

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 2

**Register:** Sportprogramm

#### Nutzungsbedingungen

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

#### Conditions d'utilisation

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

#### Terms of use

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

**Download PDF:** 02.02.2026

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

# Sport und 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 Rückenmuskel, Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination, die Balance und verbessert die Körperhaltung sowie die Atemtechnik. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, Sitzen auf der Matte und im Liegen ausführen können.

**Hinweis:** Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99.

### Kurse 200 + 201

**Leitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin

**Daten:** 15 x Montag, 18. August bis 15. Dezember (ohne 29. Sept., 6. Okt. und 8. Dez.)

**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern

► **Kosten:** CHF 323.– pro Kurs

**Zeit, Kurs 200:** 14 bis 15 Uhr

**Zeit, Kurs 201:** 15.15 bis 16.15 Uhr

### Kurs 202

**Leitung:** Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

**Daten:** 14 x Dienstag, 9. September bis 9. Dezember

**Zeit:** 14 bis 15 Uhr

**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 4. Obergeschoss

► **Kosten:** CHF 298.–

## Kurs 210 Badminton

Neu

In diesem Grundkurs erhalten Sie einen Einblick in die Sportart Badminton. Unsere Kursleiterin vermittelt Ihnen ein einfaches Grundwissen sowie die Grundtechnik des Spiels. Badminton stellt Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition und erfordert gute Konzentrationsfähigkeit und taktisches Geschick. Doch stehen natürlich in diesem Kurs die Spiel- freude und der Spass im Vordergrund.

**Leitung:** Franziska Fluder

**Daten:** 10 x Dienstag, 2. September bis 18. November (ohne 30. September und 7. Oktober)

**Zeit:** 10 bis 11 Uhr

**Ort:** Sportpark Rontal, Kantonsstrasse, Dierikon

► **Kosten:** CHF 180.–

**Anmeldung:** bis 19. August

## Kurs 211 Körpertraining für den Mann

### Fitness, Kräftigung und Ausdauer

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet:

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

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

**Daten:** 12 x Freitag, 19. September bis 19. Dezember (ohne 24. Okt. und 14. Nov.)

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstr. 42 (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg»)

► **Kosten:** CHF 239.–

**Anmeldung:** bis 29. August

## Kurs 212 Everdance®

### Solotanzspaß zu Evergreens

Tanzen Sie zu Hits aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Die Tanzschritte aus dem Gesellschaftstanz werden gelernt oder aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das Tanzvergnügen in der Gruppe ohne Partner lässt viel Freiraum, um in bekannten Melodien zu schwelgen. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport, zertifizierte Everdance-Leiterin

**Daten:** 8 x Montag, 6. Oktober bis 24. November

**Zeit:** 14 bis 15 Uhr

**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 3. Obergeschoss

► **Kosten:** CHF 130.–

**Anmeldung:** bis 26. September

## Kurs 213 Smovey®

### Schwungvoll Kraft und Ausdauer verbessern

Smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen im Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining eingesetzt werden. Fitness mit Smovey® trainiert Rumpf- und Tiefenmuskeln, die vor allem Gelenke stabilisieren, löst Verspannungen im Nackenbereich und regt das Herz-Kreislauf-System an.

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport

**Daten:** 8 x Montag, 6. Oktober bis 24. November

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstrasse 10, Luzern, 3. Obergeschoss

► **Kosten:** CHF 130.–

**Anmeldung:** bis 26. September

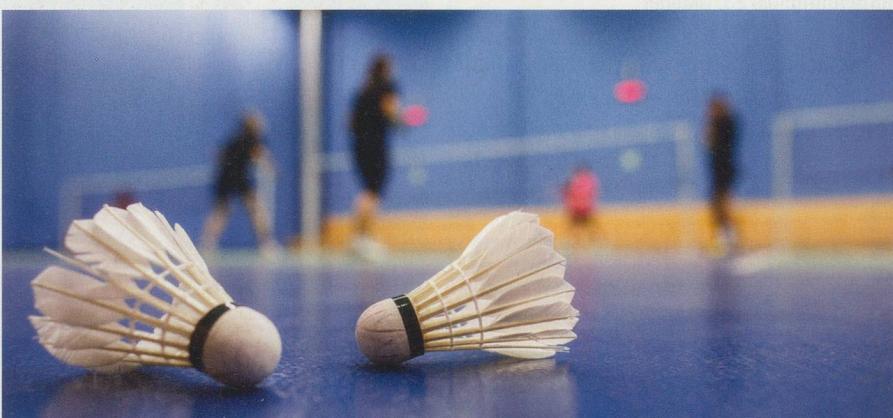


Foto: Fotolia

**Kurs 214****Steptanz****Für den gesunden Lebensrhythmus**

Steptanzen wie Fred Astaire, Gene Kelly und Ginger Rogers, die wir alle bewundert haben! Jetzt mit 60+ ist es Zeit, sich diesen Wunsch endlich zu erfüllen. Steptanzrhythmen erleben mit Musik und Spass. Ein Bewegungsangebot für die Fitness von Körper und Geist. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.

**Leitung:** Eric Voirol**Daten:** 10 x Dienstag, 14. Oktober bis 16. Dezember**Zeit:** 9.30 bis 10.30 Uhr**Ort:** Steptanzschule Flying Taps, Platz 6, Root D4**► Kosten:** CHF 198.–**Anmeldung:** bis 29. Sept.**Neu**

## Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörper Einsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit. 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 (wenn vorhanden). Falls Sie keine Stöcke besitzen, erhalten Sie

**Kurs 215****Thera-Band – das kleinste «Fitness-Center»****Muskeltraining mit dem Theraband**

Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar, und es können Übungen durchgeführt werden, die man sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und Broschüren mit Übungen werden abgegeben (im Preis inbegriffen).

