

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2015)
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: 17.01.2026

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

Sport und Bewegung

Kurs 1

Körpertraining für den Mann

Fitness, Kräftigung und Ausdauer

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet:

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

Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass!

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

Daten: 14 x Dienstag, 12. Januar bis 26. April (ohne 9. Februar und 22. März)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

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

Kosten: ► CHF 279.–

Anmeldung: bis 28. Dezember

Kurs 2

BodyArt

Funktionelles Ganzkörpertraining

Beim BodyArt-Training werden ganze Muskelketten und nicht nur einzelne Muskeln gekräftigt und gedehnt. Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Haltung verbessert und das Gleichgewicht gefördert. Eine Stunde wird nach der chinesischen Medizin in fünf Phasen eingeteilt (Erde, Holz, Feuer, Metall, Wasser) und hat sowohl Übungen für Kraft (Yang) wie auch für Beweglichkeit und Entspannung (Yin). Es wird stehend oder auf der Matte trainiert.

Leitung: Lea Hadorn, dipl. BodyArt- und Pilates-Instruktorin

Daten: 10 x Dienstag, 19. Januar bis 22. März

Zeit: 9 bis 10 Uhr

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

Kosten: ► CHF 190.–

Anmeldung: bis 5. Januar

Kurse 3 + 4

Fit ond zwäg ins neue Jahr

Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Reaktion und Spass

Sich wohlfühlen mit ganzheitlichem Körpertraining! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihren ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden Koordination, Reaktion und Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat heisst längerfristig weniger Schmerzen. Alles wichtige Faktoren, um sich «fit ond zwäg» zu fühlen und mit viel Elan ins neue Jahr zu starten.

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

Daten Kurs 3: 8 x Dienstag,

19. Januar bis 15. März (ohne 9. Februar)

Daten Kurs 4: 8 x Dienstag,

29. März bis 24. Mai (ohne 10. Mai)

Zeit: 14 bis 15 Uhr

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

Kosten pro Kurs: ► CHF 164.–

Anmeldung Kurs 3: bis 5. Januar

Anmeldung Kurs 4: bis 15. März

Kurse 5 + 6 + 7

Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

Möchten Sie in bekannten Hits und Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren schwelgen und dazu das Tanzbein schwingen? Schritte aus dem Paartanz wie Mambo, Foxtrott und Jive werden gelernt oder aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe ohne Partner macht Spass. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

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

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

Kosten: ► CHF 130.– pro Kurs

Kurs 5

Daten: 8 x Freitag, 22. Januar bis 18. März (ohne 5. Februar)

Zeit: 10 bis 11 Uhr

Anmeldung: bis 8. Januar

Kurs 6

Daten: 8 x Montag, 25. Januar bis 21. März (ohne 8. Februar)

Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr

Anmeldung: bis 11. Januar

Kurs 7

Daten: 8 x Montag, 25. Januar bis 21. März (ohne 8. Februar)

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Anmeldung: bis 11. Januar

Kurs 8

Smovey®

Schwungvoll Kraft und Ausdauer verbessern

Smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen im Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining eingesetzt werden. Rumpf- und Tiefenmuskeln werden gekräftigt und dadurch die Haltung, die Balance und Stabilisation der Gelenke verbessert. Verspannungen im Nacken können gelöst und der Lymphfluss angeregt werden.

Leitung: Barbara Vanza,

Expertin Erwachsenensport, Smovey-Coach

Daten: 8 x Montag, 25. Januar bis 21. März (ohne 8. Februar)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

Kosten: ► CHF 130.–

Anmeldung: bis 11. Januar

Kurs 9

Bewegungsbalance**In Harmonie mit einfachen,****kräftvollen und ruhigen Bewegungen**

Bewegungsbalance heisst auch Mental Centering und ist ein Bewegungskonzept. Das gesundheitlich orientierte Training, das Beweglichkeit, Kraft und Stabilität sowie die Entspannung und das innere Gleichgewicht verbessert, begeistert durch abwechslungsreiche Übungsreihen. Das Konzept basiert auf Bewegungsabläufen von Gymnastik, Yoga, Qi Gong und Tai Chi. Tauchen Sie ein in eine neue Dimension von Anspannung und Entspannung – ein Wohlfühlprogramm für Körper und Seele.

Leitung: Beatrice Thöny, Erwachsenensportexpertin, Mental Centering Instructor

Daten: 8 x Donnerstag, 18. Februar bis 28. April (ohne 24. und 31. März, 7. April)

Zeit: 10 bis 11 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstr. 10, Luzern

Kosten: ► CHF 140.–

Anmeldung: bis 4. Februar

Neu

Kurs 10

Stand Up Paddling**Anfängerkurs**

Die neue Trendsportart aus Hawaii – auch Stand Up Surfing genannt. Die Boards ähneln dabei den Wellenreitbrettern. Der Unterschied liegt darin, dass man sich auf ihnen nicht liegend und mit den Händen paddelnd fortbewegt, sondern stehend mit einem langen Stechpaddel. Bei dieser Trendsportart gibt es keine Altersbeschränkung, denn Sie bestimmen die Intensität der Ausübung. Unter fachmännischer Betreuung werden Sie in die richtige Technik eingeführt. Die Lektionen werden jeweils durch eine Tour im Luzerner Becken abgerundet. Nur für gute Schwimmer! Im Preis inbegriffen sind die Boardmiete und der Eintritt ins Strandbad Lido.

Leitung: Matthias Stadelmann, Surfcorner GmbH, Rahel Rudolph, SUP-Instruktorin Surfcorner GmbH

Daten: 4 x Freitag, 3. Juni bis 24. Juni (Ausweichdaten bei sehr schlechtem Wetter: 4., 11., 18. und 25. Juni jeweils von 11 bis 13 Uhr)

Zeit: 10 bis 11.30 Uhr

Ort: Strandbad Lido, Lidostr. 6a, Luzern

Kosten: ► CHF 220.–

Anmeldung: bis 20. Mai

Kurse 11–16

Pilates – für einen starken «Körperkern»

Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tief liegenden Rumpfmuskulaturen (Stabilisatoren) und so das Körperzentrum stabilisiert. Erst dann ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die Stabilisationsmuskeln garantieren eine aufrechte und gute Körperhaltung. Die Atmung spielt ebenfalls eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur wie auch den Beckenboden) zu aktivieren. Zeitgenössisches Pilates achtet und respektiert die grundlegenden Prinzipien der ursprünglichen Pilates-Methode, wurde aber im Bewegungsspektrum erweitert und neue wissenschaftliche Erkenntnisse wurden mit einbezogen. Bei uns wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet. Dreidimensionale Bewegungen dürfen genauso wenig fehlen wie ändernde Rhythmen und ein Wechselspiel aus An- und Entspannung. Wir wollen kräftiger, beweglicher, entspannter und gut gelaunt aus einer Pilates-Lektion gehen und die positiven Trainingseffekte in den Alltag mitnehmen.

