Mittwoch, 11. April  
(bei schlechtem  
Wetter Freitag,  
13. April)

**Route:** Wanderung durch Naturschutzgebiete von Bremgarten via Gnadental nach Mellingen.  
**Distanz:** 14 km, 120 m Auf- und 80 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★.  
**Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 19.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid.

Mittwoch, 18. April  
(bei schlechtem  
Wetter Freitag,  
20. April)

**Route:** Wanderung auf den Jurahöhen vom Mont Soleil zum Mont Crosin, vorbei an den Osterglockenfeldern, den Windkraftwerken und dem Solarpark, dann Abstieg nach Courteralay.  
**Distanz:** 11 km, 130 m Auf- und 580 m sanfter Abstieg (mit Bus möglich). **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 40.–, mit GA CHF 3.–. **Leitung:** Alfons Steger, Beatrice Reichlin.

Mittwoch, 2. Mai

**Route:** Wanderung von Wildegg über den Veltheimerberg auf die Gisliflue und via Biberstein nach Aarau. **Distanz:** 13,5 km, 440 m Auf- und 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 22.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Cécile Bernet.

Mittwoch, 16. Mai  
(bei schlechtem  
Wetter Freitag,  
18. Mai)

**Route:** Wanderung durch die lauschige Hügellandschaft von Tesserete über San Bernardo – Origlio – San Zenone nach Lamone. **Distanz:** 11 km, 320 m Auf- und 540 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 49.–. **Leitung:** Pia Schmid, Rita Gasser.

**Treffpunkt:** 8.20 Uhr,  
SBB-Schalterhalle Lu-  
zern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr  
(Rotkreuz 8.52 Uhr).  
**Rückkehr:** 17.07 Uhr.

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr,  
SBB-Schalterhalle Lu-  
zern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr.  
**Rückkehr:** 18.05 Uhr.

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr,  
SBB-Schalterhalle Lu-  
zern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr.  
**Rückkehr:** 16.56 Uhr.

**Treffpunkt:** 6.05 Uhr,  
SBB-Schalterhalle Lu-  
zern. **Abfahrt:** 6.18 Uhr  
(Arth-Goldau 6.50 Uhr).  
**Rückkehr:** 19.41 Uhr.

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 6. Juni (bei schlechtem Wetter Freitag, 8. Juni)	<b>Route:</b> Wanderung über Napfausläufer ins Emmental: Escholzmatt – Bock – Turner – Trubsachen. <b>Distanz:</b> 11 km, 370 m Auf- und 500 m sanfter Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★. (Wanderstücke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 16.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.57 Uhr (Wolhusen 8.15 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.43 Uhr.
Dienstag/ Mittwoch, 26./27. Juni, <b>2-Tageswanderung</b>	<b>Route:</b> Wanderung im schönen Naturschutzgebiet dem Doubs entlang, vom Col de la Tourne über die Jurawiesen zum Mont Racine. <b>Distanzen:</b> Am 1. Tag vom Maison Monsieur zum Saut du Doubs, 15,5 km, 510 m Auf- und 290 m Abstieg und am 2. Tag vom Col de la Tourne nach Les Haute-Geneveys, 13 km, 470 m Auf- und 650 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> Je ca. 5 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ ★. (Wanderstücke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> Je aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Kosten:</b> CHF 225.–, mit GA CHF 175.– (EZ + CHF 60.–). Inbegriffen sind Bahn und Schifffahrt, Morgenkaffee mit Gipfeli, Unterkunft in ***Hotel mit WC/Dusche (2- bis 3-Bett-Zimmer), Halbpension. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr (Sursee 7.18 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.03 Uhr. <b>Anmeldung:</b> Bis 10. Mai per E-Mail oder Telefon an Ernst Ammann. Teilnehmerzahl beschränkt
Mittwoch, 4. Juli	<b>Route:</b> Wanderung auf Aussichtsterrasse, von Kiental nach Aeschiried, mit Blick auf Kandertal, Thunersee und zum Niesen. <b>Distanz:</b> 10 km, 450 m Auf- und 400 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ ★. (Wanderstücke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 48.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 19 Uhr. <b>Anmeldung:</b> Bis 28. Juni schriftlich oder per E-Mail an Pro Senectute.
Mittwoch, 18. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 20. Juli)	<b>Route:</b> Abwechslungsreiche Wanderung auf der Sbrinzroute im Haslital, von Urweid bis Handegg. <b>Distanz:</b> 11 km, 650 m Auf- und 30 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★. (Wanderstücke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 28.–, GA CHF 10.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.55 Uhr (Hergiswil 8.06 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.04 Uhr.