**Leitung:** Rita Portmann, Erwachsenensportleiterin esa**Daten:** 5 x Freitag, 7. November bis 5. Dezember**Zeit:** 9 bis 10.15 Uhr**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 4. Obergeschoss**► Kosten:** CHF 125.–**Anmeldung:** bis 23. Oktober

von der Fachleitung 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 122**

**Daten:** Montag, 5. Mai bis 25. August (ohne 9. Juni)

**► Kosten:** CHF 90.– (16x)**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr**Kurs 221**

**Daten:** Montag, 1. September bis 29. Dezember (ohne 8. Dez.)

**► Kosten:** CHF 90.– (17x)

**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr (ab 6. Okt. 15.30 bis 17.15 Uhr)

**Kurs 124**

**Daten:** Mittwoch, 7. Mai bis 27. August

**► Kosten:** CHF 90.– (17x)**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr**Kurs 220**

**Daten:** Donnerstag, 14. August bis 18. Dezember

**► Kosten:** CHF 104.50 (19x)**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr**Kurs 223**

**Daten:** Mittwoch, 3. September bis 31. Dezember

**► Kosten:** CHF 90.– (18x)**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr**Kurs 224:****► Kombi-Abo für Kurs 122 + 124:** CHF 150.–**Kurs 225:****► Kombi-Abo für Kurs 221 + 223:** CHF 150.–**NOTTWIL****Fussballplatz Rüteli**

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

**Kurs 226**

**Daten:** Montag, 7. Juli bis 15. Dezember (ohne 8. Dez.)

**► Kosten:** CHF 126.50.– (23x)**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr**REIDEN****Sportzentrum Kleinfeld**

**Leitung:** Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22, Anita Burri, Tel. 062 758 18 46, Sandra Häfiger, Tel. 062 758 43 50

**Kurs 227**

**Daten:** Donnerstag, 14. August bis 18. Dezember

**► Kosten:** CHF 104.50 (19x)**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

## Wasser-fitness

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.

**Fit-Gymnastik im Wasser**

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

**EBIKON:****Hallenbad Schmiedhof****Kurs 240**

**Daten:** Montag, 18. August bis 15. Dezember (ohne 29. Sept., 6. Okt. und 8. Dez.)

**► Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (15x)**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr**Leitung:** Charlotte Rösli, Trudy Schwegler**Kurs 241**

**Daten:** Montag, 18. August bis 15. Dezember (ohne 29. Sept., 6. Okt. und 8. Dez.)

**► Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (15x)**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr**Leitung:** Charlotte Rösli, Trudy Schwegler**Kurs 242**

**Daten:** Mittwoch, 20. August bis 17. Dezember (ohne 1. und 8. Okt.)

**► Kosten:** CHF 325.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

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

**LUZERN:**

Hallenbad Allmend,  
(Wassertemperatur: 32 Grad)

**Kurs 243**

**Daten:** Dienstag, 19. August bis 16. Dezember  
(ohne 30. Sept. und 7. Okt.)

► **Kosten:** CHF 296.– exkl. Hallenbadeintritt (16x)  
**Zeit:** 13.15 bis 14 Uhr

**Leitung:** Trudy Schwegler

**MEGGEN:**

Hallenbad Hofstatt

**Kurs 244**

**Daten:** Dienstag, 19. August bis 16. Dezember  
(ohne 30. Sept. und 7. Okt.)

► **Kosten:** CHF 275.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)  
**Zeit:** 12.10 bis 13 Uhr

**Leitung:** Lucia Muff

**BEROMÜNSTER:**

Hallenbad Kantonsschule

**Kurs 245**

**Daten:** Donnerstag, 21. August bis 18. Dezember  
(ohne 2. und 9. Okt.)

► **Kosten:** CHF 287.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)  
**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Leitung:** Lucia Muff, Anita Erni

**Kurs 246**

**Daten:** Donnerstag, 21. August bis  
18. Dezember (ohne 2. und 9. Okt.)

► **Kosten:** CHF 287.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)  
**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Leitung:** Lucia Muff, Anita Erni

**NOTTWIL:**

Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kurs 247**

**Daten:** Mittwoch, 20. August bis 17. Dezember  
(ohne 1. und 8. Okt.)

► **Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)  
**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Leitung:** Monika Schwaller

**Kurs 248**

**Daten:** Freitag, 22. August bis 19. Dezember  
(ohne 3. und 10. Okt.)

► **Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)  
**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr

**Leitung:** Rosmarie Wicki

**Kurs 249**

**Daten:** Freitag, 22. August bis 19. Dezember  
(ohne 3. und 10. Okt.)

► **Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)  
**Zeit:** 11 bis 11.50 Uhr

**Leitung:** Rosmarie Wicki

**Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 33.**

► **Kosten:** CHF 17.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen, CHF 15.– pro Person/Std. bei 7er- oder 8er-Gruppen

**Dauer/Zeit:** 18. August bis 18. Dezember (ohne 29. und 30. Sept., 8. Dez.)

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, 26. August
- Sportcenter Rontal, Dierikon: Dienstag, 2. September

**Dauer/Zeit:** jeweils von 14 bis 15 Uhr

► **Kosten:** CHF 5.–

**Anmeldung:** für Tenniskurse und Schnupperlektion bei Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52 oder 079 684 07 73, E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

