Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2015)
Heft: 2

Register: Sportprogramm

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.08.2025

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

Sport und Bewegung

Kurs 200

Stand-Up Paddling

Neu

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 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-Instruktor Surfcorner GmbH

Daten: 4 x Freitag, 14. August bis 4. September (Ausweichdaten bei sehr schlechtem Wetter: 22. und 29.8., 5.9. jeweils von 11 bis 13 Uhr)
Zeit: 10 bis 11.30 Uhr
Ort: Strandbad Lido, Lidostrasse 6a, Luzern
Kosten: ▶ CHF 220.–
Anmeldung: bis 5. August

Kurs 201

Badminton

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Grundkurs erhalten Sie einen Einblick in die Sportart Badminton. Unsere Kursleiterin vermittelt Ihnen ein einfaches Grundwissen und die Grundtechnik des Spiels. Badminton stellt Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition und erfordert gute Konzentrationsfähigkeit und taktisches Geschick. Doch stehen natürlich in diesem Kurs die Spielfreude und der Spass im Vordergrund.

Leitung: Franziska Fluder
Daten: 10 x Dienstag, 1. September bis 17. November (ohne 29. Sept. und 6. Okt.)
Zeit: 10 bis 11 Uhr
Ort: Sportpark Rontal, Kantonsstrasse, Dierikon
Kosten: ▶ CHF 180.–
Anmeldung: bis 18. August

Kurs 202

AROHA®

Neu

Gesundheitskurs im ¾-Takt für Senior/innen

AROHA® ist ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung (inspiriert vom Haka, dem neuseeländischer Kriegstanz der Maori). Es werden Elemente aus der Kampfkunst Kung Fu und Tai Chi verbunden. Es handelt sich um unterschiedliche Bewegungsabläufe im ¾-Takt mit einem einfachen Grundschritt und vielen kraftvollen Bewegungen, deshalb sind auch Männer angesprochen. Verborgene Energien werden freigesetzt, die der Seele Wohlbefinden bereiten. Voraussetzung: Stand- und Gangsicherheit und gute Beweglichkeit in Hüften und Knien.

Leitung: Beatrice Thöny, Expertin Erwachsenensport esa BASPO, STV-AROHA®-Instruktorin
Daten: 10 x Donnerstag, 10. September bis 26. November (ohne 1. und 8. Okt.)
Zeit: 10 bis 11 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern
Kosten: ▶ CHF 198.–
Anmeldung: bis 27. August

Kurs 203

Körpertraining für den Mann

Fitness, Kräftigung und Ausdauer

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet:

- Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur

Foto: zVg

- 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: 13 x Dienstag, 15. September bis 15. Dezember (ohne 8. Dez.)
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg»)
Kosten: ▶ CHF 259.–
Anmeldung: bis 1. September

Kurs 204

Fit ond zwäg

Neu

Beweglichkeit, Koordination, Reaktion und Gleichgewicht

Sich wohlfühlen mit ganzheitlichem Körpertraining! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihre Rumpfmuskulatur und erreichen so eine optimale Stabilität der Wirbelsäule. Sie schulen die Beweglichkeit und verbessern die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit durch gezieltes Gleichgewichtstraining. Alles wichtige Faktoren, um sich «fit ond zwäg» zu fühlen.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Daten: 10 x Dienstag, 15. September bis 17. November
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg»)
Kosten: ▶ CHF 205.–
Anmeldung: bis 1. September

Kurs 205 + 206

Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

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

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport, zertifizierte Everdance-Leiterin
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 4. OG
Kosten: ▶ CHF 130.– pro Kurs

Kurs 205

Daten: 8 x Montag, 5. Oktober bis 23. November
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Anmeldung: bis 25. September

Kurs 206

Daten: 8 x Freitag, 9. Oktober bis 27. November
Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr
Anmeldung: bis 29. September

