

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2014)
Heft: 4

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 effektives, ganzheitliches Körpertraining. Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen und so das Körperzentrum stabilisiert. Danach folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt dabei eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur, wie auch den Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination, 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 1 + 2

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin
Daten: 11 x Montag, 5. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern
Kosten: ► CHF 248.– pro Kurs
Zeit, Kurs 1: 14 bis 15 Uhr
Zeit, Kurs 2: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 3 + 4

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin
Daten: 10 x Montag, 20. April bis 29. Juni (ohne 25. Mai)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern

Kosten: ► CHF 226.– pro Kurs
Zeit, Kurs 3: 14 bis 15 Uhr
Zeit, Kurs 4: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 5 + 6

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Daten, Kurs 5: 10 x Dienstag, 13. Januar bis 24. März (ohne 17. Februar)
Daten, Kurs 6: 11 x Dienstag, 7. April bis 30. Juni (ohne 12. Mai und 9. Juni)
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kosten, Kurs 5: ► CHF 215.–
Kosten, Kurs 6: ► CHF 237.–

Kurs 7

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, 23. Januar bis 1. Mai (ohne 13. und 20. Februar, 3. April)
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern
Kosten: ► CHF 239.–
Anmeldung: bis 12. Januar

Kurs 8

Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

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

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport, zertifizierte Everdance-Leiterin
Daten: 8 x Montag, 2. Februar bis 30. März (ohne 16. Februar)
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern
Kosten: ► CHF 130.–
Anmeldung: bis 22. Januar

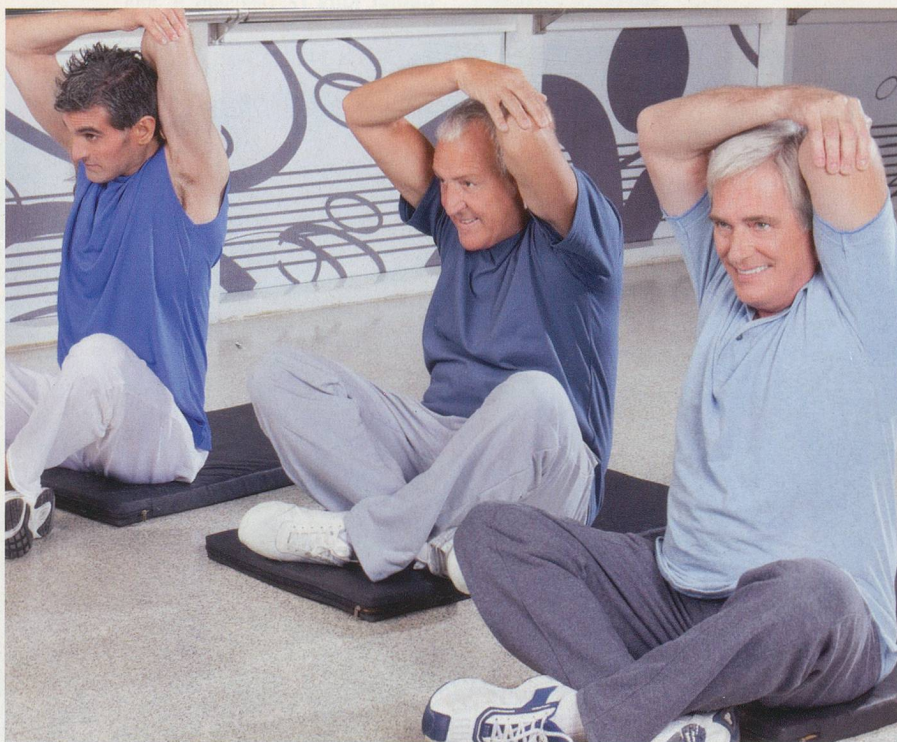


Foto: Prisma

Kurs 9**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, Smovey-Coach

Daten: 8 x Montag, 2. Februar bis 30. März (ohne 16. Februar)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

Kosten: ► CHF 130.–

Anmeldung: bis 22. Januar

Kurs 10**Fit-Mix im Sitzen****Fitnesslektionen auf dem Stuhl**

Ganzheitliches Körpertraining, sitzend auf dem Stuhl.

Beweglichkeit: Mobilisations- und Dehnungsübungen

Ausdauer: Herz-Kreislauf-Training

Kraft: Kräftigung der Muskeln mit und ohne Handgerät

Neu

Stabilisation: Rumpfstabilität und Balance

Koordination: Training von Reaktion und Orientierung

Leitung: Beatrice Thöny, Expertin Erwachsenensport, Leiterin Sturzprävention und Rückengymnastik

Daten: 10 x Donnerstag, 26. Februar bis 21. Mai (ohne 2. und 9. April, 14. Mai)

Zeit: 10 bis 11 Uhr

Ort: Zentrum St. Michael, Blattenmoosstr. 8, Luzern/Littau

Kosten: ► CHF 168.–

Anmeldung: bis 11. Februar

Kurs 11 + 12**Hornussen:
Schnupperkurs****Ein alter, traditioneller Sport**

Möchten Sie ein paar aktive, lehrreiche, aber doch gemütliche Stunden verbringen? Gerne bringen wir Ihnen einen alten, traditionellen Sport, das Hornussen, etwas näher. Unter fachkundiger Anleitung versuchen Sie sich in dieser spannenden Sportart und kühlen den Schlägerkönig.

