**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:** 01.12.2025

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**

Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern

Kursleitung: Silvia Meier, Pilates Instruktorin, Erwachsenensportleiterin

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Kurs 100: Montag, 6. Jan. bis 31. März (ohne 24. Feb und 3. März)

CHF 233.- (11x)

Kurs 101: Montag, 7. April bis 30. Juni (ohne 21. und 28. April und

9. Juni)

CHF 212.- (10x)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 102: Montag, 6. Jan. bis 31. März (ohne 24. Feb. und 3. März)

CHF 233.— (11x)

**Kurs 103:** Montag, 7. April bis 30. Juni (ohne 21. und 28. April, 9. Juni)

CHF 212.- (10x)

Kurs

Ort: Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern

Kursleitung: Irène Zingg, Pilates Instruktorin, Bewegungspädagogin

BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Kurs 104: Dienstag, 7. Jan. bis 8. April (ohne 4. März)

CHF 275.- (13x)

Kurs 105: 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.

Datuiii	
Freitag,	
10. Januar bis	
11. April (ohne	
28. Febr. und	
7. März), (12x)	

## Körpertraining für den Mann

#### Fitness, Kräftigung und Ausdauer

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet:

- Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur
- Stabilisation des Rumpfes
- Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung

Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass!

Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern
(VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg»)
8.30 bis 9.30 Uhr
t das CHF 234.—

