

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 4

**Register:** Sport- und Bewegungsangebote

#### **Nutzungsbedingungen**

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

#### **Conditions d'utilisation**

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

#### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 01.02.2026

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

# Sport- und Bewegungsangebote

## Aktive und gesunde Bewegung

### Pilates – für einen starken «Körperkern»

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen und so das Körperzentrum stabilisiert. Dann folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination und 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

<b>Ort:</b>	Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern
<b>Kursleitung:</b>	Silvia Meier, Pilates Instruktorin, Erwachsenensportleiterin
<b>Zeit:</b>	14 bis 15 Uhr
<b>Kurs 100:</b>	Montag, 6. Jan. bis 31. März (ohne 24. Feb und 3. März) CHF 233.– (11x)
<b>Kurs 101:</b>	Montag, 7. April bis 30. Juni (ohne 21. und 28. April und 9. Juni) CHF 212.– (10x)
<b>Zeit:</b>	15.15 bis 16.15 Uhr
<b>Kurs 102:</b>	Montag, 6. Jan. bis 31. März (ohne 24. Feb. und 3. März) CHF 233.– (11x)
<b>Kurs 103:</b>	Montag, 7. April bis 30. Juni (ohne 21. und 28. April, 9. Juni) CHF 212.– (10x)

<b>Ort:</b>	Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern
<b>Kursleitung:</b>	Irène Zingg, Pilates Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
<b>Zeit:</b>	14 bis 15 Uhr
<b>Kurs 104:</b>	Dienstag, 7. Jan. bis 8. April (ohne 4. März) CHF 275.– (13x)
<b>Kurs 105:</b>	Dienstag, 22. April bis 1. Juli (ohne 27. Mai, 10. und 17. Juni) 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.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 10. Januar bis 11. April (ohne 28. Febr. und 7. März), (12x)	<b>Körpertraining für den Mann</b> <b>Fitness, Kräftigung und Ausdauer</b> Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet: <ul style="list-style-type: none"><li>■ Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur</li><li>■ Stabilisation des Rumpfes</li><li>■ Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung</li></ul> Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass! <b>Kursleitung:</b> Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO	<b>Kurs 110</b> Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg») 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 234.– <b>Anmeldung:</b> bis 3. Januar

### Gymnastik für die Frau

#### Fit im Alltag

Eine Bewegungsstunde, angepasst an die körperlichen Bedürfnisse reifer Frauen: Das Herz stärken zu beschwingter Musik, Muskeln kräftigen, Gelenksmobilisation fördern, Körperkoordination und Balance üben, um das Gleichgewicht im Alltag zu erhalten. Sich als Frau wohl fühlen mit einem fitten Beckenboden. Stretchen, entspannen, geniessen. Eine bunt gemischte Gymnastikstunde zur Förderung und Erhaltung des vorhandenen körperlichen Potenzials.

**Kursleitung:** Gabriela Steiner, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

**Kurs 111:** Montag, 27. Jan. bis 31. März (ohne 3. März), (9x)

16.15 bis 17.15 Uhr

**Kurs 112:** Montag, 14. April bis 23. Juni (ohne 21. April und 9. Juni), (9x)

16.15 bis 17.15 Uhr

Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Werkhofstrasse»)  
CHF 167.–

**Anmeldung:**

**Kurs 111:** bis 13. Jan.

**Kurs 112:** bis 31. März

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



# Tennis

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

Robert Dubach, 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: 6. Jan. bis 16. April  
2. Trimester: 28. April bis 1. Juli (ohne 9. Juni)  
Je nach Situation in den Gruppen ist ein Einstieg zwischendurch möglich.

Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

## Tennis Schnupperlektionen

**Orte:** Sportcenter Rontal, Dierikon: Dienstag, 7. Januar  
Sportcenter Pilatus, Kriens: Dienstag, 14. Januar

jeweils von 14 bis 15 Uhr

**Dauer/Zeit:** CHF 5.–

**Kosten:** für Tenniskurse, Tennis-Schnupperlektion oder Anfragen betr. späteren Einstiegs

**Anmeldung:** Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 684 07 73

E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

# 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 33 bis 36.

## 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 Nichtschwimmer/innen.

**Luzern:** Hallenbad Utenberg

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 140:** Montag, 6. Jan. bis 24. März  
(ohne 24. Feb. und 3. März), CHF 141.– (10x)

**Kurs 141:** Montag, 31. März bis 30. Juni  
(ohne 21. und 28. April, 9. Juni) CHF 155.– (11x)

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

**Kosten:** inkl. Hallenbadeeintritt

**Zeit:** 9.10 bis 10 Uhr

**Kurs 142:** Mittwoch, 8. Jan. bis 26. März  
(ohne 26. Feb. und 5. März) CHF 154.– (10x)

**Kurs 143:** Mittwoch, 2. April bis 2. Juli  
(ohne 23. und 30. April) CHF 184.– (12x)

**Zeit:** 11 bis 11.50 Uhr

**Kurs 144:** Freitag, 10. Jan. bis 28. März  
(ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 154.– (10x)

**Kurs 145:** Freitag, 4. April bis 4. Juli  
(ohne 18. und 25. April, 2. Mai) CHF 168.– (11x)

**Zeit:** 12 bis 12.50 Uhr

**Kurs 146:** Freitag, 10. Jan. bis 28. März  
(ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 154.– (10x)

**Kurs 147:** Freitag, 4. April bis 4. Juli  
(ohne 18. und 25. April, 2. Mai) CHF 168.– (11x)

## Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

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, 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 Gelenkbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.



### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Charlotte Rösl, Trudy Schwegler  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 150:** Montag, 6. Jan. bis 24. März  
(ohne 24. Feb. und 3. März) CHF 203.– (10x)

**Kurs 151:** Montag, 31. März bis 30. Juni  
(ohne 21. und 28. April, 9. Juni) CHF 223.– (11x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 152:** Montag, 6. Jan. bis 24. März  
(ohne 24. Feb. und 3. März) CHF 203.– (10x)

**Kurs 153:** Montag, 31. März bis 30. Juni  
(ohne 21. und 28. April, 9. Juni) CHF 223.– (11x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

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

**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr

**Kurs 154:** Mittwoch, 8. Jan. bis 26. März  
(ohne 26. Feb. und 5. März) CHF 203.– (10x)

**Kurs 155:** Mittwoch, 2. April bis 2. Juli  
(ohne 23. und 30. April) CHF 243.– (12x)

### Luzern: Hallenbad Allmend (Wassertemperatur: 32 Grad)

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

**Zeit:** 13.15 bis 14 Uhr

**Kurs 156:** Dienstag, 7. Jan. bis 25. März  
(ohne 25. Feb. und 4. März) CHF 185.– (10x)

**Kurs 157:** Dienstag, 1. April bis 1. Juli  
(ohne 22. und 29. April) CHF 222.– (12x)

### Meggen: Hallenbad Hofstatt

**Kursleitung:** Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 12 bis 12.50 Uhr

**Kurs 158:** Dienstag, 7. Jan. bis 25. März  
(ohne 25. Feb. und 4. März) CHF 172.– (10x)

**Kurs 159:** Dienstag, 1. April bis 1. Juli  
(ohne 22. und 29. April) CHF 206.– (12x)

### Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

**Kursleitung:** Lucia Muff, Anita Erni  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 160:** Donnerstag, 9. Jan. bis 27. März  
(ohne 27. Feb. und 6. März) CHF 179.– (10x)

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 161:** Donnerstag, 3. April bis 3. Juli  
(ohne 17. und 24. April, 1. und 29. Mai, 19. Juni) CHF 179.– (10x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 162:** Donnerstag, 9. Jan. bis 27. März  
(ohne 27. Feb. und 6. März) CHF 179.– (10x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 163:** Donnerstag, 3. April bis 3. Juli  
(ohne 17. und 24. April, 1. und 29. Mai, 19. Juni) CHF 179.– (10x)

### Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kursleitung:** Monika Schwaller  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kurs 164:** Mittwoch, 8. Jan. bis 26. März  
(ohne 26. Feb. und 5. März) CHF 191.– (10x)

**Kurs 165:** Mittwoch, 2. April bis 2. Juli  
(ohne 23. und 30. April) CHF 228.– (12x)

### Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kursleitung:** Rosmarie Wicki  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr

**Kurs 166:** Freitag, 10. Jan. bis 28. März  
(ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 191.– (10x)

**Kurs 167:** Freitag, 4. April bis 4. Juli  
(ohne 18. und 25. April, 2. Mai) CHF 209.– (11x)

**Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr

**Kurs 168:** Freitag, 10. Jan. bis 28. März  
(ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 191.– (10x)

**Kurs 169:** Freitag, 4. April bis 4. Juli  
(ohne 18. und 25. April, 2. Mai) CHF 209.– (11x)

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 grosser 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 (falls vorhanden). Falls Sie keine Stöcke besitzen, erhalten Sie von der Fachleiterin nützliche Tipps, worauf Sie beim Kauf achten solten.

## 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 120:** Montag, 5. Mai bis 2. Juni

CHF 55.– (5x)

**Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 17. April



## Nordic-Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

**Luzern:** Aussensportanlage Allmend Süd

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

**Kurs 121:** Montag, 6. Jan. bis 28. April (ohne 21. April)  
CHF 90.– (16x)

**Kurs 122:** Montag, 5. Mai bis 25. Aug (ohne 9. Juni)  
CHF 90.– (16x)

**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 31. März 16.15 bis 18 Uhr)

**Kurs 123:** Mittwoch, 8. Jan. bis 30. April  
CHF 90.– (17x)

**Kurs 124:** Mittwoch, 7. Mai bis 27. Aug.  
CHF 90.– (17x)

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Kurs 125:** Kombi-Abo für Kurs 121 + 123  
CHF 150.–

**Kurs 126:** Kombi-Abo für Kurs 122 + 124  
CHF 150.–

**Nottwil:** Fussballplatz Rüteli

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

**Kurs 127:** Montag, 6. Jan. bis 28. April (ohne 21. April)  
CHF 88.– (16x)

**Kurs 128:** Montag, 5. Mai bis 30. Juni (ohne 9. Juni)  
CHF 44.– (8x)

**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 129:** Donnerstag, 9. Jan. bis 17. April  
CHF 82.50 (15x)

**Kurs 130:** Donnerstag, 24. April bis 24. Juli (ohne 29. Mai und 19. Juni)  
CHF 66.– (12x)

**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

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 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden drei Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

## Velotouren

<b>Daten:</b>	Dienstag, 22. April, 6. und 20. Mai, 3. und 17. Juni, 1., 15. und 29. Juli, 12. und 26. August, 9. und 23. September sowie 7. Oktober 2014.
<b>Verschiebedatum:</b>	Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.
<b>Leitung:</b>	Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstalden, Irene Egli, Bruno Gassmann, Josef Muff
<b>Kosten:</b>	Saisonabo CHF 95.– oder pro Tour CHF 9.–
<b>Hinweis:</b>	Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

**Anmeldung:** Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour wie folgt an: Bei Theres Jöri (041 670 28 23 / 078 770 03 12 / joeth@bluewin.ch). Sie nimmt 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 bei Fachleiterin Theres Jöri!**



## Velo-Ferienwochen

In Biberach (D) vom 23. bis 27. Juni und in Südburgund (F) vom 7. bis 13. Sept. 2014.

Nähere Informationen zu diesen Velo-Ferienwochen erhalten Sie bei Theres Jöri unter Tel. 041 670 28 23 (kein Angebot von Pro Senectute).

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

## Touren mit Elektrovelos (Flyer)

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

**Daten/Kosten:** siehe linke Spalte «Velotouren»

**Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

**Bei Fragen:** Weitere Informationen zu den Elektro-Velo-Touren erhalten Sie bei Arnold Burch Tel. 041 675 15 71.

## E-Bike-Sicherheitsfahrkurs

Sicher durch den Verkehr; Velo-Fahrkurs für E-Bike.

