

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>

Sport- und Bewegungsangebote

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

Tanz-Fitness
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.

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

Solotanzpass 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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 8. November bis 13. Dezember (6x)	<p>Tanzen – Lebensfreude pur!</p> <p>Vamos ... un, dos, tres, wir holen Kuba nach Luzern</p> <p>Zu mitreissender Musik können Sie verschiedene Schritt-kombinationen 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.</p> <p>Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV</p>	<p>Kurs 363</p> <p>TanzArt Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 135.–</p> <p>Anmeldung: bis 26. Oktober</p>
Freitag, 19. Oktober bis 7. Dezember (8x)	<p>Körpertraining für den Mann</p> <p>Fitness, Kräftigung und Ausdauer</p> <p>Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur – Stabilisation des Rumpfes – Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung <p>Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass!</p> <p>Kursleitung: Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa</p>	<p>Kurs 260</p> <p>Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 185.–</p> <p>Anmeldung: bis 5. Oktober</p>
NEU	<p>Fechten – ein Sport für jedes Alter</p> <p>Schnupperkurs Fechten 60+</p> <p>Der Fechtsport ist eine der sichersten Sportarten der Welt. Die Schutzbekleidung, 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. Schutzbekleidung und Material werden zur Verfügung gestellt (im Preis inbegriffen).</p> <p>Kursleitung: Maren Zutavern, Fechtlehrerin und Coach der Fechtgesellschaft Luzern</p>	<p>Kurs 340</p> <p>Gewerbliche Berufsschule Heimbach, Heimbachweg 12, Luzern 19 bis 20.30 Uhr CHF 210.–</p> <p>Anmeldung: bis 5. Oktober</p>
		

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

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. Hallenbadeeintritt

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. Hallenbadeeintritt

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-Kreis-lauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Charlotte Rösl, Trudy Schwegler

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 205: Montag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. 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. Hallenbadeeintritt

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. Hallenbadeeintritt

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)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

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

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

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 rekognosiert 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! Nehmen Sie erstmals an einer Velotour teil? Dann melden Sie sich bitte vor der ersten Teilnahme beim Fachleiter Arnold Burch!
Wichtig:	

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

Herbstausflug der Nordic-Walking-Gruppe Luzern

Der traditionelle Herbstausflug 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 ungewöhnlichen 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.

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 Außentasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis.

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

Anmeldungen: In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche nötig ist, 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	Wanderung von Kiental nach Aeschiried. Nähre Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2012	
Mittwoch, 18. Juli (bei schlechtem Wetter 20. Juli)	Wanderung auf der Sbrinzroute im Haslital bis Handegg. Nähre Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2012	
Mittwoch, 8. August (bei schlechtem Wetter 10. August)	Route: Wanderung von Emmenmatt nach Moosegg auf die Blasenfluh und nach Grosshöchstetten. Distanz: 14 km, 480 m Auf- und 380 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 21.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 7.45 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.57 Uhr (Wolhusen 8.15 Uhr). Rückkehr: 18.03 Uhr.
Mittwoch, 22. August (bei schlechtem Wetter 24. August)	Route: Höhenwanderung im Engelbergtal auf die Fürenalp. Distanz: 8 km, 850 m mässig steiler Aufstieg, 50 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 25.– (GA CHF 11.–). Leitung: Pia Schmid, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.06 Uhr (Hergiswil 8.16 Uhr). Rückkehr: 16.54 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

