

**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:** 02.05.2026

**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

Neu

Neu

## Kurs 9

**Bewegungsbalance**

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

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 Erwachsenenport 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:**

**Aussensportanlage 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

## Wasserfitness

**Hinweis:** Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 91. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

**Fit-Gymnastik im Wasser**

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, 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 3. und 10. 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 rekosniziert 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 – bliib 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 begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- \*\* Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- \*\*\* Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit erforderlich, stabile Wanderschuhe verlangt.

**Die Gruppe A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer (3 bis 5 Std.). 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 Ansa 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 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 Maienfeld 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 Gebertswil 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 – Guggershörli – 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, Stäffel 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. 3¼ 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:** 16.55 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, Zernez. **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.**



## 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 Höltschi, 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
- Büren**  
Mehrzweckhalle Träffpunkt  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Verena Kirchofer, 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. Klemens (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 Monterrubio, 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 Rütter, 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**  
Lindenhalle  
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 Hofmatt  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Doris Obertüfer, 041 360 81 88
- Inwil**  
Schulhaus Rägeboge Aula  
Montag, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr  
Agnes Sigrist, 041 448 21 40
- Kleinwangen**  
Turnhalle  
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Pia Widmer, 041 910 20 68
- Kriens**  
Pfarreiheim Bruder Klaus  
Mittwoch, 10 bis 11 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00
- Turnhalle Feldmühle  
Freitag, 16 bis 17 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00
- 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

**Menznaun****Rickenhale**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Erica Scheuber, 041 493 00 83

**Nebikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Marie-Theres Häfiker, 062 756 34 84

Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr

(Männergruppe)

Werner Thürig, 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)

Rösl 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 Gerhard, 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



## 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 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

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. Gemeindegaststätte 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 eingekassiert).

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

**Billett lösen:** Luzern – Flüfli, 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 – Flüfli Post. Bus Flüfli Post ab 16.07 Uhr. Luzern an 17.03 Uhr. **Billet lösen:** Luzern – Langis und ab Flüfli 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. 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

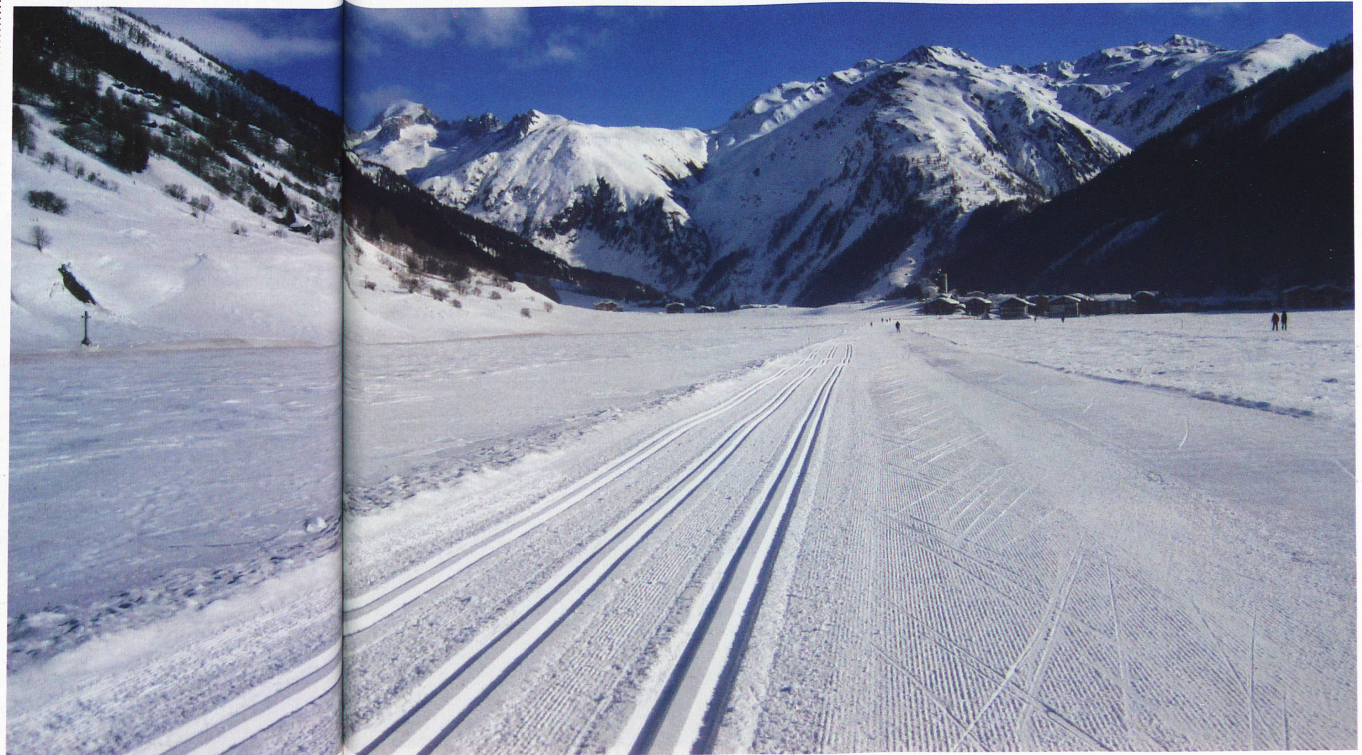
**Leitung:** Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger, Marianne Zurkirchen  
**Sportangebot:** Langlauf und Winterwandern, auf Wunsch Schneeschuhwandern

**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 Grimselfpass (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 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 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-Abendmenu, 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](http://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](http://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-Wahlmenu 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 benützen 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 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-Menu 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-Nachtdessen, 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 Anmeldebüro bestätigen Sie vom Sekretariat. Über die Zimmerzuteilung informiert Sie der/die verantwortliche Wanderleiter/in innerhalb von 2 Wochen. Die Zimmerzuteilung 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