**Tennis**

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

**Tennisstunden****Gruppengröße:**

4er-Gruppen (1 Platz); 7er- oder 8er-Gruppen (2 Plätze)

**Orte:**

- Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)
- TeBa Freizeit AG, Emmen (Donnerstag)
- Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)

**Kursleitung:**

Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon  
Georges Meyer, Dierikon  
Robert Dubach, Dierikon  
Annemaria Bucher, Emmen  
Karin Burri, Emmen  
Heidi Steiner, Kriens

**Velotouren**

**Daten:** 1., 15. und 29. Juli, 12. und 26. August, 9. und 23. September sowie 7. Oktober.

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

**Leitung:** Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstalden, Irene Egli, Bruno Gassmann, Josef Muff

► **Kosten:** Saison-Abo CHF 95.– oder pro Tour CHF 9.–

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

**Anmeldung:** Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour wie folgt an: Bei Theres Jöri 041 670 28 23 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 Elektrovelos (Flyer)**

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

**Daten/ ► Kosten:** siehe unter «Velotouren»

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

**Weitere Informationen** zu den Elektrovelo-Touren erhalten Sie bei Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71.

**Velo-Ferienwochen**

In Südburgund (F) vom 7. bis 13. September. Nähere Informationen erhalten Sie bei Theres Jöri unter Tel. 041 670 28 23 (kein Angebot per Sonenctute).

**Abschluss Velotouren**

**Dienstag, 4. November, Restaurant Murmatt, Eichwälldi (Armee-Ausbildungs-zentrum 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.

**Radsport**

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter und -leiterinnen im Fachbereich Radsport rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 30 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowegen, 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!»



## 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.

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

### Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

- \* Leichte Wanderung, geringe Auf- und Absteige, gut begehbar Wege, keine speziellen Anforderungen.
- \*\* Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Absteige, gut begehbar Wege, keine speziellen Anforderungen.
- \*\*\* Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Absteige, 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 Marsch-

dauer. 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 Möglichkeiten machen wir einen Kaffeehalt in einem Restaurant.

**Billette:** Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt. Wichtige Einstiegsorte 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. Halbtaxbonnierung mitnehmen.

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

**Notfälle:** Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Außentasche 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 10 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, jeweils an den 1. Wanderleiter, per Mail oder Telefon, evtl. Telefonbeantworter. Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Name, Wohnort, Abonnement (GA bzw. Halbtax bzw. kein Abo). Anmeldung frühestens 1 Woche vor der Wanderung und spätestens am Vortag bis 14 Uhr.



### Wanderleiter/innen:

Alfons Steger, Fachleiter	Tel. 041 458 19 85	steiger.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
Ursula Braunschweig	Tel. 076 320 17 56	ubraunschweigluetoff@hotmail.com
Vreni Brunner	Tel. 079 390 33 41	vrbr@gmx.ch
André Charrière	Tel. 041 260 36 92	andre@acharriere.ch
Monika Fellmann	Tel. 041 922 12 82	mo.fellmann@bluewin.ch
Rita Gasser	Tel. 041 490 25 51	ritagasser@bluewin.ch
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53	beatrice.reichlin@gmx.ch
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91	pischmid@sunrise.ch

3. Juli, Donnerstag  
Seon – Lenzburg

Gruppe B

**Route:** Wanderung von Seon dem Aabach entlang zum Esterliturm, zu Schloss und Stadt Lenzburg. **Distanz:** 10 km, 200 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \* \*. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 17.– (mit GA CHF 4.–). **Leitung:** Ernst Ammann, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.02 Uhr (Emmenbrücke 8.07 Uhr). **Rückkehr:** 17.58 Uhr.

7. August, Donnerstag  
Uetliberg – Albispasshöhe

Gruppe B

**Route:** Wanderung auf der Albiskette vom Uetliberg bis zur Albispasshöhe. **Distanz:** 10½ km, 280 m Auf- und 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \* \*\*. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 25.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Alfons Steger. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.39 Uhr.

13. August, Mittwoch  
Eigertrail

Gruppe A

**Route:** Wanderung im Klöntal, von Alpiglen zur Station Eigergletscher. **Distanz:** 8 km, 780 m Aufstieg, 50 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \* \*\*. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 34.–. **Leitung:** Alfons Steger, Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). **Rückkehr:** 18.25 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Freitag, 11. Juli.

17. Juli, Donnerstag  
Käserstatt – Planplatten

Gruppe B

**Programm:** Wanderung auf dem Hasliberg, von der Käserstatt zur Mägisalp, mit Bahn hoch auf die Planplatten (Alpentower) und zu Fuss zur Käserstatt. **Distanz:** 8½ km, kaum Aufstieg aber 500 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \* \*\*. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 45.–, mit GA CHF 25.–. **Leitung:** Alfons Steger, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr. **Rückkehr:** 16.55 Uhr.

20. August, Mittwoch  
5-Seen-Berg-Wanderung

Gruppe A

**Route:** 5-Seen-Berg-Wanderung am Pizol, hoch über der Waldgrenze mit Blick auf eine breite Bergwelt. **Distanz:** 11 km, 600 m Auf- und 950 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \* \*\*. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 62.–, mit GA CHF 20.–. **Leitung:** Rita Gasser, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 6.20 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 6.35 Uhr (Rotkreuz 6.48 Uhr). **Rückkehr:** 19.25 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Freitag, 22. August.

