

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2013)
Heft: 2

Register: Sport- und Bewegungsangebote

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 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 wie auch den Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination sowie die Balance und verbessert die Körperhaltung und die Atemtechnik. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, Sitzen auf der Matte und im Liegen ausführen können.

Pilates

Ort:	Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern
Kursleitung:	Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin
Zeit:	14 bis 15 Uhr
Kurs 370:	Montag, 26. Aug. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept und 7. Okt.) CHF 318.– (15x)
Zeit:	15.15 bis 16.15 Uhr
Kurs 371:	Montag, 26. Aug. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept und 7. Okt.) CHF 318.– (15x)

Pilates

Ort:	Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern
Kursleitung:	Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Zeit:	14 bis 15 Uhr
Kurs 372:	Dienstag, 20. Aug. bis 10. Dez. (ohne 24. Sept. und 1. Okt.) CHF 318.– (15x)

Hinweis: Die Pilateskurse 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
Montag, 2. September bis 28. Oktober (ohne 7. Okt.), 8x	Gymnastik für die Frau Fit im Alltag Eine Bewegungsstunde, angepasst an die körperlichen Bedürfnisse von reifen 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 wohlzufühlen 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 260 Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Werkhofstrasse») 16.15 bis 17.15 Uhr CHF 148.– Anmeldung bis 20. August

NEU

Freitag, 6. Sept. bis 6. Dez. (ohne 27. Sept., 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.), 10x	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	Kurs 261 Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 195.– Anmeldung bis 23. August
---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf den Seiten 11 bis 13.

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

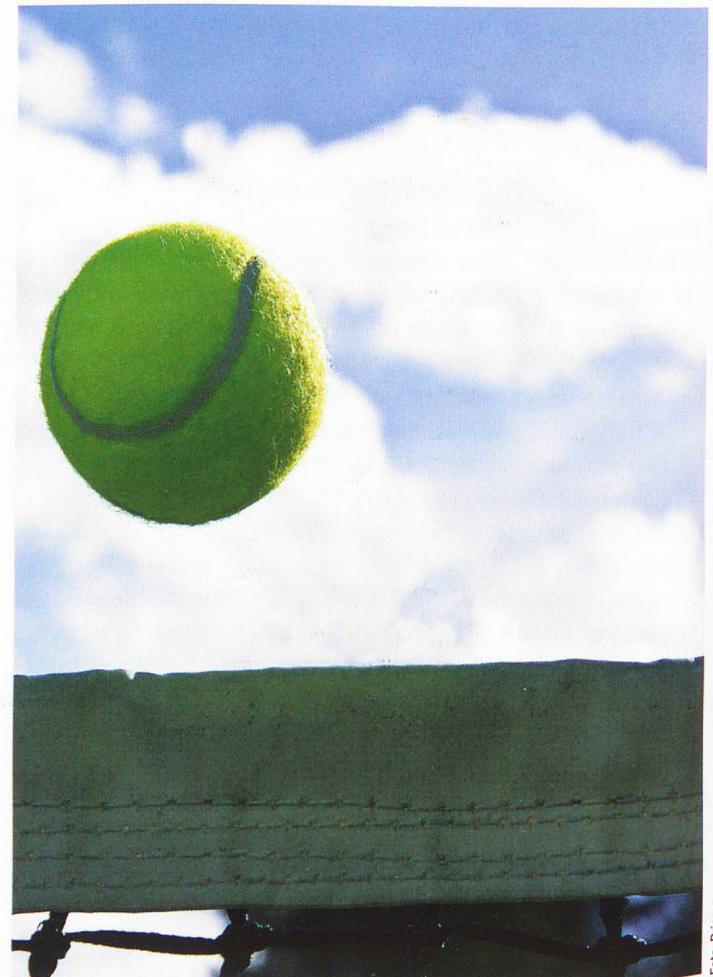
Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 7. Oktober bis 18. November (7x)	<p>Everdance®</p> <p>Solotanzpass in der Gruppe</p> <p>Tanzen Sie zu bekannten Hits und Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Die Tanzschritte aus dem Gesellschaftstanz wie Walzer, Foxtrott oder Charleston werden aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das Tanzvergnügen in der Gruppe ohne Partner lässt viel Freiraum, um in bekannten Melodien zu schwelgen und sich im Rhythmus zu bewegen.</p> <p>Kursleitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa BASPO, zertifizierte Everdance-Leiterin</p>	<p>Kurs 361</p> <p>Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 110.–</p> <p>Anmeldung bis 19. September</p>
Donnerstag, 17. Oktober bis 5. Dezember (8x)	<p>Zumba</p> <p>Tanz-Fitness</p> <p>Der Trend ... Spass haben, sich bewegen, Energie tanken, 50 Minuten Fun haben. Verschiedene Tänze, Schritt-kombinationen und Rhythmen erwarten Sie in dieser Stunde. Ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz.</p> <p>Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV</p>	<p>Kurs 362</p> <p>Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 170.–</p> <p>Anmeldung bis 4. Oktober</p>

