

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2012)  
**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:** 23.02.2026

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

## Aktive und gesunde Bewegung

### 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 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, 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 370:** Montag, 20. Aug. bis 22. Okt. (ohne 1. und 8. Okt.)  
CHF 170.– (8x)

**Kurs 373:** Montag, 29. Okt. bis 17. Dez.  
CHF 170.– (8x)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Kurs 371:** Montag, 20. Aug. bis 22. Okt. (ohne 1. und 8. Okt.)  
CHF 170.– (8x)

**Kurs 374:** Montag, 29. Okt. bis 17. Dez.  
CHF 170.– (8x)

#### Pilates

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

**Zeit:** 14 bis 15 Uhr

**Kurs 372:** Dienstag, 21. Aug. bis 23. Okt. (ohne 25. Sept. und 2. Okt.)  
CHF 170.– (8x)

**Kurs 375:** Dienstag, 30. Okt. bis 18. Dez.  
CHF 170.– (8x)

**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.

#### Zumba

Donnerstag,  
6. September bis  
15. November  
(ohne 4. und  
11. Oktober sowie  
1. November), (8x)

##### Tanz-Fitness

Der Trend ... Spass haben, sich bewegen, Energie tanken, 50 Minuten lang. Verschiedene Tänze, Schrittkombinationen und Rhythmen erwarten Sie in dieser Stunde. Ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz.

**Kursleitung:** Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV

#### Kurs 361

TanzArt Tanzzentrum,  
Zentralstr. 24, Ebikon  
10 bis 10.50 Uhr  
CHF 170.–

**Anmeldung:**  
bis 24. August

#### Everdance

Montag,  
8. Oktober bis  
12. November (6x)

##### Solotanzspass in der Gruppe

Everdance ist ein Tanzvergnügen zu bekannten Hits und Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Die Tanzschritte aus dem Gesellschaftstanz wie Walzer, Foxtrott oder Charleston werden aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das Tanzvergnügen in der Gruppe ohne Partner lässt viel Freiraum, damit Sie in bekannten Melodien schwelgen, sich im Rhythmus bewegen und gleichzeitig Kopf und Körper trainieren können.

**Kursleitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa und begeisterte Tänzerin

#### Kurs 362

Bewegungsraum,  
Gibraltarstrasse 9,  
Luzern  
14 bis 15 Uhr  
CHF 125.–

**Anmeldung:**  
bis 24. September

**NEU**

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf den Seiten 13 bis 15.

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



Donnerstag, 8. November bis 13. Dezember (6x)	<b>Tanzen – Lebensfreude pur!</b> <b>Vamos ... un, dos, tres, wir holen Kuba nach Luzern</b> Zu mitreissender Musik können Sie verschiedene Schrittkombinationen erlernen. Koordination, Beweglichkeit, Rhythmik, Balance und weitere Themen sind Schwerpunkt des Unterrichts. Es handelt sich um ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz. Tanzbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. <b>Kursleitung:</b> Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	<b>Kurs 363</b>  TanzArt Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 135.– <b>Anmeldung:</b> bis 26. Oktober
---	--	---

Freitag, 19. Oktober bis 7. Dezember (8x)	<b>Körpertraining für den Mann</b> <b>Fitness, Kräftigung und Ausdauer</b> Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet: – Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur – Stabilisation des Rumpfes – Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass! <b>Kursleitung:</b> Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa	<b>Kurs 260</b>  Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 185.– <b>Anmeldung:</b> bis 5. Oktober
---	---	--

