

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>

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 Löwencent, 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, Gelenkmobilisation fördern, Körperkoordination und Balance üben, um das Gleichgewicht im Alltag zu erhalten. Sich als Frau wohlfühlen 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
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)	Everdance® Solotanzspass in der Gruppe 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 schweben und sich im Rhythmus zu bewegen. Kursleitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa BASPO, zertifizierte Everdance-Leiterin	Kurs 361 Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 110.– Anmeldung bis 19. September
Donnerstag, 17. Oktober bis 5. Dezember (8x)	Zumba Tanz-Fitness Der Trend ... Spass haben, sich bewegen, Energie tanken, 50 Minuten Fun haben. Verschiedene Tänze, Schrittkombinationen und Rhythmen erwarten Sie in dieser Stunde. Ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz. Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	Kurs 362 Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 170.– Anmeldung bis 4. Oktober

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.

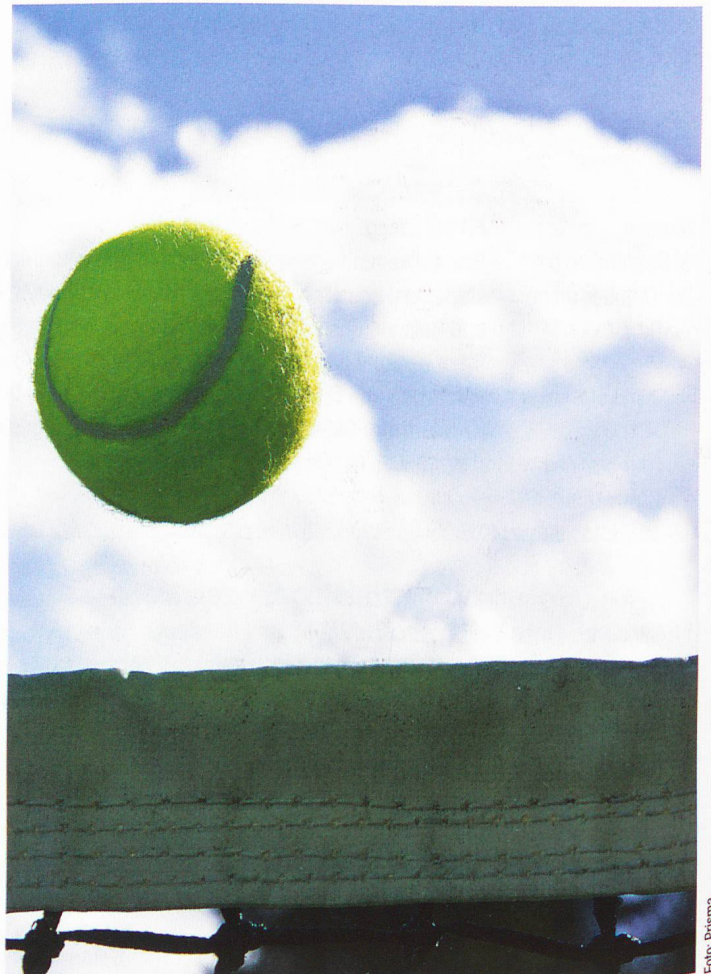


Foto: Pisma

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. Hallenbadeintritt

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. Hallenbadeintritt

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. Hallenbadeintritt

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

Ebikon:

Kursleitung:

Kosten:

Hallenbad Schmiedhof

Charlotte Rösli, Trudy Schwegler

inkl. Hallenbadeintritt

Zeit:

Kurs 206:

18 bis 18.50 Uhr

Montag, 2. Sept. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)

CHF 284.– (14x)

Zeit:

Kurs 207:

19 bis 19.50 Uhr

Montag, 2. Sept. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)

CHF 284.– (14x)

Ebikon:

Kursleitung:

Kosten:

Hallenbad Schmiedhof

Lucia Muff, Arlette Kälin

inkl. Hallenbadeintritt

Zeit:

