

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 Rückenmuskulatur, 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 Löwencent, 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, Grund-schnelligkeit 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

Neu

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.

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

Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar, und es können Übungen durchgeführt werden, für 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, Erwachsenen-sportleiterin 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

Neu

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. 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

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 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 Häfziger,
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 gekräftigt 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 brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eignen sich die Kurse auch für Nichtschwimmer/innen

EBIKON:

Hallenbad Schmiedhof

Kurs 230

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

► **Kosten:** CHF 230.– inkl. Hallenbadeintritt (15x)

Zeit: 11 bis 12 Uhr

Leitung: Lucia Muff

Kurs 231

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

► **Kosten:** CHF 246.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)

Zeit: 9 bis 9.50 Uhr

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 232

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

► **Kosten:** CHF 246.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)

Zeit: 11 bis 11.50 Uhr

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 233

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

► **Kosten:** CHF 246.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

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, das 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 Wasser – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenksbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

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

LUZERN:

Hallenbad Allmend,
(Wassertemperatur: 32 Grad)

Kurs 243

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

► **Kosten:** CHF 296.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)

Zeit: 13.15 bis 14 Uhr

Leitung: Trudy Schwegler

MEGGEN:

Hallenbad Hofmatt

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.**

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 möch-
ten? Reservieren Sie sich einen Kursplatz! Unser
Angebot umfasst Kurse für Anfänger/innen, Wie-
dereinsteiger/innen und Fortgeschrittene. Es wird
darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe ein-
geteilt werden, die Ihrem Niveau entspricht.

Tennisstunden**Gruppengrösse:**

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

Orte:

- Sportcenter Pilatus, Kriens (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
Annemarie Bucher, Emmen
Karin Burri, Emmen
Heidi Steiner, Kriens

► **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 Schnupper-
lektion bei Della Meyer, Tel. 041 440 33 91
oder 079 653 14 52 oder 079 684 07 73,
E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

Radsport

Die Velotouren werden durch ausgebildete Er-
wachsenensportleiter und -leiterinnen im Fach-
bereich Radsport rekonstruiert und organisiert.
Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind
zwischen 30 und 65 km lang und führen vorwie-
gend über Velowege, gute Waldwege und wenig
befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden
drei Gruppen gebildet. Sie werden nach Mög-
lichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tem-
po und Ihrer Fitness entspricht. Unser Motto
lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder
ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

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 Touren-
programm 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 Sonntag-
abend zwischen 18.45 und 20 Uhr entgegen.
Falls die Velotour verschoben wird: Bitte neu an-
melden!

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 Teil-
nehmenden bei den normalen Velotouren einge-
teilt.

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
von Pro Senectute).

Abschluss Velotouren

**Dienstag, 4. November, Restaurant
Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungs-
zentrum AAL, Allmend Luzern).
Beginn: 14 Uhr.**

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velo-
touren sind eingeladen zu diesem informativen
und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie
den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Ein-
ladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht
erforderlich.



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 Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- **** Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbarer 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 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 Möglichkeit machen wir einen Kaffeehalt in einem Restaurant.

Billette: Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt. Wichtige Einsteigeorte nebst Luzern, inkl. Abfahrtszeiten, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2013 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

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

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer 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 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	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
Ursula Braunschweig	Tel. 076 320 17 56	ubraunschweigluetolf@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. 3¼ 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.

9. Juli, Mittwoch Klöntalersee

Gruppe A

Route: Wanderung im Klöntal, von Rhodannen-berg entlang dem See nach Richisau. **Distanz:** 10 km, 280 m Auf- und kein Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ******. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 34.–. **Leitung:** Alfons Steger, Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). **Rückkehr:** 18.25 Uhr. **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. 2¼ 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.

23. Juli, Mittwoch Gelmerstausee

Gruppe A

Route: Wanderung von der Handegg über Chüenzetennlen zum Gelmerstausee. Rückfahrt mit der steilsten Standseilbahn. **Distanz:** 8 km, 600 m Auf- und 150 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4¼ Std./ohne Seemrundung 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ******. (Wanderstöcke erforderlich). **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.

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 auf dem Eigertrail, von Alpigen zur Station Eigergletscher. **Distanz:** 8 km, 780 m Aufstieg, 50 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *******. (Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 58.–, mit GA CHF 22.–. **Leitung:** André Charrière, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.05 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Donnerstag, 14. August.

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:** *******. (Wanderstöcke erforderlich). **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.