NEU

Freitag, 19. Oktober bis 23. November (6x)	<b>Fechten – ein Sport für jedes Alter</b> <b>Schnupperkurs Fechten 60+</b> Der Fechtsport ist eine der sichersten Sportarten der Welt. Die Schutzkleidung, die Regeln und die Fairness garantieren dies. Der Schnupperkurs bietet die Chance, den Fechtsport und sein Prinzip «Treffen, ohne getroffen zu werden» zu erlernen. Fechten kann problemlos auch im Seniorenalter ausgeübt werden und ist für Männer und Frauen geeignet. Beim Fechten werden die Konzentration, die Reaktionsfähigkeit und die Feinmotorik ebenso geschult wie das Gleichgewicht. Schutzkleidung und Material werden zur Verfügung gestellt (im Preis inbegriffen). <b>Kursleitung:</b> Maren Zutavern, Fechtlehrerin und Coach der Fechtgesellschaft Luzern	<b>Kurs 340</b>  Gewerbliche Berufsschule Heimbach, Heimbachweg 12, Luzern 19 bis 20.30 Uhr CHF 210.– <b>Anmeldung:</b> bis 5. Oktober
--	--	---

NEU



Foto: © pst - Fotolia.com



# Wasserfitness (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 den Seiten 32 bis 35.

## 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, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)  
CHF 225.– (16x)

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 202:** Freitag, 24. Aug. bis 21. Dez. (ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 225.– (16x)

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 203:** Freitag, 24. Aug. bis 21. Dez. (ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 225.– (16x)

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 9 bis 9.50 Uhr

**Kurs 204:** Mittwoch, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)  
CHF 245.– (16x)

## Fit-Gymnastik mit Weste

Damit wir Fit-Gymnastik auch im tiefen Wasser anbieten können, wird es mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, das gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird 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 lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenkbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Charlotte Rösli, Trudy Schwegler

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 205:** Montag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)  
CHF 324.– (16x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 206:** Montag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)  
CHF 324.– (16x)

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr

**Kurs 207:** Mittwoch, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)  
CHF 324.– (16x)

**Luzern:** Hallenbad Allmend

**Kursleitung:** Trudy Schwegler

**Kosten/Zeit:** Bei Drucklegung des Programms noch nicht bekannt.

**Meggen:** Hallenbad Hofmatt

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 12 bis 12.50 Uhr

**Kurs 209:** Dienstag, 21. Aug. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)  
CHF 275.– (16x)

**Beromünster:** Hallenbad Kantonsschule

**Kursleitung:** Lucia Muff, Anita Erni

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 210:** Donnerstag, 23. Aug. bis 20. Dez.  
(ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)  
CHF 269.– (15x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 211:** Donnerstag, 23. Aug. bis 20. Dez.  
(ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)  
CHF 269.– (15x)

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





**Nottwil:** Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kursleitung:** Monika Schwaller

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kurs 212:** Mittwoch, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)  
CHF 305.– (16x)

**Nottwil:** Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kursleitung:** Rosmarie Wicki

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr

**Kurs 213:** Freitag, 24. Aug. bis 21. Dez. (ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 305.– (16x)

**Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr

**Kurs 214:** Freitag, 24. Aug. bis 21. Dez. (ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 305.– (16x)

# 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 wiederfinden möchten? Reservieren Sie sich einen Kursplatz! Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in einer Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

## Allgemeine Angaben

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

**Orte:** Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)  
TeBa Freizeit AG, Emmen (Dienstag oder Mittwoch)  
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-/7er-Gruppen

**Dauer/Zeit:** 20. Aug. bis 19. Dez. (ohne 1., 2. und 3. Okt.)

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/Datum:** Sportcenter Rontal, Dierikon, Dienstag, 28. Aug. und Dienstag, 4. Sept.

