

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2016)
Heft: 2

Register: Sport

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: 01.02.2026

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

Fitness und Bewegung

Sicher stehen – sicher gehen.

www.sichergehen.ch

Kurs 800

Bewegungsbalance «Mental Centering»

In Harmonie mit einfachen, kraftvollen und ruhigen Bewegungen

Bewegungsbalance heisst auch Mental Centering und ist ein Bewegungskonzept. Das gesundheitlich orientierte Training, das Beweglichkeit, Kraft, Stabilität und das innere Gleichgewicht verbessert sowie die Entspannung fördert, begeistert durch die abwechslungsreichen 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. Gratis-Schnupperlektion!

Leitung: Beatrice Thöny, Expertin Erwachsenensport esa, Mental Centering Instructor

Daten: 12 x Donnerstag; 15.9. bis 1.12.2016 (15.9. Schnupperlektion)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern, 4. Stock

Kosten: CHF 210.– (11 x; Schnupperlektion gratis; Rechnung nach 1. Kurstag)

Anmeldung: bis 1.9.2016 (auch für Schnupperlektion)

Kurs 801

Gleichgewichtstraining

Sturzprophylaxe = Gehsicherheit

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag mobil und unabhängig gestalten. Die Voraussetzung dafür sind Kraft und Gleichgewicht. Beides ist bis ins hohe Alter trainierbar. Die abwechslungsreichen Lektionen sind so aufgebaut, dass Sie Ihre Kraft, Balance, Koordination und Ausdauer sowie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können. Durch den Bezug zum Alltag wird gelernt, wie man die Übungen zu Hause einfach umsetzen kann.

NEU

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Montag; 19.9. bis

12.12.2016 (ohne 31.10.)

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Sport Solution,
Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 227.–

Anmeldung: bis 5.9.2016

Kurs 802

Fit und zwäg für jeden Tag

Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Reaktion und Spass

Sich wohl fühlen mit ganzheitlichem Körpertraining! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihren ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden Koordination, Reaktion und Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat heisst längerfristig weniger Schmerzen. Alles wichtige Faktoren, um sich jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Dienstag; 20.9. bis

13.12.2016 (ohne 1.11.)

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Sport Solution,
Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 239.–

Anmeldung: bis 6.9.2016

NEU

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 239.– pro Kurs

Kurs 803

Daten: 12 x Montag; 19.9. bis

12.12.2016 (ohne 31.10.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Anmeldung: bis 5.9.2016

Kurs 804

Daten: 12 x Dienstag; 20.9. bis
13.12.2016 (ohne 1.11.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Anmeldung: bis 6.9.2016

Kurs 810

Swissjump Move

Trampolin-Kurs

Swissjump® Evergreen ist ein Training auf dem hochwertigen bellicon®-Trampolin. Die Übungen sind dabei speziell auf die Zielgruppe 60+ ausgerichtet. Es ist nachgewiesen, dass dieses Training unzählige positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus hat. Die Gelenke und Knochen, der Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt und gleichzeitig auch die Sturzprophylaxe unterstützt. Die Übungen sind rücken- und gelenkschonend. Abgerundet wird das Training mit musikalischen Evergreens, für noch mehr Spass und Freude.

Leitung: Rosa Catalano,

Swissjump-Instruktorin

Daten: 10 x Montag; 5.9. bis

21.11.2016 (ohne 3. und 10.10.)

Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr

Ort: Fit Styles & Moves Studio,
Sternmatt 6, Kriens (VBL-Bus Nr. 14,
Haltestelle Sternmatt)

Kosten: CHF 225.–

Anmeldung: bis 22.8.2016

Kurs 803 und 804

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!

Kurse 811 bis 813**Everdance®****Solotanzspass zu Evergreens**

Möchten Sie zu Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren, z. B. zu ABBA-Melodien schwelgen und dazu das Tanzbein schwingen? Schritte aus dem Paartanz wie Charleston, Disco Fox und Tango 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 esa,
zertifizierte Everdance®-Leiterin
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,
Luzern
Kosten: CHF 130.- pro Kurs

Kurs 811

Daten: 8 x Freitag; 7.10. bis 25.11.2016
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Anmeldung: bis 23.9.2016

Kurs 812

Daten: 8 x Montag; 10.10. bis
28.11.2016
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Anmeldung: bis 26.9.2016

Kurs 813

Daten: 8 x Montag; 10.10. bis
28.11.2016
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Anmeldung: bis 26.9.2016

Kurs 814**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 esa, Smovey®-Coach
Daten: 8 x Montag; 10.10. bis
28.11.2016

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,
Luzern
Kosten: CHF 130.-
Anmeldung: bis 26.9.2016

Kurs 815**Thera-Band****Das kleinste und leichteste «Fitness-Center»**

Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert Wohlbefinden, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbständig durchgeführt werden.