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.



Foto: Fotolia

Kurse 11 + 12

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenenportleiterin
Daten: 10 x Montag, 4. Januar bis 21. März (ohne 1. und 8. Februar)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstr. 9, Luzern
Kosten: ► CHF 225.– pro Kurs
Zeit Kurs 11: 14 bis 15 Uhr
Zeit Kurs 12: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 13 + 14

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenenportleiterin
Daten: 12 x Montag, 11. April bis 4. Juli (ohne 16. Mai)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstr. 9, Luzern
Kosten: ► CHF 269.– pro Kurs
Zeit Kurs 13: 14 bis 15 Uhr
Zeit Kurs 14: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 15 + 16

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Daten Kurs 15: 9 x Dienstag, 12. Januar bis 15. März (ohne 9. Februar)
Daten Kurs 16: 12 x Dienstag, 29. März bis 28. Juni (ohne 10. und 31. Mai)
Zeit: 10 bis 11 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42 (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg»)
Kosten Kurs 15: ► CHF 193.–
Kosten Kurs 16: ► CHF 257.–

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit – dies nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen

Stärkegruppen mit Nordic-Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

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.

Nordic-Walking-Treff: Einstieg jederzeit möglich

Kurs 20

Nordic Walking für Einsteiger

Einführung in diese «sanfte» Sportart

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und solche, die wenig bis gar keinen Sport treiben. 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
Daten: 5 x Montag, 2. Mai bis 6. Juni (ohne 16. Mai)
Zeit: 14 bis 15.30 Uhr
Ort: Allmend Süd, Luzern
Kosten: ► CHF 60.–
Anmeldung: bis 18. April

Nordic-Walking-Treffs**LUZERN:**

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

Kurs 21

Daten: Montag, 4. Januar bis 25. April (ohne 28. März)
Kosten: ► CHF 90.– (16x)
Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 4. April 16.15 bis 18 Uhr)

Kurs 22

Daten: Montag, 2. Mai bis 29. August (ohne 16. Mai, 1. und 15. August)
Kosten: ► CHF 90.– (15x)
Zeit: 16.15 bis 18 Uhr

Kurs 23

Daten: Mittwoch, 6. Januar bis 27. April
Kosten: ► CHF 90.– (17x)
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 24

Daten: Mittwoch, 4. Mai bis 31. August
Kosten: ► CHF 90.– (18x)
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, 4. Januar bis 25. April (ohne 28. März)
Kosten: ► CHF 88.– (16x)
Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Kurs 28

Daten: Montag, 2. Mai bis 29. August (ohne 16. Mai, 1. und 15. August)
Kosten: ► CHF 82.50 (15x)
Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

REIDEN:

Sportzentrum Kleinfeld
Leitung: Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 29 89

Kurs 29

Daten: Donnerstag, 7. Januar bis 31. März
Kosten: ► CHF 71.50 (13x)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Kurs 30

Daten: Donnerstag, 7. April bis 21. Juli (ohne 5. und 26. Mai)
Kosten: ► CHF 77.– (14x)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Wasser-fitness

Hinweis: Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenen 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, das auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eignen sich die Kurse auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

EBIKON:

Hallenbad Schmiedhof

Kurs 31

Daten: Montag, 4. Januar bis 21. März (ohne 1. und 8. Februar)
Kosten: ► CHF 154.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 32

Daten: Mittwoch, 6. Januar bis 23. März (ohne 3. und 10. Februar)
Kosten: ► CHF 154.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 9 bis 9.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 33

Daten: Freitag, 8. Januar bis 18. März (ohne 5. und 12. Februar)
Kosten: ► CHF 138.– inkl. Hallenbadeintritt (9x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 34

Daten: Freitag, 8. Januar bis 18. März (ohne 5. und 12. Februar)
Kosten: ► CHF 138.– inkl. Hallenbadeintritt (9x)
Zeit: 12 bis 12.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 35

Daten: Montag, 11. April bis 4. Juli (ohne 16. Mai)
Kosten: ► CHF 184.– inkl. Hallenbadeintritt (12x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 36

Daten: Mittwoch, 13. April bis 6. Juli
Kosten: ► CHF 199.– inkl. Hallenbadeintritt (13x)
Zeit: 9 bis 9.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 37

Daten: Freitag, 15. April bis 8. Juli
Kosten: ► CHF 199.– inkl. Hallenbadeintritt (13x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 38

Daten: Freitag, 15. April bis 8. Juli
Kosten: ► CHF 199.– inkl. Hallenbadeintritt (13x)
Zeit: 12 bis 12.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

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 gleichzeitig 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 Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

EBIKON:**Hallenbad Schmiedhof****Kurs 39**

Daten: Montag, 4. Januar bis 21. März (ohne 1. und 8. Februar)
Kosten: ► CHF 203.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 40

Daten: Montag, 4. Januar bis 21. März (ohne 1. und 8. Februar)
Kosten: ► CHF 203.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 41

Daten: Mittwoch, 6. Januar bis 23. März (ohne 3. und 10. Februar)
Kosten: ► CHF 203.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 42

Daten: Montag, 11. April bis 4. Juli (ohne 16. Mai)
Kosten: ► CHF 244.– inkl. Hallenbadeintritt (12x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 43

Daten: Montag, 11. April bis 4. Juli (ohne 16. Mai)
Kosten: ► CHF 244.– inkl. Hallenbadeintritt (12x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 44

Daten: Mittwoch, 13. April bis 6. Juli
Kosten: ► CHF 264.– inkl. Hallenbadeintritt (13x)
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

LUZERN:**Hallenbad Allmend (Wassertemperatur: 32°)****Kurs 45**

Daten: Dienstag, 5. Januar bis 22. März (ohne 2. und 9. Februar)
Kosten: ► CHF 186.– exkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 13.15 bis 14 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 46

Daten: Dienstag, 12. April bis 5. Juli (ohne 2. und 9. Februar)
Kosten: ► CHF 242.– exkl. Hallenbadeintritt (13x)
Zeit: 13.15 bis 14 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

MEGGEN:**Hallenbad Hofmatt****Kurs 47**

Daten: Dienstag, 5. Januar bis 22. März (ohne 2. und 9. Februar)
Kosten: ► CHF 173.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 12.10 bis 13 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 48

Daten: Dienstag, 12. April bis 5. Juli (ohne 2. und 9. Februar)
Kosten: ► CHF 224.– inkl. Hallenbadeintritt (13x)
Zeit: 12.10 bis 13 Uhr
Leitung: Lucia Muff

BEROMÜNSTER:**Hallenbad Kantonsschule****Kurs 49**

Daten: Donnerstag, 7. Januar bis 19. Mai (ohne 4. und 11. Februar, 24. und 31. März, 7. April, 5. Mai)
Kosten: ► CHF 251.– inkl. Hallenbadeintritt (14x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Anita Erni