Kurs 208:

10 bis 10.50 Uhr

Mittwoch, 4. Sept. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)

CHF 284.– (14x)

Luzern:

Kursleitung:

Kosten:

Hallenbad Allmend (Wassertemperatur 32 Grad)

Trudy Schwegler

exkl. Hallenbadeintritt

Zeit:

Kurs 209:

13.15 bis 14 Uhr

Dienstag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)

CHF 296.– (16x)

Meggen:

Kursleitung:

Kosten:

Hallenbad Hofmatt

Lucia Muff

inkl. Hallenbadeintritt

Zeit:

Kurs 210:

12 bis 12.50 Uhr

Dienstag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)

CHF 275.– (16x)

Beromünster:

Kursleitung:

Kosten:

Hallenbad Kantonsschule

Lucia Muff, Anita Erni

inkl. Hallenbadeintritt

Zeit:

Kurs 211:

18 bis 18.50 Uhr

Donnerstag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)

CHF 287.– (16x)

Zeit:

Kurs 212:

19 bis 19.50 Uhr

Donnerstag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)

CHF 287.– (16x)

Nottwil:

Kursleitung:

Kosten:

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Monika Schwaller

inkl. Hallenbadeintritt

Zeit:

Kurs 213:

10.30 bis 11.30 Uhr

Mittwoch, 21. Aug. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)

CHF 305.– (16x)

Nottwil:

Kursleitung:

Kosten:

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Rosmarie Wicki

inkl. Hallenbadeintritt

Zeit:

Kurs 214:

10.05 bis 10.55 Uhr

Freitag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)

CHF 286.– (15x)

Zeit:

Kurs 215:

11.05 bis 11.55 Uhr

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

Velotouren

- Daten:** Dienstag, 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, Getränke. 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 Häfliger, 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 ungewohnten 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 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. 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. Billett: 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 Airola. 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 Itios 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 Rundschau 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)	Route: Wanderung durch das wildromantische Brunnital von Unterschächen zur Sittlisalp. Distanz: 9 km, 640 m mässig steiler Aufstieg, 80 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 28.–, mit GA CHF 5.–. Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 8.18 Uhr (Arth-Goldau 8.53 Uhr). Rückkehr: 18.41 Uhr.
Mittwoch/ Donnerstag, 4./5. September, 2-Tageswande- rung	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: ★ ★ (★), Wanderstöcke 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.	Treffpunkt: 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. 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)	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: ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 33.–, mit GA CHF 17.–. Leitung: Rita Gasser, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 9.08 Uhr mit dem Tellbus. Rückkehr: 18.48 Uhr.
Mittwoch, 18. September (bei schlechtem Wetter Freitag, 20. September)	Route: Wanderung von Hägendorf, durch die Teufelsschlucht und via Allerheiligenberg über die Belchenfluh nach Hauenstein. Distanz: 13,5 km, 700 m Auf- und 450 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 5 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 21.–. Leitung: Ernst Ammann, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.55 Uhr. Rückkehr: 17.05 Uhr.
Mittwoch, 16. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 18. Oktober)	Route: Wanderung in der Leventina, von Rodi Fiesco – Prado – Dalpe nach Faido. Distanz: 10 km, 330 m Auf- und 500 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 32.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. 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: ★ ★ (Wanderstöcke 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 Lehenweg 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 Mülitäli. Distanz: 10 km, je 130 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 13.–. Leitung: Alfons Steger, Rita Gasser.	Treffpunkt: 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). Rückkehr: 16.03 Uhr.

Donnerstag, 18. Juli	Route: Wanderung von Däniken der Aare entlang nach Schönenwerd und Aarau. Distanz: 10 km, je 50 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2¼ 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. 2¼ 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. 3¼ 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 – Chäppelimmatt 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.