Leitung: Rita Portmann,
Erwachsenensportleiterin esa
Daten: 5 x Freitag; 18.11. bis
16.12.2016

Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42,
Luzern
Kosten: CHF 139.- (inkl. Thera-Band
im Wert von CHF 13.-)
Anmeldung: bis 4.11.2016

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? Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Niveau entspricht. Reservieren Sie sich einen Kursplatz!

Leitung Dierikon: Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Georges Meyer, Robert Dubach

Leitung Kriens: Heidi Steiner

Daten: 3. Trimester: 22.8. bis
22.12.2016 (ohne 3./4. und 6.10.,
1.11. und 8.12.)
Je nach Situation in den Gruppen ist ein
zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

Zeit: Die Kurse finden alle tagsüber statt.
Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die
Fachleitung gerne Auskunft.

Sportcenter Rontal, Dierikon
(Montag, Dienstag und Donnerstag)

Sportcenter Pilatus, Kriens
(Montag und Dienstag)

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

Kosten: CHF 17.50 pro Person/Std. bei
4er-Gruppen; CHF 15.- pro Person/Std.
bei 7er- oder 8er-Gruppen

Anmeldung: Della Meyer, Telefon
041 440 33 91, Mobile 079 653 14 52,
079 684 07 73 oder
george.meyer@bluewin.ch

Polysport

Kurs 840 Spinning Das gelenkschonende Ausdauertraining auf dem Velo



Foto: Fotolia

Spinning ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf einem speziellen Spinning-Velo. Gefahren wird im Kursraum, wobei die Kursleitung bei mitreissender Musik zum Training animiert. Das Herz-

NEU

Kreislauf-System wird dabei gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Die Intensität kann jeder Kursteilnehmer selber bestimmen. Möchten Sie einfach in Bewegung bleiben? Oder gehen Sie vielleicht während der Sommerzeit Velo fahren und möchten über den Winter fit bleiben? Ganz egal, der Kurs ist für alle geeignet. Probieren Sie es aus. Es lohnt sich.

Leitung: Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin, Fitnessinstruktorin, Naturheilpraktikerin/klassische Masseurin

Daten: 9 x Montag; 17.10. bis 12.12.2016

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 219.–

Anmeldung: bis 3.10.2016

Kurs 841

Kanu

Einsteigerkurs auf dem See

Bei diesem Kurs werden die Teilnehmer an drei Nachmittagen auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren eingeführt. Wir paddeln gemeinsam teilweise in 1er-Seekajaks oder in offenen 2er-Kanadiern (Indianer-Kanus) und lernen die unterschiedlichen Paddelschläge kennen. Im Kurs geht es aber auch darum, die wunderschöne Landschaft des Vierwaldstättersees zu entdecken und zu geniessen. Paddeln ist eine Lebenssportart. Die einzige Voraussetzung für den Kurs sind Schwimmkenntnisse.

Kursleitung: Reto und Heinz Wyss, Kanuwelt Buochs GmbH

Daten: 3 x Donnerstag; 25.8. bis 8.9.2016

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Kanu-Club Luzern,

Alpenquai 35, Luzern

Kosten: CHF 195.–

Anmeldung: bis 11.8.2016

Wasserfitness



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 Bewegungs- training im Wasser, das gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird 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-Kreis-

lauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

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

Sicher stehen – sicher gehen.



www.sichergehen.ch

Fit-Gymnastik mit Weste

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Kurs 850

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 15 x Donnerstag; 25.8. bis 22.12.2016 (ohne 6./13.10. und 8.12.)
Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kosten: CHF 269.– inkl. Eintritt

Kurs 851

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 15 x Donnerstag; 25.8. bis 22.12.2016 (ohne 6./13.10. und 8.12.)
Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kosten: CHF 269.– inkl. Eintritt

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Kurs 852

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 16 x Montag; 22.8. bis 19.12.2016 (ohne 3. und 10.10.)
Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kosten: CHF 325.– inkl. Eintritt

Kurs 853

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 16 x Montag; 22.8. bis 19.12.2016 (ohne 3. und 10.10.)
Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kosten: CHF 325.– inkl. Eintritt

Kurs 854

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Daten: 16 x Mittwoch; 24.8. bis 21.12.2016 (ohne 5. und 12.10.)
Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr
Kosten: CHF 325.– inkl. Eintritt

Luzern

Hallenbad Allmend

Wassertemperatur: 32 Grad

Kurs 855

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 15 x Dienstag; 23.8. bis 20.12.2016 (ohne 4./11.10. und 1.11.)
Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr
Kosten: CHF 279.– exkl. Eintritt

Meggen

Hallenbad Hofmatt

Kurs 856

Leitung: Lucia Muff
Daten: 15 x Dienstag; 23.8. bis 20.12.2016 (ohne 4./11.10. und 1.11.)
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 260.– inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 857