Kurs 50

Daten: Donnerstag, 7. Januar bis 19. Mai (ohne 4. und 11. Februar, 24. und 31. März, 7. April, 5. Mai)
Kosten: ► CHF 251.– inkl. Hallenbadeintritt (14x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Anita Erni

NOTTWIL:**Hallenbad Paraplegikerzentrum****Kurs 51**

Daten: Mittwoch, 6. Januar bis 23. März (ohne 3. und 10. Februar)
Kosten: CHF 191.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Leitung: Monika Schwaller

Kurs 52

Daten: Freitag, 8. Januar bis 18. März (ohne 5. und 12. Februar)
Kosten: ► CHF 172.– inkl. Hallenbadeintritt (9x)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Kurs 53

Daten: Freitag, 8. Januar bis 18. März (ohne 5. und 12. Februar)
Kosten: ► CHF 172.– inkl. Hallenbadeintritt (9x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Kurs 54

Daten: Mittwoch, 13. April bis 29. Juni
Kosten: CHF 229.– inkl. Hallenbadeintritt (12x)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Leitung: Monika Schwaller

Kurs 55

Daten: Freitag, 15. April bis 1. Juli
Kosten: ► CHF 229.– inkl. Hallenbadeintritt (12x)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Kurs 56

Daten: Freitag, 15. April bis 1. Juli
Kosten: ► CHF 229.– inkl. Hallenbadeintritt (12x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 34.

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: 19. April, 3., 17. und 31. Mai, 14. und 28. Juni, 12. und 26. Juli, 9. und 23. August, 6. und 20. September, 4. Oktober

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

Leitung: Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstalden, Irene Egli, Bruno Gassmann, Josef Muff
Kosten: Saison-Abo ► CHF 95.– oder pro Tour ► CHF 9.–

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

Anmeldung: Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour wie folgt an: Bei Theres Jöri, 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: Melden Sie sich bitte neu an!

Wichtig: Nehmen Sie erstmals an einer Velotour teil? Dann melden Sie sich bitte vor der ersten Teilnahme bei der Fachleiterin Theres Jöri!

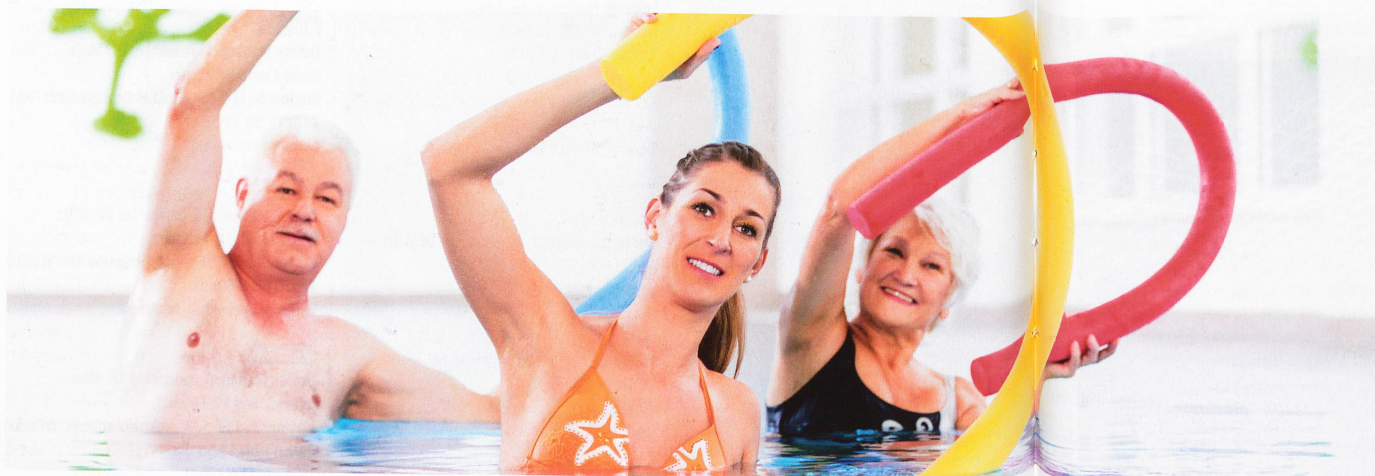


Foto: Fotolia

Touren mit Elektro-Velos

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

Daten/Kosten: siehe unter «Velotouren»

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

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

E-Bike-Sicherheitsfahrkurs

Velofahren ist gesund, macht Spass und ist umweltfreundlich. E-Bikes ermöglichen ein bequemes und rasches Vorankommen. Durch die höheren Geschwindigkeiten nimmt aber auch das Unfallrisiko zu. Gerne geben wir Ihnen Tipps für Ihre Sicherheit auf dem E-Bike.

Datum: Montag, 9. Mai

Zeit: 8.45 bis 16.30 Uhr

Kosten: ► CHF 40.– (inkl. Mittagessen)

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

Abschluss Velotouren

Dienstag, 8. November, 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.

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 sowie 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, Dienstag und Donnerstag)
- Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)

Kursleitung:

Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon
Georges Meyer, Dierikon
Robert Dubach, Dierikon
Karin Burri, Dierikon
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: 4. Januar bis 24. März

2. Trimester: 4. April bis 30. Juni (ohne 5. und 16. 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

Datum: Montag, 11. Januar

Orte: Sportcenter Rontal, Dierikon, 14 bis 15 Uhr
Sportcenter Pilatus, Kriens, 11 bis 12 Uhr

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, george.meyer@bluewin.ch



Wandern

Wir laden Sie ein, mit uns die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für alle. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

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

Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

- * Leichte Wanderung, geringe Auf- und Abstiege, gut 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 erforderlich, stabile Wanderschuhe verlangt.

Die Gruppe A hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer (3 bis 5 Std.). Beachten Sie die Sterne und übrigen Angaben.

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

Mittagessen: Meistens Picknick, sonst im Restaurant. In der Regel Kaffeehalt.

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 2015 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei Absage/Fernbleiben von Angemeldeten gelten die Bestimmungen der SBB.

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.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine eventuelle Verschiebung 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**, frühestens 1 Woche vor der Wanderung, jeweils an den 1. Wanderleiter, per E-Mail oder Telefon, evtl. Telefonbeantworter. Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Namen, Telefonnummer, Abonnement (GA, Halbtax, kein Abo oder Tageskarte). Anmeldung bis spätestens am Vortag um 14 Uhr.

Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung von 40 Personen.