**Daten:** Montag, 12. Mai

**Zeit:** 9 bis 16 Uhr

**Kosten:** CHF 25.–

**Bei Fragen:** Arnold Burch Tel. 041 675 15 71.

## Abschluss Velotouren

**Dienstag, 4. November 2014**, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Beginn: 14 Uhr. Alle Teilnehmer/innen der Velotouren sind zu diesem informativen und geselligen Nachmittag eingeladen. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



# Wandern

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

## Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

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

### Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

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

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

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

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

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

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2013 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 Außentasche des Rucksacks mit, 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.

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, jeweils an den 1. Wanderleiter, per Mail oder Telefon, evtl. Telefonbeantworter. Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Name, Wohnort, Abonnement (GA bzw. Halbtax bzw. kein Abo). Anmeldung frühestens 1 Woche vor der Wanderung und bis spätestens am Vortag bis 10 Uhr.

## 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, pace.bernet@hispeed.ch  
Vreni Brunner Tel. 079 390 33 41, vrbr@gmx.ch  
André Charrière Tel. 041 260 36 92, andre\_charriere@bluewin.ch  
Rita Gasser Tel. 041 490 25 51, ritagasser@bluewin.ch  
Beatrice Reichlin Tel. 041 370 53 53, beatrice.reichlin@gmx.ch  
Pia Schmid Tel. 041 420 69 91, pischmid@sunrise.ch

Information unter Tel. 041 226 11 99

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 8. Januar (bei schlechtem Wetter Freitag, 10. Januar)	<b>Route:</b> Winterwanderung, von der Klewenalp zur Stockhütte und nach Emmetten (Abstieg mit Bahn möglich). <b>Distanz:</b> 6/10 km, 90 m Auf- und 400/900 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 bzw. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstücke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 21.–, GA CHF 8.–. <b>Leitung:</b> Vreni Brunner, André Charrière.	<b>Treffpunkt:</b> 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.11 Uhr (Horw 9.17 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 15.48 Uhr.
Mittwoch, 26. Februar (bei schlechtem Wetter Freitag, 28. Februar)	<b>Route:</b> Wanderung auf dem Aare-Uferweg, durch die Elfenau bis Münsingen. <b>Distanz:</b> 17 km, kaum Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ (bei Schnee Wanderstücke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 32.–. <b>Leitung:</b> André Charrière, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.15 Uhr.
Mittwoch, 12. März (bei schlechtem Wetter Freitag, 14. März)	<b>Route:</b> Wanderung von Brugg nach Döttingen. Auf dem Bruggerberg herrliche Aussicht auf das Wasserschloss. <b>Distanz:</b> 15 km, 160 m Auf- und 200 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 28.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 7.15 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.30 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.30 Uhr.
Mittwoch, 9. April (bei schlechtem Wetter Freitag, 11. April)	<b>Route:</b> Rundwanderung von Olten nach Aarburg und via Ruine Wartburg – Sälischlössli zurück. <b>Distanz:</b> 10 km, je 370 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstücke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 17.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Ernst Ammann	<b>Treffpunkt:</b> 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.30 Uhr.
Mittwoch, 16. April	<b>Route:</b> Wanderung von Huttwil durch Wiesen und Wälder nach Affoltern i.E. <b>Distanz:</b> 14 km, 350 m Auf- und 200 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstücke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 22.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Vreni Brunner.	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.16 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.43 Uhr.
Mittwoch, 7. Mai (bei schlechtem Wetter Freitag, 9. Mai)	<b>Route:</b> Lägern-Gratwanderung, von Baden via Schloss Scharternfels zum mittelalterlichen Städtchen Regensberg. <b>Distanz:</b> 12.5 km, 500 m Auf- und 550 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Trittsicherheit erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 27.–. <b>Leitung:</b> André Charrière, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.40 Uhr.
Dienstag/Mittwoch, 27./28. Mai <b>2-Tageswanderung</b>	<b>Route:</b> 1. Tag Wanderung von Cimetta (oberhalb Locarno) – Cima della Trosa – Cardada. 2. Tag Cardada – Monti di Leggi – Mergoscia. <b>Distanz:</b> 1. Tag 9.5 km, 350 m Auf- und 600 m Abstieg, 2. Tag 9.5 km, 360 m Auf- und 800 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> je ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstücke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> je aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Kosten:</b> CHF 180.–, mit GA CHF 140.– (2- bis 4-Bett-Zimmer), inbegriffen sind Transporte, Halbpension (inkl. Getränke beim Nachtessen), Wandertaxe. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Ernst Ammann. <b>Anmeldung:</b> bis 20. April per Telefon oder Mail an Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.18 Uhr (Arth-Goldau 7.53 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.41 Uhr.
Mittwoch, 11. Juni	<b>Route:</b> Wanderung auf den Spuren der «Kinder vom Napf», von Menzberg – Stächelegg – Seilbahn Oberlänggrat – Romoos. <b>Distanz:</b> 11.5/14 km, 490 m Auf- und 620 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ bzw. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstücke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 12.–, bei Abkürzung mit Seilbahn + CHF 6.– (auch GA). <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Vreni Brunner.	<b>Treffpunkt:</b> 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.16 Uhr (Littau 7.21 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.05 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 18. Juni	<b>Route:</b> Wanderung am Fusse der Schratten, von der Marbachegg via Imbrig nach Flühli. <b>Distanz:</b> 15 km, 200 m Auf- und 750 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstücke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 25.–, mit GA CHF 8.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.16 Uhr (Littau 7.21 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.03 Uhr.
Mittwoch, 9. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 11. Juli)	<b>Route:</b> Wanderung im Klöntal, von Rhodannenberg entlang dem See nach Richisau. <b>Distanz:</b> 10 km, 280 m Auf- und kein Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 34.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.25 Uhr.