Programm: Videofilm «Hornussen», Information/Einführung über/ins «Hornussen» (Spielregeln und Material), die Teilnehmenden versuchen sich als «Schläger»

Kursleitung: aktive Hornusser der HG Luzern

Datum, Kurs 11: Freitag, 22. Mai

Datum, Kurs 12: Dienstag, 9. Juni

Neu**Reservedatum bei schlechtem Wetter:**

Donnerstag, 18. Juni

Zeit: 14 bis ca. 16.30 Uhr

Ort: Allmend Luzern, Spielplatz und «Noussli» der HG Luzern

Kosten pro Kurs: ► CHF 35.–

Anmeldung, Kurs 11: bis 8. Mai

Anmeldung, Kurs 12: bis 26. Mai

Kurs 13**Kanu-Kanadier****Einsteigerkurs**

Bei diesem Kurs werden die Teilnehmer an drei Nachmittagen auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren eingeführt. Wir paddeln gemeinsam in offenen Zweier-Kanadier (Indianer-Kanu) und lernen die unterschiedlichen Paddelschläge kennen. Im Kurs geht es aber auch darum, die wunderschöne Landschaft des Vierwaldstättersees zu entdecken und zu geniessen. Die einzige Voraussetzung für den Kurs sind Schwimmkenntnisse.

Kursleitung: Reto & Heinz Wyss, Kanuwelt Buochs GmbH

Daten: 3 x Donnerstag, 11. bis 25. Juni

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern

Kosten: ► CHF 190.–

Anmeldung: bis 29. Mai



Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit – nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

Allgemeine Angaben: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt!

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden). Falls Sie keine Stöcke besitzen, erhalten Sie von der Fachleitung nützliche Tipps, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Kurs 20

Nordic Walking für Einsteiger

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und wenig bis gar nicht Sporttreibende. Sie lernen die richtigen Bewegungsabläufe und den korrekten Umgang mit den Stöcken. Dabei regen Sie den Kreislauf an, stärken Ihre Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.

Leitung: Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44

Daten: 5 x Montag, 18. Mai bis 22. Juni (ohne 25. Mai)

Zeit: 14 bis 15.30 Uhr

Ort: Allmend Süd, Luzern

Kosten: ► CHF 60.–

Anmeldung: bis 4. Mai

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 21

Daten: Montag, 5. Januar bis 27. April (ohne 6. April)

Kosten: ► CHF 90.– (16x)

Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr

Kurs 22

Daten: Montag, 4. Mai bis 31. August (ohne 25. Mai)

Kosten: ► CHF 90.– (17x)

Zeit: 16.15 bis 18 Uhr

Kurs 23

Daten: Mittwoch, 7. Januar bis 29. April

Kosten: ► CHF 90.– (17x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 24

Daten: Mittwoch, 6. Mai bis 26. August

Kosten: ► CHF 90.– (17x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 25

Kombi-Abo für Kurs 21 + 23 ► CHF 150.–

Kurs 26

Kombi-Abo für Kurs 22 + 24 ► CHF 150.–

NOTTWIL

Fussballplatz Rüteli

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

Kurs 27

Daten: Montag, 5. Januar bis 27. April (ohne 6. April)

Kosten: ► CHF 88.– (16x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Kurs 28

Daten: Montag, 4. Mai bis 31. August (ohne 25. Mai)

Kosten: ► CHF 93.50 (17x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

REIDEN

Sportzentrum Kleinfeld

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

Kurs 29

Daten: Donnerstag, 8. Januar bis 2. April

Kosten: ► CHF 71.50 (13x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Kurs 30

Daten: Donnerstag, 9. April bis 23. Juli (ohne 14. Mai und 4. Juni)

Kosten: ► CHF 77.– (14x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr



Foto: Fotolia

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 91. 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 40

Daten: Montag, 5. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)
Kosten: ► CHF 168.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 41

Daten: Mittwoch, 7. Januar bis 1. April (ohne 11. und 18. Februar)
Kosten: ► CHF 168.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 9.10 bis 10 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 42

Daten: Freitag, 9. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)
Kosten: ► CHF 154.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 43

Daten: Freitag, 9. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)
Kosten: ► CHF 154.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 44

Daten: Montag, 20. April bis 29. Juni (ohne 25. Mai)
Kosten: ► CHF 154.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr

Kurs 45

Daten: Mittwoch, 22. April bis 1. Juli
Kosten: ► CHF 168.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 9.10 bis 10 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 46

Daten: Freitag, 24. April bis 3. Juli
Kosten: ► CHF 168.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 47

Daten: Freitag, 24. April bis 3. Juli
Kosten: ► CHF 168.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

Fit-Gymnastik wird im tiefen Wasser mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, das gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass Sie aufrecht im Wasser «stehen». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenksbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen.

EBIKON

Hallenbad Schmiedhof

Kurs 50

Daten: Montag, 5. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)
Kosten: ► CHF 223.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 51

Daten: Montag, 5. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)
Kosten: ► CHF 223.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 52

Daten: Mittwoch, 7. Januar bis 1. April (ohne 11. und 18. Februar)
Kosten: ► CHF 223.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 53

Daten: Montag, 20. April bis 29. Juni (ohne 25. Mai)
Kosten: ► CHF 203.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 54

Daten: Montag, 20. April bis 29. Juni (ohne 25. Mai)
Kosten: ► CHF 203.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 55

Daten: Mittwoch, 22. April bis 1. Juli
Kosten: ► CHF 223.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

LUZERN

Hallenbad Allmend

(Wassertemperatur: 32 Grad)

Kurs 56

Daten: Dienstag, 6. Januar bis 31. März (ohne 10. und 17. Februar)

Kosten: ► CHF 204.– exkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 13.15 bis 14 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 57

Daten: Dienstag, 21. April bis 30. Juni
Kosten: ► CHF 204.– exkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 13.15 bis 14 Uhr

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 35.