Wanderleiter/innen:

Ernst Ammann, Fachleiter

Tel. 041 320 71 29
ernst.ammann@gmx.ch
Handy 079 711 30 80

Rita Gasser, Fachleiterin

Tel. 041 490 25 51
ritagasser@bluewin.ch
Handy 079 656 93 94

Cécile Bernet

Tel. 041 370 21 28
pace.bernet@hispeed.ch
Handy 078 866 77 38

Ursula Braunschweig

Handy 076 320 17 56
ubraunschweigluetolf@hotmail.com

Maggie Meier

Tel. 041 320 56 15
maggiemeier@hotmail.com

Pia Schmid

Tel. 041 420 69 91
pischmid@sunrise.ch
Handy 079 729 47 90

Mittwoch, 13. Januar

Wanderung nach Ansaie Gruppe A

Es wird eine den Witterungsverhältnissen angepasste Wanderung von ca. 3 Stunden Länge angeboten. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Rita Gasser. Die genauen Informationen erhalten Sie ab Montag, 11. Januar, 12 Uhr über unseren Telefonbeantworter 041 226 11 84.

Donnerstag, 28. Januar

Renegia – Energie aus Abfall Gruppe B

Führung durch die Renegia; am Nachmittag Wanderung durch den Hasliwald nach Gisikon-Root. **Distanz:** 4 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 1 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Zonen 10 und 28 selber lösen. **Leitung:** Pia Schmid, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 9 Uhr, Bahnhof Luzern beim Torbogen. **Abfahrt:** 9.10 Uhr, Bus 22/23. **Rückkehr:** 15.37 Uhr.

Mittwoch, 17. Februar

Goms

Gruppe A

Wanderung von Oberwald nach Münster. **Distanz:** 15 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 45.–. **Leitung:** Maggie Meier, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 19.13 Uhr.

Donnerstag, 25. Februar

Ulmizberg

Gruppe B

Wanderung von Köniz über den Aussichtspunkt Ulmizberg nach Kehrsatz Kühlewil. **Distanz:** 7 km, 310 m Auf- und 200 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** kleines Picknick, nach der Wanderung Kaffeehalt (ca. 13.30 Uhr). **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 38.–. **Leitung:** Rita Gasser, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8 Uhr. **Rückkehr:** 17 Uhr.

Donnerstag, 10. März

Jäissberg

Gruppe B

Rundwanderung von Studen BE auf den Jäissberg. **Distanz:** 8 km, 230 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 42.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 18 Uhr.

Mittwoch, 16. März

Arlesheim – Liestal

Gruppe A

Wanderung von Arlesheim über Scharthen- und Schauenbergflue nach Liestal. **Distanz:** 16,7 km, 530 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 27.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 6.40 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 6.54 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

Donnerstag, 31. März

Bündner Herrschaft

Gruppe B

Wanderung von Malans via Jenins und Maiefeld nach Fläsch. **Distanz:** 11 km, 160 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 36.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.48 Uhr. **Rückkehr:** 18.29 Uhr.

Mittwoch, 6. April

Rickenpass

Gruppe A

Wanderung von der Rickenpasshöhe über Gertschwil nach Schmerikon. **Distanz:** 13 km, 90 m Auf- und 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 30.–. **Leitung:** Pia Schmid, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim

Kiosk. **Abfahrt:** 7.40 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 17.20 Uhr.

Mittwoch, 13. April
Guggisberg/BE

Gruppe A

Wanderung Schwarzenburg – Schwendelberg – Guggershornli – Guggisberg. **Distanz:** 11 km, 600 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 40.–. **Leitung:** Rita Gasser, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 18 Uhr.

Donnerstag, 21. April

Kapellenweg Ruswil

Gruppe B

Wanderung von Buttisholz zum Schloss Wyher. **Distanz:** 10 km, 100 m Auf- und 140 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 10.–. **Leitung:** Maggie Meier, Mägi Heller. **Treffpunkt:** 9.20 Uhr, beim Torbogen am Bahnhof Luzern. **Abfahrt:** 9.31 Uhr, Bus Nr. 61. **Rückkehr:** 17.07 Uhr.

Mittwoch, 27. April

Eigenthal – Gfellen

Gruppe A

Wanderung vom Eigenthal via Trochenmatt, Stäfel und Riset nach Finsterwald, Gfellen. **Distanz:** 14,4 km, 680 m Auf- und 630 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 10.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 8.55 Uhr, beim Torbogen am Bahnhof Luzern. **Abfahrt:** 9.10 Uhr, Eichhof 9.14 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

Mittwoch, 11. Mai

Albispass – Sihlbrugg

Gruppen A + B

Gruppe A: Wanderung Albispass – Schnabellücken – Albishorn – Station Sihlbrugg. **Distanz:** 12 km, 350 m Auf- und 620 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Gruppe B:** Wanderung Albispass – Schnabellücken – Station Sihlbrugg. **Distanz:** 9 km, 180 m Auf- und 450 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 18.–. **Leitung:** Rita Gasser, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 18.49 Uhr.

Donnerstag, 19. Mai

Wangen – Solothurn

Gruppe B

Gemütliche Flusswanderung von Wangen an der Aare nach Solothurn. **Distanz:** 12 km, kein Auf-

und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 25.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Sursee 8.26 Uhr. **Rückkehr:** 16.55 Uhr.

Mittwoch, 25. Mai

Lötschberg Südrampe

Gruppe A

Wanderung auf dem neuen Teilstück der Südrampe von Brig nach Eggberg. **Distanz:** 10,6 km, 330 m Auf- und 145 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 65.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 19 Uhr.

Donnerstag, 9. Juni

Lucelle – Roggenburg

Gruppe B

Grenzwanderung (F/CH) im Jura im Tal der Lucelle zur Löwensburg nach Roggenburg. **Distanz:** 11 km, 200 m Auf- und 175 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 42.–. **Leitung:** Pia Schmid,

Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

Mittwoch, 15. Juni
Renggpas

Gruppe A

Wanderung von Kriens über den Renggpas nach Alpnachstad. **Distanz:** 12 km, 610 m Auf- und 700 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 5.–. **Leitung:** Maggie Meier, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr, Kriens, Talstation Kriensereggbahn. **Rückkehr:** 16.47 Uhr.

Donnerstag, 23. Juni

Giswil – Sarnen

Gruppe B

Gemütliche Nachmittagswanderung mit Bräteln. **Distanz:** 9 km, kein Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** etwas zum Bräteln mitnehmen. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 10.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 12.55 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 13.12 Uhr, Horw 13.18 Uhr. **Rückkehr:** ca. 18.47 Uhr.

Mittwoch, 29. Juni

Braunwald

Gruppe A

Braunwalder Panoramarundwanderung. **Distanz:** 9 km, 350 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 52.–, ► mit GA CHF 12.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.40 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 19.20 Uhr.

Mittwoch, 6. Juli

Göscheneralp

Gruppe A

Wanderung im Gebiet Göscheneralp. **Distanz:** 8,7 km, 360 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 36.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 18.41 Uhr.