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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 16. Januar	<b>Programm:</b> Betriebsbesichtigung der «Stromwelt CKW» in Rathausen und Wanderung durch den Schiltwald nach Waldibrücke. <b>Distanz:</b> 7½ km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ (bei Schnee Wanderstücke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Selber lösen (Zonen 101/202 ab Luzern). <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.02 Uhr Bus 53, (Seetalplatz 9.13 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.58 Uhr.
Donnerstag, 13. Februar (bei schlechtem Wetter Donnerstag, 20. Februar)	<b>Route:</b> Wanderung von Root – Hünenberg nach St. Wolfgang. <b>Distanz:</b> 12 km, 80 m Auf- und kein Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ (bei Schnee Wanderstücke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 6.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 9.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.21 Uhr (Ebikon 9.28 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.07 Uhr.
Donnerstag, 20. März (bei schlechtem Wetter Donnerstag, 27. März)	<b>Route:</b> Wanderung von Grosswangen auf den Wellbrig, mit Blick auf das Ostergau. <b>Distanz:</b> 10 km, je 250 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 8.–. <b>Leitung:</b> Vreni Brunner, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 9.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 10.03 Uhr (Sprengi 10.14 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 15.22 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 3. April	<b>Route:</b> Wanderung von St. Chrischona – Bettinger Wenkenpark – Wiesenfuferweg – Basel Badischer Bahnhof. <b>Distanz:</b> 9 km, kein Auf- und 270 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 29.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 9.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.05 Uhr.
Donnerstag, 24. April	<b>Route:</b> Wanderung über dem Pfannenstielpücken, von der Forch bis nach Meilen. <b>Distanz:</b> 10.5 km, 180 m Auf- und 380 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 23.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.10 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.39 Uhr.
Donnerstag, 15. Mai	<b>Route:</b> Wanderung von der Emmenmatt entlang der Ilfis über die Ramserenbrücke nach Trubschachen. <b>Distanz:</b> 10 km, 100 m Auf- und kaum Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 18.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.03 Uhr.
Donnerstag, 22. Mai	<b>Route:</b> Wir wandern von Aarberg (inkl. Städtchen) durch die Auenwälder entlang der Alten Aare nach Lyss. <b>Distanz:</b> 8 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 35.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.05 Uhr.
Donnerstag, 5. Juni	<b>Route:</b> Wanderung vom Mostelberg um den Engelstock und via Haggeneck zurück zum Mostelberg. <b>Distanz:</b> 9.5 km, je 220 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 25.– (mit GA CHF 10.–). <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, André Charrière.	<b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.18 Uhr (Arth-Goldau 8.53 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.54 Uhr.
Montag, 16. Juni <b>Abendwanderung</b>	<b>Programm:</b> Gemütliche Rundwanderung auf der Seebodenalp mit Bräteln. <b>Distanz:</b> 8 km, je 200 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 28.– (mit GA CHF 22.–) <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 15.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 15.40 Uhr (Verkehrshaus 15.46 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 21.20 Uhr.
Donnerstag, 26. Juni	<b>Route:</b> Wanderung von Diessenhofen via Altparadies nach Schaffhausen. <b>Distanz:</b> 12 km, je 30 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 35.– (mit GA CHF 3.–). <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.20 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.39 Uhr.
Donnerstag, 3. Juli	<b>Route:</b> Wanderung von Seon, dem Aabach entlang zum Esterliturm, zu Schloss und Stadt Lenzburg. <b>Distanz:</b> 10 km, 200 m Auf- und 250 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 17.– (mit GA CHF 4.–). <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, André Charrière.	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.02 Uhr (Emmenbrücke 8.07 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.58 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

# Offene Gruppen

## Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden und verbessern durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewichtsfähigkeit. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in 203 Gruppen bis zu 2'100 Menschen zu gemeinsamer Bewegung.

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

**Anmeldung:** Nicht erforderlich. Kommen Sie vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich! Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin/dem entsprechenden Leiter Kontakt aufzunehmen.

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

## Allround (Turnen)

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

Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44

### 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

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Donnerstag, 8 bis 9 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

## 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 (Internationale Volks- und Kreistänze, Tanzen im Sitzen, Line Dance)

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.