Kurs 207

Smovey®

Schwungvoll Kraft und Ausdauer verbessern

Smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen im Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining eingesetzt werden. Fitness mit Smovey® trainiert Rumpf- und Tiefenmuskeln, die vor allem Gelenke stabilisieren, löst Verspannungen im Nackenbereich und regt das Herz-Kreislauf-System an.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport, Smovey-Coach
Daten: 8 x Montag, 5. Oktober bis 23. November
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 4. OG
Kosten: ▶ CHF 130.–
Anmeldung: bis 25. September

Kurs 208

Fechten – ein Sport für jedes Alter

Neu

Schnupperkurs Fechten 60+

Der Fechtsport ist eine der sichersten Sportarten der Welt. Schutzkleidung, Regeln und Fairness garantieren dies. Der Schnupperkurs bietet die Chance, den Fechtsport und sein Prinzip «Treffen, ohne getroffen zu werden» zu erlernen. Fechten kann problemlos auch im Seniorenalter ausgeübt werden und ist für Männer und Frauen geeignet. Beim Fechten werden Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Feinmotorik ebenso geschult wie das Gleichgewicht. Schutzkleidung und Material werden zur Verfügung gestellt (im Preis inbegriffen).

Foto: Fotolia

Leitung: Maren Zutavern, Fechtlehrerin und Coach der Fechtgesellschaft Luzern
Daten: 6 x Freitag, 16. Oktober bis 20. November
Zeit: 19 bis 21 Uhr
Ort: Gewerbliche Berufsschule Heimbach, Heimbachweg 12, Luzern
Kosten: ▶ CHF 190.–
Anmeldung: bis 5. Oktober

Pilates – für einen starken «Körperkern»

Pilates ist ein effektives, ganzheitliches Körpertraining. Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen (Stabilisatoren) und so das Körperzentrum stabilisiert. Dann folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur wie auch den Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination und die Balance und verbessert die Körperhaltung sowie die Atemtechnik. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, Sitzen auf der Matte und im Liegen ausführen können.

Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 99.

Kurse 209 + 210
Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin
Daten: 16 x Montag, 17. August bis 14. Dezember (ohne 28. Sept. und 5. Okt.)
Zeit, Kurs 209: 14 bis 15 Uhr
Zeit, Kurs 210: 15.15 bis 16.15 Uhr
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern
Kosten: ▶ CHF 359.–

Kurs 211
Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Daten: 13 x Dienstag, 15. September bis 15. Dezember (ohne 8. Dez.)
Zeit: 10 bis 11 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg»)
Kosten: ▶ CHF 279.–

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz ist Nordic Walking sehr beliebt. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach geht es mit Nordic-Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu werden.

Allgemeine Angaben: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt!

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

Nordic-Walking-Treff: Einstieg jederzeit möglich

LUZERN

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

Kurs 022
Daten: Montag, 4. Mai bis 31. August (ohne 25. Mai)
Kosten: ▶ CHF 90.– (17x)
Zeit: 16.15 bis 18 Uhr

Kurs 220
Daten: Montag, 7. September bis 28. Dezember
Kosten: ▶ CHF 90.– (17x)
Zeit: 16.15 bis 18 Uhr (ab 5. Okt. 15.30 bis 17.15 Uhr)

Kurs 024
Daten: Mittwoch, 6. Mai bis 26. August
Kosten: ▶ CHF 90.– (17x)
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 221
Daten: Mittwoch, 2. September bis 30. Dezember
Kosten: ▶ CHF 90.– (18x)
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 222
Kombi-Abo für Kurs 022+ 024 ▶ CHF 150.–

Kurs 223
Kombi-Abo für Kurs 220+ 221 ▶ CHF 150.–

Nordic-Walking-Gruppe Luzern

Herbstausflug
Alle vom Montag- und Mittwochtreff sind eingeladen zum Herbstausflug. Die Route ist für alle machbar. **Datum:** Mittwoch, 19. August (Verschiebedatum: 26. August). **Ausrüstung:** Wanderschuhe, Walkingstöcke, Regenschutz. **Anmeldeschluss:** 12. August