23. Juli, Mittwoch  
Gelmerstausee

Gruppe A

**Route:** Wanderung von der Handegg über Chüenzetennen zum Gelmerstausee. Rückfahrt mit der steilsten Standseilbahn. **Distanz:** 8 km, 600 m Auf- und 150 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4½ Std./ohne Seeumrundung 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \* \*\*. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 47.–, GA CHF 15.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Vreni Brunner. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr. **Rückkehr:** 19.55 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Freitag, 25. Juli.

28. August, Donnerstag  
Türlersee

Gruppe B

**Route:** Wanderung zum Türlersee, von Augst via Paradies nach Rifferswil. **Distanz:** 9 km, je 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \* \*. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 21.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Alfons Steger. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

**4. September, Donnerstag****Nollen** Gruppe B

**Route:** Letzte Wanderung von Alfonso, von Oberbüren/SG via Kloster Glattbrugg auf den Nollen (toller Aussichtspunkt) und weiter nach Wuppenau. **Distanz:** 9½ km, 250 m Auf- und 180 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack (oder im Restaurant möglich). **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 36.–. **Leitung:** Alfonso Steger, Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.49 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Montag, 8. September.

**10. September, Mittwoch****Hundwilerhöhe** Gruppe A

**Route:** Letzte Wanderung von Beatrice, von Zürchersmühle auf die Hundwilerhöhe und nach Gontenbad bei Appenzell. **Distanz:** 9½ km, 500 m Auf- und 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. (Wanderstücke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.40 Uhr (Verkehrshaus 7.46 Uhr). **Rückkehr:** 19.20 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Freitag, 12. September.

**16./17. September, Dienstag/Mittwoch****Malcantone** 2-Tageswanderung

**Route:** 1. Tag: Wanderung von Cademario – Arrosio – Mugena – Novaggio. **Distanz:** 15½ km, 500 m Auf- und 280 m Abstieg. 2. Tag: Wanderung von Novaggio – Alpe di Paz – Astano – Bedigliora – Novaggio. **Distanz:** 13 km, 470 m Auf- und 650 m Abstieg. **Wanderzeit:** je ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack (oder im Restaurant möglich). **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 36.–. **Leitung:** Alfonso Steger, Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.49 Uhr.

**Anmeldung:** bis 8. August per Telefon oder Mail an Ernst Ammann.**25. September, Donnerstag****Sihlsee** Gruppe B

**Route:** Wanderung von Euthal dem Sihlsee entlang bis Studen und dann nach Unterberg. **Distanz:** 9 km, 250 m Auf- und 220 m Abstieg (Wanderstücke empfohlen). **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.40 Uhr (Verkehrshaus 7.46 Uhr). **Rückkehr:** 19.20 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Freitag, 12. September.

**Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt:** 8.40 Uhr (Arth-Goldau 9.11 Uhr). **Rückkehr:** 17.20 Uhr.

**1. Oktober, Mittwoch****Andermatt – Hospital** Gruppe A

**Route:** Herbst-Wanderung Andermatt – Hospental – Zumdorf – Andermatt. **Distanz:** 14 km, je 240 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 30.–. **Leitung:** Monika Fellmann, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr (Arth-Goldau 08.53 Uhr). **Rückkehr:** 18.41 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Freitag, 3. Oktober.

**9. Oktober, Donnerstag****Eschenbach – Oberrüti** Gruppe B

**Route:** Wanderung von Eschenbach via Sürpfe – Sulzberg nach Oberrüti. **Distanz:** 10 km, 140 m Auf- und 200 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 11.–. **Leitung:** Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.16 Uhr (Littau 9.22 Uhr). **Rückkehr:** 16.43 Uhr.

**15. Oktober, Mittwoch****Walensee**

Gruppe A

**Route:** Wanderung von Quinten am Walensee nach Walenstadtberg. **Distanz:** 6½ km, 540 m Auf- und 170 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. (**Mittagessen:** aus dem Rucksack empfohlen). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 40.–, mit GA CHF 185.–. (Inbegriffen: Transporte, Hotel-Unterkunft, Apéro, Halbpension, Wandertaxe). **Leitung:** Ernst Ammann, Vreni Brunner. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 19.41 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Freitag, 17. Oktober.

**23. Oktober, Donnerstag****Gettnau – Willisau**

Gruppe B

**Route:** Wanderung von Gettnau hinauf zur Burg Kastelen und via «erlebnis agrovision» Burgrain nach Willisau. **Distanz:** 7½ km, je 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–, mit GA CHF 12.–. **Leitung:** Pia Schmid, Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr (Littau 8.22 Uhr). **Rückkehr:** 18.02 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Freitag, 14. November.

**6. November, Donnerstag****Zell – Gettnau**

Gruppe B

**Route:** Wanderung von Zell – Bodenberg – Ohmstal nach Gettnau – von Mosen bis Birwil. **Distanz:** 16 km, keine Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 13.–. **Leitung:** Rite Gasser, André Charrère. **Treffpunkt:** 10.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 10.16 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Freitag, 7. November.

**12. November, Mittwoch****Luthern – Nesslispoden**

Gruppe A

**Route:** Wanderung Luthern – Nesslispoden – Ahorn – Heuberg – Luthern. **Distanz:** 11 km, je 360 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. (**Mittagessen:** aus dem Rucksack empfohlen). **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–, mit GA CHF 12.–. **Leitung:** Pia Schmid, Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr (Littau 8.22 Uhr). **Rückkehr:** 18.02 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Freitag, 14. November.