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 12. Januar (bei schlechtem Wetter Do, 26. Januar)	<b>Route:</b> Mittellandwanderung durch Naturreservate, von Solothurn via Emmenspitz nach Biberist. <b>Distanz:</b> 8,5 km, kaum Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> Kleine Verpflegung aus dem Rucksack, am Schluss Kaffeehalt. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 27.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Werner Helfenstein.	<b>Treffpunkt:</b> 10.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 10.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.30 Uhr.
Donnerstag, 9. Februar	<b>Wanderung mit Besichtigung</b> <b>Route:</b> Am Morgen besichtigen wir das TEXAID-Sortierwerk in Schattdorf und am Nachmittag wandern wir auf dem Reussdamm nach Flüelen. <b>Distanz:</b> 6 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 1½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 20.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.20 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.48 Uhr. <b>Anmeldung:</b> Bis 2. Februar per E-Mail oder Telefon an Rita Gasser.
Donnerstag, 15. März (bei schlechtem Wetter Freitag, 16. März)	<b>Route:</b> Leichte Wanderung der Emme entlang von Schüpfeheim via Hasle nach Entlebuch. <b>Distanz:</b> 9,5 km, 50 m Auf- und 70 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 11.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.03 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 26. April bei schlechtem Wetter Freitag, 27. April)	<b>Route:</b> Frühlingswanderung von Tann über Hunziken – Höchweidwald nach Chommle. <b>Distanz:</b> 8 km, je 200 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 12.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 9.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 10.04 Uhr (Emmenbrücke 10.09 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.15 Uhr.
Donnerstag, 10. Mai	<b>Route:</b> Wanderung oberhalb Schwyz durch den romantischen Gobelwald mit Blick auf den Talkessel und ins Muotatal. <b>Distanz:</b> 8 km, 180 m Auf- und 400 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 17.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.20 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 15.54 Uhr.
Donnerstag, 31. Mai	<b>Route:</b> Wanderung von Hochdorf via Günikon nach Hohenrain und Hochdorf. <b>Distanz:</b> 11 km, je 110 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 9.–. <b>Leitung:</b> Werner Helfenstein, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.32 Uhr, (Gersag 8.39 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.30 Uhr.
Donnerstag, 14. Juni	<b>Programm:</b> Wanderung im Toggenburg, entlang der Thur von Nesslau nach Ebnat-Kappel. <b>Distanz:</b> 10 km, 120 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 2¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 33.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.39 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.20 Uhr.
Dienstag, 19. Juni	<b>Route:</b> Abendwanderung von Sempach-Station zum Steinbühlweier – Schlachtkapelle Sempach. <b>Distanz:</b> 10 km, je 100 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. <b>Verpflegung:</b> Kaffeehalt. <b>Billett:</b> Selber lösen. <b>Leitung:</b> Werner Helfenstein, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 15.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 16.04 Uhr (Emmenbrücke 16.09 Uhr). <b>Rückkehr:</b> ca. 21.15 Uhr.
Donnerstag, 21. Juni	<b>Route:</b> Wanderung in der Umgebung der Stadt St. Gallen und durch das romantische Sittertal, von St. Gallen–Haggen nach Spisegg. <b>Distanz:</b> 9 km, 150 m Auf- und 250 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 39.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.39 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr.
Donnerstag, 12. Juli	<b>Programm:</b> Leichte Wanderung entlang der Emme, von Eggiwil via Schüpbach nach Signau. <b>Distanz:</b> 11 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 23.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.57 Uhr (Wolhusen 8.15 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.03 Uhr.
Donnerstag, 26. Juli	<b>Route:</b> Gemütliche Wanderung der Muota entlang vom Schlattli bis nach Muotathal. <b>Distanz:</b> 11 km, 70 m Aufstieg, kein Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 18.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Werner Helfenstein.	<b>Treffpunkt:</b> 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.18 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.41 Uhr.