28. August, Donnerstag Türlersee

Gruppe B

Route: Wanderung zum Türlersee, von Aegst via Paradies nach Rifferswil. **Distanz:** 9 km, je 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ 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 Alfons, 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. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack (oder im Restaurant möglich). **Billet:** Kollektivbillet. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 36.–. **Leitung:** Alfons 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. 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★. (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billet:** Kollektivbillet. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Ernst Ammann. **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 – Arosio – Mugena – Novaggio. **Distanz:** 15½ km, 500 m Auf- und 280 m Abstieg. 2. Tag Wanderung von Novaggio – Alpe di Paz – Astano – Begliora – Novaggio. **Distanz:** 13 km, 470 m Auf- und 650 m Abstieg. **Wanderzeit:** je ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★. **Wanderstöcke** erforderlich. **Mittagessen:** je aus dem Rucksack. **Billet:** Kollektivbillet. ► **Kosten:** CHF 240.–, 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. **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 (Wanderstöcke empfohlen). **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billet:** Kollektivbillet. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 22.–. **Leitung:** Vreni Brunner, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 8.25

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

1. Oktober, Mittwoch**Andermatt – Hospental**

Gruppe A

Route: Herbst-Wanderung Andermatt – Hospental – Zumdorf – Andermatt. **Distanz:** 14 km, je 240 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★. **Mittagessen:** Im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet. ► **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. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billet:** Kollektivbillet. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 7.–. **Leitung:** Ernst Ammann, André Charrière. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.02 Uhr. **Rückkehr:** 16.07 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:** ★ ★. (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billet:** Kollektivbillet. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 40.–, mit GA CHF 7.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.40 Uhr (Küssnacht 7.58 Uhr). **Rückkehr:** 18.20 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. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billet:** Kollektivbillet. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 11.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.16 Uhr (Littau 9.22 Uhr). **Rückkehr:** 16.43 Uhr.

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

Gruppe B

Route: Wanderung von Zell – Bodenberg – Ohmstal nach Gettnau. **Distanz:** 9 km, 200 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 13.–. **Leitung:** Rita Gasser, André Charrière. **Treffpunkt:** 10.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 10.16 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Freitag, 7. November.

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

Gruppe A

Route: Wanderung Luthern – Nesslisboden – Ahorn – Heuberg – Luthern. **Distanz:** 11 km, je 360 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★. (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet. ► **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 Birrwil. **Distanz:** 16 km, keine Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 12.–. **Leitung:** Vreni Brunner, Alfons 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, keine Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet. ► **Fahrkosten:** ca. CHF 24.–. **Leitung:** André Charrière, 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 Erwachsenen-sportleiterinnen 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 eingekassiert.

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 eingekassiert.

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 eingekassiert.

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

Altiswil

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

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. Klemens (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

Eich
Turnhalle
Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr
Esther Stirnemann, 041 460 03 77
Emmen
Pfarreiheim
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Graziella Soria, 041 310 30 22
Emmenbrücke
Pfarreiheim Bruder Klaus
Mittwoch, 10 bis 11 Uhr
Gisela Schnieper, 041 458 16 48
Pfarreiheim Gerliswil
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr
Trudi Merz, 041 260 69 21
Schulhaus Hübeli
Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr
Ursula Häller, 041 310 16 56
Pfarreiheim St. Maria
(für Italienisch- und Spanischsprachige)
Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Begoña Monterrubio, 041 280 96 24
Entlebuch
Pfarreiheim
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Bernadette Schnider, 041 480 02 06
Ermensee
Mehrzweckhalle
Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr
Heidi Rüther, 041 917 35 60
Eschenbach
Schulhaus Hübeli
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Geiser, 041 448 25 28
Escholz matt
Pfarrsaal
Montag, 14 bis 15 Uhr
Hermine Neuenschwander,
041 486 15 48
Ettiswil
Bülacherhalle
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Priska Kurmann, 041 980 44 62
Flühli
Turnhalle
Freitag, 17 bis 18 Uhr
Claudia Tanner, 041 488 25 22
Gelfingen
Turnhalle Husmättli
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

Gettnau
Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Verena Reinert, 041 970 43 33
Geuensee
Turnhalle Kornmatte
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elisabeth Nick, 041 921 47 93
Grosswangen
Kalofenhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Maria Rösch, 041 980 51 31
Gunzwil
Sommer: Alte Turnhalle
Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr
Winter: Lindenhalle
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Annemarie Furrer, 041 930 18 58
Hämikon
Turnhalle
Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
Heidi Hornstein, 041 917 13 76
Hasle
Turnhalle Dorf
Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr
Agnes Aregger, 041 480 27 08
Hellbühl
Rotbach-Halle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Christine Bruppacher, 041 467 02 40
Hergiswil b. Willisau
Mehrzweckhalle Steinacher
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Monika Kunz, 041 979 11 84
Hildisrieden
Turnhalle Matte
Dienstag, 17 bis 18 Uhr
Theres Steiner, 041 460 15 50
Hitzkirch
Turnhalle (Männergruppe)
Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr
Turnhalle
Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Doris Amrein, 041 917 10 66
Hochdorf
Turnhalle Zentral (Halle B)
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Edith Theiler, 041 910 58 09