**Zeit:** 14 bis 15 Uhr

**Kosten:** CHF 5.–

**Anmeldung:** für Tenniskurse und Tennis-Schnupperlektionen  
Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52  
E-Mail: [george.meyer@bluewin.ch](mailto:george.meyer@bluewin.ch)

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





# Radsport

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

## Velotouren

- Daten:** Dienstag, 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:** CHF 9.– pro Tour
- Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.
- Anmeldung:** Melden Sie sich jeweils vor einer Tour wie folgt an: Bei Theres Jöri (041 670 28 23 / 078 770 03 12 / joeth@bluewin.ch) oder Arnold Burch (041 675 15 71 / noldi.burch@bluewin.ch). Die beiden Leiter nehmen Ihre Anmeldung am Sonntagabend zwischen 18.45 und 20.00 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)

- Daten:** Mittwoch, 11. Juli, 22. Aug. und 5. Sept.
- Leitung:** Arnold Burch, Theres Jöri
- Kosten:** CHF 9.– pro Tour
- Miete E-Bike:** CHF 50.– pro Tag (bei Anmeldung angeben)
- Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.
- Anmeldung:** Telefonische Anmeldung beim Leiterteam am Dienstagabend vor der Tour zwischen 19 und 20 Uhr möglich; oder per E-Mail bis spätestens am Dienstag vor der Tour anmelden. Bei Elektro-Bike-Miete bitte Körpergrösse angeben.

## Abschluss Velotouren

**Dienstag, 6. November,** Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). 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.

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



# 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 Herzinfarktrisiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

## Allgemeine Angaben

Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt!

**Ausrüstung:** gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz,  
Nordic-Walking-Stöcke (Kauf vor Ort möglich).

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

**Kurs 253:** Montag, 3. Sept. bis 17. Dez.  
CHF 90.– (16x)

**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr (ab 1. Okt. 15.30 bis 17.15 Uhr)

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

**Kurs 254:** Mittwoch, 5. Sept. bis 19. Dez.  
CHF 90.– (16x)

**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.–

### Nottwil: Fussballplatz Rüteli

**Leitung:** Käthy Marfurt, Tel. 041 937 17 78  
Rosmarie Wicki, Tel. 041 937 14 58

**Kurs 58:** Montag, 7. Mai bis 27. Aug. (ohne 28. Mai)  
CHF 88.– (16x)

**Kurs 258:** Montag, 3. Sept. bis 17. Dez.  
CHF 88.– (16x)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

### Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

**Leitung:** Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22  
Anita Burri, Tel. 062 758 18 46  
Sandra Häfliger, Tel. 062 758 43 50

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

**Kurs 259:** Donnerstag, 9. Aug. bis 13. Dez. (ohne 1. Nov.)  
CHF 99.– (18x)

**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

## Weihnachtsessen Nordic-Walking-Treff Luzern

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

■ Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 17. Dezember 2012  
ab 17 Uhr im Restaurant Militärgarten, Luzern

■ Für die Teilnehmenden des Mittwoch-Treffs: 19. Dezember 2012  
ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil

## Herbstaufzug der Nordic-Walking-Gruppe Luzern

Der traditionelle Herbstaufzug soll ein Überraschungstag werden!  
Nicht verpassen!

Mittwoch, 5. Sept. 2012 (Verschiebedatum: 12. Sept. 2012). Die  
genauen Zeiten werden noch bekannt gegeben.

Ausrüstung: gute Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke



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



# Wandern

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

## Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

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

### Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

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

Die **Gruppe A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer. Sterne und übrige Angaben beachten. Die **Gruppe B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten.

**Mittagessen:** In den Ausschreibungen ist vermerkt, ob wir das Mittagessen im Freien oder im Restaurant einnehmen. Nach Möglichkeit machen wir einen Kaffeehalt in einem Restaurant.

**Billette:** Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt.

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

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2012 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtax-Abonnement 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, bitte die jeweils angegebene Anmeldeadresse beachten.