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

Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

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

Information unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Montag, 13. August Abendwande- rung	Route: Wanderung von Merenschwand der Reuss entlang nach Sins. Distanz: 11 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 13.–. Leitung: Alfons Steger, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 15.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 15.35 Uhr (Rotkreuz 15.48 Uhr). Rückkehr: 21.25 Uhr.
Mittwoch/ Donnerstag, 15./16. August 2-Tages-Wande- rung	Route: 1. Tag Davos – Schatzalp – Strela-Alp. 2. Tag Sertig Dörfli – Clavadel – Islen. Distanz: 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 Zusatzschlaufe möglich). Gepäck kann an beiden Tagen im Hotel deponiert werden. Wanderzeit: je ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittag- essen: je aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Kosten: CHF 190.– im EZ, mit GA CHF 145.– (inbegriffen: Transporte, Unterkunft im 4-Stern-Hotel, Halbpension, Wandertaxe). Leitung: Cécile Bernet, Rita Gasser. Anmeldung: bis 27. Juli per Telefon oder Mail an Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). Rückkehr: 19.25 Uhr.
Donnerstag, 6. September	Route: Wanderung vom Wirzweli über Langboden – Gumme und auf dem Geoweg zurück via Wirzeligrat. Distanz: 8,5 km, je 350 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierig- keitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 20.– (GA CHF 8.–). Leitung: Werner Helfenstein, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.06 Uhr. Rückkehr: 16.50 Uhr.
Donnerstag, 13. September	Programm: Schifffahrt von Brienz nach Giessbach und Wanderung auf dem Uferweg bis Iseltwald und mit dem Schiff zurück. Distanz: 6 km, je 70 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 32.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.55 Uhr (Hergiswil 9.06 Uhr). Rückkehr: 17.03 Uhr.
Donnerstag, 20. September	Route: Wanderung von Muri durch die Weiten der Moorlandschaften zum grossen Bio-Hof «Murimoos» (Einkaufsmöglichkeiten). Distanz: 9,5 km, kaum Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack, auch grillen möglich. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.–. Leitung: Alfons Steger, Rita Gasser.	Treffpunkt: 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.35 Uhr (Rotkreuz 9.52 Uhr). Rückkehr: 16.07 Uhr.
Donnerstag, 11. Oktober	Route: Wanderung entlang dem Santenberg von Nebikon über Chrätzigerhöhe nach St. Erhard. Distanz: 10 km, 220 m Auf- und 170 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.05 Uhr (Emmenbrücke 9.09 Uhr). Rückkehr: 16.30 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 18. Oktober	Route: Wir wandern von Amden über Letzbühl nach Arvenbühl und geniessen das herrliche Bergpanorama. Distanz: 9 km, je 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke erforderlich). Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 40.– (GA CHF 9.–). Leitung: Werner Helfenstein, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). Rückkehr: 18.25 Uhr.
Donnerstag, 8. November (bei schlechtem Wetter 15. November)	Route: Typische Hinterland-Wanderung von Altbüron über Ober Berghof nach St. Urban (Kirchenbesichtigung). Distanz: 8 km, 80 m Auf- und 150 m Abstiege. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: am Schluss Einkehr im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 16.–. Leitung: Rita Gasser, Pia Schmid.	Treffpunkt: 11.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 11.16 Uhr (Littau 11.21 Uhr). Rückkehr: 17.55 Uhr.
Donnerstag, 6. Dezember	Programm: Wir besuchen die Käsehöhle Kaltbach (warne Kleider empfohlen) und wandern am Nachmittag dem Sempachersee entlang. Distanz: 9 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.– sowie für Besichtigung, Führung und Verpflegung CHF 17.–. Leitung: Rolf Ebi, Werner Helfenstein. Anmeldung: bis 30. November schriftlich oder per E-Mail an Pro Senectute.	Treffpunkt: 9.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.30 Uhr (Sursee 9.51 Uhr). Rückkehr: 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-Herbstausflug 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 2100 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.



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 Höltchi, 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

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 Eiche

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

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. Hallenbadeeintritt. 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.