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 Erwachsenenportleiterinnen und -leiter

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

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

Allround (Turnen)

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

Kosten: CHF 5.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einzeln oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Die Lektionen bieten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

Kosten: CHF 5.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo einkassiert.

Tanzsport (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.

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 Träffpunkt

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Käthy Aregger, 041 928 12 49

Dagmersellen

Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Turnhalle Eiche

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Emmy Stampfli, 062 756 21 16

Doppleschwand

Turnhalle

Montag, 16 bis 17 Uhr

Annemarie Lustenberger,
041 480 35 22

Ebersecken

Gemeindehaus

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

Ebikon

Pfarreiheim

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

St. Klemens (Aula)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

Egolzwil

Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20 Uhr

Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Bernadette Achermann, 041 980 27 14

Eich

Turnhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr

Esther Stirnemann, 041 460 03 77

Emmen

Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Ruth Heim, 041 280 05 53

Emmenbrücke

Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Pfarreiheim Gerliswil

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr

Trudi Merz, 041 260 69 21

Schulhaus Hübeli

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr

Ursula Häller, 041 310 16 56

Pfarreiheim St. Maria

(für Italienisch- und Spanischsprachige)

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Begoña Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch**Pfarreiheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Bernadette Schnider, 041 480 02 06

Ermensee**Mehrweckhalle**

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Heidi Rütter, 041 917 35 60

Eschenbach**Schulhaus Hübeli**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Geiser, 041 448 25 28

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**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Freitag, 17 bis 18 Uhr

Claudia Tanner, 041 488 25 22

Gelfingen**Turnhalle Husmättli**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr

Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

Gettnau**Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Reinert, 041 970 43 33

Geuensee**Turnhalle Kornmatte**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Nick, 041 921 47 93

Grosswangen**Kalofenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Maria Rösch, 041 980 51 31

Gunzwil**Sommer: Alte Turnhalle**

Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr

Winter: Lindenhalle

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Annemarie Furrer, 041 930 18 58

Hämikon**Turnhalle**

Donnerstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Heidi Hornstein, 041 917 13 76

Hasle**Turnhalle Dorf**

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Agnes Aregger, 041 480 27 08

Hellbühl**Rotbach-Halle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Christine Bruppacher, 041 467 02 40

Hergiswil b. Willisau**Mehrweckhalle 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

Inwil**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

Montag, 9 bis 10 Uhr

Alice Rogger, 041 340 82 60

Luzern**Asociación de pensionistas**

(für Spanischsprachige)

Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr

Carmen Arias, 041 420 22 53

Pfarreizentrum Barfüesser

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

Betagtenzentrum Dreilinden

(Titlisstübli)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Irene Affolter, 041 410 34 40

Pflegeheim Eichhof (Haus Saphir)

Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr

Hildegard Meier, 041 320 86 35

Evang. Gemeindezentrum**Würzenbach**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Turnhalle Geissenstein

Montag, 17 bis 18 Uhr

Violette Besson, 076 594 62 14

(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

Maihof Turnhallengebäude

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Mehrweckzentrum Matthof

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Beatrice Greber, 041 280 65 51

Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

Paulusheim

Donnerstag, 10 bis 11 Uhr

Violette Besson, 076 594 62 14

Pfarreiheim St. Anton

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Heidi Müller, 041 377 21 78

Pf.heim St. Johannes/Würzenbach

Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr

Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

Pfarreiheim St. Karl

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Pfarreiheim St. Leodegar

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Rita-Maria Schwegler, 041 420 27 60

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

Turnhalle Staffeln (Reussbühl)

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrit Berger, 041 320 16 69

Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Malters**Turnhalle Bündtmättli**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Marlene Michel, 041 497 31 80

Marbach

Turnhalle
Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Theres Willmann, 034 493 33 37

Mauensee

Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Arlotte Kaufmann, 041 921 56 58

Meggen

Kath. Pfarreiheim
Freitag, 9 bis 10 Uhr
Martha Wey, 041 377 35 43

Meierskappel

Schulhaus Höfli Singsaal
Montag, 14 bis 15 Uhr
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Menzna

Rickenhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Häcki, 041 493 14 81

Nebikon

Mehrweckhalle
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergruppe)
Werner Thürig, 062 756 26 41

Neudorf

Turnhalle
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

Pavillon Schulhaus

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

Neuenkirch

Turnhalle Grünau
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13

Nottwil

Turnhalle Sagi-Zentrum
Montag, 19 bis 20 Uhr
Christine Bruppacher, 041 467 02 40
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Tilla Garn, 041 937 15 72

Oberkirch

Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Margrith Nauer, 041 921 24 48

Pfeffikon

Mehrweckhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Jeannette Stoll, 062 771 73 35

Rain

Turnhalle Chrüzmat
Mittwoch, 17 bis 18 Uhr
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Reiden

Alterszentrum Feldheim
Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Paula Neeser, 062 758 12 65

Retschwil

Schulhaus
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Margrit Kündig, 041 910 18 38

Römerswil

Mehrweckhalle
Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr
Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos

Turnhalle
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Veronique Schwarzenruber,
041 480 49 58

Root

Pfarreiheim
Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Widmermatt

Montag, 17 bis 18 Uhr
Marly Bächler, 041 450 16 20

Rothenburg

Turnhalle Gerbematt
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Marlies Gass, 041 280 15 83

Ruswil

Alterswohnheim Schlossmatte
Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr

Turnhalle Dorfschulhaus

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
(Männergruppe)
Rösly Estermann, 041 495 21 80

St. Erhard

Turnhalle
Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr
Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

Schachen

Rümlighalle
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Ruth Felder, 041 497 15 77

Schenkon

Turnhalle Grundhof
Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Martha Hunkeler, 041 921 24 91

Schlierbach

Mehrweckhalle
Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr
Frieda Steiger, 041 933 36 44

Schötz

Pfarreiheim
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr
Hanny Steinmann, 041 980 26 83

Schongau

Turnhalle
Freitag, 19 bis 20 Uhr
Carmen Suter, 041 917 03 08

Schüpfheim

Turnhalle Dorfschulhaus
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70

Schwarzenberg

Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Theres Amrein, 041 497 19 62

Sempach

Turnhalle Felsenegg
Dienstag, 8 bis 9 Uhr

Turnhalle Tormatt

Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr
Kathrin Marti, 041 460 14 35

Sempach-Station

Mehrweckhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Annelies Arnet, 041 920 12 61

Sörenberg

Turnhalle
Dienstag, 19 bis 20 Uhr
Rita Emmenegger, 041 488 19 18

Sursee

Turnhalle St. Georg
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Martha Hunkeler, 041 921 24 91
Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr
(Männergruppe)
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

Mehrweckhalle
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

Kath. Pfarreiheim
Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und 14.30 bis 15.30 Uhr

Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Hedy Röllli, 041 970 32 73

Wolhusen

Andreashaus
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Margrith Erni, 041 490 13 48

Schulhaus Rainheim

Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergruppe)
Dienstag, 19 bis 20 Uhr
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 SSB

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 Sunnebühl

Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr

Michaela Hafner, 041 480 04 19

Gruppe Escholzmat

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

Gruppen Schüpfheim

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr und

17 bis 18 Uhr

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 Spermhake, 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 Spermhake, 041 370 15 16

Meggen

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. Pfarreiheim

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-Schnupperlektion für Anfänger/innen

Eine kostenlose Schnupperlektion für Anfängerinnen und Anfänger ist jederzeit möglich. Information und Anmeldung bei Hansruedi Heer, Tel. 041 360 96 73, h-heer@hispeed.ch.



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-Herbstaussflug mit Wanderung

Donnerstag, 19. September 2013. Mit der Gondelbahn gehts zum Bergrestaurant Rossweid, anschliessend Besuch des neuen Moorwasser-parks 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.