Ort, Zeit, Kosten

Anmeldung: 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

Pro Senectute Kanton Luzern 1/2014

Datum	Kurs			Ort, Zeit, Kosten
	Everdance		Kurs 113	
Montag,	Solotanzspass :	zu Evergreens		Sport Solution, Ober-
17. Februar bis	Tanzen Sie zu bekannten Hits und Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Die Tanz-			grundstr. 42, Luzern (V
7. April (ohne	schritte aus dem Gesellschaftstanz wie Cha-Cha-Cha oder Mambo werden aufgefrischt und mit			Bus 1, bis «Moosegg»
3. März), (7x)		en ergänzt. Das Tanzvergnügen in der Gruppe ohne F		14 bis 15 Uhr
51 mar2), (17)		elodien zu schwelgen und sich im Rhythmus zu bewi		CHF 110
		rbara Vanza, Expertin Erwachsenensport, zertifizierte		Anmeldung:
				bis 3. Februar
	Klettern in d	ler Kletterhalle	Kurs 114	ik sili siveta politistinosz
Montag,	Einsteigerkurs			Kletterhalle Eiselin
10. März bis	Klettern ist ein id	leales Ganzkörpertraining. Sie steigern nicht nur die	Ausdauer und Kraft in Armen	Sport, Eisfeldstr. 2a,
31. März, (4x)		dern schulen auch Koordination, Gleichgewicht und I		Luzern
		nötigen Sicherheitstechniken, um selbständig in der		15 bis 17 Uhr
	Kursleitung: Pet	ter Erni, Sportkletter- und Tourenleiter, SAC		CHF 215
				Anmeldung:
NEU	Sale april plants per	Note that the second of the se	en der eine eine geber der der der der der der der der der d	bis 24. Februar
	Zumba Gold		Kurs 115	S Toperate (Mice)
Donnerstag,	Tanz-Fitness			Tanz Art Tanzzentrum,
8. Mai bis 26. Juni	Der Trend Spa	ass haben, sich bewegen, Energie tanken, 50 Minute	en Fun. Verschiedene Tänze,	Zentralstr. 24, Ebikon
(ohne 29. Mai und		onen und Rhythmen erwarten Sie in dieser Stunde. E		9.30 bis 10.20 Uhr
19. Juni), 6x	und Herren, kein			CHF 130
ng Ngangan		gen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV		Anmeldung:
NEU				bis 24. April
	Ein Erlebnistag Erleben Sie die El die sich mit Span Sie sein und Spas erleben, die Kräft	ar Geniesser auf dem Vierwaldstätters mit den Elementen Wasser und Wind lemente Wasser und Wind, zusammen mit einer erfah inung entspannen wollen. Keine Vorkenntnisse nötig, j ss haben an einem ungewöhnlichen Natur- und Team e des Windes spüren, segeltechnische Kniffe lernen. E e Kurse nicht durchgeführt und nach Möglichkeit am	nrenen Skipperin und Menschen, jedoch fit und beweglich sollten ierlebnis. Den Vierwaldstättersee Bei ungünstigen Wetterverhält-	
	Tilissoff Wordon di	o raise mont duringerunit una nach wognenken am .	Adswellendatum statumden.	
	Ort:	Vierwaldstättersee, Boot Sunbeam 6,9 m		
	Treffpunkt:	KKL Luzern, Seebar Café (südliche Seite des KK		
	Kursleitung:	Gertrud Marti, seit 20 Jahren Seglerin mit den S	Skipperausweisen D und B	
		11 bis 17.30 Uhr		Anmoldungs
	Zeit:			Anmeldung:
SAPIAL (	Zeit: Kurs 116:	Mittwoch, 4. Juni (Ausweichdatum: 7. Juni)	CHF 125	Kurs 116: bis 26. Mai
NEU		Mittwoch, 4. Juni (Ausweichdatum: 7. Juni) Freitag, 20. Juni (Ausweichdatum: 21. Juni)	CHF 125.— CHF 125.—	
NEU	Kurs 116:	Freitag, 20. Juni (Ausweichdatum: 21. Juni)		Kurs 116: bis 26. Mai
NEU  Donnerstag,	Kurs 116: Kurs 117:	Freitag, 20. Juni (Ausweichdatum: 21. Juni)	CHF 125	Kurs 116: bis 26. Mai
ersinellusuus kali Nemallusken 2 m	Kurs 116: Kurs 117: Kanu-Kanad Einsteigerkurs	Freitag, 20. Juni (Ausweichdatum: 21. Juni)	CHF 125  Kurs 118	Kurs 116: bis 26. Mai Kurs 117: bis 11. Juni
Donnerstag,	Kurs 116: Kurs 117: Kanu-Kanac Einsteigerkurs Bei diesem Kurs	Freitag, 20. Juni (Ausweichdatum: 21. Juni)	CHF 125  Kurs 118  uf dem Vierwaldstättersee ins	Kurs 116: bis 26. Mai Kurs 117: bis 11. Juni Kanu-Club Luzern,
Donnerstag, 5. Juni bis	Kurs 116: Kurs 117:  Kanu-Kanac Einsteigerkurs Bei diesem Kurs Kanufahren eing	Freitag, 20. Juni (Ausweichdatum: 21. Juni)  dier  werden die Teilnehmenden an drei Nachmittagen au	CHF 125.–  Kurs 118  uf dem Vierwaldstättersee ins  anadier (Indianer-Kanu) und	Kurs 116: bis 26. Mai Kurs 117: bis 11. Juni Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern
Donnerstag, 5. Juni bis 26. Juni (ohne	Kurs 116: Kurs 117:  Kanu-Kanac Einsteigerkurs Bei diesem Kurs Kanufahren eing lernen die unters	Freitag, 20. Juni (Ausweichdatum: 21. Juni)  dier  werden die Teilnehmenden an drei Nachmittagen au eführt. Wir paddeln gemeinsam in offenen Zweier-K	CHF 125.—  Kurs 118  uf dem Vierwaldstättersee ins (anadier (Indianer-Kanu) und (s aber auch darum, die	Kurs 116: bis 26. Mai Kurs 117: bis 11. Juni Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr
Donnerstag, 5. Juni bis 26. Juni (ohne	Kurs 116: Kurs 117: Kanu-Kanac Einsteigerkurs Bei diesem Kurs Kanufahren eing Iernen die unters wunderschöne L	Freitag, 20. Juni (Ausweichdatum: 21. Juni)  dier  werden die Teilnehmenden an drei Nachmittagen ar eführt. Wir paddeln gemeinsam in offenen Zweier-Kr schiedlichen Paddelschläge kennen. Im Kurs geht es	CHF 125.—  Kurs 118  uf dem Vierwaldstättersee ins (anadier (Indianer-Kanu) und (s aber auch darum, die	Kurs 116: bis 26. Mai Kurs 117: bis 11. Juni Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung/Wohlbefinden» auf den Seiten 12 bis 15.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail 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