MEGEN

Hallenbad Hofmatt

Kurs 58

Daten: Dienstag, 6. Januar bis 31. März (ohne 10. und 17. Februar)
Kosten: ► CHF 189.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 12.10 bis 13 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 59

Daten: Dienstag, 21. April bis 30. Juni
Kosten: ► CHF 189.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 12.10 bis 13 Uhr

BEROMÜNSTER

Hallenbad Kantonsschule

Kurs 60

Daten: Donnerstag, 8. Januar bis 28. Mai (ohne 12. und 19. Februar, 14. Mai)
Kosten: ► CHF 269.– inkl. Hallenbadeintritt (15x)

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Anita Erni

Kurs 61

Daten: Donnerstag, 8. Januar bis 28. Mai (ohne 12. und 19. Februar, 14. Mai)
Kosten: ► CHF 269.– inkl. Hallenbadeintritt (15x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

NOTTWIL

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 62

Daten: Mittwoch, 7. Januar bis 1. April (ohne 11. und 18. Februar)
Kosten: ► CHF 209.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Leitung: Monika Schwallier

Kurs 63

Daten: Freitag, 9. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)
Kosten: ► CHF 191.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Kurs 64

Daten: Freitag, 9. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)
Kosten: ► CHF 191.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr

Kurs 65

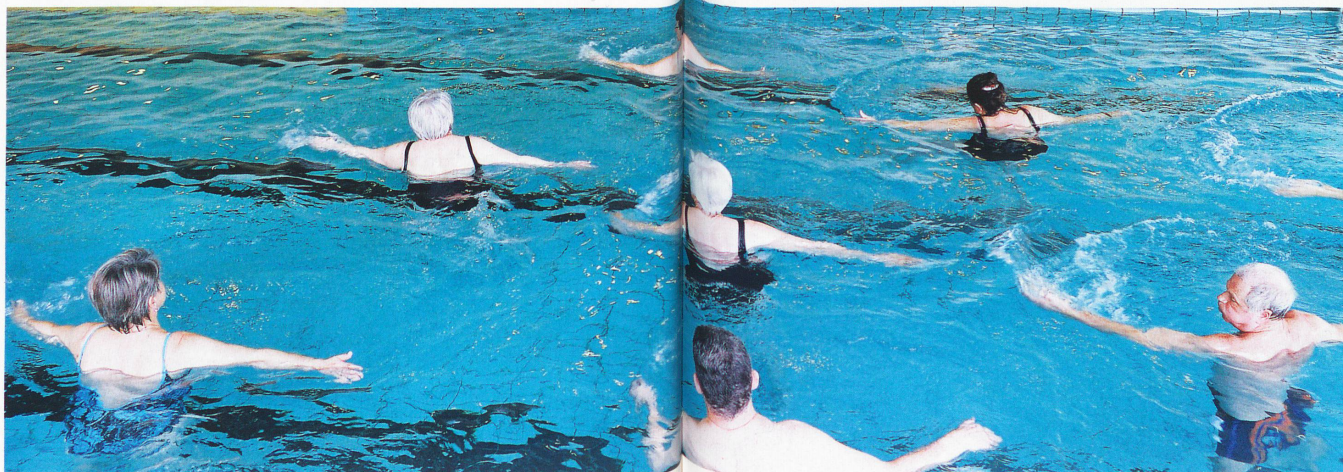
Daten: Mittwoch, 22. April bis 1. Juli
Kosten: ► CHF 209.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Leitung: Monika Schwallier

Kurs 66

Daten: Freitag, 24. April bis 3. Juli
Kosten: ► CHF 209.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Kurs 67

Daten: Freitag, 24. April bis 3. Juli
Kosten: ► CHF 209.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr



Tennis

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

Allgemeine Angaben

Gruppengröße:

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

Orte:

- Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)
- TeBa Freizeit AG, Emmen (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: 1. Trimester: 5. Jan. bis 2. April
2. Trimester: 13. April bis 2. Juli, (ohne 14. und 25. Mai)

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

Ort: Sportcenter Rontal, Dierikon

Datum: Montag, 12. Januar

Kosten: ► CHF 5.–

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

Radsport

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenenportleiter und -leiterinnen im Fachbereich Radsport rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden drei Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – blüib fit!»

Velotouren

Daten: 21. April, 5. und 19. Mai, 2., 16. und 30. Juni, 14. und 28. Juli, 11. und 25. August, 8. und 22. September sowie 6. 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: Theres Jöri, Tel. 041 670 28 23 oder Tel. 078 770 03 12 (joeth@bluewin.ch). Sie nimmt Ihre Anmeldung am Sonntagabend zwischen 19 und 20 Uhr entgegen. Falls die Velotour verschoben wird: Bitte melden Sie sich neu an!

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

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.

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

E-Bike-Sicherheitsfahrkurs

Sicher durch den Verkehr: Velo-Fahrkurs für E-Bike.

Datum: Montag, 18. Mai

Zeit: 8.45 bis 16.30 Uhr

Kosten: ► CHF 40.–

Bei Fragen: Weitere Informationen erhalten Sie bei Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71, abends.

Velo-Ferienwochen

In Bregenz im Dreiländereck vom 22. bis 26. Juni 2015. Nähere Informationen erhalten Sie bei Theres Jöri unter Tel. 041 670 28 23. Kein Angebot von Pro Senectute.

Abschluss Velotouren

Dienstag, 3. November 2015, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Beginn: 14 Uhr.

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



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 begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ** Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- *** Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit erforderlich, stabile Wanderschuhe verlangt.

