

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

Neu

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 und zwäg ins neue Jahr

Neu

Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Reaktion und Spass

Sich wohl fühlen 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 und 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**

Neu

In Harmonie mit einfachen, kraftvollen 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

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 tiefliegenden 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-Instruktörin, Erwachsenensportleiterin
Daten: 10 x Montag, 4. Januar bis 21. März (ohne 1. und 8. Februar)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, 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-Instruktörin, Erwachsenensportleiterin
Daten: 12 x Montag, 11. April bis 4. Juli (ohne 16. Mai)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, 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-Instruktörin, 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 Ganzkörper Einsatz. 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 Anfängerinnen 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.

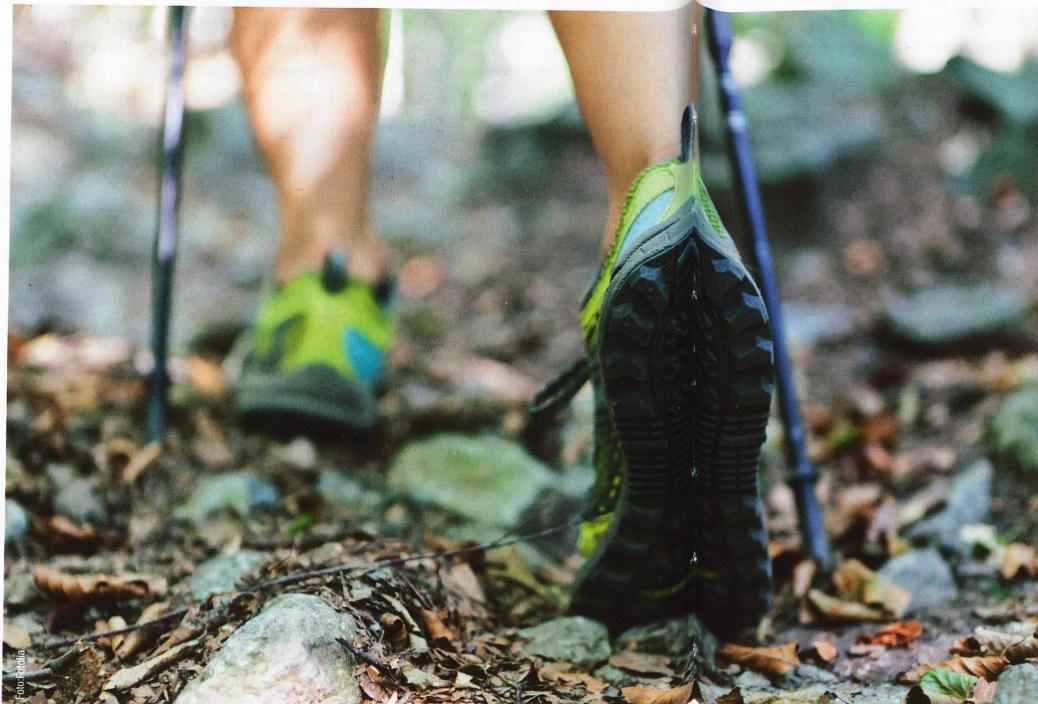


Foto: Abla

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

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 90.– (16x)

Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 4. April 16.15 bis 18 Uhr)

Kurs 28

Daten: Montag, 4. Januar bis 25. April (ohne 28. März)

Kosten: ► CHF 88.– (16x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Kurs 29

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

Kurs 30

Daten: Donnerstag, 7. Januar bis 31. März

Kosten: ► CHF 71.50 (13x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

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

Wasser-fitness

Hinweis: Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werden den 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 brusttiefe 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 34

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

Kurs 36

Daten: Mittwoch, 13. April bis 6. Juli
Kosten: ► CHF 199.– inkl. Hallenbadeeintritt (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. Hallenbadeeintritt (13x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 38

Daten: Freitag, 15. April bis 8. Juli
Kosten: ► CHF 199.– inkl. Hallenbadeeintritt (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 Gelenkbeschwerden werden vermindernd 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. Hallenbadeeintritt (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. Hallenbadeeintritt (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. Hallenbadeeintritt (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. Hallenbadeeintritt (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. Hallenbadeeintritt (12x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 44

