

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2012)
Heft: 4

Register: Sport- und Bewegungsangebote

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.02.2026

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 sowie die Balance und verbessert die Körperhaltung und die Atemtechnik. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, im Sitzen auf der Matte und im Liegen ausführen können.

Pilates

Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstr. 9, Luzern
Kursleitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin

Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kurs 190: Montag, 7. Jan. bis 25. März (ohne 4. und 11. Feb.)
 CHF 212.– (10x)
Kurs 193: Montag, 15. April bis 1. Juli (ohne 20. Mai)
 CHF 233.– (11x)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kurs 191: Montag, 7. Jan. bis 25. März (ohne 4. und 11. Feb.)
 CHF 212.– (10x)
Kurs 194: Montag, 15. April bis 1. Juli (ohne 20. Mai)
 CHF 233.– (11x)

Pilates

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

Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kurs 192: Dienstag, 15. Jan. bis 19. März (ohne 12. Feb.)
 CHF 191.– (9x)
Kurs 195: Dienstag, 23. April bis 4. Juni
 CHF 149.– (7x)

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.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 15. Jan. bis 12. März (ohne 12. Feb.), (8x)	Line Dance – macht Spass und hält jung Kurs für Beginner Line Dance ist eine Country- und Western-Tanzart für Einzelpersonen jeder Altersgruppe. Die Tänzer/innen stehen dabei in Reihen neben- und hintereinander und tanzen eine vorgegebene Schrittfolge. Beim Line Dance wird nicht paarweise getanzt; natürlich können Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner auch mitnehmen. Die erfahrene Tanzlehrerin bringt Ihnen einfache Tänze bei. Kommen Sie vorbei, geniessen Sie Country-Musik und lassen Sie sich in den Wilden Westen entführen! Kursleitung: Waltraud Arnold, Line Dance Teacher SCWDA, Erfahrungen im Meisterschafts-Dance	Kurs 181 Tanzlokal «Little Nashville», Sedelstr. 12, Emmenbrücke (das Kurslokal ist mit dem öffentl. Verkehr gut erreichbar) 14 bis 15 Uhr CHF 155.– Anmeldung: bis 3. Januar

NEU

Freitag, 25. Januar bis 22. März (ohne 15. Februar), (8x)	Körpertraining für den Mann Fitness, Kräftigung und Ausdauer Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet: <ul style="list-style-type: none"> ■ 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! Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO	Kurs 60 Bewegungsraum, Gibraltarstr. 9, Luzern 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 175.– Anmeldung: bis 11. Januar
--	--	---

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

Dienstag,
5. März bis
30. April (ohne
26. März und
2. April), (7x)

Tanzen zu Evergreens und alten Hits

Solotanzspass in der Gruppe

Der Kurs bietet 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 182

Bewegungsraum,
Gibraltarstr. 9, Luzern
14 bis 15 Uhr
CHF 115.–

Anmeldung:
bis 21. Februar

Freitag,
19. April bis
24. Mai (6x)

Fechten – ein Sport für jedes Alter

Schnupperkurs Fechten 60+

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).

Kursleitung: Maren Zutavern, Fechtlehrerin und Coach der Fechtgesellschaft Luzern

Kurs 160

Gewerbliche Berufsschule Heimbach,
Heimbachweg 12,
Luzern
19 bis 20.30 Uhr
CHF 190.–
Anmeldung:
bis 5. April

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 eine 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)
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: 1. Trimester: 7. Jan. bis 27. März
2. Trimester: 8. April bis 25. Juni (ohne 20. Mai)
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.

Anmeldung: für Tenniskurse oder Anfragen betreffend zwischenzeitlichen Einstiegs:
Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52,
E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