Die **Gruppe A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer (3 bis 5 Std.). Sterne und übrige Angaben beachten.

Die **Gruppe B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten (2 bis 3 Std.).

Wanderleiter/innen:

Rita Gasser, Fachleiterin,	Tel. 041 490 25 51	ritagasser@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
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91	pischmid@sunrise.ch

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 2014 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

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

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

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden.

Durchführung der Wanderungen: Über die definitive Durchführung, allfällige Änderungen und ein mögliches Verschiebedatum 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.



14. Januar, Mittwoch

Taggenberg bei Winterthur Gruppe A

Route: Wanderung in der Umgebung von Winterthur mit Ziel Taggenberg. **Distanz:** 13 km, je 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 25.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.48 Uhr). **Rückkehr:** 17.49 Uhr.

29. Januar, Donnerstag

Auto-Recycling Werthenstein

Gruppe A + B

Route: Wanderung auf dem Emmenufurweg und Besuch der Firma Auto-Recycling in Werthenstein. Teilnehmerzahl beschränkt. **Distanz:** 10 km, 70 m Auf- und 120 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 10.– (GA CHF 2.–). **Leitung:** Rita Gasser, Alfons Steger. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr (Littau 8.22 Uhr). **Rückkehr:** 16.03 Uhr.

4. Februar, Mittwoch

Schwarzenberg

Gruppe A

Route: Rundwanderung Grosse Welt bei Schwarzenberg. **Distanz:** 9 km, je 280 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** im Restaurant nach der Wanderung. **Billett:** selber lösen (Tagesskarte Zonen 101, 202, 821, 822). **Leitung:** Rita Gasser, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 12.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 12.16 Uhr (Littau 12.22 Uhr). **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

26. Februar, Donnerstag

Langenthal

Gruppe B

Route: Wanderung von Langenthal entlang der Langeten und der Murg bis Murgenthal. **Distanz:** 10 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Aus dem Rucksack, Einkehr am Anfang und Schluss der Wanderung. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 20.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.05 Uhr (Emmenbrücke 9.09 Uhr). **Rückkehr:** 16.55 Uhr.

5. März, Donnerstag

Zürcher Oberland

Gruppe B

Route: Wanderung von Pfäffikon – Balchenstal – Hittau – Ravensbüel nach Saland. **Distanz:**

9½ km, 200 m Auf- und 160 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. (Wanderstöcke empfohlen). **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

18. März, Mittwoch

Auvernier (NE)

Gruppe A

Route: Wanderung von Auvernier entlang verträumter Uferwege nach Bevaix. **Distanz:** 12½ km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 42.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

1. April, Mittwoch

Rickenpass

Gruppe A

Route: Wanderung von der Rickenpasshöhe über Emetschwil nach Schmerikon. **Distanz:** 13 km, kaum Aufstieg, 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Pia Schmid, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.40 Uhr (Verkehrshaus 7.46 Uhr). **Rückkehr:** 17.20 Uhr.

9. April, Donnerstag

Büren a. d. Aare

Gruppe B

Route: Wanderung vom Städtchen zum alten Aarelauf nach Meisberg. **Distanz:** 10 km, kein Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 34.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr (Emmenbrücke 8.10 Uhr). **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

16. April, Donnerstag

Rothenturm (SZ)

Gruppe B

Route: Wanderung übers Hochmoor von Rothenturm via Chatzenstrick nach Einsiedeln. **Distanz:** 10 km, je 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 17.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.40 Uhr (Meggen 8.49 Uhr). **Rückkehr:** 18.20 Uhr.

22. April, Mittwoch

Schwarzenburg (BE)

Gruppe A

Route: Wanderung von Schwarzenburg zum Schwarzwassergraben, entlang der Sense nach Thörishaus. **Distanz:** 16 km, 300 m Auf- und 500 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *** (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 35.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8 Uhr. **Rückkehr:** 18.03 Uhr.

7. Mai, Donnerstag

Arenenberg (TG)

Gruppe B

Route: Wanderung dem Untersee entlang, von Kreuzlingen via Schloss Arenenberg nach Manenbach. **Distanz:** 12 km, je 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Beatrice

Reichlin. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 18.49 Uhr.

13. Mai, Mittwoch

Thunersee

Gruppe A

Route: Wanderung auf dem Jakobsweg über dem Thunersee, von Sigriswil bis Neuhaus (Interlaken). **Distanz:** 13 km, 300 m Auf- und 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 41.–, mit GA CHF 5.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

20. Mai, Mittwoch

Guggisberg (BE)

Gruppe A

Route: Wanderung von Schwarzenburg – Schwendelberg zum Guggishörnli. **Distanz:** 11 km, je 380 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:**

ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Rita Gasser, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). **Rückkehr:** 18 Uhr.

28. Mai, Donnerstag

Lötschental

Gruppe B

Route: Wanderung durch Frühlingswiesen, entlang der Lonza. **Distanz:** 7 km, 250 m Auf- und 100 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 60.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). **Rückkehr:** 20 Uhr.

3. Juni, Mittwoch

Aargauer Jura

Gruppe A

Route: Wanderung Salhöhe – Burgfluh – Ruine Alt Homburg – Frick. **Distanz:** 16½ km, 380 m Auf- und 780 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *** (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 29.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.30 Uhr (Sursee 7.48 Uhr). **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

11. Juni, Donnerstag

Sörenberg

Gruppe B

Route: Wanderung entlang der Waldemme und über Gloggenmatt, von Sörenberg bis Flüeli. **Distanz:** 9 km, 140 m Auf- und 180 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 18.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ursula Braunschweig.

Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr (Malters 09.06 Uhr). **Rückkehr:** 16.03 Uhr.

15. Juni, Montag

Abendwanderung

Gruppe A + B

Route: Gormund – Römerswil (Garten der Stille) – Vögelimoos – Gormund. **Distanz:** 9 km, 50 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** selber lösen (Tageskarte Zonen 101, 202, 311, 313, 322). **Leitung:** Alfons Steger, Rita Gasser. **Treffpunkt:** Gormund. **Abfahrt:** Bus 50 um 16.05 Uhr (Bösfeld 16.16 Uhr). **Rückkehr:** ca. 21 Uhr. Keine Anmeldung notwendig!

18. Juni, Donnerstag

Burgdorf

Gruppe B

Route: Rundwanderung von Burgdorf via Gysnaufühle, entlang der Emme und zurück. **Distanz:** 7 km, je 180 m Auf- und Abstieg. **Wan-**

derzeit: ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 26.–. **Leitung:** Rita Gasser, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). **Rückkehr:** 18.03 Uhr.

24./25. Juni, Mittwoch/Donnerstag

2-Tageswanderung Wallis

Gruppe A

Route: 1. Tag Wanderung von Gspen nach Visperterminen. **Distanz:** 8 km, 450 m Auf- und 550 m Abstieg. 2. Tag Ausflug zum Hütterhüsi und durch Weinberge nach Visp. **Distanz:** 10 km, 300 m Auf- und 500 m Abstieg. **Wanderzeiten:** je ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *** (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** je aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Kosten:** CHF 190.– im DZ, CHF 200.– im EZ; mit GA CHF 125.– im DZ, CHF 135.– im EZ. **Inbegriffen:** Transporte, Hotelunterkunft, Halbpension, Wandertaxen). **Leitung:** Ursula Braunschweig, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7 Uhr (Sursee 07.18 Uhr). **Rückkehr:** 20 Uhr.

Anmeldung: bis 20. März per Mail oder Telefon an Ursula Braunschweig.

2. Juli, Donnerstag

Melchtalweg

Gruppe B

Programm: Wanderung auf dem alten Melchtalweg von der Stöckalp nach Flüeli-Ranft. **Distanz:** 9 km, 130 m Auf- und 450 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 12.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.12 Uhr (Horw 9.18 Uhr). **Rückkehr:** 17.55 Uhr.

8. Juli, Mittwoch

Klöntalersee

Gruppe A

Route: Wanderung im Klöntal, von Rhodannenberg entlang dem See nach Richisau. **Distanz:** 10 km, 300 m Auf- und kein Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 33.–. **Leitung:** Alfons Steger, Tel. 041 458 19 85, steger.rain@bluewin.ch), Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). **Rückkehr:** 18.25 Uhr.



Offene Gruppen

Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

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

Kanton Luzern in 203 Gruppen bis zu 2100 Menschen zu gemeinsamer Bewegung.

Leitung: Speziell ausgebildete Erwachsenen-sportleiter/innen

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? Auskunft erhalten Sie direkt bei der Kurseiterin oder unter Tel. 041 226 11 91.

Allround (Turnen)

Eine abwechslungsreiche Palette von Übungen lässt Einschränkungen vergessen und macht richtig Spass. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer und das 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.

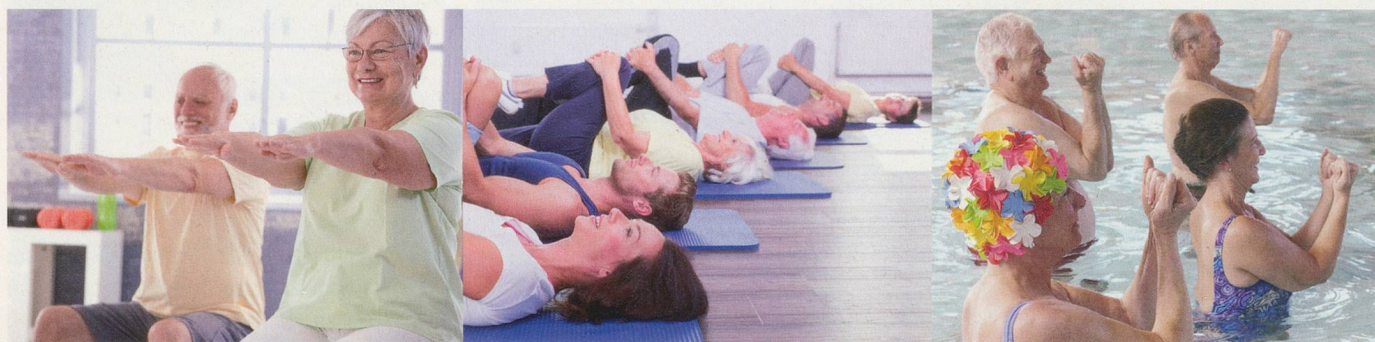
Kosten: ► CHF 5.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo eingekassiert.

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 wohl fühlt, ist hier an der richtigen Adresse. Reaktion, Konzentration, Balance und Koordination werden auf spielerische Art trainiert.