Weihnachtsessen
Es sind alle herzlich eingeladen zum gemeinsamen und gemütlichen Weihnachtsessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick.
- Für Teilnehmende des Montag-Treffs: 14. Dezember ab 17 Uhr im Rest. Accademia, Luzern
- Für Teilnehmende des Mittwoch-Treffs: 16. Dezember ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil

NOTTWIL

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

Kurs 224
Daten: Montag, 7. September bis 21. Dezember
Kosten: ▶ CHF 88.– (16x)
Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

REIDEN

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

Kurs 225
Daten: Donnerstag, 13. August bis 17. Dezember
Kosten: ▶ CHF 104.50 (19x)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Wasser-fitness

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 230
Daten: Montag, 17. August
bis 14. Dezember (ohne 28. Sept. und 5. Okt.)
Kosten: ▶ CHF 246.– inkl. Eintritt (16x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 231
Daten: Mittwoch, 19. August bis 16. Dezember (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
Kosten: ▶ CHF 246.– inkl. Eintritt (16x)
Zeit: 9.10 bis 10 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 232
Daten: Freitag, 21. August
bis 18. Dezember (ohne 2. und 9. Okt.)
Kosten: ▶ CHF 246.– inkl. Eintritt (16x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 233
Daten: Freitag, 21. August
bis 18. Dezember (ohne 2. und 9. Okt.)
Kosten: ▶ CHF 246.– inkl. Eintritt (16x)
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 vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

EBIKON

Hallenbad Schmiedhof

Kurs 235
Daten: Montag, 17. August bis 14. Dezember (ohne 28. Sept. und 5. Okt.)
Kosten: ▶ CHF 325.– inkl. Eintritt (16x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 236
Daten: Montag, 17. August
bis 14. Dezember (ohne 28. Sept. und 5. Okt.)
Kosten: ▶ CHF 325.– inkl. Eintritt (16x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 237
Daten: Mittwoch, 19. August
bis 16. Dezember (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
Kosten: ▶ CHF 325.– inkl. Eintritt (16x)
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

LUZERN

Hallenbad Allmend, Wassertemperatur: 32°

Kurs 238
Daten: Dienstag, 18. August bis 15. Dezember (ohne 29. Sept., 6. Okt. und 8. Dez.)
Kosten: ▶ CHF 279.– exkl. Eintritt (15x)
Zeit: 13.15 bis 14 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

MEGGEN:

Hallenbad Hofmatt

Kurs 239
Daten: Dienstag, 18. August bis 15. Dezember (ohne 29. Sept., 6. Okt. und 8. Dez.)
Kosten: ▶ CHF 259.– inkl. Eintritt (15x)
Zeit: 12.10 bis 13 Uhr
Leitung: Lucia Muff

BEROMÜNSTER:

Hallenbad Kantonsschule

Leitung: Lucia Muff, Anita Erni

Kurs 240
Daten: Donnerstag, 15. Oktober bis 17. Dezember
Kosten: ▶ CHF 179.– inkl. Eintritt (10x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 241
Daten: Donnerstag, 15. Oktober bis 17. Dezember
Kosten: ▶ CHF 179.– inkl. Eintritt (10x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

NOTTWIL:

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 242
Daten: Mittwoch, 19. August
bis 16. Dezember (ohne 23. und 30. Sept., 7. Okt.)
Kosten: ▶ CHF 287.– inkl. Eintritt (15x)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Leitung: Monika Schwaller

Kurs 243
Daten: Freitag, 21. August
bis 18. Dezember (ohne 2., 9. und 23. Okt.)
Kosten: ▶ CHF 287.– inkl. Eintritt (15x)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Kurs 244
Daten: Freitag, 21. August
bis 18. Dezember (ohne 2., 9. und 23. Okt.)
Kosten: ▶ CHF 287.– inkl. Eintritt (15x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

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.

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

Foto: zVg

Radsport

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

Velotouren

Daten: 14. und 28. Juli, 11. und 25. August, 8. und 22. September sowie 6. Oktober
Verschiebedatum: Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.

Leitung: Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstalden, Irene Egli, Bruno Gassmann, Josef Muff, Bruno Zumbühl

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: Bitte melden Sie sich neu an!