Dauer/Zeit: jeweils von 14 bis 15 Uhr

Kosten: CHF 5.—

Anmeldung: für Tenniskurse, Tennis-Schnupperlektion oder

Anfragen betr. späteren Einstiegs

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. Hallenbadeintritt

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. Hallenbadeintritt

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)

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 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		Zeit: Kurs 161:	18 bis 18.50 Uhr Donnerstag, 3. April bis 3. Juli (ohne 17. und 24. April, 1. und	
Kursleitung: Kosten:	Charlotte Rösli, Trudy Schwegler inkl. Hallenbadeintritt			29. Mai, 19. Juni)	CHF 179 (10x)
Zeit:	18 bis 18.50 Uhr		Zeit:	19 bis 19.50 Uhr	
Kurs 150:	Montag, 6. Jan. bis 24. März		Kurs 162:	Donnerstag, 9. Jan. bis 27. März (ohne 27. Feb. und 6. März)	CUE 170 (10v)
Kuis 130.	(ohne 24. Feb. und 3. März)	CHF 203 (10x)		(Offile 27. Feb. und 6. Marz)	CHF 179.— (10x)
Kurs 151:	Montag, 31. März bis 30. Juni	GHF 203.— (10x)	Zeit:	19 bis 19.50 Uhr	
Ruis 131.	(ohne 21. und 28. April, 9. Juni)	CHF 223.— (11x)	Kurs 163:	Donnerstag, 3. April bis 3. Juli (ohne 17. und 24. April, 1. und	
Zeit:	19 bis 19.50 Uhr			29. Mai, 19. Juni)	CHF 179 (10x)
Kurs 152:	Montag, 6. Jan. bis 24. März			Retigue de la tempo de la ligita de la	io siž netitroej valt
	(ohne 24. Feb. und 3. März)	CHF 203 (10x)	Nottwil:	Hallenbad Paraplegikerzentrum	
Kurs 153:	Montag, 31. März bis 30. Juni		Kursleitung:	Monika Schwaller	
	(ohne 21. und 28. April, 9. Juni)	CHF 223 (11x)	Kosten:	inkl. Hallenbadeintritt	
Ebikon:	Hallenbad Schmiedhof		Zeit:	10.30 bis 11.30 Uhr	
Kursleitung:	Lucia Muff, Arlette Kälin		Kurs 164:	Mittwoch, 8. Jan. bis 26. März	
Kosten:	inkl. Hallenbadeintritt			(ohne 26. Feb. und 5. März)	CHF 191 (10x)
			Kurs 165:	Mittwoch, 2. April bis 2. Juli	
Zeit:	10 bis 10.50 Uhr			(ohne 23. und 30. April)	CHF 228 (12x)
Kurs 154:	Mittwoch, 8. Jan. bis 26. März				
	(ohne 26. Feb. und 5. März)	CHF 203 (10x)	Nottwil:	Hallenbad Paraplegikerzentrum	
Kurs 155:	Mittwoch, 2. April bis 2. Juli		Kursleitung:	Rosmarie Wicki	
	(ohne 23. und 30. April)	CHF 243.— (12x)	Kosten:	inkl. Hallenbadeintritt	
Luzern:	Hallenbad Allmend (Wassertempera	tur: 32 Grad)	Zeit:	10.05 bis 10.55 Uhr	
Kursleitung:	Trudy Schwegler		Kurs 166:	Freitag, 10. Jan. bis 28. März	
Kosten:	exkl. Hallenbadeintritt			(ohne 28. Feb. und 7. März)	CHF 191 (10x)
			Kurs 167:	Freitag, 4. April bis 4. Juli	\$2000) 25 Lizen
Zeit:	13.15 bis 14 Uhr			(ohne 18. und 25. April, 2. Mai)	CHF 209 (11x)
Kurs 156:	Dienstag, 7. Jan. bis 25. März				
	(ohne 25. Feb. und 4. März)	CHF 185 (10x)	Zeit:	11.05 bis 11.55 Uhr	
Kurs 157:	Dienstag, 1. April bis 1. Juli		Kurs 168:	Freitag, 10. Jan. bis 28. März	
	(ohne 22. und 29. April)	CHF 222 (12x)		(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)