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

Pfarreiheim Gerliswil	Gunzwil	Kleinwangen	Lukas-Saal
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr Trudi Merz, 041 260 69 21	Alte Turnhalle Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr	Turnhalle Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Pia Widmer, 041 910 20 68	Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr Rita Weibel, 041 410 30 30
Pfarreiheim St. Maria (für Italienisch- und Spanischsprachige)	Lindenrale	Kriens	Mehrzweckzentrum Matthof
Dienstag, 9 bis 10 Uhr Begoña Monterrubio, 041 280 96 24	Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr Annemarie Furrer, 041 930 18 58	Pfarreiheim Bruder Klaus Mittwoch, 10 bis 11 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00	Donnerstag, 9 bis 10 Uhr Beatrice Greber, 041 280 65 51
Entlebuch	Hämikon	Turnhalle Feldmühle	Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)
Pfarreiheim	Turnhalle	Freitag, 16 bis 17 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00	Mittwoch, 17 bis 18 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60
Dienstag, 14 bis 15 Uhr Vreni Lötcher, 041 480 22 04	Donnerstag, 8.45 bis 9.45 Uhr Heidi Hornstein, 041 917 13 76		
Ermensee	Hasle	Turnhalle Fenkern	Paulusheim
Mehrzweckhalle	Turnhalle Dorf Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr Agnes Aregger, 041 480 27 08	Montag, 15.20 bis 16.20 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60	Donnerstag, 10 bis 11 Uhr Doris Lindegger, 041 370 16 09
Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr Heidi Rüther, 041 917 35 60			Violette Besson, 076 594 62 14
Eschenbach	Hellbühl	Turnhalle Krauer	Pfarreiheim St. Anton
Schulhaus Hübeli	Turnhalle	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00	Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr Heidi Müller, 041 377 21 78
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Martha Geiser, 041 448 25 28	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Christine Bruppacher, 041 467 02 40		
Escholzmatt	Hergiswil b. Willisau	Turnhalle Kuonimatt	Pf.heim St. Johannes/Würzenbach
Pfarrsaal	Mehrzweckhalle Steinacher Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Monika Kunz, 041 979 11 84	Montag, 9 bis 10 Uhr Alice Rogger, 041 340 82 60	Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr Elisabeth Kiss, 041 370 14 30
Montag, 14 bis 15 Uhr Hermine Neuenschwander, 041 486 15 48			
Ettiswil	Hildisrieden	Luzern	Pfarreiheim St. Josef/Maihof
Bülacherhalle	Turnhalle Matte Dienstag, 17 bis 18 Uhr Theres Steiner, 041 460 15 50	Asociación de pensionistas (für Spanischsprachige) Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr Carmen Arias, 041 420 22 53	Donnerstag und Freitag, 9 bis 10 Uhr Doris Lindegger, 041 370 16 09
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Priska Kurmann, 041 980 44 62			
Flühli	Hitzkirch	Pfarreizentrum Barfüesser	Pfarreiheim St. Karl
Turnhalle	Turnhalle (Männergruppe) Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr	Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr Theres Schraner, 041 440 28 80	Dienstag, 14 bis 15 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, Freitag, 17 bis 18 Uhr Claudia Tanner, 041 488 25 22			
Gelfingen	Hochdorf	Betagtenzentrum Dreilinden	Pfarreiheim St. Leodegar
Turnhalle Husmättli	Turnhalle Zentral (Halle B) Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Edith Theiler, 041 910 58 09	Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr Irene Affolter, 041 410 34 40	Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Jeannette Bucheli, 041 917 41 27			
Gettnau	Hohenrain	Pflegeheim Eichhof (Haus Saphir)	Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg
Turnhalle	Pfarreiheim Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Elisabeth Gehrig, 041 910 51 07	Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr Hildegard Meier, 041 320 86 35	Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Rita-Maria Schwegler, 041 420 27 60
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Verena Reinert, 041 970 43 33			Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr Cyrille Eggermann, 041 420 14 64
Geuensee	Horw	Evang. Gemeindezentrum Würzenbach	
Turnhalle Kornmatte	Turnhalle Hofmatt Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Doris Obertüfer, 041 360 81 88	Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Elisabeth Kiss, 041 370 14 30	
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Elisabeth Nick, 041 921 47 93			
Grosswangen	Inwil	Turnhalle Geissenstein	Muoshof-Pavillon
Kalofenhalle	Möösli Montag, 14 bis 15 Uhr Myrta Regula Gattiker, 041 448 20 39	Montag, 17 bis 18 Uhr Violette Besson, 076 594 62 14	Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Maria Rösch, 041 980 51 31	Montag, 15 bis 16 Uhr Agnes Sigrist, 041 448 21 40		
		Alterssiedlung Guggi	Pfarreiheim
		Mittwoch, 9 bis 10 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53	Dienstag, 14 bis 15 Uhr Marlene Michel, 041 497 31 80
			Marbach
			Turnhalle
			Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr Theres Willimann, 034 493 33 37