Information unter Tel. 041 226 11 99

# Wintersport

## 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, Curling-

instruktor. Der laufende Kurs für Fortgeschrittene dauert noch bis 19. März 2012, jeweils von 9 bis 11 Uhr. Ein **Einstieg** ist für **Anfängerinnen und Anfänger ab 2. Januar 2012** möglich. Interessiert? Nähere Informationen und Anmeldung unter Tel. 041 226 11 99.

## Langlauftreff (Wintersportler/innen 55+)

Die Langlauftreffs werden vom Langlaufleiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt. Nähere Angaben erhalten Sie beim Fachleiter Toni Felder, Tel. 041 361 14 76.

# Schneeschuhwandern

Schneeschuhwandern ist ein ausgezeichnetes Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Wir laden Sie herzlich ein, an den Schneeschuhwanderungen teilzunehmen. Das besondere an den Touren ist das langsame Gehen, wobei das Naturerlebnis wichtiger ist als die geleisteten Höhenmeter.

**Leitung:** Ursula Wyss, Seniorentourenleiterin SAC

**Kosten:** CHF 15.– pro Mal (wird direkt vor Ort einkassiert).

**Bahn-/Busbillette:** Bitte individuell lösen / Anreise bis zum Treffpunkt individuell.

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung gibt der Telefonbeantworter (**Tel. 041 226 11 84**) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Durchführung **bei jeder Witterung**.

**Anmeldung:** Direkt bei der Leiterin, 079 218 51 40.

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

**Ausrüstung:** Bitte mitbringen (eigene Ausrüstung oder Miete in einem Sportgeschäft)

Mittwoch,  
28. Dezember

**Route:** Gummenalp (1579 m) – Wirzweli. Wanderung zur Luftseilbahn Eggwald-Gummenalp und retour (3 Std). Fahrt mit der Luftseilbahn zur Gummenalp und Einkehr. Retour wieder mit der Luftseilbahn (sep. zu bezahlen). Die Unermüdlichen wandern noch bis Eggwald und retour. **Verpflegung:** Warmer Tee (Thermoskrug) und Snacks nach Bedarf aus dem Rucksack.

**Treffpunkt:** Bahnhof Luzern, 9 Uhr, beim Gleis 15. **Zugverbindung:** Luzern ab 9.11 Uhr, Gleis 15, Dallenwil an 9.38 Uhr. Weiterfahrt mit Wirzelibus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil-Wirzweli. **Rückfahrt:** Dallenwil ab 16.19 Uhr, Luzern an 16.46 Uhr. **Billett wie folgt lösen:** Luzern-Wirzweli retour. **Anmeldeschluss:** 27. Dezember, 12 Uhr.

Mittwoch,  
11. Januar

**Route:** Langis – Glaubenberg – Sewenegg – Sewenkapelle – Stäldili. Ab Stäldili bis Flühli mit Alpentaxi. **Kosten:** ca. CHF 10.– (sep. zu bezahlen). **Zeitbedarf:** Auf- und Abstieg 4 Std. **Verpflegung:** Mittagessen aus dem Rucksack. Zusätzlich warmer Tee (Thermoskrug) und Snacks nach Bedarf.