## 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 / wm.helfenstein@bluewin.ch

**Beatrice Reichlin**, Tel. 041 370 53 53 / reichlin@swissonline.ch

**Pia Schmid**, Tel. 041 420 69 91 / pischmid@sunrise.ch

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 4. Juli	<b>Wanderung von Kiental nach Aeschiried.</b> Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2012	
Mittwoch, 18. Juli (bei schlechtem Wetter 20. Juli)	<b>Wanderung auf der Sbrinzroute im Haslital bis Handegg.</b> Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2012	
Mittwoch, 8. August (bei schlechtem Wetter 10. August)	<b>Route:</b> Wanderung von Emmenmatt nach Moosegg auf die Blasenfluh und nach Grosshöchstetten. <b>Distanz:</b> 14 km, 480 m Auf- und 380 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 21.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr SBB-Schalterhalle Lu- zern. <b>Abfahrt:</b> 7.57 Uhr (Wolhusen 8.15 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.03 Uhr.
Mittwoch, 22. August (bei schlechtem Wetter 24. August)	<b>Route:</b> Höhenwanderung im Engelbergertal auf die Fürenalp. <b>Distanz:</b> 8 km, 850 m mässig steiler Aufstieg, 50 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforder- lich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 25.– (GA CHF 11.–). <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. <b>Abfahrt:</b> 8.06 Uhr (Hergiswil 8.16 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.54 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 29. August	<b>Route:</b> Wanderung auf dem Tafeljura von Liestal über Gempen – Schartenflue – Schloss Dorneck nach Dornach. <b>Distanz:</b> 14 km, je 450 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 25.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.05 Uhr.
Mittwoch, 26. September (bei schlechtem Wetter 28. Sep- tember)	<b>Route:</b> Wanderung von der Mittelstation Schwandegg auf den Gipfel des Niesen, zur grandiosen Aussicht. <b>Distanz:</b> 9 km, je 700 m Auf- und Abstieg (Auf- und/oder Abstieg auch mit Bahn möglich). <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 57.– (GA CHF 16.–). <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Cécile Bernet. <b>Anmeldung:</b> an Rita Gasser per Mail oder Telefon bis 10 Uhr am Vortag.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.57 Uhr (Malters 8.06 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 20 Uhr.
Mittwoch, 3. Oktober (bei schlechtem Wetter 5. Oktober)	<b>Route:</b> Schöne Jurawanderung von Prés d'Orvin auf den Chasseral. <b>Distanz:</b> 11,5 km, 600 m Auf- und 50 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 44.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Rita Gasser. <b>Anmeldung:</b> an Cécile Bernet per Mail oder Telefon bis Montag, 1. Oktober.	<b>Treffpunkt:</b> 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.05 Uhr (Sursee 7.26 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.05 Uhr.
Mittwoch, 24. Oktober (bei schlechtem Wetter 26. Okto- ber)	<b>Route:</b> Wanderung im Emmental, von Röthenbach zum Nägeliboden und zum Schallenberg. Abstieg via Rübli nach Schangnau. <b>Distanz:</b> 13 km, 530 m Auf- und 330 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 24.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Werner Helfenstein.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.57 Uhr (Malters 8.06 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.43 Uhr.
Mittwoch, 21. November (bei schlechtem Wetter 23. Novem- ber)	<b>Route:</b> Wanderung von Laupen der Saane entlang und über sanfte Hügel nach Murten. <b>Distanz:</b> 13,5 km, 110 m Auf- und 160 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 37.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18 Uhr.
Mittwoch, 12. Dezember (bei schlechtem Wetter 14. Dezember)	<b>Route:</b> Wanderung vom Holderchäppeli über den Chraigütsch – Dorschnei – Hergiswaldbrücke nach Obernau. <b>Distanz:</b> 10 km, 270 m Auf- und 660 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> selber lösen. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 9 Uhr, Busbahnhof Luzern, Postauto Linie 71. <b>Abfahrt:</b> 9.10 Uhr (Eichhof 9.17 Uhr). <b>Rückkehr:</b> ca. 16 Uhr.