Kosten: ► ab CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort 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

Büren

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 Rütter, 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
Lindenhalle
Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Annemarie Furrer, 041 930 18 58
Hämikon
Turnhalle
Donnerstag, 9.45 bis 10.45 Uhr
Heidi Hornstein, 041 917 13 76
Hasle
Turnhalle Dorf
Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr
Agnes Aregger, 041 480 27 08
Hellbühl
Rotbach-Halle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Christine Bruppacher, 041 467 02 40
Hergiswil b. Willisau
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
Betagenzentr. 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
«Der 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, 10 bis 11 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, 079 368 49 18
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 Bündmättli
Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr
Muoshof-Pavillon
Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Malters (Fortsetzung)**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

Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

Meggen**Kath. Pfarreiheim**

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Martha Wey, 041 377 35 43

Meierskappel**Schulhaus Höfli Singsaal**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Menznau**Rickenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Erica Scheuber, 041 493 00 83

Nebikon**Mehrzwackhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Werner Thürig, 062 756 26 41

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**Mehrzwackhalle**

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**Mehrzwackhalle**

Donnerstag, 19 bis 20 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos**Turnhalle**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Veronique Schwarzen truber,
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**Mehrzwackhalle**

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 Tormatt**

Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr

Donnerstag, 8 bis 9 Uhr

Kathrin Marti, 041 460 14 35

Sempach-Station**Mehrzwackhalle**

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**Mehrzwackhalle**

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 Luzern

Montag, 13 bis 14 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppen Eschenbach

Donnerstag, 8 bis 9 Uhr und
9 bis 10 Uhr
Bernadette Mathis, 041 448 28 40

Gruppe Root

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
Mittwoch, 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

Wassertemperatur 34°
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 Escholz matt

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

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 B, Raum 29

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
Margaritha Schmidli, 041 440 84 56

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 Spermhake, 041 370 15 16

Mehrzweckzentrum Matthof

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

Mehrzweckzentrum Matthof

(Line Dance)
Montag, 16 bis 17 Uhr (Beginner)
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Käthy Häcki, 041 310 48 41

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

Pfarreiheim St. Johannes

(Tanzen im Sitzen)
Montag, 10 bis 11 Uhr
Harmke Spermhake, 041 370 15 16

Meggen

Schulhaus Hofmatt

Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

Schüpfheim

Singsaal Dorfschulhaus

Freitag, 15 bis 16.30 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



Schneeschuhwandern

Schneeschuhwandern ist ein ausgezeichnetes Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Wir laden Sie herzlich ein, an den Schneeschuhwanderungen teilzunehmen. Das Besondere an den Touren sind das langsame Gehen und die interessanten Themen vor Ort.

Leitung: Ursula Wyss, SAC-Erwachsenensportleiterin

Kosten: ► CHF 15.– pro Mal (wird direkt vor Ort einkassiert).

Billette: Bitte individuell lösen, Anreise bis zum Treffpunkt individuell.

Durchführung: Über die definitive Durchführung gibt der Telefonbeantworter Tel. 041 226 11 84 ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Durchführung bei jeder Witterung.

Anmeldung: direkt bei der Leiterin, Tel. 079 218 51 40.

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis.

Ausrüstung: Schneeschuhe, Stöcke, Sonnenbrille, Sonnencreme, Kopfbedeckung, geeignete warme Kleidung.

Empfehlung: Schneeschuhe bei der Leitung zuerst mieten, dann kaufen.

Samstag, 27. Dezember

First

Route: Heiligkreuz – Reistegg – First – Heiligkreuz. **Zeitbedarf:** 3 bis 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack oder im Rest. First. **Treffpunkt:** Bahnhof Entlebuch 10.22 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 9.57 Uhr, Weiterfahrt mit Bus 10.25 Uhr ab Entlebuch. Heiligkreuz an 10.44 Uhr. **Rückfahrt:** Heiligkreuz ab 16.12 Uhr. Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Heiligkreuz, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Freitag, 26. Dezember, 12 Uhr bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

Samstag, 31. Januar 2015

Bumbach

Route: Schneeschuhwanderung zum Hornschlittenrennen Bumbach. **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und im Restaurant. **Treffpunkt:** Bahnhof Escholzmatte 9.05 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.16 Uhr. Escholzmatte an 9.05 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 9.22 Uhr. Bumbach an 9.46 Uhr. **Rückfahrt:** Bumbach ab 16.01 Uhr. Escholzmatte ab 16.51 Uhr. Luzern an 17.43 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Bumbach, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Freitag, 30. Januar, 12 Uhr bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

Donnerstag, 12. Februar 2015

Flühli

Route: Portealp (Flühli) **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack oder im Thorbachbeizli. **Treffpunkt:** Bahnhof Schüpfheim 9.29 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr. Schüpfheim an 9.29 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 9.33 Uhr. Flühli Post an 09.43 Uhr. **Weiterfahrt mit Alpentaxi:** ► CHF 10.–. **Rückfahrt:** Flühli Post ab 16.06. Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern Flühli Post, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Mittwoch 11. Februar 12 Uhr, bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

Donnerstag, 5. März 2015

Schlund

Route: Salwideli – Schlund zum Claudio – Hirsegg. **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und bei Claudio für eine Mehlsuppe. **Treffpunkt:** Bahnhof 9.29 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr. Schüpfheim an 9.29 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 9.33 Uhr. Sörenberg an 9.58 Uhr. Anschliessend Salwidelibus bis Salwideli ► CHF 8.–. **Rückfahrt:** Hirsegg ab 15.50 Uhr. Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Sörenberg, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 4. März, bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

Sonntag, 4. Januar, bis

Donnerstag, 8. Januar 2015

Schneeschuhwandern 60+/WT1 und Pilates im Münstertal

Weitere Infos bei:

Ursula Wyss, Schwändistr. 10, 6170 Schüpfheim, Tel. 041 484 34 23 oder Tel. 079 218 51 40.

Kein Angebot von Pro Senectute.

Skilanglauf

Skilanglauf-Treff (Wintersportler/innen 55+)

Dieser wird vom Langlaufleiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt: Donnerstag, 8., 15., 22. und 29. Januar, 5. Februar (Reservat: 12. und 19. Februar).