**Treffpunkt:** Bahnhof Luzern, 8 Uhr, beim Gleis 13. **Zugverbindung:** Luzern ab 8:08 Uhr, Gleis 13, Sarnen an 8:38 Uhr, Sarnen ab 8:43 Uhr (Bus), Langis an 9.10 Uhr. **Rückfahrt:** Flühli ab 16.08 Uhr, Schüpfheim ab 16:29 Uhr (BLS Richtung Luzern), Luzern an 17.03 Uhr. **Billett wie folgt lösen:** Hinfahrt: Luzern-Sarnen-Langis. Rückfahrt: Flühli-Luzern. **Anmeldeschluss:** 10. Jan., 12 Uhr.

Mittwoch,  
1. Februar

**Route:** Untere Teufimatt (1486 m) – Glasereiweg – Stäldili. **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** Mittagessen aus dem Rucksack. Zusätzlich warmer Tee (Thermoskrug) und Snacks nach Bedarf.

**Treffpunkt:** Bahnhof Schüpfheim, 9.30 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr, Schüpfheim an 9.29 Uhr, Schüpfheim ab 9.32 Uhr (Bus bis Flühli). Weiterfahrt mit Alpentaxi bis Gitzloch und retour ab Stäldili. **Kosten:** ca. CHF 20.– (sep. zu bezahlen).

**Rückfahrt:** Schüpfheim ab 16.29 Uhr (BLS Richtung Luzern), Luzern an 17.03 Uhr. **Billett wie folgt lösen:** Luzern-Schüpfheim-Flühli retour. **Anmeldeschluss:** 31. Jan. / 12 Uhr.

Mittwoch,  
7. März

**Route:** Wirzweli – Horn – Panoramawelt – Gummenalp (1579 m) und retour. **Dauer:** 4½ Std. **Verpflegung:** Warmer Tee (Thermoskrug) und Snacks nach Bedarf aus dem Rucksack und im Restaurant.

**Treffpunkt:** Bahnhof Luzern 9 Uhr, beim Gleis 15. **Zugverbindung:** Luzern ab 9.11 Uhr, Gleis 15, Dallenwil an 9.38 Uhr. Weiterfahrt mit Wirzelibus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil-Wirzweli. **Rückfahrt:** Dallenwil ab 17.19 Uhr, Luzern an 17.46 Uhr. **Billett wie folgt lösen:** Luzern-Wirzweli retour. **Anmeldeschluss:** 6. März., 12 Uhr.

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 die Gleichgewichtsfähigkeit. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in 203 Gruppen bis zu 2 100 Menschen zu gemeinsamer Bewegung.

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

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

**Haben Sie Fragen?** Unter Tel. 041 226 11 99 geben wir Ihnen 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 5.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einzeln oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.



## 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

### Altis

#### 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

## 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 5.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo einkassiert.

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

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohl fühlt, ist hier an der richtigen Adresse. Reaktion, Konzentration, Balance und Koordination werden auf spielerische Art trainiert.

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

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

## Fit/Gym (Turnen)

### Doppleschwand

#### Turnhalle

Turnhalle

Montag, 16 bis 17 Uhr

Annemarie Lustenberger,

041 480 35 22

### 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

**Pfarreiheim 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

**Fühli**  
**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**  
Donnerstag, 9 bis 10 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 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 (Halle B)**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Edith Theiler, 041 910 58 09

**Hohenrain**  
**Pfarreiheim**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Elisabeth 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  
Myrta Regula Gattiker, 041 448 20 39