Tennis

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

Allgemeine Angaben

Gruppengrösse:	4er-Gruppen (1 Platz), 7er- oder 8er-Gruppen (2 Plätze)
Orte:	Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag) TeBa Freizeit AG, Emmen (Dienstag oder Mittwoch) Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)
Kursleitung:	Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon Georges Meyer, Dierikon Annemarie Bucher, Emmen Heidi Steiner, Kriens
Kosten:	CHF 17.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen CHF 15.– pro Person/Std. bei 7er-/8er-Gruppen
Dauer/Zeit:	19. Aug. bis 17. Dez. (ohne 30. Sept. und 1. Okt.) Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich. Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.



Tennis Schnupperlektionen

Orte:	Sportcenter Pilatus, Kriens: Dienstag, 27. August
	Sportcenter Rontal, Dierikon: Dienstag, 3. September
Dauer/Zeit:	jeweils von 14 bis 15 Uhr
Kosten:	CHF 5.–
Anmeldung:	für Tenniskurse und Tennis-Schnupperlektionen Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52, E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

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

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 31 bis 34.



Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eignen sich die Kurse auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

Luzern: Hallenbad Utenberg

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 201: Montag, 19. Aug. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
CHF 225.– (16x)

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr

Kurs 202: Freitag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.) CHF 211.– (15x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 9 bis 9.50 Uhr

Kurs 203: Mittwoch, 4. Sept. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)
CHF 215.– (14x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: NEU 11 bis 11.50 Uhr

Kurs 204: Freitag, 6. Sept. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.) CHF 200.– (13x)

Zeit: NEU 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 205: Freitag, 6. Sept. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.) CHF 200.– (13x)

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 vermindernd, und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Ebikon:

Hallenbad Schmiedhof
Kursleitung: Charlotte Rösl, Trudy Schwegler
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 206: Montag, 2. Sept. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
CHF 284.– (14x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 207: Montag, 2. Sept.. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
CHF 284.– (14x)

Ebikon:

Hallenbad Schmiedhof
Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 208: Mittwoch, 4. Sept. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)
CHF 284.– (14x)

Luzern:

Hallenbad Allmend (Wassertemperatur 32 Grad)
Kursleitung: Trudy Schwegler
Kosten: exkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 13.15 bis 14 Uhr

Kurs 209: Dienstag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)
CHF 296.– (16x)

Meggen:

Hallenbad Hofstatt
Kursleitung: Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 210: Dienstag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)
CHF 275.– (16x)

Beromünster:

Hallenbad Kantonsschule
Kursleitung: Lucia Muff, Anita Erni
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 211: Donnerstag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 287.– (16x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 212: Donnerstag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 287.– (16x)

Nottwil:

Hallenbad Paraplegikerzentrum
Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 213: Mittwoch, 21. Aug. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)
CHF 305.– (16x)

Nottwil:

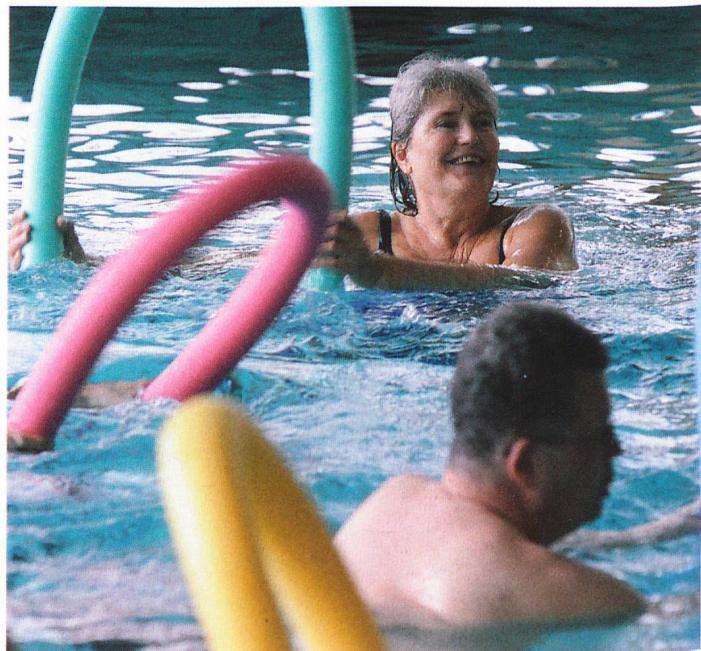
Hallenbad Paraplegikerzentrum
Kursleitung: Rosmarie Wicki
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 214: Freitag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)
CHF 286.– (15x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr

Kurs 215: Freitag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)
CHF 286.– (15x)



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



RadSport

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

Velotouren

Daten: Dienstag, 2., 16. und 30. Juli, 13. und 27. August, 10. und 24. September sowie 8. Oktober 2013.

Verschiebedatum: Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.

Leitung: Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert

Kosten: pro Einzeltour CHF 9.–

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

Anmeldung: Melden Sie sich jeweils vor einer Tour wie folgt an:
Bei Theres Jöri 041 670 28 23 oder 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 der Fachleiterin Theres Jöri!

Touren mit Elektro-Velos (Flyer)

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

Daten/Kosten: siehe unter «Velotouren»

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

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

Velo-Ferienwochen

In Vimbuch vom 24. bis 28. Juli und in Istrien vom 29. Sept. bis 5. Okt. 2013. Nähere Informationen erhalten Sie bei Arnold Burch unter Tel. 041 675 15 71 (kein Angebot von Pro Senectute).

Abschluss Velotouren

Dienstag, 5. November 2013, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Beginn: 14 Uhr. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking 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 noch keine Stöcke besitzen, erhalten Sie von der Fachleiterin nützliche Tipps, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Nordic Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

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

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

Kurs 253: Montag, 2. Sept. bis 30. Dez.
CHF 90.– (18x)

Zeit: 16.15 bis 18 Uhr (ab 7. Okt. 15.30 bis 17.15 Uhr)

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

Kurs 254: Mittwoch, 4. Sept. bis 18. Dez. (ohne 2. Okt.)
CHF 90.– (15x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 55: Kombi-Abo für Kurs 53 + 54
CHF 150.–

Kurs 255: Kombi-Abo für Kurs 253 + 254
CHF 150.–

Herbstausflug der Nordic Walking-Gruppe Luzern

Der diesjährige Herbstausflug steht im Zeichen unseres 20-jährigen Bestehens. Ziel: Frutt. Datum: Mittwoch, 21. Aug. 2013 (Verschiebedatum: 28. Aug. 2013). Ausrüstung: Wanderausrüstung, Stöcke, Getränk. Details werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

Weihnachtssessen Nordic Walking-Treff Luzern

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

- Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 16. Dez. 2013 ab 17 Uhr im Restaurant Murmatt, Luzern.
- Für die Teilnehmenden des Mittwoch-Treffs: 18. Dez. 2013 ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil.



Nottwil: Fussballplatz Rüteli

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

Kurs 58: Montag, 6. Mai bis 26. Aug. (ohne 20. Mai)
CHF 88.– (16x)

Kurs 258: Montag, 2. Sept. bis 16. Dez.
CHF 88.– (16x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

Leitung: Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 29 89
Anita Burri, Tel. 062 758 18 46
Sandra Häfliiger, Tel. 062 758 43 50

Kurs 59: Donnerstag, 4. April bis 25. Juli (ohne 9. und 30. Mai)
CHF 82.50 (15x)

Kurs 259: Donnerstag, 22. Aug. bis 19. Dez.
CHF 99.– (18x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

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 und unseres Landes zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen:

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

Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

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

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

Die **Gruppe B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten.

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

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

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

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2013 geltenden

Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtax-Abonnement mitnehmen.

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

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

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.