Donnerstag, 14. Juli

Am Fusse des Chasseral

Gruppe B

Rundtour von Prêles auf dem Plateau de Diesse. **Distanz:** 9 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 40.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Sursee 8.26 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

Dienstag, 26. Juli, bis Donnerstag, 28. Juli

Dreitageswanderung Nationalpark

Gruppe A

Drei erlebnisreiche Wandertage im Nationalpark. Detailliertes Reiseprogramm wird nach Anmeldung zugestellt. **Wanderzeit:** 3 bis 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★(★). **Übernachtung:** Hotel Baer & Post, Zerne. **Kosten Doppelzimmer:** mit GA ► CHF 220.–, mit Halbtax ► CHF 290.–. **Kosten Einzelzimmer:** mit GA ► CHF 260.–, mit Halbtax ► CHF 330.–. **Im Preis inbegriffen:** Hotel mit Halbpension, Fahrkosten, verschiedene Unkosten. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid. **Anmeldung:** bis 15. Juni an Cécile Bernet.



Offene Gruppen

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden

Um auch morgen selbstständig und unabhängig zu sein, ist heute regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegung unterstützt Ihre Gesundheit und steigert Ihr Wohlbefinden. Die unterschiedlichen Bewegungsformen zu Musik und die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und steigern Ihre sozialen Kontakte in einer der offenen Gruppen. Fangen Sie jetzt an und überzeugen Sie sich selbst, wie sich regelmässige Bewegung wohltuend auf Ihr Leben auswirkt. Die offenen Gruppen von Pro

Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenen-sportleiter/innen geführt. Die Intensität der Stunden ist unterschiedlich. Im Kanton Luzern gibt es über 200 Gruppen. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne, um die «richtige» Gruppe zu finden, oder bestellen Sie die Liste der offenen Gruppen beim Kurssekretariat. Sie haben Anrecht auf eine Gratisschnupperlektion.

Lektionsdauer: 60 Minuten

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 91 geben wir Ihnen gerne Auskunft.

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 beinhalten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke und 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.

Auf den nächsten Seiten sind alle offenen Gruppen aufgeführt. Viel Spass beim Auswählen, Schnuppern und bei der regelmässigen Teilnahme.



Foto: Fotolia

Allround-Gruppen (Turnen)

Adligenswil Turnhalle Dorf Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Doris Lindegger, 041 370 16 09	Ebikon Pfarreiheim Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr Theres Schraner, 041 440 28 80	Eschenbach Schulhaus Hübeli Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Martha Geiser, 041 448 25 28	Hergiswil b. Willisau Mehrzweckhalle Steinacher Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Monika Kunz, 041 979 11 84
Aesch Turnhalle Dienstag, 14 bis 15 Uhr Priska Bühlmann, 041 917 43 60	St. Klemens (Aula) Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr Cyrille Eggermann, 041 420 14 64	Escholzmatt Pfarrsaal Montag, 14 bis 15 Uhr Hermine Neuenschwander, 041 486 15 48	Hildisrieden Turnhalle Matte Dienstag, 17 bis 18 Uhr Theres Steiner, 041 460 15 50
Altishofen Turnhalle Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44	Egolzwil Mehrzweckhalle Montag, 18.45 bis 20 Uhr Gabriela Tschopp, 041 980 41 84	Ettiswil Bülacherhalle Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Priska Kurmann, 041 980 44 62	Hitzkirch Turnhalle (Männergruppe) Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr
Altwis Turnhalle Dienstag, 20 bis 21 Uhr Pia Höltschi, 041 917 29 72	Turnhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Bernadette Achermann, 041 980 27 14	Flühli Turnhalle Freitag, 17 bis 18 Uhr Claudia Tanner, 041 488 25 22	Turnhalle Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr Doris Amrein, 041 917 10 66
Buchrain Turnhalle Dorf Mittwoch, 14 bis 15 Uhr und 15 bis 16 Uhr Monika Wolfer, 041 440 46 78	Eich Turnhalle Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr Esther Stirnemann, 041 460 03 77	Gelfingen Turnhalle Husmättli Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Jeannette Bucheli, 041 917 41 27	Hochdorf Turnhalle Avanti Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr Jana Schmid, 041 910 61 50
Turnhalle Hinterleisibach Dienstag, 9.50 bis 10.50 Uhr Donnerstag, 8.10 bis 9.10 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53	Emmen Pfarreiheim Dienstag, 14 bis 15 Uhr Graziella Soria, 041 310 30 22	Gettnau Turnhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Verena Reinert, 041 970 43 33	Turnhalle Zentral (Halle B) Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Edith Theiler, 041 910 58 09
Büron Mehrzweckhalle Träffpunkt Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Verena Kirchhofer, 041 933 18 17	Emmenbrücke Pfarreiheim Bruder Klaus Mittwoch, 10 bis 11 Uhr Gisela Schnieper, 041 458 16 48	Geuensee Turnhalle Kornmatte Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Elisabeth Nick, 041 921 47 93	Hohenrain Pfarreiheim Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07
Buttisholz Mittlere Turnhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Käthy Aregger, 041 928 12 49	Schulhaus Hübeli Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr Ursula Häller, 041 310 16 56	Kalofenhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Maria Rösch, 041 980 51 31	Horw Turnhalle Hofmatt Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Doris Obertüfer, 041 360 81 88
Dagmersellen Alterszentrum Eiche Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr	Pfarreiheim Gerliswil Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr Trudi Merz, 041 260 69 21	Grosswangen Kalofenhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Maria Rösch, 041 980 51 31	Inwil Schulhaus Rägeboge Aula Montag, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr Agnes Sigrist, 041 448 21 40
Turnhalle Eiche Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr Emmy Stampfli, 062 756 21 16	Pfarreiheim St. Maria (für Italienisch- und Spanischsprachige) Dienstag, 9 bis 10 Uhr Begoña Monterrubio, 041 280 96 24	Guntzwil Lindenhalle Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr Annemarie Furrer, 041 930 18 58	Kleinwangen Turnhalle Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Pia Widmer, 041 910 20 68
Doppleschwand Turnhalle Montag, 16.15 bis 17.15 Uhr Annelies Portmann, 041 480 27 87	Entlebuch Pfarreiheim Dienstag, 14 bis 15 Uhr Bernadette Schnider, 041 480 02 06	Hämikon Turnhalle Donnerstag, 9 bis 10 Uhr Heidi Hornstein, 041 917 13 76	Kriens Pfarreiheim Bruder Klaus Mittwoch, 10 bis 11 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00
Ebersecken Gemeindehaus Dienstag, 14 bis 15 Uhr Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01	Ermensee Mehrzweckhalle Dienstag, 19 bis 20 Uhr Heidi Rütther, 041 917 35 60	Hasle Turnhalle Dorf Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr Agnes Aregger, 041 480 27 08	Turnhalle Feldmühle Freitag, 16 bis 17 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00
		Hellbühl Rotbach-Halle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Christine Bruppacher, 041 467 02 40	Turnhalle Fenkern Montag, 9 bis 10 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60