Hohenrain
Pfarreiheim
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07
Horw
Turnhalle Hofmatt
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Doris Obertüfer, 041 360 81 88
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
Mittwoch, 9 bis 10 Uhr
Alice Rogger, 041 340 82 60
Luzern
Asociación de pensionistas
(für Spanischsprachige)
Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr
Carmen Arias, 041 420 22 53
Pfarreizentrum Barfüesser
Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Theres Schraner, 041 440 28 80
Betagtenzentr. Eichhof (Haus Saphir)
Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60
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
Alterssiedlung Guggi
Mittwoch, 9 bis 10 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53
Lukas-Saal
Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Rita Weibel, 041 410 30 30
Mehrzweckzentrum Matthof
Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
Beatrice Greber, 041 280 65 51
Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)
Mittwoch, 17 bis 18 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60
Montag, 17 bis 18 Uhr
Violette Besson, 076 594 62 14
Paulusheim
Donnerstag, 10 bis 11 Uhr
Violette Besson, 076 594 62 14
Pfarreiheim Maihof
Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09
Pfarreiheim St. Anton
Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Heidi Müller, 041 377 21 78
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

Menznau**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

Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

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 Chrüz matt**

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Reiden**Alterszentrum Feldheim**

Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr

Othmar Rölli, 062 758 42 61

Retschwil**Schulhaus**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

Römerswil**Mehrweckhalle**

Donnerstag, 19 bis 20 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos**Turnhalle**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Veronique Schwarzentruer, 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, 13.45 bis 14.45 Uhr, 15 bis 16 Uhr

Turnhalle Dorfschulhaus

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

Rösly Estermann, 041 495 21 80

St. Erhard**Turnhalle**

Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

Schenkon**Turnhalle Grundhof**

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

Martha Hunkeler, 041 921 24 91

Schlierbach**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**

Mittwoch, 9 bis 10 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

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 Rölli, 041 970 32 73

Wolhusen**Andreasheim**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Margrith Erni, 041 490 13 48

Schulhaus Rainheim

Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergruppe)

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67

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 Sunnebühl

Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr

Michaela Hafner, 041 480 04 19

Schüpfheim (Fortsetzung)

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-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 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

Pfarreisaal Matthäus

Freitag, 14.30 bis 16 Uhr

Harmke Sperhake, 041 370 15 16

Mehrzweckzentrum Matthof

Dienstag, 14.30 bis 16.30 Uhr

Jojo Murer, 062 844 23 32

Mehrzweckzentrum Matthof

(Line Dance)

Montag, 16 bis 17 Uhr (Beginner)

Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Käthy Häcki, 041 310 48 41

Pfarreiheim St. Johannes

(Tanzen im Sitzen)

Montag, 10 bis 11 Uhr

Harmke Sperhake, 041 370 15 16

Meggen

Schulhaus Hofmatt

Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr

Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

Schüpfheim

Singsaal Dorfschulhaus

Freitag, 14 bis 15.30 Uhr

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

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 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 Curlingerfahrung 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 29. September

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

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 Türendli 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 (Reservatdaten: 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

Langlauftage 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 Langlauftage 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

► **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 Spätwinter 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; Annullierungskosten-Versicherung

Anmeldung: bis 23. Januar 2015

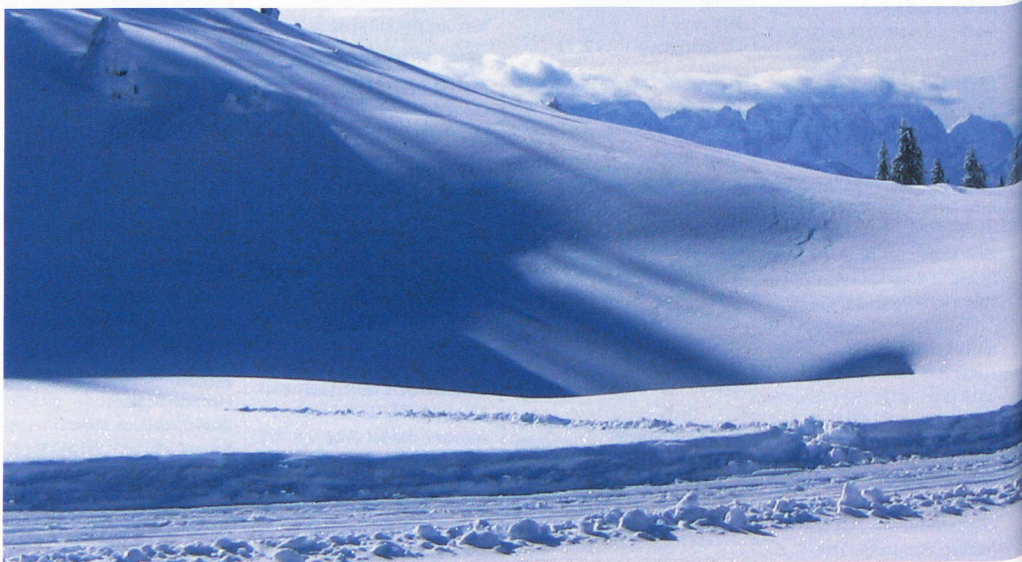


Foto: Fotolia