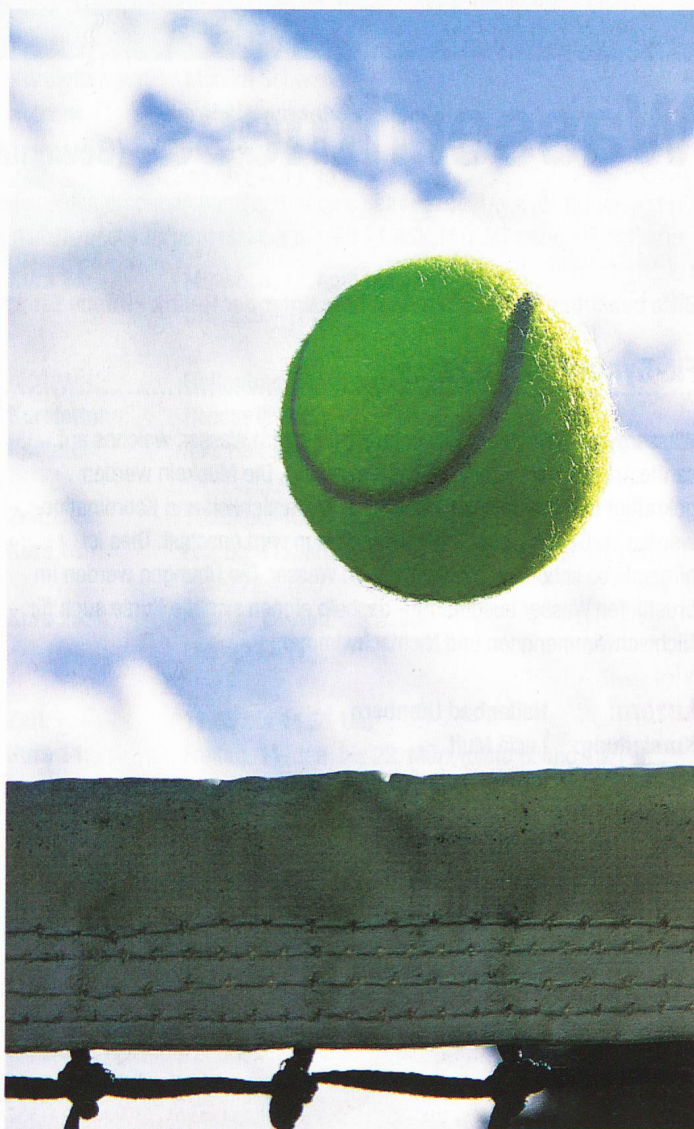


Foto: Prisma

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



Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Hinweis: Die Wasserfitness-Kurse 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 1: Montag, 7. Jan. bis 25. März (ohne 4. und 11. Feb.)
 CHF 141.– (10x)
Kurs 15: Montag, 15. April bis 1. Juli (ohne 20. Mai)
 CHF 155.– (11x)

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr
Kurs 2: Freitag, 11. Jan. bis 22. März (ohne 8. und 15. Feb.)
 CHF 127.– (9x)
Kurs 16: Freitag, 19. April bis 5. Juli
 CHF 169.– (12x)

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr
Kurs 3: Freitag, 11. Jan. bis 22. März (ohne 8. und 15. Feb.)
 CHF 127.– (9x)
Kurs 17: Freitag, 19. April bis 5. Juli
 CHF 169.– (12x)

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

Zeit: 9 bis 9.50 Uhr
Kurs 4: Mittwoch, 9. Jan. bis 27. März (ohne 6. und 13. Feb.)
 CHF 154.– (10x)
Kurs 18: Mittwoch, 17. April bis 3. Juli
 CHF 184.– (12x)

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

Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

Damit wir Fit-Gymnastik auch im tiefen Wasser anbieten können, wird sie mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, welches gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass Sie aufrecht im Wasser «stehen». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenksbeschwerden 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 5: Montag, 7. Jan. bis 25. März (ohne 4. und 11. Feb.)
CHF 203.– (10x)

Kurs 19: Montag, 15. April bis 1. Juli (ohne 20. Mai)
CHF 223.– (11x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 6: Montag, 7. Jan. bis 25. März (ohne 4. und 11. Feb.)
CHF 203.– (10x)

Kurs 20: Montag, 15. April bis 1. Juli (ohne 20. Mai)
CHF 223.– (11x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 7: Mittwoch, 9. Jan. bis 27. März (ohne 6. und 13. Feb.)
CHF 203.– (10x)

Kurs 21: Mittwoch, 17. April bis 3. Juli
CHF 243.– (12x)

Luzern: **NEU** Hallenbad Allmend (Wassertemperatur 32 Grad)

Kursleitung: Trudy Schwegler

Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 13.15 bis 14 Uhr

Kurs 8: Dienstag, 8. Jan. bis 26. März (ohne 5. und 12. Feb.)
CHF 185.– (10x)