**3. Dezember, Mittwoch****Hallwilersee**

Gruppe A

**Programm:** Letzte Wanderung von Vreni – rund um den Hallwilersee – von Mosen bis Birwil. **Distanz:** 16 km, keine Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 12.–. **Leitung:** Vreni Brunner, Alfonso Steger. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.32 Uhr. **Rückkehr:** 16.58 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Donnerstag, 4. Dezember

**11. Dezember, Donnerstag****Unterengstringen – Killwangen**

Gruppe B

**Programm:** Gemütliche Flusswanderung von Unterengstringen via Kloster Fahr – Oetwil an der Limmat nach Killwangen. **Distanz:** 11 km, je 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 24.–, Leitung: André Charrère, Monika Fellmann. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr) **Rückkehr:** 16.49 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Donnerstag, 18. Dezember.

**Jahresrückblick und -ausblick****Datum:** Donnerstag, 20. November**Zeitpunkt:** 14 bis ca. 17 Uhr

**Ort:** Saal des Betagtenzentrums Rosenberg, Rosenbergstr. 2/4, Luzern Gut erreichbar mit 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.



## Offene Gruppen

### Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

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



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 oder 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 Kräftigungs-gymnastik im Wasser. Durch den Auftrieb des



Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

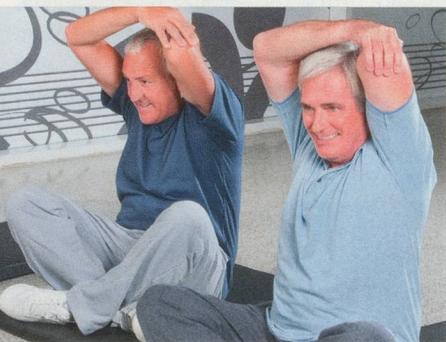
► **Kosten:** CHF 5.– pro Lektion, exkl. Hallen-badeeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo einkassiert.

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

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohlfühlt, 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.



Fotos: Fotolia (2), Prisma

#### 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

Freitag, 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

Annelies Portmann,  
041 480 27 87

##### 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. Clemens (Aula)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

##### Hallenbad Schmiedhof

Montag, 13 bis 14 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

##### 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

<b>Eich</b>	<b>Gettnau</b>	<b>Hohenrain</b>	<b>Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)</b>
<b>Turnhalle</b>	<b>Turnhalle</b>	<b>Pfarreiheim</b>	<b>Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr</b>
Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr Esther Stirnemann, 041 460 03 77	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Verena Reinert, 041 970 43 33	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Elisabeth Gehrig, 041 910 51 07	Barbara Vanza, 041 760 59 53
<b>Emmen</b>	<b>Geuensee</b>	<b>Horw</b>	<b>Alterssiedlung Guggi</b>
<b>Pfarreiheim</b>	<b>Turnhalle Kornmatte</b>	<b>Turnhalle Hofmatt</b>	<b>Mittwoch, 9 bis 10 Uhr</b>
Dienstag, 14 bis 15 Uhr Graziella Soria, 041 310 30 22	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Elisabeth Nick, 041 921 47 93	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Doris Obertüfer, 041 360 81 88	Barbara Vanza, 041 760 59 53
<b>Emmenbrücke</b>	<b>Grosswangen</b>	<b>Inwil</b>	<b>Lukas-Saal</b>
<b>Pfarreiheim Bruder Klaus</b>	<b>Kalofenhalle</b>	<b>Schulhaus Rägeboge Aula</b>	<b>Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr</b>
Mittwoch, 10 bis 11 Uhr Gisela Schnieper, 041 458 16 48	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Maria Rösch, 041 980 51 31	Montag, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr Agnes Sigrist, 041 448 21 40	Rita Weibel, 041 410 30 30
<b>Pfarreiheim Gerliswil</b>	<b>Gunzwil</b>	<b>Kleinwangen</b>	<b>Mehrzweckzentrum Matthof</b>
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr Trudi Merz, 041 260 69 21	<b>Sommer: Alte Turnhalle</b>	<b>Turnhalle</b>	<b>Donnerstag, 9 bis 10 Uhr</b>
<b>Schulhaus Hübeli</b>	Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr	Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Pia Widmer, 041 910 20 68	Beatrice Greber, 041 280 65 51
Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr Ursula Häller, 041 310 16 56	<b>Winter: Lindenhalle</b>	<b>Kriens</b>	<b>Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)</b>
<b>Pfarreiheim St. Maria</b> (für Italienisch- und Spanischsprachige)	Mitwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr Annemarie Furrer, 041 930 18 58	<b>Pfarreiheim Bruder Klaus</b>	<b>Mittwoch, 17 bis 18 Uhr</b>
Dienstag, 9 bis 10 Uhr Begoña Monterrubio, 041 280 96 24	<b>Hämikon</b>	Mittwoch, 10 bis 11 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00	Veronika Felber, 041 320 89 60
<b>Entlebuch</b>	<b>Turnhalle</b>	<b>Turnhalle Feldmühle</b>	<b>Montag, 17 bis 18 Uhr</b>
<b>Pfarreiheim</b>	Donnerstag, 9 bis 10 Uhr Heidi Hornstein, 041 917 13 76	Freitag, 16.15 bis 17.15 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00	Violette Besson, 076 594 62 14
Dienstag, 14 bis 15 Uhr Bernadette Schnider, 041 480 02 06	<b>Hasle</b>	<b>Turnhalle Fenkern</b>	<b>Paulusheim</b>
<b>Ermensee</b>	<b>Turnhalle Dorf</b>	Montag, 9 bis 10 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60	<b>Donnerstag, 10 bis 11 Uhr</b>
<b>Mehrzweckhalle</b>	Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr Agnes Aregger, 041 480 27 08	<b>Turnhalle Krauer</b>	<b>Violette Besson, 076 594 62 14</b>
Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr Heidi Rüther, 041 917 35 60	<b>Hellbühl</b>	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00	<b>Pfarreiheim Maihof</b>
<b>Eschenbach</b>	<b>Rotbach-Halle</b>	<b>Turnhalle Kuonimatt</b>	<b>Donnerstag, 9 bis 10 Uhr</b>
<b>Schulhaus Hübeli</b>	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Christine Bruppacher, 041 467 02 40	Mittwoch, 9 bis 10 Uhr Alice Rogger, 041 340 82 60	<b>Doris Lindegger, 041 370 16 09</b>
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Martha Geiser, 041 448 25 28	<b>Hergiswil b. Willisau</b>	<b>Luzern</b>	<b>Pfarreiheim St. Anton</b>
<b>Escholzmatt</b>	<b>Mehrzweckhalle Steinacher</b>	<b>Asociación de pensionistas</b> (für Spanischsprachige)	<b>Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr</b>
<b>Pfarrsaal</b>	Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Monika Kunz, 041 979 11 84	Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr Carmen Arias, 041 420 22 53	<b>Heidi Müller, 041 377 21 78</b>
Montag, 14 bis 15 Uhr Hermine Neuenschwander, 041 486 15 48	<b>Hildisrieden</b>	<b>Pfarreiheim St. Leodegar</b>	<b>Pfarreiheim St. Karl</b>
<b>Ettiswil</b>	<b>Turnhalle Matte</b>	Mittwoch, 9 bis 10 Uhr Theres Schraner, 041 440 28 80	<b>Dienstag, 14 bis 15 Uhr</b>
<b>Bülacherhalle</b>	Dienstag, 17 bis 18 Uhr Theres Steiner, 041 460 15 50	<b>Betagtenzentr. Eichhof (Haus Saphir)</b>	<b>Rös Kaufmann, 041 320 88 00</b>
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Priska Kurmann, 041 980 44 62	Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr	Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60	<b>Pfarreiheim St. Leodegar</b>
<b>Flühli</b>	<b>Turnhalle</b>	<b>Pfarreizentrum Barfüesser</b>	<b>Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr</b>
<b>Turnhalle</b>	Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr Doris Amrein, 041 917 10 66	Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr Theres Schraner, 041 440 28 80	<b>Rita-Maria Schwegler, 041 420 27 60</b>
Freitag, 17 bis 18 Uhr Claudia Tanner, 041 488 25 22	<b>Hitzkirch</b>	<b>Betagtenzentr. Eichhof (Haus Saphir)</b>	<b>Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr</b>
<b>Gelfingen</b>	<b>Turnhalle (Männergruppe)</b>	Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60	<b>Cyrille Eggermann, 041 420 14 64</b>
<b>Turnhalle Husmättli</b>	Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr	<b>Evang. Gemeindezentrum Würzenbach</b>	<b>Turnhalle Staffeln (Reussbühl)</b>
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Jeannette Bucheli, 041 917 41 27	<b>Turnhalle</b>	Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Elisabeth Kiss, 041 370 14 30	<b>Mittwoch, 14 bis 15 Uhr</b>
	Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr Doris Amrein, 041 917 10 66		<b>Margrit Berger, 041 320 16 69</b>
	<b>Hochdorf</b>		<b>Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar</b>
	<b>Turnhalle Zentral (Halle B)</b>		<b>Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr</b>
	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Edith Theiler, 041 910 58 09		<b>Doris Lindegger, 041 370 16 09</b>