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 12. Juli	<b>Wanderung entlang der Emme von Eggiwil nach Signau.</b> Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2012	
Donnerstag, 26. Juli	<b>Wanderung der Muota entlang vom Schlattli nach Muotathal.</b> Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2012	





Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Montag, 13. August <b>Abendwande- rung</b>	<b>Route:</b> Wanderung von Merenschwand der Reuss entlang nach Sins. <b>Distanz:</b> 11 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 13.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 15.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 15.35 Uhr (Rotkreuz 15.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 21.25 Uhr.
Mittwoch/ Donnerstag, 15./16. August <b>2-Tages-Wande- rung</b>	<b>Route:</b> 1. Tag Davos – Schatzalp – Strela-Alp. 2. Tag Sertig Dörfli – Clavadel – Islen. <b>Distanz:</b> 1. Tag 9 km, 420 m Aufstieg und kein Abstieg (Bahn), 2. Tag 8,5 km, 50 m Auf- und 300 m Abstieg. (Für A-Wanderer Zusatzschleife möglich). Gepäck kann an beiden Tagen im Hotel deponiert werden. <b>Wanderzeit:</b> je ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> je aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Kosten:</b> CHF 190.– im EZ, mit GA CHF 145.– (inbegriffen: Transporte, Unterkunft im 4-Stern-Hotel, Halbpension, Wandertaxe). <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Rita Gasser. <b>Anmeldung:</b> bis 27. Juli per Telefon oder Mail an Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.25 Uhr.
Donnerstag, 6. September	<b>Route:</b> Wanderung vom Wirzweli über Langboden – Gumme und auf dem Geoweg zurück via Wirzweligrat. <b>Distanz:</b> 8,5 km, je 350 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 20.– (GA CHF 8.–). <b>Leitung:</b> Werner Helfenstein, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.06 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.50 Uhr.
Donnerstag, 13. September	<b>Programm:</b> Schifffahrt von Brienz nach Giessbach und Wanderung auf dem Uferweg bis Iseltwald und mit dem Schiff zurück. <b>Distanz:</b> 6 km, je 70 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 32.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.55 Uhr (Hergiswil 9.06 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.03 Uhr.
Donnerstag, 20. September	<b>Route:</b> Wanderung von Muri durch die Weiten der Moorlandschaften zum grossen Bio-Hof «Murimoos» (Einkaufsmöglichkeiten). <b>Distanz:</b> 9,5 km, kaum Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack, auch grillen möglich. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 12.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.35 Uhr (Rotkreuz 9.52 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.07 Uhr.
Donnerstag, 11. Oktober	<b>Route:</b> Wanderung entlang dem Santenberg von Nebikon über Chrätzigerhöhe nach St. Erhard. <b>Distanz:</b> 10 km, 220 m Auf- und 170 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 12.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.05 Uhr (Emmenbrücke 9.09 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.30 Uhr.



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 18. Oktober	<b>Route:</b> Wir wandern von Amden über Letzbühl nach Arvenbühl und geniessen das herrliche Bergpanorama. <b>Distanz:</b> 9 km, je 300 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 40.– (GA CHF 9.–). <b>Leitung:</b> Werner Helfenstein, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.25 Uhr.
Donnerstag, 8. November (bei schlechtem Wetter 15. November)	<b>Route:</b> Typische Hinterland-Wanderung von Altbüren über Ober Berghof nach St. Urban (Kirchenbesichtigung). <b>Distanz:</b> 8 km, 80 m Auf- und 150 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> am Schluss Einkehr im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 16.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 11.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 11.16 Uhr (Littau 11.21 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.55 Uhr.
Donnerstag, 6. Dezember	<b>Programm:</b> Wir besuchen die Käsehöhle Kaltbach (warme Kleider empfohlen) und wandern am Nachmittag dem Sempachersee entlang. <b>Distanz:</b> 9 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 12.– sowie für Besichtigung, Führung und Verpflegung CHF 17.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Werner Helfenstein. <b>Anmeldung:</b> bis 30. November schriftlich oder per E-Mail an Pro Senectute.	<b>Treffpunkt:</b> 9.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.30 Uhr (Sursee 9.51 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 15.45 Uhr.