Kurs 22: Dienstag, 16. April bis 2. Juli
CHF 222.– (12x)

Meggen:

Kursleitung:

Kosten:

Hallenbad Hofmatt

Lucia Muff

inkl. Hallenbadeintritt

Zeit:

12 bis 12.50 Uhr

Kurs 9:

Dienstag, 8. Jan. bis 26. März (ohne 5. und 12. Feb.)
CHF 172.– (10x)

Kurs 23:

Dienstag, 16. April bis 2. Juli
CHF 206.– (12x)

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

Kursleitung:

Lucia Muff, Anita Erni

Kosten:

inkl. Hallenbadeintritt

Zeit:

18 bis 18.50 Uhr

Kurs 10:

Donnerstag, 10. Jan. bis 23. Mai (ohne 7. und 14. Feb.,
28. März, 4. und 11. April sowie 9. Mai)
CHF 251.– (14x)

Zeit:

19 bis 19.50 Uhr

Kurs 11:

Donnerstag, 10. Jan. bis 23. Mai (ohne 7. und 14. Feb.,
28. März, 4. und 11. April sowie 9. Mai)
CHF 251.– (14x)

Nottwil:

Kursleitung:

Kosten:

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Monika Schwaller

inkl. Hallenbadeintritt

Zeit:

10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 12:

Mittwoch, 9. Jan. bis 27. März (ohne 6. und 13. Feb.)
CHF 191.– (10x)

Kurs 24:

Mittwoch, 17. April bis 3. Juli
CHF 229.– (12x)

Nottwil:

Kursleitung:

Kosten:

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Rosmarie Wicki

inkl. Hallenbadeintritt

Zeit:

10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 13:

Freitag, 11. Jan. bis 22. März (ohne 8. und 15. Feb.)
CHF 172.– (9x)

Kurs 25:

Freitag, 19. April bis 5. Juli
CHF 229.– (12x)

Zeit:

11.05 bis 11.55 Uhr

Kurs 14:

Freitag, 11. Jan. bis 22. März (ohne 8. und 15. Feb.)
CHF 172.– (9x)

Kurs 26:

Freitag, 19. April bis 5. Juli
CHF 229.– (12x)

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



Radsport

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/-innen im Fachbereich Radsport rekognosziert 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, 23. April, 7. und 21. Mai, 4. und 18. Juni, 2., 16. und 30. Juli, 13. und 27. August, 10. und 24. September sowie 8. Oktober 2013.
- Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.
- Leitung:** Arnold Burch (Fachleiter), Theres Jöri, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Josef Tschuppert
- Kosten:** Saison-Abo CHF 95.– oder pro Tour CHF 9.–
- Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

- Anmeldung:** Bis 10. April bei Pro Senectute. Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour wie folgt an: Theres Jöri, Tel. 041 670 28 23 oder 078 770 03 12, joeth@bluewin.ch; oder Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71, noldi.burch@bluewin.ch. Die beiden Leiter nehmen Ihre Anmeldung am Sonntagabend zwischen 18.45 und 20 Uhr entgegen. Falls die Velotour verschoben wird: Bitte neu anmelden!

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

Touren mit Elektro-Velos (Flyer)

Bei mindestens 8 Anmeldungen wird eine eigene Elektro-Velo-Gruppe gebildet. Falls die Elektro-Velo-Gruppe kleiner ist, werden die Teilnehmenden bei den normalen Velotouren eingeteilt.

- Daten/Kosten:** siehe unter «Velotouren»
- Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.
- Bei Fragen:** Weitere Infos zu den Elektro-Velo-Touren erhalten Sie beim Fachleiter Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71.

Velo-Ferienwochen

In Vimbach vom 24. bis 28. Juli und in Istrien vom 15. bis 21. September 2013. Nähere Informationen erhalten Sie bei Arnold Burch unter Tel. 041 675 15 71 (kein Angebot von Pro Senectute).