Leitung: Monika Schwaller
Daten: 15 x Mittwoch; 24.8. bis 14.12.2016 (ohne 5. und 12.10.)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 287.– inkl. Eintritt

Kurs 858

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 15 x Freitag; 26.8. bis 16.12.2016 (ohne 7. und 14.10.)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kosten: CHF 287.– inkl. Eintritt

Kurs 859

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 15 x Freitag; 26.8. bis 16.12.2016 (ohne 7. und 14.10.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 287.– inkl. Eintritt

Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein Bewegungs- training 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 865

Leitung: Lucia Muff
Daten: 16 x Montag; 22.8. bis 19.12.2016 (ohne 3. und 10.10.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 247.– inkl. Eintritt

Kurs 866

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Daten: 16 x Mittwoch; 24.8. bis 21.12.2016 (ohne 5. und 12.10.)
Zeit: 9.00 bis 9.50 Uhr
Kosten: CHF 247.– inkl. Eintritt

Kurs 867

Leitung: Lucia Muff
Daten: 16 x Freitag; 26.8. bis 23.12.2016 (ohne 7. und 14.10.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 247.– inkl. Eintritt

Kurs 868

Leitung: Lucia Muff
Daten: 16 x Freitag; 26.8. bis 23.12.2016 (ohne 7. und 14.10.)
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 247.– inkl. Eintritt

Luzern

Hallenbad Allmend

Wassertemperatur: 32 Grad

NEU

Kurs 869

Leitung: Judith Bollinger, Ulrike Modl
Daten: 15 x Donnerstag; 25.8. bis 22.12.2016 (ohne 6./13.10. und 8.12.)
Zeit: 15.30 bis 16.15 Uhr
Kosten: CHF 235.– exkl. Eintritt

Kurs 870

Leitung: Judith Bollinger, Ulrike Modl
Daten: 15 x Donnerstag; 25.8. bis 22.12.2016 (ohne 6./13.10. und 8.12.)
Zeit: 16.15 bis 17.00 Uhr
Kosten: CHF 235.– exkl. Eintritt

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

Nordic Walking

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

Hinweis: 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.

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich



Kurs 878

Daten: 17 x Mittwoch; 7.9. bis 28.12.2016

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 26 (laufender Kurs)

Kombi-Abo für Kurs 22 und 24 (laufende Kurse)

Kurs 880

Kombi-Abo für Kurs 876 und 878

Herbstausflug

Nordic-Walking-Gruppe Luzern

Alle Nordic-Walker/innen vom Montag- und Mittwochtreff sind herzlich eingeladen zu unserem Herbstausflug. Die Route ist für alle machbar (verschiedene Gruppen).

Datum: Mittwoch; 24.8.2016

(Verschiebedatum: 31.8.2016)

Ausrüstung: Wanderschuhe, Nordic-Walkingstöcke, Regenschutz, GA/Halbtax

Anmeldung: bis 17.8.2016 bei Rita Portmann, Telefon 041 630 35 44

Nottwil

Ort: Fussballplatz Rüteli

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

Kurs 881

Daten: 16 x Montag; 5.9. bis 19.12.2016

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Kosten: CHF 88.-

Weihnachtsessen

Nordic-Walking-Gruppe Luzern

Es sind alle herzlich eingeladen zum gemeinsamen und gemütlichen Weihnachtsessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick.

Teilnehmende Montag-Treffs

Datum: Montag; 19.12.2016

Zeit: 17.00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Anmeldung: bis 12.12.2016 bei Rita Portmann, Telefon 041 630 35 44

Reiden

Ort: Sportzentrum Kleinfeld

Leitung: Marie-Louise Wapf, Telefon 062 927 29 89, Cornelia Ineichen, Telefon 041 970 23 81

Kurs 882

Daten: 18 x Donnerstag; 11.8. bis 15.12.2016 (ohne 8.12.)

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 99.-

Teilnehmende Mittwoch-Treffs

Datum: Mittwoch; 14.12.2016

Zeit: 11.00 Uhr

Ort: Hotel Pilatus, Hergiswil

Anmeldung: bis 7.12.2016 bei Rita Portmann, Telefon 041 630 35 44

Radsport

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa rekognosiert 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 – blib fit!»

Velotouren

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

Daten: 7 x Dienstag; 12./26.7., 9./23.8., 6./20.9. und 4.10.2016

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

Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm (Tour und Abfahrt) unter Telefon 041 226 11 99.

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

Anmeldung: Eine Anmeldung ist jeweils vor einer Tour erforderlich: Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12 oder joeth@bluewin.ch. Sie nimmt Ihre Anmeldung jeweils am Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr entgegen. Falls die Velotour verschoben wird, bitte neu anmelden!