<b>Schulhaus Hübeli</b> Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr Ursula Häller, 041 310 16 56	<b>Gunzwil</b> <b>Sommer: Alte Turnhalle</b> Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr	<b>Kriens</b> <b>Pfarreiheim Bruder Klaus</b> <b>Mittwoch, 10 bis 11 Uhr</b> Rös Kaufmann, 041 320 88 00	<b>Mehrzweckzentrum Matthof</b> <b>Donnerstag, 9 bis 10 Uhr</b> Beatrice Greber, 041 280 65 51
<b>Pfarreiheim St. Maria</b> (für Italienisch- und Spanischsprachige) <b>Dienstag, 9 bis 10 Uhr</b> Begoña Monterrubio, 041 280 96 24	<b>Winter: Lindenhalle</b> Mitwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr Annemarie Furrer, 041 930 18 58	<b>Turnhalle Feldmühle</b> Freitag, 16.15 bis 17.15 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00	<b>Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)</b> <b>Mittwoch, 17 bis 18 Uhr</b> Veronika Felber, 041 320 89 60
<b>Entlebuch</b> <b>Pfarreiheim</b> <b>Dienstag, 14 bis 15 Uhr</b> Bernadette Schnider, 041 480 02 06	<b>Hämikon</b> <b>Turnhalle</b> Donnerstag, 9 bis 10 Uhr Heidi Hornstein, 041 917 13 76	<b>Turnhalle Fenkern</b> <b>Montag, 9 bis 10 Uhr</b> Veronika Felber, 041 320 89 60	<b>Paulusheim</b> <b>Donnerstag, 10 bis 11 Uhr</b> Violette Besson, 076 594 62 14
<b>Ermensee</b> <b>Mehrzweckhalle</b> <b>Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr</b> Heidi Rüther, 041 917 35 60	<b>Hasle</b> <b>Turnhalle Dorf</b> Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr Agnes Aregger, 041 480 27 08	<b>Turnhalle Krauer</b> <b>Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr</b> Rös Kaufmann, 041 320 88 00	<b>Pfarreiheim Maihof</b> <b>Donnerstag, 9 bis 10 Uhr</b> Doris Lindegger, 041 370 16 09
<b>Eschenbach</b> <b>Schulhaus Hübeli</b> <b>Mittwoch, 14 bis 15 Uhr</b> Martha Geiser, 041 448 25 28	<b>Heilbühl</b> <b>Rotbach-Halle</b> Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Christine Bruppacher, 041 467 02 40	<b>Turnhalle Kuonimatt</b> <b>Mittwoch, 9 bis 10 Uhr</b> Alice Rogger, 041 340 82 60	<b>Pfarreiheim St. Anton</b> <b>Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr</b> Heidi Müller, 041 377 21 78
<b>Escholzmatt</b> <b>Pfarrsaal</b> Montag, 14 bis 15 Uhr Hermine Neuenschwander, 041 486 15 48	<b>Hergiswil b. Willisau</b> <b>Mehrzweckhalle Steinacher</b> Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Monika Kunz, 041 979 11 84	<b>Luzern</b> <b>Asociación de pensionistas</b> (für Spanischsprachige) Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr Carmen Arias, 041 420 22 53	<b>Pf.heim St. Johannes/Würzenbach</b> <b>Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr</b> Elisabeth Kiss, 041 370 14 30
<b>Ettiswil</b> <b>Bülacherhalle</b> Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Priska Kurmann, 041 980 44 62	<b>Hildisrieden</b> <b>Turnhalle Matte</b> Dienstag, 17 bis 18 Uhr Theres Steiner, 041 460 15 50	<b>Pfarreizentrum Barfüesser</b> <b>Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr</b> Theres Schraner, 041 440 28 80	<b>Pfarreiheim St. Karl</b> <b>Dienstag, 14 bis 15 Uhr</b> Rös Kaufmann, 041 320 88 00
<b>Flühli</b> <b>Turnhalle</b> Freitag, 17 bis 18 Uhr Claudia Tanner, 041 488 25 22	<b>Hitzkirch</b> <b>Turnhalle (Männergruppe)</b> Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr	<b>Betagtenzentrum Dreilinden</b> <b>(Titlisstübli)</b> Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr Irene Affolter, 041 410 34 40	<b>Pfarreiheim St. Leodegar</b> <b>Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr</b> Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80
<b>Gelfingen</b> <b>Turnhalle Husmättli</b> Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Jeannette Bucheli, 041 917 41 27	<b>Turnhalle</b> Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr Doris Amrein, 041 917 10 66	<b>Betagtenzentrum Eichhof (Haus Saphir)</b> <b>Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr</b> Hildegard Meier, 041 320 86 35	<b>Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg</b> <b>Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr</b> Rita-Maria Schwegler, 041 420 27 60
<b>Getnau</b> <b>Turnhalle</b> Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Verena Reinert, 041 970 43 33	<b>Hochdorf</b> <b>Turnhalle Zentral (Halle B)</b> Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Edith Theiler, 041 910 58 09	<b>Evang. Gemeindezentrum</b> <b>Würzenbach</b> Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Elisabeth Kiss, 041 370 14 30	<b>Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr</b> Cyrille Eggermann, 041 420 14 64
<b>Geuensee</b> <b>Turnhalle Kornmatte</b> Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Elisabeth Nick, 041 921 47 93	<b>Hohenrain</b> <b>Pfarreiheim</b> Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07	<b>Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)</b> <b>Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr</b> Barbara Vanza, 041 760 59 53	<b>Turnhalle Staffeln (Reussbühl)</b> <b>Mittwoch, 14 bis 15 Uhr</b> Margrit Berger, 041 320 16 69
<b>Grosswangen</b> <b>Kalofenhalle</b> Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Maria Rösch, 041 980 51 31	<b>Horw</b> <b>Turnhalle Hofmatt</b> Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Doris Obertüfer, 041 360 81 88	<b>Turnhalle Geissenstein</b> <b>Montag, 17 bis 18 Uhr</b> Violette Besson, 076 594 62 14 (neuer Standort noch nicht bekannt)	<b>Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar</b> <b>Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr</b> Doris Lindegger, 041 370 16 09
<b>Inwil</b> <b>Schulhaus Rägeboge Aula</b> Montag, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr Agnes Sigrist, 041 448 21 40	<b>Kleinwangen</b> <b>Turnhalle</b> Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Pia Widmer, 041 910 20 68	<b>Alterssiedlung Guggi</b> <b>Mittwoch, 9 bis 10 Uhr</b> Barbara Vanza, 041 760 59 53	<b>Malters</b> <b>Turnhalle Bündtmättli</b> <b>Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr</b>
		<b>Lukas-Saal</b> <b>Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr</b> Rita Weibel, 041 410 30 30	<b>Pfarreiheim</b> <b>Dienstag, 14 bis 15 Uhr</b> Marlene Michel, 041 497 31 80