Abschluss Velotouren

Dienstag, 5. November 2013, 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 99

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit – und dies nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit 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 für Einsteiger/innen

Einführung in diese «sanfte» Sportart

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

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd
Kursleitung: Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44

Kurs 50: Montag, 29. April bis 3. Juni (ohne 20. Mai)
CHF 55.– (5x)

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr

Anmeldung: bis 19. April

Nordic-Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd
Leitung: Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44, sowie ausgebildete Walking-Leiterinnen und -Leiter

Kurs 51: Montag, 7. Jan. bis 29. April (ohne 1. April)
CHF 90.– (16x)

Kurs 53: Montag, 6. Mai bis 26. Aug. (ohne 20. Mai)
CHF 90.– (16x)

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

Kurs 52: Mittwoch, 9. Jan. bis 24. April
CHF 90.– (16x)

Kurs 54: Mittwoch, 1. Mai bis 28. Aug.
CHF 90.– (18x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 55: Kombi-Abo für Kurs 51 + 52
CHF 150.–

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



Nottwil: Fussballplatz Rüteli
Leitung: Käthy Marfurt, Tel. 041 937 17 78
Rosmarie Wicki, Tel. 041 937 14 58

Kurs 57: Montag, 7. Jan. bis 29. April (ohne 1. April)
CHF 88.– (16x)

Kurs 58: Montag, 6. Mai bis 26. Aug. (ohne 20. Mai)
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, 3. Jan. bis 28. März
CHF 71.50 (13x)

Kurs 60: Donnerstag, 4. April bis 25. Juli (ohne 9. + 30. Mai)
CHF 82.50 (15x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

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

Wandern

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

Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

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

Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

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

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

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussen-tasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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
Vreni Brunner	Tel. 041 937 13 51 / vrbr@gmx.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
Esther Steffen	Tel. 041 340 71 48 / esther.steffen@gmx.ch

Gruppe A: Anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 16. Januar (bei schlechtem Wetter Freitag, 18. Januar)	Route: Wanderung vom Michelsamt ins untere Seetal, von Gormund via Herlisberg und Schwarzenbach nach Mosen. Distanz: 14 km, 100 m Auf- und 350 m Abstieg. Wanderzeit: 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 10.–. Leitung: Werner Helfenstein, Pia Schmid.	Treffpunkt: 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: mit Bus 52, 8.35 Uhr (Rothenburg Flecken 8.49 Uhr). Rückkehr: 16 Uhr.
Mittwoch, 30. Januar (bei schlechtem Wetter Freitag, 1. Februar)	Route: Winterwanderung in den Flumserbergen, von Tannenboden zur Prodalp und zurück. Distanz: 9 km, 250 m Auf- und 200 m Abstieg. Wanderzeit: 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Verpflegung: Im Restaurant oder aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 34.–, GA CHF 6.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Vreni Brunner.	Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). Rückkehr: 18.25 Uhr.
Mittwoch, 20. Februar (bei schlechtem Wetter Freitag, 22. Februar)	Route: Winterwanderung von Sörenberg Platz via Rossweid und Salwideli zum Rischli. Distanz: 10 km, 320 m Auf- und 360 m Abstieg. Wanderzeit: 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Verpflegung: Im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 20.–. Leitung: Rita Gasser, Werner Helfenstein.	Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). Rückkehr: 17.03 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 20. März (bei schlechtem Wetter Freitag, 22. März)	Route: Wanderung von Gondiswil zur Burgruine Grünenberg Melchnau, dann via Hochwacht nach Madiswil. Distanz: 13,5 km, 300 m Auf- und 420 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 22.–. Leitung: Werner Helfenstein, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.16 Uhr (Littau 8.21 Uhr). Rückkehr: 17.45 Uhr.
Mittwoch, 10. April (bei schlechtem Wetter Freitag, 12. April)	Route: Wanderung vom Mostelberg zur Haggenegg und auf das Hochstuckli. Distanz: 10,5 km, je 380 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 32.–, GA CHF 15.–. Leitung: Werner Helfenstein, Vreni Brunner.	Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.18 Uhr. Rückkehr: 17.45 Uhr.
Mittwoch, 24. April (bei schlechtem Wetter Freitag, 26. April)	Route: Bluescht-Wanderung im Fricktal, von Mumpf nach Wegenstetten. Distanz: 13 km, 300 m Auf- und 200 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 32.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 18.05 Uhr.
Mittwoch, 8. Mai (bei schlechtem Wetter Freitag, 10. Mai)	Route: Wanderung von Wasen i.E. auf die Fritzenfluh und nach Huttwil. Distanz: 12 km, 260 m Auf- und 360 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 26.–. Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 17.43 Uhr.
Mittwoch, 22. Mai (bei schlechtem Wetter Freitag, 24. Mai)	Route: Wanderung von der Marbachegg via Bumbach zum Kemmeriboden-Bad. Distanz: 10 km, 100 m Auf- und 580 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 24.– (mit GA CHF 7.–). Leitung: Rita Gasser, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). Rückkehr: 18.43 Uhr.
Mittwoch, 29. Mai (bei schlechtem Wetter Freitag, 31. Mai)	Route: Wanderung von Immensee über Seebodenalp nach Goldau. Distanz: 12 km, je 580 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 5 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★ (Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 9.–. Leitung: Vreni Brunner, Rita Gasser.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.06 Uhr (Verkehrshaus 8.13 Uhr). Rückkehr: 16.15 Uhr.