<b>Malters</b>	<b>Oberkirch</b>	<b>St. Erhard</b>	<b>Triengen</b>
Turnhalle Bündtmättli Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr	Turnhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Margrit Nauer, 041 921 24 48	Turnhalle Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87	Pfarreiheim Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr Anita Hug, 041 933 36 33
<b>Muoshof-Pavillon</b>	<b>Pfeffikon</b>	<b>Schenkon</b>	<b>Urdigenswil</b>
Dienstag, 9 bis 10 Uhr	Mehrzweckhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Jeannette Stoll, 062 771 73 35	Turnhalle Grundhof Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Bühlmattsaal Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64
<b>Pfarreiheim</b>	<b>Rain</b>	<b>Schlierbach</b>	<b>Uffikon</b>
Dienstag, 14 bis 15 Uhr Marlene Michel, 041 497 31 80	Turnhalle Chrüzmatt Mittwoch, 17 bis 18 Uhr Gisela Schnieper, 041 458 16 48	Mehrzweckhalle Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr Frieda Steiger, 041 933 36 44	Mehrzweckhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Margrit Riedweg, 062 756 19 80
<b>Marbach</b>	<b>Reiden</b>	<b>Schötz</b>	<b>Wauwil</b>
<b>Turnhalle</b> Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr Theres Willimann, 034 493 33 37	Alterszentrum Feldheim Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr Othmar Rölli, 062 758 42 61	Pfarreiheim Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr Hanny Steinmann, 041 980 26 83	Turnhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Marlies Bättig, 041 980 41 14
<b>Mauensee</b>	<b>Retschwil</b>	<b>Schongau</b>	<b>Weggis</b>
<b>Turnhalle</b> Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Arlette Kaufmann, 041 921 56 58	Schulhaus Dienstag, 14 bis 15 Uhr Margrit Kündig, 041 910 18 38	Turnhalle Freitag, 19 bis 20 Uhr Carmen Suter, 041 917 03 08	Schulhaus Kirchmatt Dienstag, 9 bis 10 Uhr Erika Lüthy, 041 390 23 68
<b>Meggen</b>	<b>Römerswil</b>	<b>Schüpfeheim</b>	<b>Werthenstein</b>
Kath. Pfarreiheim Freitag, 9 bis 10 Uhr Martha Wey, 041 377 35 43	Mehrzweckhalle Donnerstag, 19 bis 20 Uhr Margrit Kündig, 041 910 18 38	Turnhalle Dorfshulhaus Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70	Schulhaus Freitag, 9 bis 10 Uhr Berta Fuchs, 041 490 23 87
<b>Meierskappel</b>	<b>Romoos</b>	<b>Schwarzenberg</b>	<b>Wikon</b>
Schulhaus Höfli Singsaal Montag, 14 bis 15 Uhr Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64	Turnhalle Dienstag, 14 bis 15 Uhr Veronique Schwarzentuber, 041 480 49 58	Turnhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Theres Amrein, 041 497 19 62	Turnhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58
<b>Menznau</b>	<b>Root</b>	<b>Sempach</b>	<b>Willisau</b>
<b>Rickenhalle</b> Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Martha Häcki, 041 493 14 81	Pfarreiheim Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Turnhalle Felsenegg Mittwoch, 9 bis 10 Uhr	Kath. Pfarreiheim Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und 14.30 bis 15.30 Uhr
<b>Nebikon</b>	<b>Widmermatt</b>	<b>Turnhalle Tormatt</b>	<b>Schulhaus Schlossfeld</b> (Männergruppe) Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Hedy Rölli, 041 970 32 73
Mehrzweckhalle Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46	Montag, 17 bis 18 Uhr Marly Bächler, 041 450 16 20	Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr Kathrin Marti, 041 460 14 35	
<b>Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr</b> (Männergruppe)			
Werner Thürig, 062 756 26 41			
<b>Neudorf</b>	<b>Rothenburg</b>	<b>Sempach-Station</b>	<b>Wolhusen</b>
<b>Turnhalle</b> Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr	Turnhalle Gerbematt Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Marlies Gass, 041 280 15 83	Mehrzweckhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Annelies Arnet, 041 920 12 61	<b>Andreasheim</b> Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr Margrit Erni, 041 490 13 48
<b>Pavillon Schulhaus</b>	<b>Ruswil</b>	<b>Sörenberg</b>	<b>Schulhaus Rainheim</b>
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Rosmarie Stocker, 041 930 30 26	Alterswohnheim Schlossmatte Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr, 15 bis 16 Uhr	Turnhalle Dienstag, 19 bis 20 Uhr Rita Emmenegger, 041 488 19 18	Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergruppe)
<b>Neuenkirch</b>	<b>Turnhalle Dorfshulhaus</b>	<b>Sursee</b>	Dienstag, 19 bis 20 Uhr
Turnhalle Grünau Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87	Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr (Männergruppe) Rösly Estermann, 041 495 21 80	Turnhalle St. Georg Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
<b>Nottwil</b>		Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr (Männergruppe) Konrad Stalder, 041 460 50 05	Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67
<b>Turnhalle Sagi-Zentrum</b> Montag, 19 bis 20 Uhr Christine Bruppacher, 041 467 02 40			
<b>Mittwoch, 14 bis 15 Uhr</b>			
Tilla Garn, 041 937 15 72			