<b>Marbach</b>	<b>Rain</b>	<b>Schlierbach</b>	<b>Urdigenwil</b>
Turnhalle	Turnhalle Chrüzmatt	Mehrzweckhalle	Bühlmattsaal
Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr	Mittwoch, 17 bis 18 Uhr	Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Theres Willimann, 034 493 33 37	Gisela Schnieper, 041 458 16 48	Frieda Steiger, 041 933 36 44	Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64
<b>Mauensee</b>	<b>Reiden</b>	<b>Schötz</b>	<b>Uffikon</b>
Turnhalle	Alterszentrum Feldheim	Pfarreiheim	Mehrzweckhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr	Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58	Othmar Rölli, 062 758 42 61	Hanny Steinmann, 041 980 26 83	Margrit Riedweg, 062 756 19 80
<b>Meggen</b>	<b>Retschwil</b>	<b>Schongau</b>	<b>Vitznau</b>
Kath. Pfarreiheim	Schulhaus	Turnhalle	Turnhalle
Freitag, 9 bis 10 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Freitag, 19 bis 20 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Wey, 041 377 35 43	Margrit Kündig, 041 910 18 38	Carmen Suter, 041 917 03 08	Hanny Waldis, 041 397 14 17
<b>Meierskappel</b>	<b>Römerswil</b>	<b>Schüpfheim</b>	<b>Wauwil</b>
Schulhaus Höfli Singsaal	Mehrzweckhalle	Turnhalle Dorfshulhaus	Turnhalle
Montag, 14 bis 15 Uhr	Donnerstag, 19 bis 20 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64	Margrit Kündig, 041 910 18 38	Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70	Marlies Bättig, 041 980 41 14
<b>Menznau</b>	<b>Romoos</b>	<b>Schwarzenberg</b>	<b>Weggis</b>
Rickenhalle	Turnhalle	Turnhalle	Schulhaus Kirchmatt
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Martha Häcki, 041 493 14 81	Veronique Schwarzenbuber, 041 480 49 58	Theres Amrein, 041 497 19 62	Erika Lüthy, 041 390 23 68
<b>Nebikon</b>	<b>Root</b>	<b>Sempach</b>	<b>Werthenstein</b>
Mehrzweckhalle	Pfarreiheim	Turnhalle Felsenegg	Schulhaus
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Mittwoch, 9 bis 10 Uhr	Freitag, 9 bis 10 Uhr
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46			Berta Fuchs, 041 490 23 87
<b>Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergruppe)</b>			
Werner Thürig, 062 756 26 41			
<b>Neudorf</b>	<b>Rothenburg</b>	<b>Turnhalle Tormatt</b>	<b>Wikon</b>
Turnhalle	Turnhalle Gerbematt	Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr	Turnhalle
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Kathrin Marti, 041 460 14 35	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26	Marlies Gass, 041 280 15 83		Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58
<b>Neuenkirch</b>	<b>Ruswil</b>	<b>Sempach-Station</b>	<b>Willisau</b>
Turnhalle Grünau	Alterswohnheim Schlossmatte	Mehrzweckhalle	Kath. Pfarreiheim
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und 14.30 bis 15.30 Uhr
Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13	(Männergruppe)	Annelies Arnet, 041 920 12 61	
<b>Nottwil</b>			
Turnhalle Sagi-Zentrum	Rössly Estermann, 041 495 21 80	<b>Sörenberg</b>	<b>Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)</b>
Montag, 19 bis 20 Uhr		Turnhalle	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Christine Bruppacher, 041 467 02 40		Dienstag, 19 bis 20 Uhr	Hedy Rölli, 041 970 32 73
<b>Mittwoch, 14 bis 15 Uhr</b>		Rita Emmenegger, 041 488 19 18	
Tilla Garn, 041 937 15 72			
<b>Oberkirch</b>	<b>Turnhalle Dorfshulhaus</b>	<b>Sursee</b>	<b>Wolhusen</b>
Turnhalle	Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr	Turnhalle St. Georg	Andreashaus
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	(Männergruppe)	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Margrit Nauer, 041 921 24 48	Rössly Estermann, 041 495 21 80	Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Margrit Erni, 041 490 13 48
<b>Pfeffikon</b>	<b>St. Erhard</b>	Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr	
Mehrzweckhalle	Turnhalle	(Männergruppe)	
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Konrad Stalder, 041 460 50 05	
Jeannette Stoll, 062 771 73 35	Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87		
	<b>Schenkon</b>		
	Turnhalle Grundhof	<b>Triengen</b>	<b>Schulhaus Rainheim</b>
	Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr	Pfarreiheim	Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergruppe)
	Martha Hunkeler, 041 921 24 91	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**  
Montag, 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, 8 bis 9 Uhr**  
Lucia Muff, 041 280 58 74

### **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 Allmend**  
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**  
**Freitag, 15 bis 16 Uhr**  
Lucia Muff, 041 280 58 74

### **Nottwil**

**HB Paraplegikerzentrum SPZ**  
**Gruppe Nottwil**  
**Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr**  
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

### **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  
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60  
Judith Kurmann, 041 988 10 89  
Franziska Meier, 062 751 31 53  
Elisabeth Peter, 041 980 25 71  
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

### **Sachsen**

**HB Schul-/Wohnzentrum**  
**Freitag, 12 bis 13 Uhr**  
Judith Bollinger, 041 361 19 48

### **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 bis 15.45 Uhr und**  
**16 bis 16.45 Uhr**  
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18  
**Gruppen Nebikon/Altishofen**  
**Mittwoch, 9 bis 10 Uhr**  
Verena Brügger, 062 756 31 62



## **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 Kirchmärtli**  
**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 Sperhake, 041 370 15 16

### **Mehrzweckzentrum Mattof**

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

### **Mehrzweckzentrum Mattof**

(Line Dance)  
**Montag, 16 bis 17 Uhr (Beginner)**  
**Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr**  
Käthy Häcki, 041 310 48 41

### **Pfarreiheim St. Johannes**

(Tanzen im Sitzen)  
**Montag, 10 bis 11 Uhr**  
Harmke Sperhake, 041 370 15 16

### **Meggen**

**Schulhaus Hofmatt**  
**Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr**  
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

### **Sempach**

**Wohn- und Pflegeheim Meierhöfli**  
**Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr**  
H. und M. Moser, 033 251 06 72

### **Sursee**

**Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein**  
**Mittwoch, 9.30 bis 11 Uhr**  
Käthy Häcki, 041 310 48 41

### **Weggis**

**Pfarreheim 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. Der Treff findet an folgenden Daten statt: 9. Jan., 16. Jan., 23. Jan., 31. Jan. und 6. Feb. 2014 (Reservedaten: 13. und 20. Feb.). 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 17. März 2014 (ohne 3. März) jeweils von 9 bis 11 Uhr.

Ein Einstieg ist für Anfänger/innen ab Montag, 6. Januar 2014, möglich. Interessiert? Nähere Informationen und Anmeldung (bis 9. Dezember 2013) 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 ist 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 Aussenetasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis.