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Dienstag/ Mittwoch, 25./26. Juni 2-Tages-Wanderung	Route: Wanderungen im Alpstein. Distanzen: Am 1. Tag vom Hohen Kasten über Stauberer nach Bollenwees, 9 km, 440 m Auf- und 750 m Abstieg, und am 2. Tag über den Zwinglipass nach Wildhaus, 10,5 km, 600 m Auf- und 750 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 und 4¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: Jeweils aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Kosten: CHF 220.–, mit GA CHF 180.–. Inbegriffen sind Bahnen, Unterkunft in 2–4-Bett-Zimmern, Halbpension. Leitung: Ernst Ammann, Beatrice Reichlin. Anmeldung: Bis 15. Mai per E-Mail oder Telefon an Ernst Ammann. Teilnehmerzahl beschränkt.	Treffpunkt: 6.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 6.20 Uhr (Rotkreuz 6.36 Uhr). Rückkehr: 19.20 Uhr.

Mittwoch, 3. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 5. Juli)	Route: Auf dem Walenpfad von Oberrickenbach nach Engelberg. Distanz: 11 km, 560 m Auf- und 670 m Abstieg (Abstieg auch mit Sessellift möglich). Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 35.–, GA CHF 19.–. Leitung: Cécile Bernet, Rita Gasser.	Treffpunkt: 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.06 Uhr (Hergiswil 7.16 Uhr). Rückkehr: 18.54 Uhr.
---	--	---

Mittwoch, 24. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 26. Juli)	Route: Wanderung auf der Strada alta Bedretto, von der Alp Pesciüm nach Fontana und Airolo. Distanz: 15 km, 150 m Auf- und 650 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: Aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 42.–, GA CHF 12.–. Leitung: Alfons Steger, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.18 Uhr. Rückkehr: 18.41 Uhr.
---	---	--

Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 24. Januar (bei schlechtem Wetter Freitag, 25. Januar)	Programm: Wanderung von Sursee der Sure entlang nach Geuensee und zurück über den Ruetschwinkel. Distanz: 11 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: Im Restaurant. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 11.–. Leitung: Pia Schmid, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 9.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.44 Uhr (Emmenbrücke 9.49 Uhr). Rückkehr: 15.45 Uhr.

Donnerstag, 14. Februar (bei schlechtem Wetter Freitag, 15. Februar)	Route: Wanderung von Aristau der Reuss entlang zum Flachsee und nach Bremgarten. Distanz: 10,5 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Im Restaurant. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 16.–. Leitung: Ernst Ammann, Werner Helfenstein.	Treffpunkt: 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.35 Uhr (Rotkreuz 9.52 Uhr). Rückkehr: 17.07 Uhr.
--	---	--

Donnerstag, 7. März (bei schlechtem Wetter Donnerstags, 14. März)	Route: Wanderung ab Goldau zum Goldseeli und zum Tierpark, den wir gemeinsam besuchen. Distanz: 4 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 1¼ Std. + Tierpark. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: Im Restaurant oder aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 11.– plus CHF 16.– Eintritt Tierpark. Leitung: Vreni Brunner, Alfons Steger.	Treffpunkt: 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.18 Uhr. Rückkehr: 16.31 Uhr.
---	---	--