**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  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

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

**Turnhalle Fenkern**  
Montag, 15.20 bis 16.20 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

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

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

**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, 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

<b>Marbach</b>	<b>Rain</b>	<b>Schachen</b>	<b>Triengen</b>
<b>Turnhalle</b>	<b>Turnhalle Chrüzmatt</b>	<b>Rümlighalle</b>	<b>Pfarreiheim</b>
Montag, 8.45 bis 9.45 Uhr	Mittwoch, 16 bis 17 Uhr	Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr	Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Theres Willimann, 034 493 33 37	Gisela Schnieper, 041 458 16 48	Ruth Felder, 041 497 15 77	Anita Hug, 041 933 36 33
<b>Mauensee</b>	<b>Reiden</b>	<b>Schenkon</b>	<b>Udligenswil</b>
<b>Turnhalle</b>	<b>Alterszentrum Feldheim</b>	<b>Turnhalle Grundhof</b>	<b>Bühlmattha</b>
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr	Donnerstag, 16.45 bis 17.45 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58	Paula Neeser, 062 758 12 65	Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64
<b>Meggen</b>	<b>Retschwil</b>	<b>Schlierbach</b>	<b>Uffikon</b>
<b>Kath. Pfarreiheim</b>	<b>Schulhaus</b>	<b>Mehrzweckhalle</b>	<b>Mehrzweckhalle</b>
Freitag, 9 bis 10 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Wey, 041 377 35 43	Frieda Lang, 041 917 22 18	Frieda Steiger, 041 933 36 44	Annemarie Baumeler, 062 756 22 56
<b>Meierskappel</b>	<b>Reussbühl/Luzern</b>	<b>Schötz</b>	<b>Vitznau</b>
<b>Schulhaus Höfli Singsaal</b>	<b>Schulhaus Fluhmühle</b>	<b>Pfarreiheim</b>	<b>Turnhalle</b>
Montag, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr,	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64	Barbara Vanza, 041 760 59 53	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Hanny Steinmann, 041 980 26 83
<b>Menznau</b>	<b>Turnhalle Staffeln</b>	<b>Schongau</b>	<b>Wauwil</b>
<b>Rickenhalle</b>	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	<b>Turnhalle</b>	<b>Turnhalle</b>
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Margrit Berger, 041 320 16 69	Freitag, 19 bis 20 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Häcki, 041 493 14 81	<b>Römerswil</b>	Carmen Suter, 041 917 03 08	Marlies Bättig, 041 980 41 14
<b>Nebikon</b>	<b>Mehrzweckhalle</b>	<b>Schüpfeheim</b>	<b>Weggis</b>
<b>Mehrzweckhalle</b>	Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr	<b>Turnhalle Dorfschulhaus</b>	<b>Schulhaus Kirchmatt</b>
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Margrit Kündig, 041 910 18 38	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46	<b>Romoos</b>	Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70	Erika Lüthy, 041 390 23 68
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergr.	Turnhalle	<b>Schwarzenberg</b>	<b>Werthenstein</b>
Werner Thürig, 062 756 26 41	Donnerstag, 15.30 bis 16.30 Uhr	Turnhalle	<b>Schulhaus</b>
<b>Neudorf</b>	Veronique Schwarzentuber, 041 480 49 58	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Freitag, 9 bis 10 Uhr
<b>Turnhalle</b>	<b>Root</b>	Theres Amrein, 041 497 19 62	Berta Fuchs, 041 490 23 87
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr	<b>Pfarreiheim</b>	<b>Sempach</b>	<b>Wikon</b>
<b>Pavillon Schulhaus</b>	Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr	<b>Turnhalle Tormatt</b>	<b>Turnhalle</b>
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	<b>Widmermatt</b>	Donnerstag, 7.50 bis 8.50 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26	Montag, 17 bis 18 Uhr	Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr	Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58
<b>Neuenkirch</b>	Marly Bächler, 041 450 16 20	Kathrin Marti, 041 460 14 35	<b>Willisau</b>
<b>Turnhalle Grünau</b>	<b>Rothenburg</b>	<b>Sempach-Station</b>	<b>Kath. Pfarreiheim</b>
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	<b>Turnhalle Gerbematt</b>	<b>Mehrzweckhalle</b>	Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr,
Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	14.30 bis 15.30 Uhr
<b>Nottwil</b>	Marlies Gass, 041 280 15 83	Annelies Arnet, 041 920 12 61	<b>Schulhaus Schlossfeld</b> (Männergruppe)
<b>Turnhalle Sagi-Zentrum</b>	<b>Ruswil</b>	<b>Sörenberg</b>	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Montag, 19 bis 20 Uhr	<b>Alterswohnheim Schlossmatte</b>	<b>Turnhalle</b>	Hedy Rölli, 041 970 32 73
Agatha Gisler, 041 937 15 04	Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis	Dienstag, 20 bis 21 Uhr	<b>Wolhusen</b>
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr	Rita Emmenegger, 041 488 19 18	<b>Andreasheim</b>
Tilla Garn, 041 937 15 72	<b>TH Dorfschulhaus</b> (Männergruppe)	<b>Sursee</b>	Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
<b>Oberkirch</b>	Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr	<b>Turnhalle St. Georg</b>	Margrith Erni, 041 490 13 48
<b>Turnhalle</b>	Rita Albisser, 041 495 16 31	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	<b>Schulhaus Rainheim</b>
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	<b>St. Erhard</b>	Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergr.)
Margrith Nauer, 041 921 24 48	<b>Turnhalle</b>	Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr	Dienstag, 19 bis 20 Uhr
<b>Pfeffikon</b>	Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr	(Männergruppe)	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
<b>Mehrzweckhalle</b>	Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87	Paul Camenzind, 041 921 45 39	Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr			
Jeannette Stoll, 062 771 73 35			