Nähere Angaben erhalten Sie bei 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.

Curling

Curlingkurs – für Fortgeschrittene und Anfänger/innen

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness sowie ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Der laufende Kurs für Fortgeschrittene dauert bis 16. März (ohne 16. Februar) jeweils von 9 bis 11 Uhr. Ein Einstieg ist für Anfänger/innen ab Montag, 5. Januar, möglich. Interessiert?

Informationen und Anmeldung: (bis 10. Dezember 2014) unter Tel. 041 226 11 99.

Kursort: Regionales Eiszentrum, Luzern (Swiss-LifeArena).

Kursleitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor.

Ferienwochen Winter

Hinweis: Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annullierungskosten in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen.

Die Bearbeitungsgebühr beträgt:

Bis 30 Tage vor Abreise ► CHF 50.– pro Person
29 – 0 Tage vor Abreise ► CHF 100.– pro Person

Sonntag, 22. Februar bis
Samstag, 28. Februar 2015

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

NEU: Klassisch und Scatingtechnik

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, liegt direkt an der Loipe 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 HT CHF 40.– Zuschlag), Leitung

Nicht inbegriffen: Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern, Gepäcktransport, Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Anmeldung: bis 23. Januar



Foto: Fotolia

Ferienwochen Sommer

Hinweis: Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annullierungskosten in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen.

Die Bearbeitungsgebühr beträgt:

Bis 30 Tage vor Abreise ► CHF 50.– pro Person
29 – 0 Tage vor Abreise ► CHF 100.– pro Person

Samstag, 2. Mai, bis Samstag, 9. Mai 2015 Wanderferien am Lago Maggiore in Locarno

(A- und B-Wanderungen)

Willkommen in der Sonnenstube am Lago Maggiore. Die Gegend ist ein ideales Wandergebiet mit sanften, aber auch steileren Auf- und Abstiegen. Wir wohnen im grösstenteils renovierten 4-Sterne-Hotel Ramada Arcadia mit Sicht auf

den See in Locarno. Zu Fuss sind es fünf Minuten bis zur Altstadt und dem Zentrum. Täglich mittlere und längere Wanderungen in den Seitentälern des Locarnese, im Centovalli, Maggiatal, Verzascatal usw., in abwechslungsreicher Natur.

Leitung: Ernst Ammann, Ursula Braunschweig

► **Doppelzimmer:** mit Dusche/WC oder Bad/WC, CHF 1025.– pro Person

► **Seeseite:** mit Dusche/WC oder Bad/WC, CHF 1165.– pro Person

► **Einzelzimmer:** mit Dusche/WC oder Bad/WC, CHF 1235.–

► **Seeseite:** mit Dusche/WC oder Bad/WC, CHF 1375.–

Im Preis inbegriffen: Alle Zimmer mit Balkon, reichhaltiges Frühstücksbuffet, abwechslungsreiches Drei-Gang-Abendessen, Wandertee, freie Benutzung der Sauna, Hin- und Rückreise mit Car, Bahn- Bus- und Bergbahnfahrten und Eintritte sowie Trinkgelder, Mittagessen auf der Reise, Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Besondere Hinweise: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Fitness erwartet. Die interessanten Seitentäler des Locarnese ermöglichen sowohl einfache wie anspruchsvolle Wanderungen. Wir planen Touren von 2,5 bis 5 Stunden. Alternative Spaziergänge und Ausflüge sind möglich.

Hinweis: Auf Anmeldekarte bitte gewünschte Zimmerkategorie vermerken.

Wichtig: Die Einteilung der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Zwei Wochen nach Ihrer Anmeldung ist Ihre Reservation ohne Gegenbericht in der gewünschten Zimmerkategorie gebucht.

Anmeldung: bis 30. Januar

Sonntag, 7. Juni, bis Sonntag, 14. Juni 2015 Aktivferien in Seefeld

Willkommen auf dem Seefelder Sonnenplateau! Geniessen Sie die vielen Vorteile des 4-Sterne-Wellnesshotels Schönruh. Das Hotel zeichnet sich durch ein einladendes Wohlfühlambiente aus, das sich in den grosszügigen Zimmern und im Wellnessbereich widerspiegelt. Die Fussgängerzone von Seefeld ist 10 Gehminuten entfernt. Das Wochenprogramm werden wir wieder so zusammenstellen, dass es für jeden Geschmack etwas dabei hat. Mit der täglichen Wassergymnastik vor dem Frühstück starten wir in den Tag und vor dem Abendessen geniessen Sie eine Rücken- Dehn- oder Entspannungslektion. Ausflüge, kleine Wanderungen und Besichtigungen runden das Angebot ab.

Leitung: Irène Zingg, Theres Ingold (Begleitperson)

► **Doppelzimmer:** CHF 995.– pro Person

► **Einzelzimmer ohne Balkon:** CHF 1050.– pro Person

► **Einzelzimmer mit Balkon:** CHF 1100.– pro Person

Im Preis inbegriffen: Gewählte Zimmerkategorie (grosszügiges Bad mit Fön, Bademantel etc.)

TV, Telefon, reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachmittagsbuffet mit kleinen warmen und kalten Speisen und Kuchen, 4-Gang-Abendmenü, Hallen- und Freiluftbad, grosser Wellnessbereich, wunderschöner Garten mit Schwimmteich, alle Gymnastikangebote, Ausflüge, Hin- und Rückreise mit dem Car inkl. Mittagessen.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Besondere Hinweise: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbstständigkeit erwartet.