Meggen:

Kosten:

Kurs 158:

Kurs 159:

Kosten:

Kurs 160:

Zeit:

Zeit:

Kursleitung: Lucia Muff

**Hallenbad Hofmatt** 

inkl. Hallenbadeintritt

Dienstag, 7. Jan. bis 25. März

CHF 172.- (10x)

CHF 206.- (12x)

CHF 179.- (10x)

(ohne 25. Feb. und 4. März)

Dienstag, 1. April bis 1. Juli

(ohne 22. und 29. April)

inkl. Hallenbadeintritt

Donnerstag, 9. Jan. bis 27. März (ohne 27. Feb. und 6. März)

18 bis 18.50 Uhr

12 bis 12.50 Uhr

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

Kursleitung: Lucia Muff, Anita Erni

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.

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)

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

Mittwoch, 8. Jan. bis 30. April Kurs 123:

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)

9 bis 10.30 Uhr Zeit:

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

#### Velotouren

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.

Verschiebedatum: Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils

auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.

Leitung: Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burch, Bruno Marti,

Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstalden, Irene Egli, Bruno Gassmann,

Josef Muff

Kosten: Saisonabo CHF 95.– oder pro Tour CHF 9.–

Hinweis: 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!

## **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.



## **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).

#### **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.

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



## Wandern

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

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 18. Juni	Route: Wanderung am Fusse der Schratten, von der Marbachegg via Imbrig nach Flühli. Distanz: 15 km, 200 m Auf- und 750 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 25.—, mit GA CHF 8.—. Leitung: Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.16 Uhr (Littau 7.21 Uhr). Rückkehr: 18.03 Uhr.

Mittwoch, 9. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 11. Juli) Route: Wanderung im Klöntal, von Rhodannenberg entlang dem See nach Richisau. Distanz: 10 km, 280 m Auf- und kein Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 34.—. Leitung: Alfons Steger, Beatrice Reichlin.

Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). **Rückkehr:** 18.25 Uhr.



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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 16. Januar	Programm: Betriebsbesichtigung der «Stromwelt CKW» in Rathausen und Wanderung durch den Schiltwald nach Waldibrücke. Distanz: 7½ km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ (bei Schnee Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: im Restaurant. Billett: Selber lösen (Zonen 101/202 ab Luzern). Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 9.02 Uhr Bus 53, (Seetalplatz 9.13 Uhr). Rückkehr: 16.58 Uhr.
Donnerstag, 13. Februar (bei schlechtem Wetter Donners- tag, 20. Februar)	Route: Wanderung von Root – Hünenberg nach St. Wolfgang. Distanz: 12 km, 80 m Auf- und kein Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ (bei Schnee Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 6.—. Leitung: Alfons Steger, Pia Schmid.	Treffpunkt: 9.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 9.21 Uhr (Ebikon 9.28 Uhr). Rückkehr: 16.07 Uhr.
Donnerstag, 20. März (bei schlechtem Wetter Donners- tag, 27. März)	Route: Wanderung von Grosswangen auf den Wellbrig, mit Blick auf das Ostergau. Distanz: 10 km, je 250 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 8.—. Leitung: Vreni Brunner, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 9.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 10.03 Uhr (Sprengi 10.14 Uhr). Rückkehr: 15.22 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