Mauensee	Reiden	Schenkon	Urdigenswil
Turnhalle	Alterszentrum Feldheim	Turnhalle Grundhof	Bühlmattsaal
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 Scherzmann, 041 371 01 64
Meggen	Retschwil	Schlierbach	Uffikon
Kath. Pfarreiheim	Schulhaus	Mehrzweckhalle	Mehrzweckhalle
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	Margrit Kündig, 041 910 18 38	Frieda Steiger, 041 933 36 44	Annemarie Baumeler, 062 756 22 56
Meierskappel	Reussbühl/Luzern	Schötz	Vitznau
Schulhaus Höfli Singsaal	Schulhaus Fluhmühle	Pfarreiheim	Turnhalle
Montag, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Ursula Scherzmann, 041 371 01 64	Barbara Vanza, 041 760 59 53	Hanny Steinmann, 041 980 26 83	Hanny Waldis, 041 397 14 17
Menznau	Turnhalle Staffeln	Schongau	Wauwil
Rickenhalle	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Turnhalle	Turnhalle
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		Carmen Suter, 041 917 03 08	Marlies Bättig, 041 980 41 14
Nebikon	Römerswil	Schüpfeim	Weggis
Mehrzweckhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle Dorfshulhaus	Schulhaus Kirchmatt
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46	Margrit Kündig, 041 910 18 38	Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70	Erika Lüthy, 041 390 23 68
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergr.)			
Werner Thürig, 062 756 26 41			
Neudorf	Romoos	Schwarzenberg	Werthenstein
Turnhalle	Turnhalle	Turnhalle	Schulhaus
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr	Freitag, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Freitag, 9 bis 10 Uhr
	Veronique Schwarzenzuber, 041 480 49 58	Theres Amrein, 041 497 19 62	Berta Fuchs, 041 490 23 87
Pavillon Schulhaus	Root	Sempach	Wikon
	Pfarreiheim	Turnhalle Tormatt	Turnhalle
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Donnerstag, 7.50 bis 8.50 Uhr	Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26		Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Neuenkirch	Widmermatt	Kathrin Marti, 041 460 14 35	Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58
Turnhalle Grünau	Montag, 17 bis 18 Uhr		
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Marly Bächler, 041 450 16 20		
Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13			
Nottwil	Rothenburg	Sempach-Station	Willisau
Turnhalle Sagi-Zentrum	Turnhalle Gerbematt	Mehrzweckhalle	Kath. Pfarreiheim
Montag, 19 bis 20 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und 14.30 bis 15.30 Uhr
Christine Bruppacher, 041 467 02 40	Marlies Gass, 041 280 15 83	Annelies Arnet, 041 920 12 61	
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr			
Tilla Garn, 041 937 15 72			
Oberkirch	Ruswil	Sörenberg	Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)
Turnhalle	Alterswohnheim Schlossmatte	Turnhalle	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 19 bis 20 Uhr	Hedy Rölli, 041 970 32 73
Margrith Nauer, 041 921 24 48	Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr (Männergruppe)	Rita Emmenegger, 041 488 19 18	
	Rita Albisser, 041 495 16 31		
Pfeffikon	St. Erhard	Sursee	Wolhusen
Mehrzweckhalle	Turnhalle	Turnhalle St. Georg	Andreasheim
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Jeannette Stoll, 062 771 73 35	Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87	Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Margrith Erni, 041 490 13 48
Rain	Schachen	Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr	
Turnhalle Chrüzmatt	Rümlighalle	(Männergruppe)	
Mittwoch, 17 bis 18 Uhr	Donnerstag, 15.30 bis 16.30 Uhr	Paul Camenzind, 041 921 45 39	
Gisela Schnieper, 041 458 16 48	Ruth Felder, 041 497 15 77		
		Triengen	Schulhaus Rainheim
		Pfarreiheim	Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergr.)
		Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr	Dienstag, 19 bis 20 Uhr
		Anita Hug, 041 933 36 33	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

Ebikon

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 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 und
17 bis 18 Uhr
Susanne Giger, 041 486 20 33

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

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

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 Hofstatt
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 Hofstatt
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