### Jahresrückblick und -ausblick

**Donnerstag, 29. November,** 14 bis ca. 17 Uhr. Im Grossen Saal des Betagtenzentrums Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern. Gut erreichbar mit vbl-Bus Nr. 1, 20, 31, 71 bis Station Eichhof. Wir halten Rückschau auf die Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächstjährigen Wanderungen und Ferienwochen vor. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

# Wintersport

## Skilanglauf-Herbstaussflug mit Wanderung

Der Ausflug mit Wanderung findet am **Donnerstag, 13. September,** statt und führt in die «Unesco-Biosphäre Entlebuch»: Sörenberg–Rossweid, rund um die Schwarzenegg. Organisation: Toni Felder, Tel. 041 361 14 76. Auch Nicht-Langläufer/innen sind willkommen.

## Informationsnachmittag Skilanglauf

**Donnerstag, 15. November,** 14 Uhr, Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern. Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Langlauf-Angebote im Winter 2012/13. Bruno Kempf von der Langlaufschule Luzern/Eigenthal stellt das neuste Material vor, es bleibt aber auch genügend Zeit, um Fragen zu beantworten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Langlauf-Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

## Skilanglauf-Treff (Wintersportler/innen 55+)

Dieser wird vom Langlauf-Leiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt. Gratis-Schnuppertag am 6. Dezember 2012 (Anmeldung erforderlich). Der Treff findet an folgenden Daten statt: Donnerstag, 3. Jan., 10. Jan., 17. Jan., 31. Jan. und 7. Feb. 2013 (Reservedaten: 14. und 21. Feb.). Nähere Angaben und Anmeldung beim Fachleiter Toni Felder, Tel. 041 361 14 76.

## Curling-Kurs für Fortgeschrittene und Einsteiger/innen

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

Der Kurs für Fortgeschrittene startet am Montag, 15. Okt. 2012, und dauert bis 18. März 2013, sowie zusätzlich am Donnerstag, 27. Dez. 2012 (ohne 24. und 31. Dez. sowie 11. Feb.), (21x), jeweils von 9 bis 11 Uhr.

**Ein Einstieg ist für Anfängerinnen und Anfänger ab Montag, 7. Jan. 2013, möglich.** Interessiert? Nähere Informationen und Anmeldung bis 10. Dez. 2012 unter Tel. 041 226 11 99.

**Kursort:** Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena)

**Kursleitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

## Curling-Schnupperkurs

Kostenloser Schnupperkurs am **Montag, 19. Nov. 2012, 10 bis 11 Uhr.** Anmeldung bei Hansruedi Heer (Tel. 041 360 96 73, E-Mail: h-heer@hispeed.ch).

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 vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich! Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin / dem entsprechenden Leiter Kontakt aufzunehmen.

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

## Allround (Turnen)

Eine abwechslungsreiche Palette von Übungen lassen Einschränkungen vergessen und machen richtig Spass. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer und das Gleichgewicht.

**Kosten:** CHF 5.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einzeln oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

## Wasserfitness (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.

## Tanzsport (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.



## Allround-Gruppen (Turnen)

### Adligenswil

#### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 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, 20 bis 21 Uhr  
Pia Höltschi, 041 917 29 72

### 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

### Büren

#### 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 Eiche

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, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Theres Schraner, 041 440 28 80

### St. Klemens (Aula)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 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  
Bernadette Achermann, 041 980 27 14

### 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



**Pfarrheim 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****Pfarrheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Vreni Lötscher, 041 480 22 04

**Ermensee****Mehrzweckhalle**

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Heidi Rütter, 041 917 35 60

**Eschenbach****Schulhaus Hübeli**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Geiser, 041 448 25 28

**Escholz matt****Pfarrsaal**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Hermine Neuenschwander,

041 486 15 48

**Ettiswil****Bülacherhalle**

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

**Grosswangen****Kalofenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Maria Rösch, 041 980 51 31

**Gunzwil****Alte Turnhalle**

Mittwoch, 18.45 bis 20 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 Steinacher**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Monika Kunz, 041 979 11 84