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

Touren mit Elektro-Velos

Bei mindestens acht Anmeldungen wird eine eigene Elektro-Velo-Gruppe gebildet. Falls die Elektro-Velo-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.
Weitere Informationen zu den Elektro-Velo-Touren erhalten Sie bei Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71.

Abschluss Velotouren

Dienstag, 3. November 2015, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend, Luzern)
Beginn: 14 Uhr
Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind zu diesem informativen und geselligen Nachmittag eingeladen. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Niveau entspricht.

Allgemeine Angaben

Gruppengrösse:
4er-Gruppen (1 Platz) / 7er- oder 8er-Gruppen (2 Plätze)

Orte:
- Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)
- 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- / 8er-Gruppen
Dauer/Zeit: 17. August bis 17. Dezember (ohne 5., 6. und 8. Okt., 8. Dez.)

Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich. Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

Tennis-Schnupperlektionen

Ort: Sportcenter Rontal, Dierikon
Datum: Donnerstag, 27. August
Dauer/Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kosten: ▶ CHF 5.–

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

Foto: Fotolia

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 von Vorteil, 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: In den Ausschreibungen ist vermerkt, ob wir das Mittagessen im Freien oder im Restaurant einnehmen. Nach Möglichkeit machen wir einen Kaffeehalt in einem Restaurant.
Billette: Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt.

Wichtige Einsteigeorte nebst Luzern inkl. Abfahrtszeiten werden unter der Rubrik Abfahrt angegeben.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 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.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Durchführung der Wanderungen: Über die definitive Durchführung, über Änderungen oder eine 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: zwingend erforderlich, jeweils an den 1. Wanderleiter, per Mail oder Telefon, evtl. Telefonbeantworter. Bitte kurze Mitteilung mit Angabe von Name, Telefon, Abonnement (GA bzw. Halbtax bzw. kein Abo). Anmeldung frühestens 1 Woche vor der Wanderung, spätestens am Vortag bis 14 Uhr. Die Anzahl der Teilnehmer/innen wird neu auf 40 Personen beschränkt.

Wanderleiteinnen und -leiter:

Ernst Ammann, Fachleiter	Tel. 041 320 71 29	ernst.ammann@gmx.ch
Rita Gasser, Fachleiterin	Tel. 041 490 25 51	ritagasser@bluewin.ch
Cécile Bernet	Tel. 041 370 21 28	pace.bernet@hispeed.ch
Ursula Braunschweig	Tel. 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

Foto: zVg

23. Juli, Donnerstag

Stein am Rhein — Gruppe B

Route: Rundwanderung von Stein am Rhein zum Schloss Hohenklingen und zurück nach Schaffhausen. **Distanz:** 7 km, je 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 33.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.48 Uhr. **Rückkehr:** 18.25 Uhr.

29. Juli, Mittwoch

Göscheneralp — Gruppe A

Route: Wanderung rund um den Göscheneralpsee. **Distanz:** 8,7 km, je 360 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 60.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 18.41 Uhr.

6. August, Donnerstag

Axalp — Gruppe B

Route: Rundwanderung auf der Axalp zum Hinderburgseeli. **Distanz:** 6 km, je 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Fahrkosten:** ca. CHF 32.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr. **Rückkehr:** 17.55 Uhr.

12. August, Mittwoch

Rigi

Gruppe A

Route: Wanderung von Rigi-Romiti über First-Kulmhütte nach Rigi-Staffel. **Distanz:** 6 km, 480 m Auf- und 130 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 35.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.06 Uhr, Verkehrshaus 8.13 Uhr. **Rückkehr:** 16.41 Uhr.

19. August, Mittwoch

Clariden-Höhenweg

Gruppe A

Route: Auf dem Clariden-Höhenweg vom Klausen- zum Fisetenpass. **Distanz:** 8 km, 400 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★. **Mittagessen:** Picknick. **Fahrkosten für Car und Luftseilbahn:** ca. CHF 52.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7 Uhr, Carpark Inseli. **Abfahrt:** 7.15 Uhr. **Rückkehr:** ca. 18 Uhr.