**Ausrüstung:** Schneeschuhe, Stöcke, Sonnenbrille, Sonnencrème, Kopfbedeckung, geeignete warme Kleidung.

Freitag, 27.  
Dezember 2013

Langis. Schneeschuhmiete möglich. **Zeitbedarf:** 3 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack oder im Restaurant. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Bahnhof Luzern Gleis 13. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.08 Uhr. Sarnen an 8.38 Uhr. Weiterfahrt 8.43 Uhr mit Bus bis Langis. **Rückfahrt:** Langis ab 14.43 Uhr. Luzern an: 15.51 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Langis (Zontageskarte). **Anmeldeschluss:** Donnerstag, 26. Dezember, 12 Uhr.

Donnerstag,  
23. Januar 2014

Hilferenpass (Flühli). Schneeschuhmiete möglich. **Zeitbedarf:** 3 Std. **Verpflegung:** Aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** 9.30 Uhr Bahnhof Schüpfheim. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr Gleis 4. Schüpfheim an: 9.30 Uhr. Weiterfahrt 9.33 Uhr mit Bus bis Flühli Post. **Rückfahrt:** Flühli ab 15.06 Uhr, Luzern an 16.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Flühli Post (Zontageskarte). **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 22. Januar, 12 Uhr.

Donnerstag,  
20. Februar 2014

Schüpfheim – Stolehüttli – Heiligkreuz. Schneeschuhmiete möglich. **Zeitbedarf:** 3–4 Std., Aufstieg 600 m. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** Bahnhof Schüpfheim 9.30 Uhr. Zugverbindung: Luzern ab 8.57 Uhr Gleis 4. Schüpfheim an: 9.30 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Schüpfheim (Zontageskarte). **Rückfahrt:** Heiligkreuz ab 14.42 Uhr. Luzern an: 15.43 Uhr. **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 19. Februar, 12 Uhr.

Donnerstag,  
6. März 2014

Glaubenberg (Sörenberg). Schneeschuhmiete möglich. **Zeitbedarf:** 4 Std., Aufstieg 300 m. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** 9:30 Uhr Bahnhof Schüpfheim. Zugsverbindung: Luzern ab 8.57 Uhr. Schüpfheim an: 9.29 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 9.33 Uhr bis Sörenberg Talstation Rothornbahn. **Rückfahrt:** 14.45 Uhr ab Talstation Rothornbahn. Luzern an: 16.03 Uhr. **Billett:** Luzern – Sörenberg Talstation Rothornbahn (Zontageskarte). **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 5. März, 12 Uhr.

Sonntag, 5. Januar,  
bis Donnerstag,  
9. Januar 2014

**Schneeschuhwandern 60+/ WT1 und Pilates im Münstertal ( 5 Tage)** (kein Angebot von Pro Senectute)

**Hotelunterkunft:** Hotel Central, 3575 Valchava

**Weitere Infos bei:** Ursula Wyss, Schwändistrasse 10, 6170 Schüpfheim, Tel. 041 484 34 23 oder Tel. 079 218 51 40.

# Ferienwoche Winter

## Langlauf- und Winterwander-Ferien in Ulrichen / Obergoms

Das Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km präparierte Langlaufloipen. Die Gegend zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthard Bahn. So hat man die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren mit Technik-Unterricht im klassischen Stil angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein. Es besteht auch die Möglichkeit, mit der Skatingtechnik Bekanntschaft zu



machen. Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind gemütlich eingerichtet.

**Dauer:** Sonntag, 23. Feb., bis Samstag, 1. März 2014

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

**Sportangebot:** Langlauf und Winterwandern

**Auf Wunsch:** Schneeschuhwandern

**Doppelzimmer:** CHF 890.–/Person

**Einzelzimmer:** CHF 1070.–

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

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

**Anmeldung:** bis 24. Januar 2014

# Ferienwochen Frühling bis Herbst

## Aktivwoche für Junggebliebene in Baiersbronn/Schönmünzach (Schwarzwald)

Der Schwarzwald ist der Himmel auf Erden ...! So steht es im Prospekt des Verkehrsvereins von Baiersbronn. Höhen und Täler – atemberauend – ursprünglich – natürlich. In dieser unberührten, einmaligen Naturlandschaft verbringen wir unsere Ferienwoche. Das Hotel Sonnenhof an der Schönmünz ist ein ruhiges und gepflegtes Viersterne-Hotel, wo man sich auf Anhieb wohl fühlt. Die Anbindungen an den öffentlichen Verkehr gibt uns die Möglichkeit, die nähere und weitere Umgebung zu erkunden. Wir werden wiederum ein Wochenprogramm zusammenstellen, damit es für jeden Anspruch etwas dabei hat. Selbstverständlich wird auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen! Täglich Wassergymnastik vor dem Frühstück und Rückengymnastik; kleine oder grössere Spaziergänge oder Wanderungen in der Umgebung. Besichtigung von Freudenstadt und Freiburg im Breisgau. Veranstaltungen nach Angebot und Wetterverhältnissen.

**Dauer:** Sonntag, 25. Mai, bis Sonntag, 1. Juni 2014

**Leitung:** Irène Zingg, Theres Ingold (Begleitperson)

**Doppelzimmer:** CHF 1120.–/Person

**Einzelzimmer Nord:** CHF 1080.–

**Einzelzimmer Süd:** CHF 1150.–



### Doppelzimmer zur Einzelbenutzung:

CHF 1250.–

**Im Preis inbegriFFEN:** Zimmer mit Balkon, Dusche/WC, Fön, TV, Telefon; reichhaltiges Frühstückbuffet; 4-Gang-Menü am Abend; alle Gymnastikangebote; schöner Wellnessbereich; Ausflüge; Hin- und Rückreise mit dem Car inkl. Mittagessen; Ferienleitung

**Nicht inbegriFFEN:** Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

**Besondere Hinweise:** Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbstständigkeit erwartet. Ohne Gegenbericht der Leiterin bis 2 Wochen nach Abschicken der Anmeldung können Sie davon ausgehen, dass für Sie ein Zimmer in der gewünschten Kategorie gebucht werden konnte.