Daten: Mittwoch, 13. April bis 6. Juli
Kosten: ► CHF 264.– inkl. Hallenbadeeintritt (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. Hallenbadeeintritt (10x)
Zeit: 13.15 bis 14 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 46

Daten: Dienstag, 12. April bis 5. Juli
Kosten: ► CHF 242.– exkl. Hallenbadeeintritt (13x)
Zeit: 13.15 bis 14 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

MEGGEN:

Hallenbad Hofstatt

Kurs 47

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

Kurs 48

Daten: Dienstag, 12. April bis 5. Juli
Kosten: ► CHF 224.– inkl. Hallenbadeeintritt (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. Hallenbadeeintritt (14x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Anita Erni

Kurs 55

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

Kurs 56

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

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. Hallenbadeeintritt (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. Hallenbadeeintritt (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. Hallenbadeeintritt (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. Hallenbadeeintritt (9x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Kurs 54

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

Kurs 55

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

Kurs 56

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

Radsport

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

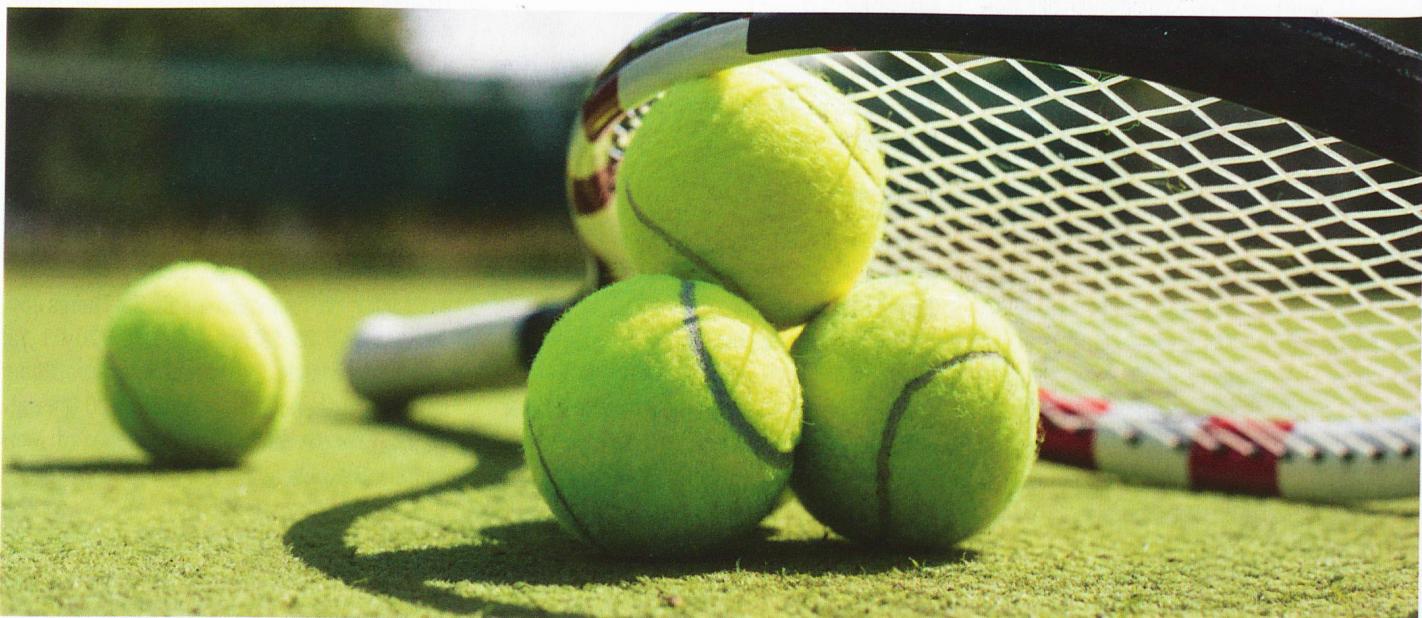
Tennis-Schnupperlektionen

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 Absteige, gut begehbar Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Absteige, gut begehbar Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★★ Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Absteige, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit 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.