## 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

Christine Kaiser, 041 780 12 08

### 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

Ruth Emmenegger 062 758 18 55

Gaby Glanzmann, 062 751 55 34

Sylvia Peyer, 062 752 41 27

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, 076 585 03 84

### Schüpfheim

**HB HPZ Sunnebüel**

**Gruppe Entlebuch**

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr

Michaela Hafner, 041 480 04 19

### Gruppe Escholzmatt

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

### 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 Kirchmärtli**

Dienstag, 9.15 bis 10.45 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

**Eichhof Betagtenzentrum**

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

## NEU Country Line Dance (offene Gruppe)

Meist wird in Linien oder «im Block» ohne Partner getanzt.

Gemeinsam lernen Sie in lockerer

Atmosphäre speziell ausgewählte

Schrittfolgen. Country Line Dance

ist Fitness für Gehirn und Füsse,

und auch der Humor kommt nicht

zu kurz. Lassen Sie sich musikalisch

und tänzerisch in den «Western» entführen!

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Auskünfte erhalten Sie direkt bei der Leiterin.

**Ort:** Matthof, kleiner Saal,

Matthofring 2, Luzern

**Tag/Zeit:** Jeden Montag ab

9. Januar (ohne Schulferien und Feiertage), 17 bis 18 Uhr

**Leitung:** Käthy Häcki,

Tel. 041 310 48 41

# Ferienwochen Winter

## Wintersport-Ferien in Sils-Maria / Engadin

Von der Loipe in die Therme! Das Klubhotel «Schweizerhof» und seine grosszügige Wellnessoase mit 33° warmem Hallen-Solbad, geheiztem Aussenbad, Sprudelbad usw. liegt eingebettet im Dorfzentrum. Für gemütliche Abende stehen Aufenthalts-, Spiel- und Leseräume sowie ein TV-Raum mit Grossbildschirm, die Arvenstube oder Bar zur Auswahl. Vom Hotel aus erreicht man in wenigen Minuten die herrlichen Langlaufloipen des Oberengadins. Viele gepfadete Wege laden zu Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden eine bis zwei leichte Schneeschuhwanderungen angeboten. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr gut verbinden!