Neu 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, Fachl. 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 62, andre_charriere@bluewin.ch

Rita Gasser Tel. 041 490 25 51, ritagasser@bluewin.ch

Werner Helfenstein Tel. 041 458 19 15, wm.helfenstein@bluewin.ch

Beatrice Reichlin Tel. 041 370 53 53, beatrice.reichlin@gmx.ch

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

Gruppe A: Anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 3. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 5. Juli)	Route: Auf dem Walenpfad von Oberrickenbach nach Engelberg. Distanz: 11 km, 560 m Auf- und 670 m Abstieg (Abstieg auch mit Sessellift möglich). Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 35.–, GA CHF 19.–. Leitung: Cécile Bernet, Rita Gasser.	Treffpunkt: 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.06 Uhr (Hergiswil 7.16 Uhr). Rückkehr: 18.54 Uhr.
Mittwoch, 24. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 26. Juli)	Route: Wanderung auf der Strada alta Bedretto, von der Alp Pesciüm nach Fontana und Airolo. Distanz: 15 km, 150 m Auf- und 650 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 42.–, GA CHF 12.–. Leitung: Alfons Steger, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 07.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 07.18 Uhr. Rückkehr: 18.41 Uhr.
Mittwoch, 14. August (bei schlechtem Wetter Freitag, 16. August)	Route: Wanderung im Toggenburg, vom Iltios auf den Chäserrugg (Churfürsten). Distanz: 6 km, 900 m Auf- und kein Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. (Für B-Wanderer besteht die Möglichkeit, mit der Bahn hochzufahren, eine Rundwanderung von 1 Std. zu machen und die grandiose Rundsicht zu geniessen). Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 62.–, mit GA CHF 25.–. Leitung: Cécile Bernet, André Charrière.	Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.40 Uhr (Arth-Goldau 8.13 Uhr). Rückkehr: 20.20 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 21. August (bei schlechtem Wetter Freitag, 23. August)	<p>Route: Wanderung durch das wildromantische Brunnital von Unterschächen zur Sittlisalp. Distanz: 9 km, 640 m mässig steiler Aufstieg, 80 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstücke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 28.–, mit GA CHF 5.–. Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin.</p>	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.18 Uhr (Arth-Goldau 8.53 Uhr). Rückkehr: 18.41 Uhr.
Mittwoch/ Donnerstag, 4./5. September, 2-Tageswande- rung	<p>Route: 1. Tag Wanderung durch das Gasterntal. 2. Tag Wanderung von Kandersteg via Heuberg zum Oeschinensee. Distanz: 1. Tag 8 km, je 480 m Auf- und Abstieg, 2. Tag 10 km, je 200 m Auf- und Abstieg. Gepäck kann an beiden Tagen im Hotel deponiert werden. Wanderzeit: je ca. 3½ bis 4 Std. (mit Kurzvarianten für B-Wanderer). Schwierigkeitsgrad: ★★ (★), Wanderstücke empfohlen. Mittagessen: je aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Kosten: Im EZ CHF 200.–, mit GA CHF 150.–; im DZ CHF 180.–, mit GA CHF 130.–. (Inbegriffen: Transporte, Hotel-Unterkunft, Halbpension, Wandertaxe). Leitung: Cécile Bernet, André Charrière.</p>	Treffpunkt: 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7 Uhr (Sursee 7.18 Uhr). Rückkehr: 19 Uhr. Anmeldung: bis 15. Juli per Telefon oder Mail an Cécile Bernet.
Mittwoch, 11. September (bei schlechtem Wetter Freitag, 13. September)	<p>Route: Wanderung auf dem Wildheuerpfad von den Eggbergen über Hüttenboden nach Oberaxen. Distanz: 7,5 km, 250 m Auf- und 700 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstücke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 33.–, mit GA CHF 17.–. Leitung: Rita Gasser, Ernst Ammann.</p>	Treffpunkt: 8.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.08 Uhr mit dem Tellbus. Rückkehr: 18.48 Uhr.
Mittwoch, 18. September (bei schlechtem Wetter Freitag, 20. September)	<p>Route: Wanderung von Hägendorf, durch die Teufelsschlucht und via Allerheiligenberg über die Belchenfluß nach Hauenstein. Distanz: 13,5 km, 700 m Auf- und 450 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 5 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstücke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 21.–. Leitung: Ernst Ammann, Pia Schmid.</p>	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.55 Uhr. Rückkehr: 17.05 Uhr.
Mittwoch, 16. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 18. Oktober)	<p>Route: Wanderung in der Leventina, von Rodi Fiesso – Prado – Dalpe nach Faido. Distanz: 10 km, 330 m Auf- und 500 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstücke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 32.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Pia Schmid.</p>	Treffpunkt: 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.18 Uhr (Arth-Goldau 7.53 Uhr). Rückkehr: 18.40 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 23. Oktober	Route: Wanderung auf dem Jura-Höhenweg von der Barmelweid – Geissfluh – Bänklerjoch zur Staffelegg. Distanz: 13 km, 190 m Auf- und 330 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstücke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 25.–. Leitung: Werner Helfenstein, Vreni Brunner.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.05 Uhr (Emmenbrücke 8.09 Uhr). Rückkehr: 17.30 Uhr.
Mittwoch, 20. November	Route: Wanderung von Dritter Altmatt über den Chatzenstrick – Lochwald nach Rothenthurm. Distanz: 10 km, je 500 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 16.–. Leitung: Vreni Brunner, Alfons Steger.	Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.18 Uhr (Arth Goldau 8.53 Uhr). Rückkehr: 16.41 Uhr.
Mittwoch, 4. Dezember (bei schlechtem Wetter Freitag, 6. Dezember)	Programm: Fahrt mit dem Schiff nach Weggis und Wanderung auf dem Lehnenviadukt via Tischital – Greppen – Hohle Gasse nach Immensee. Distanz: 10 km, je 280 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Verpflegung: aus dem Rucksack und Einkehr im Alpenhof. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 13.–. Leitung: André Charrière, Alfons Steger.	Treffpunkt: 11.45 Uhr beim KKL Luzern, unter dem grossen Vordach. Abfahrt: 12 Uhr. Rückkehr: 17.54 Uhr.