27. August, Donnerstag

Tössuferweg

Gruppe B

Route: Wanderung von Rikon via Kollbrunn nach Winterthur. **Distanz:** 12 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 27.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.49 Uhr.

9. September, Mittwoch

Mutzenbachfall

Gruppe A

Route: Wanderung von Niederönz – Eggen – Riedtwil – Mutzenbachfall – Rüedisbach nach Wynigen. **Distanz:** 14,5 km, 280 m Auf- und 220 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.05 Uhr, Emmenbrücke 7.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.55 Uhr.

17. September, Donnerstag

Heiligkreuz First

Gruppe B

Route: Rundwanderung von Heiligkreuz auf die First und zurück nach Heiligkreuz. **Distanz:** 7 km, 340 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 11.–. **Leitung:** Maggie Meier, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.57 Uhr **Rückkehr:** 15.43 Uhr.

23. September, Mittwoch

Tomasee

Gruppe A

Route: Vom Oberalppass zum Tomasee (Rheinquelle). **Distanz:** 8,5 km, je 400 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 36.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 19.41 Uhr.

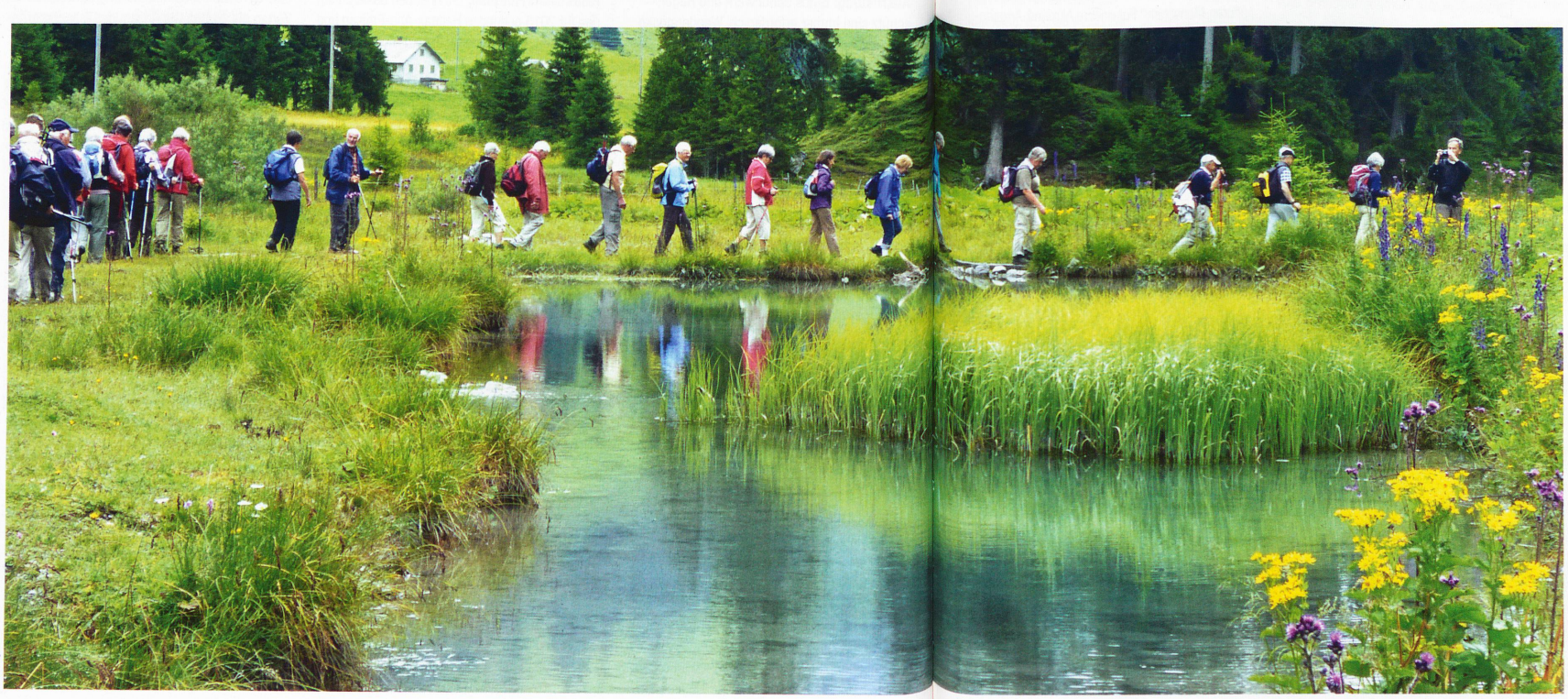


Foto: zlg

8. Oktober, Donnerstag

Fribourg

Gruppe B

Route: Düdinger Moos – Einsiedelei St. Magdalena – Grandfey-Viadukt – Fribourg. **Distanz:** 11 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 42.-. **Leitung:** Pia Schmid, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8 Uhr. **Rückkehr:** 18 Uhr.

14. Oktober, Mittwoch

Arnisee

Gruppe A

Route: Arnisee – Obergurtnellen – Wassen. **Distanz:** 11,3 km, 70 m Auf- und 630 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 29.–, mit GA CHF 7.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 18.41 Uhr.

21. Oktober, Mittwoch

Raten

Gruppe A

Route: Menzingen – Kloster Gubel – Gottschalkenberg – Raten. **Distanz:** 13,2 km, 400 m Auf- und 135 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 17.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

29. Oktober, Donnerstag

Lammschlucht

Gruppe B