**Dauer:** Samstag, 21. Jan. bis Samstag, 28. Jan. 2012

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

**Sportangebot:** Langlauf und Winterwandern

**Auf Wunsch:** Schneeschuhwandern

**Doppelzimmer:** CHF 1 300.–/Person

**Einzelzimmer:** CHF 1 420.–

**Im Preis inbegriffen:** fernsehfreies Zimmer (ohne Balkon) mit Dusche/WC, Radio, Telefon, Haarföhn, Safe; Halbpension (Frühstücksbuffet und mehrgängiges Abendessen); Eintritt in die Badelandschaft; Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Leitung

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

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

**Anmeldung:** bis 4. Januar 2012

## Langlauf- und Winterwanderferien in Ulrichen / Goms

Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Loipen. Die Gegend zwischen Ober- und Niederwald eignet sich sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthardbahn. Man hat die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren mit Unterricht im klassischen Stil angeboten. Gepfadete Wege laden zu Wanderungen ein. Auf Wunsch werden eine bis zwei leichte Schneeschuhwanderungen angeboten. Neu besteht die Möglichkeit, mit der Skatingtechnik Bekanntschaft zu machen. Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

**Dauer:** Sonntag, 26. Feb. bis Samstag, 3. März 2012

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

**Sportangebot:** Langlauf und Winterwandern

**Auf Wunsch:** Schneeschuhwandern

**Doppelzimmer:** CHF 890.–/Person

**Einzelzimmer:** CHF 1 070.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (mit Halbtax, mit Generalabo CHF 39.– Reduktion), Leitung

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

**Anmeldung:** bis 27. Januar 2012

# Ferienwoche im Südtirol

## Aktivwoche für Junggebliebene in Lana (Südtirol)

### Vielseitiges Bewegungs- und Entspannungsangebot

Lana, ein gepflegtes Dorf zwischen Meran und Bozen mit einem autofreien Dorfkern, ist der Ausgangspunkt für unsere abwechslungsreiche und genussvolle Ferienwoche. Auszüge aus dem Programm: Wasser-, Rücken-, Atem- und Entspannungsgymnastik, Pilates, Dorfbesichtigung, leichte Wanderung entlang von Waalwegen, Ausflug an den Kalternsee, kurzweilige Velotour durch das einmalige Blütenmeer der Apfelplantagen, Besuch des Wochenmarktes von Meran, Besichtigung der Gärten von Schloss Trauttmansdorff. Das Wochenprogramm wird so zusammengestellt, dass es für alle etwas dabei hat. Das Angebot ist fakultativ, es bleibt genügend Zeit, eigenen Wünschen nachzugehen. Im Aktiv-Hotel Pöder werden Sie sich sehr schnell wie zu Hause fühlen. Die Zimmer mit schönem Balkon, der Wellnessbereich (Sauna, Dampfbad, Whirlpool, Hallenbad, Aussenschwimmbad), die schöne gepflegte Gartenanlage und das vorzügliche Essen bieten ideale Voraussetzungen für eine tolle Ferienwoche, in der bestimmt auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt.

**Dauer:**

Sonntag, 29. April bis Sonntag, 6. Mai 2012

**Leitung:**

Irène Zingg / Theres Ingold (Begleitperson)

**Doppelzimmer:**

CHF 1 150.–/Person

**Einzelzimmer (klein):**

CHF 1 100.–

**Einzelzimmer (Komfort):**

CHF 1 250.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Balkon, Dusche/WC oder Bad/WC, TV/Radio, reichhaltiges Frühstückbuffet, Nachtessen mit 5-Gang-Menü, alle Gymnastikangebote, Ausflüge, Velos, Eintritte und Trinkgelder, Mittagessen auf der Hinreise, Lunchpaket auf der Rückreise, Ferienleitung, Hin- und Rückreise mit dem Car.

**Nicht inbegriffen:** Annulierungskosten-Versicherung

**Besondere Hinweise:** Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und eine gewisse Selbständigkeit erwartet.

**Wichtig:** Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmer-Kategorie vermerken!

**Anmeldung:** bis 24. Februar 2012 (Teilnehmerzahl beschränkt)