Donnerstag, 4. April	Route: Gemütliche Wanderung dem oberen Zürichsee entlang von Rapperswil nach Schmerikon. Distanz: 12 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 24.–. Leitung: Cécile Bernet, Esther Steffen.	Treffpunkt: 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.40 Uhr (Verkehrshaus 8.46 Uhr). Rückkehr: 17.20 Uhr.
-------------------------	---	--

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 18. April (bei schlechtem Wetter Freitag, 19. April)	Route: Wanderung auf den Jurahöhen vom Mont-Soleil zum Mont Crosin, vorbei an den Osterglockenfeldern, den Windkraftwerken und dem Solarpark, dann Abstieg nach Courtelary. Distanz: 11 km, 130 m Auf- und 580 m sanfter Abstieg (auch mit Bus möglich). Wanderzeit: ca. 4 Std. bzw. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 40.–, mit GA CHF 3.–. Leitung: Alfons Steger, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 18.05 Uhr.
Donnerstag, 2. Mai (bei schlechtem Wetter Freitag, 3. Mai)	Programm: Wanderung von Bourguillon zur Ameismüli und durch den Gotterongraben zur Altstadt von Freiburg. Distanz: 9,5 km, je 120 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 40.–. Leitung: Alfons Steger, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). Rückkehr: 18 Uhr.
Donnerstag, 16. Mai	Route: Wanderung von Grüningen zum Lützelsee und nach Bubikon. Distanz: 11 km, 60 m Auf- und 40 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 29.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	Treffpunkt: 8.00 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 17.39 Uhr.
Donnerstag, 13. Juni (bei schlechtem Wetter Freitag, 14. Juni)	Programm: Wanderung von Flühli zur Kneippanlage Schwandalpweiher (Führung und eigenes Kneippen) und zurück auf dem Emmenuferweg. Distanz: 4 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 1½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 23.–, GA CHF 6.–. Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin. Anmeldung: Bis Dienstag, 11. Juni per E-Mail oder Telefon an Pia Schmid. Teilnehmerzahl beschränkt.	Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). Rückkehr: 16.43 Uhr.
Donnerstag, 20. Juni	Route: Wanderung von Bülach zum Zusammenfluss von Töss und Rhein, dann nach Rüdlingen und Buchberg. Distanz: 11 km, 190 m Auf- und 140 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Verpflegung: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 27.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.48 Uhr). Rückkehr: 17.39 Uhr.
Montag, 1. Juli Abendwanderung	Programm: Wanderung von Dallenwil nach Buochs und mit dem Sonnenuntergangs-Dampfschiff nach Luzern. Distanz: 8 km, kein Aufstieg und 50 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 18.–. Leitung: Esther Steffen, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 16.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 16.41 Uhr (Horw 16.46 Uhr). Rückkehr: 21.47 Uhr.
Donnerstag, 11. Juli	Programm: Wanderung von Willisau nach Olisrüti und zurück durch das Mülitäli. Distanz: 10 km, je 130 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 13.–. Leitung: Alfons Steger, Rita Gasser.	Treffpunkt: 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). Rückkehr: 16.03 Uhr.
Donnerstag, 18. Juli	Route: Wanderung von Däniken der Aare entlang nach Schönenwerd und Aarau. Distanz: 10 km, je 50 m Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 20.–. Leitung: Ernst Ammann, Esther Steffen.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.05 Uhr (Emmenbrücke 9.09 Uhr). Rückkehr: 16.30 Uhr.

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 Erwachsenenportleiterinnen 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 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

Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44

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

Büron

Mehrzweckhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

Buttisholz

Mittlere 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 14.20 Uhr

Esther Stirnemann, 041 460 03 77

Emmen

Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Ruth Heim, 041 280 05 53

Emmenbrücke

Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Pfarreiheim Gerliswil

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr

Trudi Merz, 041 260 69 21

Schulhaus Hübeli

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr

Ursula Häller, 041 310 16 56

Pfarreiheim St. Maria

(für Italienisch- und Spanischsprachige)

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Begoña Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch**Pfarreiheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Vreni Lötscher, 041 480 22 04

Ermensee**Mehrzweckhalle**

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Heidi 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**Rotbach-Halle**

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, 16.15 bis 17.15 Uhr

Turnhalle

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Doris Amrein, 041 917 10 66

Hochdorf**Turnhalle Zentral (Halle B)**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Edith Theiler, 041 910 58 09