Route: Durch die Lammschlucht von Flühli nach Schüpfheim. **Distanz:** 10 km, wenig Auf- und 130 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 11.–. **Leitung:** Pia Schmid, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr, Malters 9.06 Uhr. **Rückkehr:** 16.03 Uhr.

4. November, Mittwoch

Brünig

Gruppe A

Route: Brünig – Wasserwendi – Reuti. **Distanz:** 8,5 km, 380 m Auf- und 340 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 20.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr. **Rückkehr:** 17.55 Uhr.

12. November, Donnerstag

Appenzellerland

Gruppe B

Route: Wanderung auf dem 7-Eggen-Höhenweg von Vögelinsegg nach Lustmühle AR. **Distanz:** 7 km, 220 m Auf- und 380 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 43.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.40 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.20 Uhr.

2. Dezember, Mittwoch

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, 30. November, 12 Uhr über unseren Telefonbeantworter **041 226 11 84.**

17. Dezember, Donnerstag

Horwer Halbinsel

Gruppe B

Route: Wanderung auf der Horwer Halbinsel mit Kaffeehalt im Kirchmättli. **Distanz:** 6 km, 130 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Kleines Picknick. **Billett:** Billet Zone 10 selber lösen. **Leitung:** Pia Schmid, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 11.20 Uhr beim Torbogen Bahnhof Luzern. **Abfahrt:** 11.30 Uhr, Bus. Nr. 20. **Rückkehr:** 15.30 Uhr.

Jahresrückblick und -ausblick

Datum: Donnerstag, 26. November
Zeitpunkt: 14 bis ca. 17 Uhr
Ort: Saal des Betagtenzentrums Rosenberg, Rosenbergstr. 2/4, Luzern. Erreichbar mit Bus Nr. 1 («Schlossberg») oder Nr. 19 («Rosenberg»).
Wir halten Rückschau auf Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächstjährigen Wanderungen und Ferienwochen vor. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

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 Gratisschnupperlektion. Lektionsdauer: 60 Minuten. **Es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden!**

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

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 einkassiert.

Nachfolgend sind alle offenen Gruppen aufgeführt. Viel Spass beim Auswählen, Schnuppern und bei der regelmässigen Teilnahme.