Allround-Gruppen (Turnen)

Kriens (Fortsetzung Seite 31)**Turnhalle Kirchbühl**

Montag, 10 bis 11 Uhr

Maria-Magda Wüst, 041 320 75 06

Turnhalle Krauer

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Kuonimatt

Montag, 9 bis 10 Uhr

Alice Rogger, 041 340 82 60

Luzern**Asociación de pensionistas**

(für Spanischsprachige)

Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr

Carmen Arias, 041 420 22 53

Pfarrzentrum 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

Graziella Soria, 041 310 30 22

Marianne Zurkirchen, 041 497 07 88

Evang. Gemeindezentrum**Würzenbach**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Jeannette Fédier, 041 850 88 11

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

Turnhalle Geissenstein

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

Pfarrheim St. Anton

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Heidi Müller, 041 377 21 78

Pfarrheim St. Karl

Dienstag, 10 bis 11 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Pfarrheim St. Leodegar

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

Pfarrheim St. Michael/Rodtegg

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Rita-Maria Schwegler, 079 368 49 18

Pfarrheim St. Michael/Rodtegg

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggemann, 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

Pfarrheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Marlene Michel, 041 497 31 80

Marbach**Turnhalle**

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Madeleine Thierstein, 034 497 26 45

Mauensee**Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

Meggen**Kath. Pfarrheim**

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Martha Wey, 041 377 35 43

Meierskappel**Schulhaus Höfli Singsaal**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Menzna**Rickenhale**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Erica Scheuber, 041 493 00 83

Nebikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Marie-Theres Häfliger, 062 756 34 84

Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr

(Männergruppe)

Werner Thüri, 062 756 26 419

Meudorf**Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

Neuenkirch**Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Rita Stöckli, 041 467 21 37

Nottwil**Turnhalle Sagi-Zentrum**

Montag, 19 bis 20 Uhr

Cornelia Roos, 041 920 33 63

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**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Jeannette Stoll, 062 771 73 35

Rain**Turnhalle Chrüzmat**

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Reiden**Alterszentrum Feldheim**

Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr

Othmar Rölli, 062 758 42 61

Retschwil**Schulhaus**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Cecile Diem, 041 910 56 14

Römerswil**Mehrzweckhalle**

Donnerstag, 19 bis 20 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos**Turnhalle**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Veronique Schwarzenruber, 041 480 49 58

Root**Pfarrheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Marly Bächler, 041 450 16 20

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 und

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**Mehrzweckhalle**

Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr

Frieda Steiger, 041 933 36 44

Schötz**Pfarrheim**

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

Marianne Zurkirchen, 041 497 07 88

Sempach**Turnhalle Tormatt**

Montag, 8 bis 9 Uhr

Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr

Kathrin Marti, 041 460 14 35

Sempach-Station**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Annelies Arnet, 041 920 12 61

Sörenberg**Turnhalle**

Montag, 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**Pfarrheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Anita Hug, 041 933 36 33

Udligenswil**Bühlmattsaal**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Uffikon**Mehrzweckhalle**

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 Gerhardt, 062 751 07 58

Willisau**Kath. Pfarrheim**

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

Wädwil**Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Marlies Bättig, 041 980 41 14



Wasserfitness-Gruppen (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, 8.30 bis 9.25 Uhr

und 9.30 bis 10.25 Uhr

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

Gruppe Escholzmatt

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

Gruppen Schüpfheim

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr und
17 bis 18 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

Willisau

HB Schlossfeld

Gruppen Willisau

Donnerstag, 15 bis 15.45 Uhr und
16 bis 16.45 Uhr

Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

Gruppe Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

Tanzsport-Gruppen (internationale Volks- und Kreistänze, Tanzen im Sitzen, Line Dance)

Dagmersellen

Gemeinde-Zentrum Arche

Freitag, 9 bis 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 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

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 Ursula Wyss, 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.

Dienstag, 29.12.2015

Heiligkreuz – First

Heiligkreuz – Reistegg – First – Heiligkreuz.

Zeitbedarf: 3 bis 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack oder im Restaurant 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:** Montag, 28. Dezember, 12 Uhr, bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

Donnerstag, 21.1.2016

Sattelpass 1584 m

Ab Sattelschlucht 1260 m – Sattelpass 1584 m. Aufstieg 315 m. **Distanz:** 1,5 km. Ziel der heutigen Schneeschuhwanderung ist das Restaurant Stäldeli. Abstieg 320 m und 3,5 km. **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und im Restaurant Stäldeli. **Treffpunkt:** Bahnhof Schüpfheim 9.29 Uhr. Luzern ab 8.57 Uhr. Schüpfheim

an 9.29 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 9.33 Uhr. Flühl an 9.45 Uhr. Weiter mit Alpentaxi bis Sattelschlucht und retour ab Restaurant Stäldeli. **Hin- und Rückfahrt:** ► CHF 15.–. Heimreise ab Flühl mit Bus 16.07 Uhr. Luzern an 17.03 Uhr.

Billett lösen: Luzern – Flühl, Zonentageskarte.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 13. Januar, 12 Uhr, bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

Donnerstag, 4.2.2016

Schmutziger Donnerstag

(Wünschenswert mit Hut/Perücke oder ...)

Finsterwald – Nesslenbrunnenboden – Fuchserenmoos – Gfellen. Auf- und Abstieg 200 m. **Distanz:** 4 km. **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack oder im Restaurant Gfellen. **Treffpunkt:** Bahnhof Entlebuch 11.22 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 11.38 Uhr. Finsterwald Kirche an 11.48 Uhr. **Rückfahrt:** Gfellen ab 16.45 Uhr. Luzern an 17.43 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Gfellen, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 3. Februar, 12 Uhr, bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.



Donnerstag, 3.3.2016

Langis

Langis – Sewenegg – Restaurant Stäldeli. Sehr schöne Höhenwanderung. Aufstieg 300 m Abstieg 350 m. **Distanz:** 8 km. **Zeitbedarf:** 4½ Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und im Restaurant Stäldeli. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Bahnhof Luzern vor dem Kiosk auf Gleishöhe. Luzern ab 8.05 Uhr. Sarnen an 8.23 Uhr. Bus ab 8.28 Uhr. Langis an 9.01 Uhr. **Rückfahrt:** Restaurant Stäldeli Alpentaxi – Flühl Post. Bus Flühl Post ab 16.07 Uhr. Luzern an 17.03 Uhr. **Billet lösen:** Luzern – Langis und ab Flühl Post – Luzern. **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 2. März, 12 Uhr, bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

So, 3.1. bis Do, 7.1. und

Mo, 11.1. bis Fr, 15.1.2016

Schneeschuhwandern 60+/WT1 und Pilates im Münstertal

Weitere Infos bei: Ursula Wyss, Schwändstr. 10, 6170 Schüpfheim, Tel. 041 484 34 23 oder Tel. 079 218 51 40.