Hohenrain**Pfarreiheim**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisbeth Gehrig, 041 910 51 07

Horw**Turnhalle Hofmatt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Doris Obertüfer, 041 360 81 88

Inwil**Möösli**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Myrta Regula Gattiker, 041 448 20 39

Montag, 15 bis 16 Uhr

Agnes Sigrist, 041 448 21 40

Kleinwangen**Turnhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Pia Widmer, 041 910 20 68

Kriens**Pfarreiheim Bruder Klaus**

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Feldmühle

Freitag, 16 bis 17 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Fenkern

Montag, 9 bis 10 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Krauer

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 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

Pfarreizentrum 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 Fluhmühle (Reussbühl)

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

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

Violette Besson, 076 594 62 14

Pfarreiheim 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

Pfarreiheim St. Karl

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Pfarreiheim St. Leodegar

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

Pfarreiheim 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

Turnhalle Maihof-Schulhaus

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Turnhalle Staffeln (Reussbühl)

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrit Berger, 041 320 16 69

Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Malters**Turnhalle Bündtmättli**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Marlene Michel, 041 497 31 80

Marbach**Turnhalle**

Montag, 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 (Männergruppe)

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

Römerswil**Mehrzweckhalle**

Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos**Turnhalle**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Veronique Schwarzentuber, 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

Turnhalle Dorfschulhaus

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, 14 bis 15 Uhr

Ruth Felder, 041 497 15 77

Schenkon**Turnhalle Grundhof**

Donnerstag, 14 bis 15 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 Felsenegg**

Dienstag, 8 bis 9 Uhr

Turnhalle Tormatt

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**

Mittwoch, 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 Rölli, 041 970 32 73

Wolhusen**Andreasheim**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Margrith Erni, 041 490 13 48

Schulhaus Rainheim

Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergr.)

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67

Wasserfitness-Gruppen (Bewegung im Wasser)

Beromünster

HB Kantonsschule

Mittwoch, 12.55 bis 13.40 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

Gruppe Root (ab Jan. 2013) **NEU**

Mittwoch, 11 bis 12 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen

HB SSBL

Freitag, 11.30 bis 12.30 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

Grosswangen **NEU**

Hallenbad

Gruppen Ruswil

Montag, 13.30 bis 14.20 Uhr
und 14.30 bis 15.20 Uhr
Anita Erni, 041 930 31 49

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 Allmend **NEU**

Lernschwimmbecken
Wassertemperatur 32°
Donnerstag, 13.15 bis 14 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

HB Rodtegg

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

HB Schubi (Littau)

Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48
Heidi Fleischli, 041 371 01 77

Luzern

HB Utenberg

Dienstag, 15 bis 16 Uhr **NEU**
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

Gruppe Buttisholz

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

Gruppe Sempachersee

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr
Judith Kurmann, 041 988 10 89

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

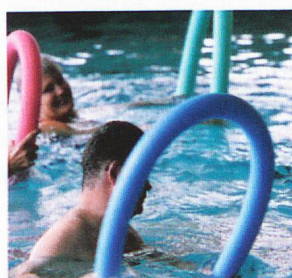
Gruppe Schötz/Altishofen

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Elisabeth Peter, 041 980 25 71

Schachen

HB Schul-/Wohnzentrum

Freitag, 12 bis 13 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48



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



Tanzsport-Gruppen (Internationale Volks- und Kreistänze / Tanzen im Sitzen / Line Dance)

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 (Saal Saphir)

Montag, 15 bis 16 Uhr
Ursula Häller, 041 310 16 56
oder 079 657 70 61

Pfarreisaal Matthäus

Freitag, 14.30 bis 16 Uhr
Harmke Spermhake, 041 370 15 16

Mehrzweckzentrum Matthof

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

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

Mehrzweckzentrum Matthof

(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 Spermhake, 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

Pfarreiheim St. Maria

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

Wintersport

Skilanglauf-Treff (Wintersportler/innen 55+)

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

Curling-Kurs – für Fortgeschrittene und Anfänger/innen

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Der laufende Kurs für Fortgeschrittene dauert noch bis 18. März 2013 (ohne 11. Feb.), jeweils von 9 bis 11 Uhr. **Ein Einstieg ist für Anfängerinnen und**

Anfänger ab Montag, 7. Januar 2013 möglich. Interessiert?