GESUCHT

Allround-LeiterInnen für die Leitung von Seniorenturngruppen

Lieben Sie Bewegung, Spiel und Sport und das fachkundige Anleiten von bewegungsfreudigen älteren Menschen? Für unsere Allround-Angebote im ganzen Kanton suchen wir Erwachsenensportleitende «esa Allround» oder Menschen, die an der Ausbildung zur Erwachsenensportleitenden «esa Allround» interessiert sind. Haben Sie Lust, eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrzunehmen, dann melden Sie sich bitte bei: Pro Senectute Kanton Luzern, Tel. 041 226 11 91. Danke.

Foto: Fotolia

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, 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 Träffponkt
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. 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 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
Lindenhalle
Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Annemarie Furrer, 041 930 18 58

Hämikon
Turnhalle
Donnerstag, 9.45 bis 10.45 Uhr
Heidi Hornstein, 041 917 13 76

Hasle
Turnhalle Dorf
Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr
Agnes Aregger, 041 480 27 08

Hellbühl
Rotbach-Halle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Christine Bruppacher, 041 467 02 40

Hergiswil b. Willisau
Mehrzweckhalle Steinacher
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Monika Kunz, 041 979 11 84

Hildisrieden
Turnhalle Matte
Dienstag, 17 bis 18 Uhr
Theres Steiner, 041 460 15 50

Hitzkirch
Turnhalle (Männergruppe)
Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

Turnhalle
Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Doris Amrein, 041 917 10 66

Hochdorf
Turnhalle Zentral (Halle B)
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Edith Theiler, 041 910 58 09

Hohenrain
Pfarreiheim
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

Horw
Turnhalle Hofmatt
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Doris Obertüfer, 041 360 81 88

Inwil
Schulhaus Rägeboge Aula
Montag, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr
Agnes Sigrist, 041 448 21 40

Kleinwangen
Turnhalle
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Pia Widmer, 041 910 20 68

Kriens
Pfarreiheim Bruder Klaus
Mittwoch, 10 bis 11 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Feldmühle
Freitag, 16 bis 17 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Fenkern
Montag, 9 bis 10 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Krauer
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Kuonimatt
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

Luzern (Fortsetzung Seite 31)

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

Betagtenzentr. Eichhof (Haus Saphir)
Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr
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

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

Pfarreiheim St. Anton
Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Heidi Müller, 041 377 21 78

Pfarreiheim St. Karl
Dienstag, 10 bis 11 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Pfarreiheim St. Leodegar
Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg
Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Rita-Maria Schwegler, 079 368 49 18
Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

Turnhalle Staffeln (Reussbühl)
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Margrit Berger, 041 320 16 69

Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar
Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09

Malters

Turnhalle 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 Schwerzmann, 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
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr
(Männergruppe)
Werner Thürig, 062 756 26 41

Neudorf

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 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 Schwarzentruber,
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

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

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
Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr
Donnerstag, 8 bis 9 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

Pfarreiheim
Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Anita Hug, 041 933 36 33

Udligenswil

Bühlmattsaal
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Uffikon

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

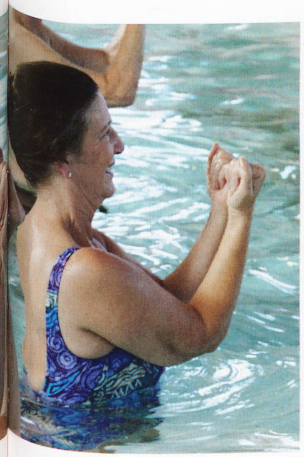
Kath. Pfarreiheim
Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und
14.30 bis 15.30 Uhr

Schulhaus Schlossfeld
(Männergruppe)
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Hedy Rölli, 041 970 32 73

Wolhusen

Andreasheim
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Margrith Erni, 041 490 13 48

Schulhaus Rainheim
Dienstag, 18 bis 19 Uhr
(Männergruppe)
Dienstag, 19 bis 20 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67



Fotos: Fotolia (2), Prisma

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, 8.15 bis 9.10 Uhr und 9.15 bis 10.10
Judith Bollinger, 041 361 19 48
Heidi Fleischli, 041 371 01 77