Kein Angebot von Pro Senectute.

Curling

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung dazu sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Der laufende Kurs für Fortgeschrittene dauert noch bis 14. März (ohne 8. Februar) jeweils von 9 bis 11 Uhr. Ein Einstieg ist für Anfängerinnen und Anfänger ab Montag, 4. Januar möglich. Interessiert?

Informationen und Anmeldung: bis 11. Dezember unter Tel. 041 226 11 99.

Kursort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena).

Kursleitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor.

Skilanglauf**Skilanglauf-Treff**

Dieser wird vom Langlaufleiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt.

Daten: Donnerstag, 7., 14., 21. und 28. Januar, 4., 11. und 18. Februar (Ersatzdaten: 3. und 10. März).

Infos: Anfragen betreffend Durchführung und Anmeldung erhalten Sie neu direkt bei Toni Felder, Tel. 041 361 14 76 oder Tel. 079 344 02 38 am Vortag (Mittwoch) von 8 bis 12.30 Uhr und abends von 19 bis 20.30 Uhr.

Anmeldungen: felder-toni@bluewin.ch. Regio-Info 1600 «Rubrik Sport» gibt am Mittwoch von 8 bis 21 Uhr Auskunft über die Durchführung.

Ferienwochen Winter

Sonntag, 21.2. bis Sa, 27.2.2016

Skilanglauf- und Winter-Erlebniswoche in Ulrichen, Obergoms (Neu: Klassisch und Skatingtechnik)

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 wird täglich Skilanglauf, klassisch und Skating, mit Lauftechnikunterricht angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein (Winterwandern bei mind. sieben Teilnehmer/innen, Schneeschuhlaufen zum Ausprobieren an zwei Nachmittagen). Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

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

Die Bearbeitungsgebühr beträgt:

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

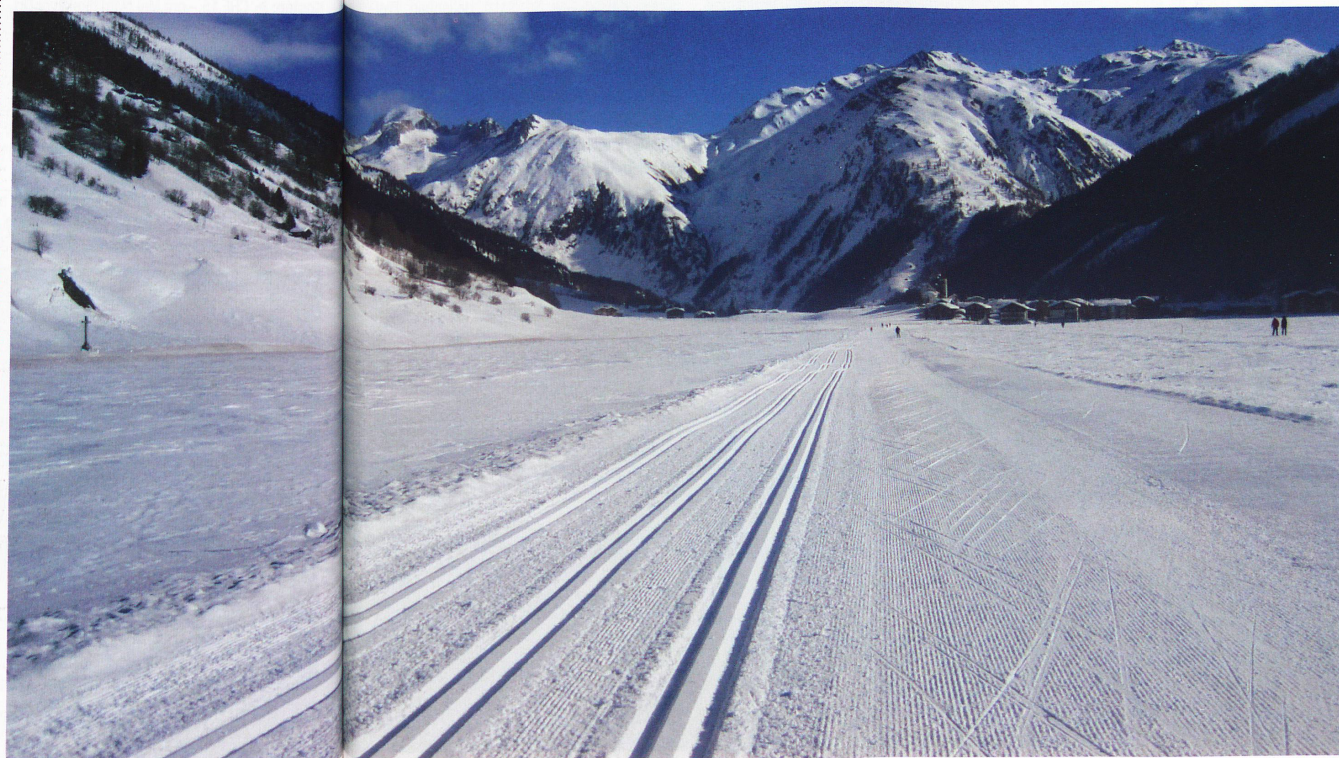
Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger, Marianne Zurkirchen
Sportangebot: Langlauf und Winterwandern, auf Wunsch Schneeschuhwandern

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); Lotto und Plauschskirennen mit vielen schönen Preisen; Leitung.

Nicht inbegriffen: Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Ausflug auf den Grimselpass (mit dem Ratrac hinauf zum Pass, zurück marschieren nach Oberwald ca. 2,5 Std); Theater in Münster mit Gratisbus ab Ulrichen und retour; Annullierungskosten-Versicherung.

Anmeldung: bis 22. Januar



Ferienwochen Sommer

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

Die Bearbeitungsgebühr beträgt:

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

So, 29.5. bis So, 5.6.2016 Aktivferien in Seefeld

Die Teilnehmenden der Aktivferienwoche 2015 waren von der Destination sowie vom Hotel Seefeld sehr begeistert. Seefeld bietet unzählige Möglichkeiten, um eine tolle Ferienwoche zu verbringen. Daher werden wir auch 2016 wieder ins gastfreundliche und wunderschöne Tirol reisen. Uns erwartet ein sehr schönes, komfortables und ruhig gelegenes Hotel. Trotzdem ist die

Fussgängerzone von Seefeld in 10 Gehminuten erreichbar.

Das Wochenprogramm werden wir wieder so zusammenstellen, dass es für jeden Anspruch etwas dabei hat. Mit der täglichen Wassergymnastik vor dem Frühstück starten wir in den Tag und vor dem Abendessen geniessen Sie eine Gymnastiklektion. Ausflüge (z. B. nach Innsbruck), kleine Wanderungen und Besichtigungen runden das Angebot ab.