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

## **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 (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.



## 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**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr Donnerstag, 8 bis 9 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53

#### Büron

Mehrzweckhalle Träffponkt

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 Bernadette Schnider, 041 480 02 06

#### **Ermensee**

#### Mehrzweckhalle

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr Heidi Rüther, 041 917 35 60

#### **Eschenbach**

#### Schulhaus Hübeli

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Martha Geiser, 041 448 25 28

#### **Escholzmatt**

#### **Pfarrsaal**

Montag, 14 bis 15 Uhr Hermine Neuenschwander, 041 486 15 48

## Ettiswil

#### Bülacherhalle

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Priska Kurmann, 041 980 44 62

#### Flühli

#### **Turnhalle**

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

#### Sommer: Alte Turnhalle

Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr

#### Winter: Lindenhalle

Mitwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr Annemarie Furrer, 041 930 18 58

#### Hämikon

## Turnhalle

Donnerstag, 9 bis 10 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, 16.10 bis 17.10 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 Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

#### Horw

#### **Turnhalle Hofmatt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Doris Obertüfer, 041 360 81 88

#### Inwi

#### Schulhaus Rägeboge Aula

Montag, 14 bis 15 Uhr, 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, 16.15 bis 17.15 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**

Mittwoch, 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 (Titlisstübli)

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

## Betagtenzentr. 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 (neuer Standort noch nicht bekannt)

#### 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

et ateamate taronno mul

## 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 Maihof**

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr Doris Lindegger, 041 370 16 09

#### 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 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 Willimann, 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

Menznau

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 (Männer-

gruppe)

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 Chrüzmatt** 

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Reiden

Alterszentrum Feldheim

Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr

Othmar Rölli, 062 758 42 61

Retschwil

Schulhaus

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

Römerswil

Mehrzweckhalle

Donnerstag, 19 bis 20 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos

**Turnhalle** 

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Veronique Schwarzentruber,

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

Ruewi

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)

Rösly Estermann, 041 495 21 80

St. Erhard

**Turnhalle** 

Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

Schenkon

**Turnhalle Grundhof** 

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 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

Mittwoch, 9 bis 10 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

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)

Konrad Stalder, 041 460 50 05

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

Margrit Riedweg, 062 756 19 80

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

Williadu

14.30 bis 15.30 Uhr

Kath. Pfarreiheim Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und

SERVER THE THE TOTAL SERVICE

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 (Männer-

gruppe)
Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67

#### 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

#### Nottwi

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

## 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 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 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 Sperhake, 041 370 15 16

Mehrzweckzentrum Matthof

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

#### 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 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

Pfarrheim 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 Kleidungsoder Aussentasche 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. Samen 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 (Zonentageskarte). **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 (Zonentageskarte). **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 (Zonentageskarte). **Rückfahrt:** Heiligkreuz ab 14.42 Uhr. Luzern an: 15.43 Uhr. **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 19. Februar, 12 Uhr.

Donnerstag, 6. März 2014 Glaubenbielen (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 (Zonentageskarte). **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 - atemberaubend - 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 51/2 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 m2, mit Sitzecke

und Balkon: CHF 1050.-/Person Einzelzimmer: CHF 1150.-

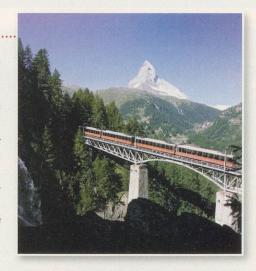
**Doppelzimmer Comfort** 

zur Alleinbenützung: CHF 1280.-

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit TV, Radio, Safe, Föhn, Direktwahltelefon, gratis WiFi; reichhaltiges Frühstücksbuffet, 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: Annullierungskosten-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: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Wichtig: Auf der Anmeldekarte 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 Achentalerhof 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: Annullierungskosten-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