**Hildisrieden****Turnhalle Matte**

Dienstag, 17 bis 18 Uhr

Theres Steiner, 041 460 15 50

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

Dienstag, 16.10 bis 17.10 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****Pfarrheim**

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

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****Pfarrheim 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

**Pfarrzentrum Barfüesser**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

**Betagtenzentrum Dreilinden**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Irene Affolter, 041 410 34 40

**Pflegeheim Eichhof (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

**Turnhalle Geissenstein**

Montag, 17 bis 18 Uhr

Violette Besson, 076 594 62 14

**Alterssiedlung Guggi**

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

**Lukas-Saal**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Rita Weibel, 041 410 30 30

**Mehrzweckzentrum Matthof**

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Beatrice Greber, 041 280 65 51

**Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)**

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

**Paulusheim**

Donnerstag, 10 bis 11 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Violette Besson, 076 594 62 14

**Pfarrheim St. Anton**

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Heidi Müller, 041 377 21 78

**Pf.heim St. Johannes/Würzenbach**

Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr

Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

**Pfarrheim St. Josef/Maihof**

Donnerstag und Freitag, 9 bis 10 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

**Pfarrheim St. Karl**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Pfarrheim St. Leodegar**

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

**Pfarrheim St. Michael/Rodtegg**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Rita-Maria Schwegler, 041 420 27 60

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

**Malters****Turnhalle Bündmättli**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

**Pfarrheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Marlene Michel, 041 497 31 80

**Marbach****Turnhalle**

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Theres Willmann, 034 493 33 37



**Mauensee****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

**Meggen****Kath. Pfarreiheim**

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Martha Wey, 041 377 35 43

**Meierskappel****Schulhaus Höfli Singsaal**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

**Menzna****Rickenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Häcki, 041 493 14 81

**Nebikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46

Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergr.)

Werner Thürig, 062 756 26 41

**Neudorf****Turnhalle**

Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

**Pavillon Schulhaus**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

**Neuenkirch****Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13

**Nottwil****Turnhalle Sagi-Zentrum**

Montag, 19 bis 20 Uhr

Christine Bruppacher, 041 467 02 40

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 Chrüz matt**

Mittwoch, 17 bis 18 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

Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Reussbühl/Luzern****Schulhaus Fluhmühle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

**Turnhalle Staffeln**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrit Berger, 041 320 16 69

**Römerswil****Mehrzweckhalle**

Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Romoos****Turnhalle**

Freitag, 14 bis 15 Uhr

Veronique Schwarzentruer,

041 480 49 58

**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

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

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**

Donnerstag, 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

Frieda Steiger, 041 933 36 44

**Schötz****Pfarreiheim**

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und

14 bis 15 Uhr

Hanny Steinmann, 041 980 26 83

**Schongau****Turnhalle**

Freitag, 19 bis 20 Uhr

Carmen Suter, 041 917 03 08

**Schüpfheim****Turnhalle Dorfschulhaus**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70

**Schwarzenberg****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Theres Amrein, 041 497 19 62

**Sempach****Turnhalle Tormatt**

Donnerstag, 7.50 bis 8.50 Uhr

Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr

Kathrin Marti, 041 460 14 35

**Sempach-Station****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Annelies Arnet, 041 920 12 61

**Sörenberg****Turnhalle**

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Rita Emmenegger, 041 488 19 18

**Sursee****Turnhalle St. Georg**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Martha Hunkeler, 041 921 24 91

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

Paul Camenzind, 041 921 45 39

**Triengen****Pfarreiheim**

Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr

Anita Hug, 041 933 36 33

**Udligenswil****Bühlmattsaal**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

**Uffikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Annemarie Baumeler, 062 756 22 56

**Vitznau****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Hanny Waldis, 041 397 14 17

**Wauwil****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Marlies Bättig, 041 980 41 14

**Weggis****Schulhaus Kirchmatt**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Erika Lüthy, 041 390 23 68

**Werthenstein****Schulhaus**

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Berta Fuchs, 041 490 23 87

**Wikon****Turnhalle**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

**Willisau****Kath. Pfarreiheim**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und

14.30 bis 15.30 Uhr

**Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Hedy Röllli, 041 970 32 73

**Wolhusen****Andreasheim**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Margrith Erni, 041 490 13 48

**Schulhaus Rainheim**

Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergr.)