Leitung: Irène Zingg, Theres Ingold
(Begleitperson)

Doppelzimmer: ► CHF 995.–/Person
Einzelzimmer: ► CHF 1095.–

Im Preis inbegriffen: gewählte Zimmerkategorie (z. T. grosszügiges Bad mit Föhn, Bademantel etc.) TV, Telefon. Reichhaltiges Frühstückbuffet, Nachmittagsbuffet mit kleinen, warmen und kalten Speisen und Kuchen, 5-Gang-Abendmenü, Hallen- und Freiluftbad, grosser Wellnessbereich, wunderschöner Garten mit Schwimmteich. Alle Gymnastikangebote, Ausflüge, Hin- und Rückreise mit dem Car inkl. Imbiss.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen).

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

Wichtig: Die Einzelzimmer bieten unterschiedliche Standards (z. T. Balkon, Terrasse, franz. Balkon). Die Zimmerzuteilung erfolgt durch das Hotel in der Reihenfolge der Anmeldung. Ohne

Gegenbericht der Leiterin bis 2 Wochen nach Abschicken der Anmeldung können Sie davon ausgehen, dass für Sie ein Zimmer in der gewünschten Kategorie gebucht werden konnte. Auf der Anmeldekarte bitte gewünschte Zimmerkategorie vermerken.

Anmeldung: bis 29. März

Di, 28.6. bis Di, 5.7.2016 Ausflugs- und Spazierferien im Bregenzerwald (A)

Mitten im vorderen Bregenzerwald liegt Lingenau (www.lingenau.at), unser Ferienziel. Die Hochebene östlich von Bregenz mit Weitblick in die sanfte Hügellandschaft bietet eine Vielfalt von Wanderungen (Touren von 1 bis 2 Std.), Spaziergänge und Ausflüge. Die Region verbindet Natur, Kultur und Tradition auf innovative und gastfreundliche Art. Besuche in Bregenz, Dornbirn und Oberstaufen (D) runden unser Programm ab. Wir wohnen im Quellengarten (www.quellengarten.at), einem 3-Sterne-Superior-Hotel. Alle Zimmer bieten gleichwertigen Komfort (Ruhe, Sonne, Balkon bzw. Sitzplatz). Hallenbad, Freiluftbad, Sauna, Dampfbad und Fitnessraum stehen zur freien Verfügung.

Leitung: Pia Schmid, Rita Gasser

Doppelzimmer: ► CHF 920.–/Person
Einzelzimmer: ► CHF 1060.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, TV, Telefon, WLAN, Bademantel, Föhn, Frühstücksbuffet, 4-Gang-Wahlmenü am Abend, Bregenzerwald Gäste-Card für Busse und Bergbahnen, Hin- und Rückfahrt mit Car inklusive Mittagessen.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen).

Wichtig: Die Einteilung der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. 2 Wochen nach Ihrer Anmeldung ist Ihre Reservation ohne Gegenbericht in der gewünschten Zimmerkategorie gebucht.

Anmeldung: bis 30. April

Sa, 13.8. bis Sa, 20.8.2016 Wanderferien in Davos

Willkommen in unserem von schönen Bergen und lieblichen Tälern umgebenen Feriendomizil Davos. Unser Hotel «Central» in Davos Platz liegt, wie der Name es schon sagt, sehr zentral. Bus, Rhätische Bahn und verschiedene Bergbahnen, die wir alle gratis benutzen können, sind bequem zu erreichen. Davos bietet unzählige Wandermöglichkeiten – von gemütlichen Wanderungen in die Seitentäler bis hinauf auf 3000 m. Täglich werden wir 2 Wanderungen in verschiedenen Stärkekassen anbieten. Das Viersternhotel mit grossem Wellness-Bereich mit Hallenbad, Sauna, Sprudelbad etc. wird uns 7 Tage verwöhnen. Ein reichhaltiges Frühstückbuffet, am Nachmittag Kaffee und Kuchen und das 4-Gang-Menü am Abend werden uns den Aufenthalt versüssen.

Leitung: Cécile Bernet, Maggie Meier

Doppelzimmer: ► CHF 990.–/Person
Einzelzimmer: ► CHF 1125.–

Im Preis inbegriffen: gemütliche Zimmer mit Bad/WC; TV/Radio; Balkon; Safe; Wellnessbereich; Halbpension mit Nachmittagskaffee; Hin- und Rückfahrt mit Car; sämtliche Bahnen und Busse; Trinkgelder.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen).

Wichtig: Bei einer Buchung ist ohne Gegenbericht Ihre gewünschte Zimmerkategorie definitiv reserviert.

Anmeldung: bis 1. Juni

Sa, 10.9. bis Sa, 17.9.2016 Goldener Herbst in Saas Fee

Wir laden ein zur Wanderwoche in Saas Fee (1800 m ü. M.), das umgeben ist von imposanten Bergen. Im Herbst ist der Aufenthalt in dieser Höhe besonders schön, wenn sich die Blätter der Bäume färben und die Nadeln der Lärchen gelb werden. Das Saasertal bietet viele Wandermöglichkeiten für A- und B-Wanderer. Wir wohnen in den Hotels Tenne*** und Walser*** (das Hotel Walser ist 150 m vom Hotel Tenne entfernt). Alle Mahlzeiten nehmen wir gemeinsam im Hotel Tenne ein.

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf, Ernst Ammann

Einzelzimmer im Hotel Walser:
► CHF 1030.–
Doppelzimmer zur Alleinbenützung im Hotel Walser:
► CHF 1110.–
Einzelzimmer im Haupthaus Hotel Tenne:
► CHF 1110.–
Doppelzimmer im Haupthaus Hotel Tenne:
► CHF 1085.–/Person

Im Preis inbegriffen: Hin- und Rückreise mit Car über Furka- bzw. Grimselpass, Mittagessen auf der Hin- und Rückreise, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Nachtesse, Bergbahnen und Postautos, Wanderleitung. Sämtliche Zimmer haben Bad/Dusche, WC, Föhn, TV, gratis WLAN, Balkon.

Im Preis nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung, Verpflegung am Mittag.

Hinweis: Die Teilnehmenden sollen bei guter Gesundheit sein und den Aufenthalt auf 1800 m vertragen. Es sind für jeden Tag Wanderungen von 2 ½ bis 5 Stunden geplant, den Kategorien A und B entsprechend.

Wichtig: Notieren Sie auf der Anmeldekarte die gewünschte Zimmerkategorie. Die Anmeldebestätigung erhalten Sie vom Sekretariat. Über die Zimmerzuteilung informiert Sie der/die verantwortliche Wanderleiter/in innerhalb von 2 Wochen. Die Zimmererteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums der Anmeldung.
Anmeldung: bis 1. März



Schönruh****, Seefeld / A

Quellengarten****, Lingenau / A



Central****, Davos / GR

Tenna***, Saas Fee / VS