Jahresrückblick und -ausblick

Mittwoch, 27. November, 14 bis ca. 17 Uhr. Im Saal des Betagtenzentrums Rosenberg, Rosenbergstr. 2/4, Luzern. Gut erreichbar mit vbl-Bus Nr. 1 (Schlossberg) oder Nr. 19 (Rosenberg). Wir halten Rückschau auf die besonderen Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächstjährigen Wanderungen und Ferienwochen vor. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 11. Juli	Programm: Wanderung von Willisau nach Olisrüti und zurück durch das Mültäli. Distanz: 10 km, je 130 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 13.–. Leitung: Alfons Steger, Rita Gasser.	Treffpunkt: 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). Rückkehr: 16.03 Uhr.
Donnerstag, 18. Juli	Route: Wanderung von Däniken der Aare entlang nach Schönenwerd und Aarau. Distanz: 10 km, je 50 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 20.–. Leitung: Ernst Ammann, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.05 Uhr (Emmenbrücke 9.09 Uhr). Rückkehr: 16.30 Uhr.
Donnerstag, 8. August	Route: Wanderung von Euthal, dem Sihlsee entlang und hinauf nach Unteriberg. Distanz: 9 km, 250 m Auf- und 220 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 22.–. Leitung: Vreni Brunner, Werner Helfenstein.	Treffpunkt: 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.40 Uhr (Meggen 8.49 Uhr). Rückkehr: 16.30 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 29. August	Route: Wanderung durch die Rebberge von Twann, dann von der Petersinsel via Erlach nach Le Landeron. Distanz: 9 km, je 120 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 41.–. Leitung: Alfons Steger, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.05 Uhr (Sursee 8.26 Uhr). Rückkehr: 18.05 Uhr.
Mittwoch/ Donnerstag, 4./5. September	2-Tageswanderung Auch mit Kurzvarianten für B-Wanderer: Siehe Gruppe A Seite 28.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 18.05 Uhr.
Donnerstag, 26. September	Route: Wanderung durch die Rebberge und bekannte Weindörfer des Lavaux, von Lutry – Epesses – Le Dézaley nach Rivaz. Distanz: 10 km, je 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 53.–. Leitung: Alfons Steger, Rita Gasser.	Treffpunkt: 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7 Uhr. Rückkehr: 19 Uhr.
Donnerstag, 10. Oktober	Route: Wanderung im Zürcher Oberland, von Pfäffikon – Balchenstal – Hittnau – Fischbach nach Saland. Distanz: 9,5 km, 220 m Auf- und 160 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 28.–. Leitung: Ernst Ammann, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 16.49 Uhr.
Donnerstag, 31. Oktober	Route: Wir wandern im Berner Mittelland, teilweise der Aare entlang, von Oberbuchsiten via Wolfwil nach Aarwangen. Distanz: 10 km, je 110 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 22.–. Leitung: Werner Helfenstein, Vreni Brunner.	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.54 Uhr. Rückkehr: 16.55 Uhr.
Donnerstag, 7. November (bei schlechtem Wetter Donners- tag, 14. November)	Route: Wanderung an der Stadtgrenze von Basel nach Neuwiller im Elsass und nach Allschwil. Distanz: 9 km, nur geringe Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 31.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.54 Uhr. Rückkehr: 18.05 Uhr.
Donnerstag, 12. Dezember (bei schlechtem Wetter Donners- tag, 19. Dezember)	Programm: Wanderung entlang der Aenziwigger, von Hergiswil – Chäppelimatt nach Willisau. Besuch im Flaschenmuseum. Distanz: 7,5 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.– sowie für Besichtigung, Führung, Mitagessen, Getränke CHF 23.–. Leitung: Rita Gasser, Werner Helfenstein.	Treffpunkt: 10.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 10.16 Uhr (Littau 10.21 Uhr). Rückkehr: 17.03 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 die Gleichgewichtsfähigkeit. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in 203 Gruppen bis zu 2100 Menschen zu gemeinsamer Bewegung.