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67



## Wasserfitness-Gruppen (Bewegung im Wasser)

### Beromünster

HB Kantonsschule

Mittwoch, 13 bis 13.45 Uhr und  
13.45 bis 14.30 Uhr

Margrit Süess, 041 917 19 42

### Epikon

HB Schmiedhof

Gruppen Buchrain/Perlen

Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr und  
9.15 bis 10.15 Uhr

Charlotte Rösli, 041 445 02 41

### Gruppen Eschenbach

Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr und  
9.15 bis 10.15 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

### Luzern

HB Dreilinden

Gruppen Stadt Luzern

Montag, 13 bis 13.45 Uhr und  
13.45 bis 14.30 Uhr

Ruth Sidler, 041 440 16 63

Montag, 14.30 bis 15.15 Uhr

Ruth Buob 041 420 00 93

Donnerstag, 8 bis 8.45 Uhr und  
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 und  
15.15 bis 16 Uhr

Ruth Sidler, 041 440 16 63

Montag, 15.15 bis 16 Uhr

Ruth Buob 041 420 00 93

### 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, 079 393 94 49

### 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 und

8.45 bis 9.45 Uhr

Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr

Priska Alfano, 062 758 19 09

Mona Bregenzer, 062 758 31 56

Ruth Emmenegger 062 758 18 55

Liselotte Erni, 062 758 22 15

Gaby Glanzmann, 062 751 55 34

Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60

Judith Kurmann, 041 988 10 89

Franziska Meier, 062 751 31 53

Sylvia Peyer, 062 752 41 27

Susi Schnüriger, 062 756 25 68

Christiane Wechsler, 062 758 22 82

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 Sunnebühl

Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr

Michaela Hafner, 041 480 04 19

### Gruppe Escholzmat

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

### Gruppen Schüpfheim

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr und

17 bis 18 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

## Tanzsport-Gruppen (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, 9.15 bis 10.45 Uhr

Liselotte Gyr, 041 630 23 58

### 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

Ursula Häller, 041 310 16 56

Margaritha Schmidli, 041 440 83 89

### Pfarreisaal Matthäus

Freitag, 14.30 bis 16 Uhr

Harmke Sperhake, 041 370 15 16

### Mehrzweckzentrum Matthof

Dienstag, 14.30 bis 16.30 Uhr

Jojo Murer, 062 844 23 32

### Willisau

HB Schlossfeld

Gruppen Willisau

Donnerstag, 15.45 bis 16.30 Uhr  
und 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

### Mehrzweckzentrum Matthof

Country Line Dance

Montag, 16 bis 17 Uhr (Beginner)

Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Käthy Häcki, 041 310 48 41

### Pfarreiheim St. Johannes

(Tanzen im Sitzen)

Montag, 10 bis 11 Uhr

Harmke Sperhake, 041 370 15 16

### Meggen

Schulhaus Hofmatt

Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr

Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

### Sempach

Wohn- und Pflegeheim Meierhöfli

Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr

H. und M. Moser, 033 251 06 72

### Sursee

Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein

Mittwoch, 9.30 bis 11 Uhr

Käthy Häcki, 041 310 48 41

### Weggis

Alterszentrum Hofmatt

Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr

Margaritha Schmidli, 041 440 83 89

### Willisau

Kath. Pfarreiheim

Freitag, 14 bis 16 Uhr

Sybilla Birrer, 041 970 49 86