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

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 Senecute 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.

Ursula Braunschweig

Handy 076 320 17 56
ubaunschweigluetolf@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 Ansage 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

Renergia – Energie aus Abfall Gruppe B

Führung durch die Renergia; 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 Kühewil. **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

Jässberg

Gruppe B

Rundwanderung von Studen BE auf den Jässberg. **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 Scharten- und Schauenberghügel nach Liestal. **Distanz:** 16,7 km, 530 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5½ 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 Maienfeld nach Fläschi. **Distanz:** 11 km, 160 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ 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 Gertswil 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 – Guggershörnli – 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:** 16.55 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 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.

Mittwoch, 27. April

Eigenthal – Gfellen

Gruppe A

Wanderung vom Eigenthal via Trochematt, Stäfeli und Risete 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. 3¾ Std. **Gruppe B:** Wanderung Albispass – Schnabellücken – Station Sihlbrugg. **Distanz:** 9 km, 180 m Auf- und 450 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¾ 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:** 16.05 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 5.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8 Uhr, Kriens, Talstation Kriensereggbahn. **Rückkehr:** 16.47 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 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.

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

Mittwoch, 15. Juni

Renggpass

Gruppe A

Wanderung von Kriens über den Renggpass 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:** Maggi Meier, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.40 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 19.20 Uhr.

Mittwoch, 23. Juni

Giswil – Sarnen

Gruppe B

Gemütliche Nachmittagswanderung mit Bräten. **Distanz:** 9 km, kein Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ 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.

Mittwoch, 29. Juni

Braunwald

Gruppe A

Braunwalder Panoramawandern. **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:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 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.



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 Erwachsenensportleiter/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 Gratischnupperlektion.

Lektionsdauer: 60 Minuten

Leitung: speziell ausgebildete Erwachsenensportleiterinnen und -leiter

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

Haben Sie Fragen? Unter Tel. 041 226 11 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 einkassiert.

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. Hallenbadeeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo einkassiert.

Tanzsport (internationale Volks- und Kreis- tänze, Tanzen im Sitzen, Line Dance)

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohl fühlt, ist hier an der richtigen Adresse. Reaktion, Konzentration, Balance und Koordination werden auf spielerische Art trainiert.

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

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



Allround-Gruppen (Turnen)

Adligenswil

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Aesch

Turnhalle

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Priska Bühlmann, 041 917 43 60

Altishofen

Turnhalle

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44

Altwis

Turnhalle

Dienstag, 20 bis 21 Uhr

Pia Höltchi, 041 917 29 72

Buchrain

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr und

15 bis 16 Uhr

Monika Wolfer, 041 440 46 78

Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9.50 bis 10.50 Uhr

Donnerstag, 8.10 bis 9.10 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

Mehrzweckhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Käthy Aregger, 041 928 12 49

Dagmersellen

Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Turnhalle Eiche

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Emmy Stampfli, 062 756 21 16

Doppleschwand

Turnhalle

Montag, 16.15 bis 17.15 Uhr

Annelies Portmann, 041 480 27 87

Ebersecken

Gemeindehaus

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

Ebikon

Pfarreiheim

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

St. Clemens (Aula)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

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 Monterrubo, 041 280 96 24

Entlebuch

Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Bernadette Schnider, 041 480 02 06

Ermensee

Mehrzweckhalle

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Heidi Rüther, 041 917 35 60

Eschenbach

Schulhaus Hübeli

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Geiser, 041 448 25 28

Escholzmatt

Pfarrsaal

Montag, 14 bis 15 Uhr

Hermine Neuenschwander,
041 486 15 48

Ettiswil

Bülacherhalle

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr

Priska Kurmann, 041 980 44 62

Flühli

Turnhalle

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

Lindenhalde

Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Annemarie Furrer, 041 930 18 58

Hämikon

Turnhalle

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Heidi Hornstein, 041 917 13 76

Hasle

Turnhalle Dorf

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Agnes Aregger, 041 480 27 08

Hellbühl

Rotbach-Halle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Christine Bruppacher, 041 467 02 40