Leitung: speziell ausgebildete Erwachsenensportleiterinnen und -leiter

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

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

Allround (Turnen)

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

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

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 aus aller Welt, 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.

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

Marbach	Rain	Schenkon	Triengen
Turnhalle	Turnhalle Chrüzmatte	Turnhalle Grundhof	Pfarreiheim
Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr	Mittwoch, 17 bis 18 Uhr	Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr	Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Theres Willimann, 034 493 33 37	Gisela Schnieper, 041 458 16 48	Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Anita Hug, 041 933 36 33
Mauensee	Reiden	Schlierbach	Udligenswil
Turnhalle	Alterszentrum Feldheim	Mehrzweckhalle	Bühlmattsaal
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr	Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58	Paula Neeser, 062 758 12 65	Frieda Steiger, 041 933 36 44	Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64
Meggen	Retschwil	Schötz	Uffikon
Kath. Pfarreiheim	Schulhaus	Pfarreiheim	Mehrzweckhalle
Freitag, 9 bis 10 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Wey, 041 377 35 43	Margrit Kündig, 041 910 18 38	Hanny Steinmann, 041 980 26 83	Margrit Riedweg, 062 756 19 80
Meierskappel	Römerswil	Schongau	Vitznau
Schulhaus Höfli Singsaal	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Turnhalle
Montag, 14 bis 15 Uhr	Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr	Freitag, 19 bis 20 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64	Margrit Kündig, 041 910 18 38	Carmen Suter, 041 917 03 08	Hanny Waldis, 041 397 14 17
Menznau	Romoos	Schüpfheim	Wauwil
Rickenhalle	Turnhalle	Turnhalle Dorforschulhaus	Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Häcki, 041 493 14 81	Veronique Schwarzenbuber, 041 480 49 58	Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70	Marlies Bättig, 041 980 41 14
Nebikon	Root	Schwarzenberg	Weggis
Mehrzweckhalle	Pfarreiheim	Turnhalle	Schulhaus Kirchmatt
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46		Theres Amrein, 041 497 19 62	Erika Lüthy, 041 390 23 68
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergruppe)			
Werner Thürig, 062 756 26 41			
Neudorf	Widmermatt	Sempach	Werthenstein
Turnhalle	Montag, 17 bis 18 Uhr	Turnhalle Felsenegg	Schulhaus
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr	Marly Bächler, 041 450 16 20	Dienstag, 8 bis 9 Uhr	Freitag, 9 bis 10 Uhr
			Berta Fuchs, 041 490 23 87
Pavillon Schulhaus	Rothenburg	Turnhalle Tormatt	Wikon
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	Turnhalle Gerbematt	Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr	Turnhalle
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Kathrin Marti, 041 460 14 35	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Neuenkirch	Marlies Gass, 041 280 15 83		Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58
Turnhalle Grünau			
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr			
Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13			
Nottwil	Ruswil	Sempach-Station	Willisau
Turnhalle Sagi-Zentrum	Alterswohnheim Schlossmatte	Mehrzweckhalle	Kath. Pfarreiheim
Montag, 19 bis 20 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
Christine Bruppacher, 041 467 02 40		Annelies Arnet, 041 920 12 61	
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr			
Tilla Garn, 041 937 15 72			
Oberkirch	Turnhalle Dorforschulhaus	Sörenberg	Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)
Turnhalle	Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr (Männergruppe)	Turnhalle	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Rösy Estermann, 041 495 21 80	Dienstag, 19 bis 20 Uhr	Hedy Rölli, 041 970 32 73
Margrith Nauer, 041 921 24 48		Rita Emmenegger, 041 488 19 18	
Pfeffikon	St. Erhard	Sursee	Wolhusen
Mehrzweckhalle	Turnhalle	Turnhalle St. Georg	Andreasheim
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Jeannette Stoll, 062 771 73 35	Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87	Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Margrith Erni, 041 490 13 48
		Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr (Männergruppe)	
		Konrad Stalder, 041 460 50 05	
Rain	Schachen	Schulhaus Rainheim	
Turnhalle Chrüzmatte	Rümlighalle	Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergruppe)	
Mittwoch, 17 bis 18 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 19 bis 20 Uhr	
Gisela Schnieper, 041 458 16 48	Ruth Felder, 041 497 15 77	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, 11 bis 12 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen

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

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
Christine Kaiser, 079 393 94 49

Gruppe Buttisholz

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr
Monika Schwaller, 041 929 05 56

Gruppen Grosswangen/Sempach
Dienstag, 17 bis 18 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Sempachersee

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

Reiden

HB Kleinfeld
Gruppen Reiden
Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr und
8.45 bis 9.45 Uhr
Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr
Priska Alfano, 062 758 19 09
Mona Bregenzer, 062 758 31 56
Ruth Emmenegger, 062 758 18 55

Liselotte Erni, 062 758 22 15
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

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 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

Megggen

Schulhaus Hofmatt
Mittwoch, 14.30 bis 16.15 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. Pfarrheim
Freitag, 14 bis 16 Uhr
Sybilla Birrer, 041 970 49 86



Curling

Allgemeine Angaben für alle Curling-Kurse

Kursort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena)
Kursleitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

Curling-Kurs für Fortgeschrittene

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos spielen. Voraussetzungen sind Curling-Erfahrung sowie eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Kursdaten: Montag, 14. Okt. 2013 bis 17. März 2014 (ohne 30. Dez. 2013 und 3. März 2014), (21x)

Kurszeit: 9 bis 11 Uhr

Anmeldung: bis 30. September 2013



Curling-Kurs für Anfänger/innen

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Tipp: Besuchen Sie vorab eine Schnupperlektion. Ab Januar 2014 haben Sie die Möglichkeit, in den laufenden Curling-Kurs einzusteigen.

Kursdaten: Montag, 6. Jan. bis 17. März 2014 (ohne 3. März), (10x)

Kurszeit: 9 bis 11 Uhr

Kosten: CHF 450.– (inkl. Miete Curlingschuhe)

Anmeldung: bis 10. Dezember 2013

Skilanglauf

Skilanglauf-Herbstausflug mit Wanderung

Donnerstag, 19. September 2013. Mit der Gondelbahn gehts zum Bergrestaurant Rossweid, anschliessend Besuch des neuen Moorwasserparks und des Restaurants, rund um die Schwarzenegg und mit der Bahn hinunter nach Sörenberg. Information und Organisation: Toni Felder, Tel. 041 361 14 76.

Informationsnachmittag Skilanglauf

Mittwoch, 13. November 2013, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Beginn: 14 Uhr. Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Angebote im Winter 2013/14. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Langlauf-Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Skilanglauf-Treff (Wintersportler/innen 55+)

Dieser wird vom Langlaufleiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt.

Gratis-Schnuppertag

Donnerstag, 5. Dezember 2013. Anmeldung am Vortag unter Tel. 041 361 14 76 (11 bis 13 Uhr und 18.30 bis 20 Uhr) oder per E-Mail: felder-toni@bluewin.ch.

Skilanglauf-Treff

Donnerstag, 9. Jan., 16. Jan., 23. Jan., 30. Jan. und 6. Feb. 2014 (Reservedaten: 13. und 20. Feb.). Nähere Angaben erhalten Sie beim Fachleiter Toni Felder, Tel. 041 361 14 76.