Hinweis: Auf Anmeldekarte bitte gewünschte Zimmerkategorie vermerken.

Wichtig: Die Einteilung der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Zwei Wochen nach Ihrer Anmeldung ist Ihre Reservation ohne Gegenbericht in der gewünschten Zimmerkategorie gebucht.

Anmeldung: bis 7. April

Samstag, 27. Juni, bis Samstag, 4. Juli 2015 Spazierferien im Toggenburg

Unterwasser im lieblichen Toggenburg ist unser Ferienglied. Das 4-Sterne-Hotel «Säntis» wird uns sieben Tage verwöhnen. Es ist ein idealer Ausgangspunkt für Spaziergänge und Ausflüge, sei es mit der Ilitisbahn auf die Churfürsten, eine gemütliche Wanderung auf dem Klangweg, ein Spaziergang der Thur ent-

lang oder ein Besuch von Schloss Werdenberg. Wer es etwas gemütlicher nehmen will, kann sich im hoteleigenen Hallenbad mit Sauna oder auf der schönen Liegewiese mit Sicht auf die Churfürsten entspannen.

Leitung: Cécile Bernet, Pia Schmid

► **Doppelzimmer:** ► CHF 1050.– pro Person

► **Einzelzimmer:** ► CHF 1180.– pro Person

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Bad/WC, Balkon, TV, Telefon, Benützung von Hallenbad und Sauna, Toggenburger Frühstücks-Buffet, 4-Gang-Wahlmenü am Abend, Bergbahnen, Hin- und Rückreise mit Car, Trinkgelder.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Wichtig: Die Einteilung der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Zwei Wochen nach Ihrer Anmeldung ist Ihre Reservation ohne Gegenbericht in der gewünschten Zimmerkategorie gebucht.

Anmeldung: bis 30. April

Samstag, 29. August, bis Samstag, 5. September 2015 Wanderwoche am Fusse des Grossen Dachstein (Südseite)

Ein tolles Angebot schöner Bergwanderungen. Täglich fährt Sie unser Carchauffeur sicher zu den Talstationen der beliebten Bergbahnen die Sie an den Ausgangspunkt schönster Bergtouren am Dachstein und den Schladminger-Tauern bringen. Die Knapenstadt Schladming, Haus im Ennstal, Zauchensee und die Reiteralm im

Preuneggital sind zudem weltbekannte Skistationen, die Sie in der Ferienwoche im Sommer näher kennenlernen. Täglich drei Wanderprogramme mit einer Dauer von 2½ bis 5½ Stunden.

Leitung: André Charrière, Rita und Sepp Gasser

► **Doppelzimmer:** ► CHF 1050.– pro Person

► **DZ zur Alleinbenützung:** ► CHF 1250.– pro Person

► **Einzelzimmer:** ► CHF 1120.– pro Person

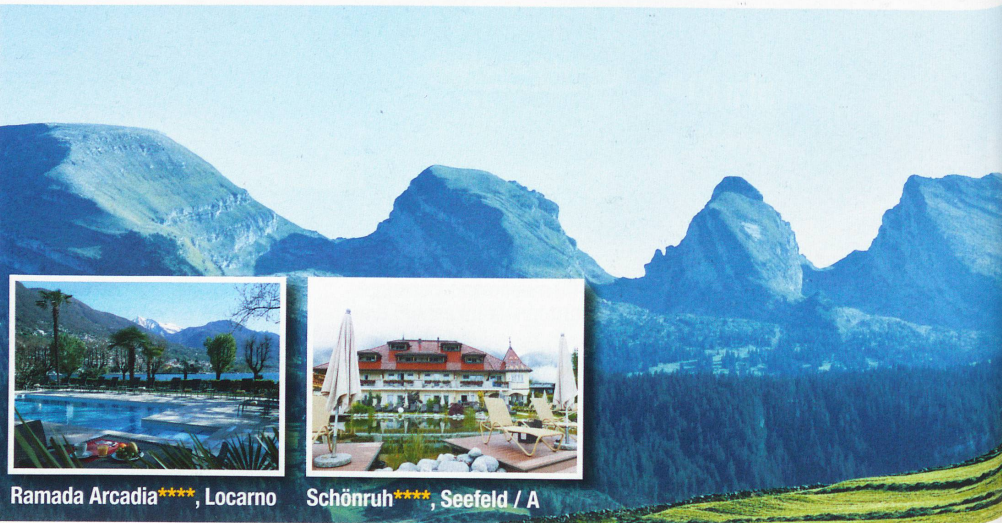
Im Preis inbegriffen: Carfahrt in die Ramsau (Steiermark), Mittagessen auf der Rückreise, Zimmer im 4-Sterne-Hotel Matschner, Frühstücksbuffet mit Sportlerdecke und Bioprodukten, Vorspeisen- und Salatbuffet, 4-Gang-Abendmenü – davon ein Gericht aus der Naturküche, Marschtee und Lunch für die Wandertage, die Sie am Frühstücksbuffet selber zubereiten können, Badeparadies und Saunaoase, Dachstein Sommercard (alle Bergbahnen und Mautgebühren inbegriffen) sowie alle mit der Card verbundenen Vergünstigungen.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Wichtig: Die Einteilung der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Zwei Wochen nach Ihrer Anmeldung ist Ihre Reservation ohne Gegenbericht in der gewünschten Zimmerkategorie gebucht.

Hinweis: Auf Anmeldekarte bitte gewünschte Zimmerkategorie vermerken.

Anmeldung: bis 30. April



Ramada Arcadia****, Locarno

Schönruh****, Seefeld / A



Säntis****, Unterwasser

Matschner****, Ramsau / A