## Wasserfitness-Gruppe (Bewegung im Wasser)

### Beromünster

#### HB Kantonsschule

Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr und  
13.30 bis 14.15 Uhr

Margrit Süess, 041 917 19 42

### Ebikon

#### HB Schmiedhof

#### Gruppen Buchrain/Perlen

Donnerstag, 8 bis 9 Uhr und  
9 bis 10 Uhr

Charlotte Rösli, 041 445 02 41

#### Gruppen Eschenbach

Donnerstag, 8 bis 9 Uhr und  
9 bis 10 Uhr

Bernadette Mathis, 041 448 28 40

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

Mittwoch, 8 bis 9 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

### Emmen/Rathausen

#### HB SSBL

Freitag, 11.30 bis 12.30 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

### Hohenrain

#### HB Heilpädagogisches Zentrum

Montag, 12 bis 13 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

### Horw

#### HB Schulhaus Spitz

Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr

Yvonne Henseler, 041 340 79 61

### Luzern

#### HB Allmend

Lernschwimmbecken

Wassertemperatur 32°

Donnerstag, 13.15 bis 14 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

### HB Rodtegg

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr

Yvonne Henseler, 041 340 79 61

### HB Schubi (Littau)

Freitag, 8.15 bis 9.10 Uhr

und 9.15 bis 10.10

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Heidi Fleischli, 041 371 01 77

### Nottwil

#### HB Paraplegikerzentrum SPZ

#### Gruppe Nottwil

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

### Gruppe Buttisholz

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Monika Schwaller, 041 929 05 56

### Gruppen Grosswangen/Sempach

Dienstag, 17 bis 18 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

### Gruppe Sempachersee

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Judith Kurmann, 041 988 10 89

### Reiden

#### HB Kleinfeld

#### Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr und  
8.45 bis 9.45 Uhr

Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr

Priska Alfano, 062 758 19 09

Mona Bregenzer, 062 758 31 56

Ruth Emmenegger, 062 758 18 55

Liselotte Erni, 062 758 22 15

Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60

Judith Kurmann, 041 988 10 89

Franziska Meier, 062 751 31 53

Elisabeth Peter, 041 980 25 71

Sylvia Peyer, 062 752 41 27

Susi Schnüriger, 062 756 25 68

Christiane Wechsler, 062 758 22 82

Barbara Weyermann, 062 752 17 76

### Gruppe Schötz/Altishofen

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Elisabeth Peter, 041 980 25 71