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

**Anmeldung:** bis 7. April 2014

## Bergfrühling in Zermatt

Lernen Sie die schönsten Wanderungen von Zermatt im Gebiet Gornergrat, Schwarzsee und Sunnegga/Rothorn kennen. Die Bahnen erleichtern mühsame Auf- und Abstiege. Täglich drei geführte Wanderungen von 2 bis 5½ Stunden. Wir wohnen im Dreisterne-Superior-Hotel Perren.

**Dauer:** Montag, 30. Juni, bis Montag, 7. Juli

**Leitung:** Rita und Sepp Gasser, Vreni Brunner

**Doppelzimmer De Luxe, 30 m<sup>2</sup>, mit Sitzcke und Balkon:** CHF 1050.–/Person

**Einzelzimmer:** CHF 1150.–

**Doppelzimmer Comfort**

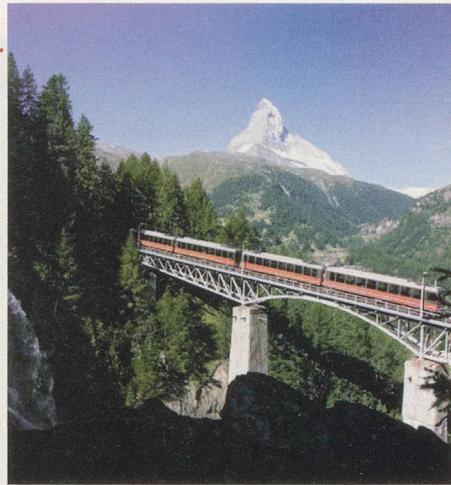
**zur Alleinbenützung:** CHF 1280.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit TV, Radio, Safe, Föhn, Direktwahltelefon, gratis WiFi; reichhaltiges Frühstückbuffet, 4-Gang-Abendessen, Marschtee; Benützung der Wellnessanlage; Bergbahnen; Hin- und Rückfahrt mit Comfort-Car über Furka-, bzw. Grimselpass; Mittagessen auf Hin- und Rückreise; Trinkgelder für Hotel und Chauffeur; Geführte Wanderungen mit diplomierten Wanderleitern

**Nicht inbegriffen:** Annulierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

**Wichtig:** Bitte bei der Anmeldung die gewünschte Zimmerkategorie angeben.

**Anmeldung:** bis 13. Mai 2014



## Wanderferien in Pontresina



Wegen grosser Nachfrage bieten wir die Woche in Pontresina nochmals an. Die landschaftliche Vielfalt des Engadins ermöglicht sowohl einfache wie anspruchsvolle Wanderungen. Wir planen Touren von 2 bis 5 Stunden; alternative Spaziergänge und Ausflüge sind möglich. Wir

wohnen im Sporthotel, im Herzen von Pontresina, und lassen uns von dessen feiner Küche und grosszügiger Gastfreundschaft verwöhnen.

**Dauer:** Montag, 25. August, bis Montag, 1. September

**Leitung:** Pia Schmid, Ernst Ammann

**Doppelzimmer:** CHF 1040.–/Person

**Einzelzimmer:** CHF 1140.–

**Einzelzimmer mit Grandlit:**

CHF 1200.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC, Radio, TV und Telefon, Benützung der Wellnessanlage; reichhaltiges Frühstückbuffet, 3-Gang-Abendessen, Wandertee; Apéro im Weinkeller mit Bündnerspezialitäten, Grillabend, Älplerzmorgen auf Alp Languard; kostenloser

Waschservice für die Sportbekleidung; Busse, Bergbahnen, inkl. Rhätische Bahn; Hin- und Rückreise mit Car; Mittagessen auf der Hinfahrt; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern

**Nicht inbegriffen:** Annulierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

**Wichtig:** Auf der Anmeldekarre Zimmerkategorie vermerken. Die Einteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Ohne Gegenbericht der Leiter/innen bis 2 Wochen nach Abschicken der Anmeldung können Sie davon ausgehen, dass für Sie ein Zimmer in der gewünschten Kategorie gebucht werden konnte.

**Anmeldung:** bis 15. Mai 2014

## Spazierferien am Achensee im Tirol

2014 wird eine spezielle Ferienwoche mit Ausflügen, Spaziergängen und kleinen Wanderungen von max. 1-2 Stunden auf beliebten und viel besuchten Almen, am Achensee und in Karwendeltälern sowie Besichtigungen organisiert. Angesprochen sind Personen, welche eine gemütliche Ferienwoche mit oder ohne leichte Aktivitäten suchen. Das sehr ruhig gelegene Viersterne-Hotel Achtentalerhof bietet alles, was Ferien erholsam und schön machen. Eigenes Hallenbad, Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, eine hervorragende Küche sowie die Vinothek «Korki». Gemeinsam besuchen wir die über Mautstrassen erreichbaren Karwendeltäler, die Dörfer am Achensee, sowie das Blumendorf Alpbach.

**Dauer:** Samstag, 20. September, bis Samstag, 27. September 2014

**Leitung:** André Charrière und Beatrice Reichlin

**Preis pro Person im DZ:** CHF 1000.–

**Preis pro Person im EZ:** CHF 1150.–

**Auskünfte:** erteilen die Reiseleiter gerne.

**Im Preis inbegriffen:** Fahrt mit dem Reisecar nach Achenkirch und zurück; Halbpension und Marende (Tiroler Zvieri) am Nachmittag; Benützung Hallenbad, Sauna, Fitnessraum etc.; Ausflüge mit schönen Spaziergängen in den Karwendeltälern und im Alpbachtal; Mittagessen auf der Heimfahrt; Ferienleitung sowie Betreuung.

**Nicht inbegriffen:** Annulierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

**Wichtig:** Ohne Gegenbericht der Leiter/innen bis 2 Wochen nach Abschicken der Anmeldung können Sie davon ausgehen, dass für Sie ein Zimmer in der gewünschten Kategorie gebucht werden konnte.

**Anmeldung:** bis 31. Mai 2014