Nottwil
HB Paraplegikerzentrum SPZ
Gruppe Nottwil
Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Buttisholz
Donnerstag, 17 bis 18 Uhr
Monika Schwaller, 041 929 05 56

Gruppen Grosswangen/Sempach
Dienstag, 17 bis 18 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Sempachersee
Donnerstag, 17 bis 18 Uhr
Judith Kurmann, 041 988 10 89

Reiden
HB Kleinfeld
Gruppen Reiden
Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr und 8.45 bis 9.45 Uhr
Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr
Priska Alfano, 062 758 19 09
Mona Bregenzer, 062 758 31 56
Ruth Emmenegger, 062 758 18 55
Liselotte Erni, 062 758 22 15
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60
Judith Kurmann, 041 988 10 89
Franziska Meier, 062 751 31 53
Elisabeth Peter, 041 980 25 71
Sylvia Peyer, 062 752 41 27
Susi Schnüriger, 062 756 25 68
Christiane Wechsler, 062 758 22 82
Barbara Weyermann, 062 752 17 76

Gruppe Schötz/Altishofen
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Elisabeth Peter, 041 980 25 71

Schachen
HB Schul-/Wohnzentrum
Freitag, 12 bis 13 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48

Schüpfheim
HB HPZ Sunnebüel
Gruppe Entlebuch
Donnerstag, 16 bis 17 Uhr
Michaela Hafner, 041 480 04 19

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

Gruppen Nebikon/Altishofen
Mittwoch, 9 bis 10 Uhr
Verena Brügger, 062 756 31 62

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

Buchrain (Everdance)
Schulhaus Hinterleisibach
Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

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, 15 bis 16.30 Uhr
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

Sempach
Wohn- und Pflegeheim Meierhöfli
Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr
H. und M. Moser, 033 251 06 72

Sursee
Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein
Mittwoch, 9.30 bis 11 Uhr
Käthy Häcki, 041 310 48 41

Weggis
Pfarrheim St. Maria
Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr
Margaritha Schmidli, 041 440 84 56

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

Curling

Allgemeine Angaben

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos spielen. Voraussetzungen sind eine durchschnittliche körperliche Fitness sowie ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor
Ort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLife-Arena)

Curling-Kurs für Fortgeschrittene

Daten: 22 x Montag, 12. Oktober 2015 bis 14. März 2016 (ohne 8. Feb.)
Einstieg auch möglich ab 4. Januar 2016.
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Anmeldung: bis 28. September

Curling-Schnupperlektion für Anfänger/innen

Eine kostenlose Schnupperlektion für Anfängerinnen und Anfänger ist jederzeit möglich. Information und Anmeldung bei Hansruedi Heer, Tel. 041 360 96 73, E-Mail: h-heer@hispeed.ch.

Curling-Kurs für Anfänger/innen

Tipp: Besuchen Sie vorab eine Schnupperlektion. Ab Januar 2016 haben Sie die Möglichkeit, in den laufenden Curling-Kurs einzusteigen.

Daten: 10 x Montag, 4. Januar bis 14. März 2016 (ohne 8. Feb.)
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Anmeldung: bis 9. Dezember

Skilanglauf

10. September

Herbstausflug mit Wanderung

Im Gebiet Holderchäppeli/Schwarzenberg/Eigenthal
Leitung: Marianne Zurkirchen und Toni Felder

12. November

Informationsnachmittag Skilanglauf

Donnerstag 12. November, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend, Luzern). **Beginn: 14 Uhr.** Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Angebote im Winter 2015/16. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Langlauf-Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

3. Dezember

Gratis-Schnuppertag

Klassisch und Scatingtechnik
Anmeldung am Vortag unter Tel. 041 361 14 76 (8 bis 12.30 Uhr und abends von 19 bis 20.30 Uhr).

Januar 2016

Skilanglauf-Treff 2016

Dieser wird vom Langlaufleiter-Team in eigener Regie angeboten und durchgeführt.
Daten: Donnerstag, 7., 14., 21. & 28. Januar, 4., 11. und 18. Februar 2016 (Ersatzdaten: 3. und 10. März.)

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

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

Foto: Fotolia