Hergiswil b. Willisau

Mehrzweckhalle Steinacher

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Monika Kunz, 041 979 11 84

Hildisrieden

Turnhalle Matte

Dienstag, 17 bis 18 Uhr

Theres Steiner, 041 460 15 50

Hitzkirch

Turnhalle (Männergruppe)

Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

Turnhalle

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Doris Amrein, 041 917 10 66

Hochdorf

Turnhalle Avanti

Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr

Jana Schmid, 041 910 61 50

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 Hofstatt

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 bis 17 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Fenzkern

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

Pfarreizentrum Barfüsser
Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Theres Schraner, 041 440 28 80

Betagtenzentrum 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
Jeanette Fédier, 041 850 88 11

Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Altterssiedlung 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 Mattof
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

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

Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg
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

Turnhalle Bündtmättli
Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon
Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Pfarreiheim
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Marlene Michel, 041 497 31 80

Marbach
Turnhalle
Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Madeleine Thierstein, 034 497 26 45

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 Scherzmann, 041 371 01 64

Menznau
Rickenhalle
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

Mitwoch, 14.45 bis 16 Uhr
(Männergruppe)
Werner Thürig, 062 756 26 419

Malters
Turnhalle Bündtmättli
Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon
Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Pfarreiheim
Dienstag, 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 Chrüzmatt
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 Schwarzenhuber, 041 480 49 58

Root
Pfarreiheim
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

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

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

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

Triengen
Pfarreiheim
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Anita Hug, 041 933 36 33

Wohlen
Andreasheim
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Margrit 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

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

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
Margrit Erni, 041 490 13 48

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



Foto: Fulvia (2).Pista

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 Röсли, 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 Schütz/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

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
Margarita 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 Dorfshulhaus
Freitag, 14 bis 15.30 Uhr
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

Sempach

Wohn- und Pflegeheim Meierhöflí
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

Pfarreheim St. Maria
Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr
Margarita Schmidli, 041 440 84 56

Willisau

Kath. Pfarreiheim
Freitag, 14 bis 16 Uhr
Sybilla Birrer, 041 970 49 86

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

Billett lösen: Luzern – Flühli, 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 – Fuchsernenmoos – 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 – Seewenegg – 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 – Flühli Post. Bus Flühli Post ab 16.07 Uhr. Luzern an 17.03 Uhr. **Billet lösen:** Luzern – Langis und ab Flühli 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, Schwändistr. 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. Regional 1600 «Rubrik Sports» gibt am Mittwoch von 8 bis 21 Uhr Auskunft über die Durchführung.



Ferienwochen Winter

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



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.

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 Müstair 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 Schönruh 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 Gymnastiklection. 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 inkludiert: 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-Abendmenu. Hallen- und Freiluftbad, grosser Wellnessbereich, wunderschöner Garten mit Schwimmteich. Alle Gymnastikangebote, Ausflüge, Hin- und Rückreise mit dem Car inkl. Imbiss.

Nicht inkludiert: 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 Zimmerzuweisung 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 Anmeldekarre 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 inkludiert: Zimmer mit Dusche/WC, TV, Telefon, WLAN, Bademantel, Föhn, Frühstückbuffet, 4-Gang-Wahlmenu am Abend, Bregenzerwald Gäste-Card für Busse und Bergbahnen, Hin- und Rückfahrt mit Car inklusive Mittagessen.

Nicht inkludiert: 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 Feriendorf 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 Stärkeklassen anbieten. Das Viersternehotel 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-Menu am Abend werden uns den Aufenthalt versüßen.

Leitung: Cécile Bernet, Maggie Meier

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

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

Nicht inkludiert: 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 Saasatal 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 Alleinbenutzung im Hotel Walser:
► CHF 1110.–
Einzelzimmer im Haupthaus Hotel Tenne:
► CHF 1110.–
Doppelzimmer im Haupthaus Hotel Tenne:
► CHF 1085.–/Person

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

Im Preis nicht inkludiert: 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 1/2 bis 5 Stunden geplant, den Kategorien A und B entsprechend.

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



Foto: Toggenburg Tourismus/2kg