Nähere Informationen und Anmeldung (bis 10. Dezember 2012) unter Tel. 041 226 11 99.

Kursort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena).

Kursleitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor.

Schneeschuhwandern

Schneeschuhwandern ist ein ausgezeichnetes Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Wir laden Sie herzlich ein, an den Schneeschuhwanderungen teilzunehmen. Das Besondere an den Touren sind das langsame Gehen und die interessanten Themen vor Ort.

Leitung: Ursula Wyss, SAC-Erwachsenensportleiterin.

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

Billette: Bitte individuell lösen / Anreise bis zum Treffpunkt individuell.

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

Anmeldung: direkt bei der Leiterin: 079 218 51 40.

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

Ausrüstung: Schneeschuhe, Stöcke, Sonnenbrille, Sonnencreme, Kopfbedeckung, geeignete warme Kleidung, Thermosflasche.

Freitag,
28. Dezember
2012

Romoos–Köhlerweg bis Jagdhütte–Stafel. **Zeitbedarf:** 3 Std. **Verpflegung:** Aus dem Rucksack und warmer Tee. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.16 Uhr, Wolhusen an 8.40 Uhr, Wolhusen ab 8.46 Uhr, Bus Romoos an 9.03 Uhr. **Rückfahrt:** Romoos ab 15.51 Uhr. **Treffpunkt:** Wolhusen 8.45 Uhr. **Billett:** Luzern–Romoos retour (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** 26. Dez., 12 Uhr.

Mittwoch,
16. Januar 2013

Langis: Für Personen, die schon lange so etwas ausprobieren möchten. Üben in kleiner Gruppe. Schneeschuhmiete auf Langis möglich. **Zeitbedarf:** 2½–3 Std. **Verpflegung:** Im Restaurant oder aus dem Rucksack. Warmen Tee mitnehmen. **Treffpunkt:** Bahnhof Luzern 7.55 Uhr, Gleis 13. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.08 Uhr, Sarnen an 8.38 Uhr, Sarnen ab 8.43 Uhr (Bus), Langis an 9.16 Uhr. **Rückfahrt:** Langis ab 14.43 Uhr, Luzern an 15.51 Uhr. **Billett lösen:** Luzern–Langis retour (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** 15. Jan., 12 Uhr.

Mittwoch,
30. Januar 2013

Kulinarisch-kulturelle Wanderung zu den Wasserbüffeln. **Route:** Kemmeriboden-Bad–Schönisei–Bumbach. **Zeitbedarf:** 4–6½ Std. inkl. Pausen. **Verpflegung:** Auf dem Bauernhof Schönisei. **Kosten:** CHF 10.–. Warmen Tee mitnehmen. **Kaffee-/Dessert:** Im Kemmeribodenbad. Die Tour kann hier beendet werden. **Treffpunkt:** Bahnhof Escholzmatte 8.15 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 7.16 Uhr, Gleis 11 (im Langnauer Teil einsteigen), Escholzmatte an 8.05 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 8.22 Uhr, Kemmeribodenbad an 8.54 Uhr. **Rückfahrt:** Bumbach Skilift ab 15.31 Uhr, Escholzmatte ab 16.20 Uhr, Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern–Escholzmatte retour (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** 28. Jan., 12 Uhr.

Mittwoch,
20. Februar 2013

Birkehof 1100 m (Flühli/Sörenberg). **Route:** Hirseggrügg–Emmenmüerweg–Birkehof und zurück via Junkholz–Hohwald. **Verpflegung:** Auf dem Birkehof. **Kosten:** CHF 10.–. Während des Aufenthaltes gibt es eine Einführung zu den Themen UNESCO-Biosphäre Entlebuch und über den Birkehof. **Zeitbedarf:** 6 Std. inkl. Pausen. **Treffpunkt:** Bahnhof Schüpfheim 9.30 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr, Weiterfahrt mit Bus 9.32 Uhr, Hirseggrügg an 9.45 Uhr. **Rückfahrt:** Hohwald ab 16 Uhr, Schüpfheim ab 16.29 Uhr, Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern–Schüpfheim–Hirseggrügg retour (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** 18. Febr., 12 Uhr.