### 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

### Schüpfheim (Fortsetzung)

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

### Dagmersellen

#### Gemeinde-Zentrum Arche

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Marlies Müller, 062 756 23 89

### Hochdorf

#### Pfarreizentrum A, Saal 7

Donnerstag, 14 bis 15.30 Uhr

Mary Jost, 041 910 31 59

### Horw

#### Zentrum Kirchmärtli

Dienstag, 9.15 bis 10.45 Uhr

Liselotte Gyr, 041 630 23 58

### Kriens

#### Pfarreiheim St. Gallus

Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr

Alice Jost, 041 320 20 12

### Luzern

#### 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

### 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

Margarita Schmidli, 041 440 84 56

### Willisau

#### Kath. Pfarreiheim

Freitag, 14 bis 16 Uhr

Sybilla Birrer, 041 970 49 86

## Curling

### Curlingkurs 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.

**Daten:** 21 x Montag, 13. Oktober 2014 bis 16. März 2015 (ohne 8. Dez. und 16. Feb.), (Einstieg auch möglich ab 5. Januar 2015)

**Zeit:** 9 bis 11 Uhr

**Ort:** Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena)

**Leitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

**Anmeldung:** bis 10. Dezember

### 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, E-Mail: h-heer@hispeed.ch

### Curlingkurs 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 2015 haben Sie die Möglichkeit, in den laufenden Curlingkurs einzusteigen.

**Daten:** 10 x Montag, 5. Januar bis 16. März 2015 (ohne 16. Feb.)

**Zeit:** 9 bis 11 Uhr

**Ort:** Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena)

**Leitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

**Anmeldung:** bis 10. Dezember

**Daten:** 21 x Montag, 13. Oktober 2014 bis 16. März 2015 (ohne 8. Dez. und 16. Feb.), (Einstieg auch möglich ab 5. Januar 2015)

**Zeit:** 9 bis 11 Uhr

**Ort:** Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena)

**Leitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

**Anmeldung:** bis 29. September



## Skilanglauf

### 18. September

### Skilanglauf-Herbstausflug mit Wanderung

Mit der Gondelbahn gehts zum Bergrestaurant Rossweid, anschliessend Besuch des neuen Lehrpfades Mooraculum/Sonnentauweg, danach auf die Alp Türndl und wieder zurück auf die Rossweid und mit der Bahn hinunter nach Sörenberg.

**Information und Organisation:** Toni Felder, Tel. 041 361 14 76

### 13. November

### Informationsnachmittag Skilanglauf

Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Angebote im Winter 2014/15. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Langlauf-Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

**Beginn:** 14 Uhr.

### Skilanglauf-Treff

(Wintersportler/innen 55+)

Dieser wird vom Langlauf-Leiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt.

**Daten:** Donnerstag, 8., 15., 22. & 29. Januar, 5. Februar 2015 (Reservatedaten: 12. und 19. Februar).

Nähere Angaben erhalten Sie beim Fachleiter Toni Felder, 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.

### 4. Dezember

### Gratis-Schnuppertag

**NEU Klassisch und Skating-Technik**

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.

## Winter-Ferienwochen

### Montag, 8. bis Donnerstag, 11. Dezember Langlaufstage in Ulrichen, Obergoms

**Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**  
**NEU Klassisch und Skating-Technik**

Damit Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Saison vorbereiten können, bieten wir diese Langlaufstage an. Im Langlaufparadies Goms können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen – egal ob Sie Ihre ersten Schritte wagen oder bereits ein erprobter Langläufer oder eine erprobte Langläuferin sind. Sie sind im Hotel Alpina in Ulrichen untergebracht. Informationen zum Hotel finden Sie beim Angebot «Langlauf- und Winterwander-Ferien Ulrichen».

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

**Sportangebot:** Langlauf und Winterwandern

**Auf Wunsch:** Schneeschuhwandern

► **Doppelzimmer:** CHF 890.–/Person

► **Einzelzimmer:** CHF 1070.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern mit Halbtax (mit GA CHF 40.– Reduktion, ohne Halbtax CHF 40.– Zuschlag); Leitung

**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin- und Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annahmekosten-Versicherung

**Anmeldung:** bis 23. Januar 2015



Foto: Fotolia

**Leitung:** Toni Felder, Lisbeth Hofstetter

► **Doppelzimmer:** CHF 470.–/Person

► **Einzelzimmer:** CHF 520.–

Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen: siehe unten bei «Skilanglauf- und Winter-Erlebnis-Woche in Ulrichen».

**Anmeldung:** bis 21. November

**Sonntag, 22. bis Samstag, 28. Februar 2014**

### Skilanglauf- und Winter-Erlebnis-Woche in Ulrichen, Obergoms

**NEU Klassisch und Skating-Technik**

Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätherbst ca. 100 km bestens präparierte Langlaufloipen. Die Gegend zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthardbahn. So hat man die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauftouren mit Technik-Unterricht im klassischen Stil angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein. Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

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

**Sportangebot:** Langlauf und Winterwandern

**Auf Wunsch:** Schneeschuhwandern

► **Doppelzimmer:** CHF 890.–/Person

► **Einzelzimmer:** CHF 1070.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern mit Halbtax (mit GA CHF 40.– Reduktion, ohne Halbtax CHF 40.– Zuschlag); Leitung

**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin- und Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annahmekosten-Versicherung

**Anmeldung:** bis 23. Januar 2015