Kosten: Bestehendes Saison-Abo 2016 oder pro Tour CHF 9.–.



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.

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

Abschluss Velotouren

Alle Teilnehmer/innen der Velotouren sind zu diesem informativen und geselligen Nachmittag eingeladen. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt.

Datum: Dienstag, 8.11.2016

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL), Luzern

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Wandern

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

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

Schwierigkeitsgrade:

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

Gruppen: 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 Einstiegeorte: Nebst Luzern, inkl. Abfahrtszeiten, werden unter der Rubrik Abfahrt angegeben.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2016 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.

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 Vornamen, Namen, Telefon, Abonnement (GA, Halbtax, Tageskarte oder kein Abo). Anmeldung bis spätestens am Vortag, 14.00 Uhr. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung auf 40 Personen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine eventuelle Verschiebung gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern **Telefon 041 226 11 84** am Vortag ab 10.00 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Wanderleiter/innen

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
Ammann Ernst	041 320 71 29	079 711 30 80	ernst.ammann@gmx.ch
Gasser Rita	041 490 25 51	079 656 93 94	ritagasser@bluewin.ch

Leiter/innen

Auf der Maur Ruth	041 340 23 72	079 783 33 17	r.auf.der.maur@bluewin.ch
Bernet Cécile	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch
Braunschweig Ursula		076 320 17 56	ubraunschweigluetolf@hotmail.com
Heller Mägi	041 971 08 43	079 737 81 21	maegiheller@bluewin.ch
Meier Maggie	041 320 56 15		maggiemeier@hotmail.com
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 09	m_schmidli@hotmail.com
Schmid Pia	041 420 69 91	079 729 47 90	pischmid@sunrise.ch

Wanderprogramm

Donnerstag, 14.7.2016

Am Fusse des Chasseral (B)

Route: Rundtour von Prêles auf dem Plateau de Diesse. **Distanz:** 9 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 40.-. **Leitung:** Cécile Bernet, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Afahrt:** 8.05 Uhr, Sursee 8.26 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.



Donnerstag, 21.7.2016

Heiligkreuz – First (B)

Route: Heiligkreuz – Schwarzmatt – First – Heiligkreuz. **Distanz:** 7 km, 340 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 12.-. **Leitung:** Maggie Meier, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Afahrt:** 7.57 Uhr, Malters 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 16.43 Uhr.

Mittwoch, 3.8.2016

Lago Tremorgio (A)

Route: Wanderung von Dalpe über den Passo Vanit zum azurblauen Lago Tremorgio. **Distanz:** 7,5 km, 930 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ***. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 48.-, mit GA CHF 14.-. **Leitung:** Pia Schmid, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Afahrt:** 7.18 Uhr, Emmenbrücke 8.19 Uhr. **Rückkehr:** 15.45 Uhr. **Verschiebedaten:** Donnerstag, 4. oder Freitag, 5.8.2016.

Donnerstag, 11.8.2016

Sursee – Attelwil (B)

Route: Wanderung entlang der Suhre von Sursee nach Attelwil. **Distanz:** 13 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 15.-. **Leitung:** Ernst Ammann,

Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Afahrt:** 9.05 Uhr. **Rückkehr:** 16.15 Uhr.

Donnerstag, 25.8.2016

Rundwanderung Eich (B)

Route: Acht-Weiler-Rundwanderung. **Distanz:** 9,5 km, 290 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 9.-. **Leitung:** Ruth Auf der Maur, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Afahrt:** 8.14 Uhr, Emmenbrücke 8.19 Uhr. **Rückkehr:** 15.45 Uhr.

Mittwoch, 31.8.2016

Clariden-Höhenweg (A)

Route: Wanderung vom Klausen- zum Fisetenpass. **Distanz:** 9 km, 450 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ***. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 54.- für Carfahrt und Luftseilbahn. **Leitung:** Cécile Bernet, Mägi Heller. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr, Carpark Inseli. **Rückkehr:** ca. 19.00 Uhr.

Donnerstag, 8.9.2016

Baselland

Route: Wanderung von Titterten nach Bubendorf. **Distanz:** 8 km, 100 m Auf- und 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 30.-. **Leitung:** Maggie Meier, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern. **Afahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 18.30 Uhr.

Mittwoch, 21.9.2016

Stein am Rhein

Route: Rundwanderung Stein am Rhein – Schloss Hohenklingen – Hemishofen – Stein am Rhein. **Distanz:** 10 km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 36.-. **Leitung:** Cécile Bernet, Mägi Heller. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Afahrt:** 7.20 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

Donnerstag, 29.9.2016

Lützelflüh – Burgdorf

Route: Wanderung entlang der grossen Emme von Lützelflüh nach Burgdorf. **Distanz:** 9 km, 100 m Auf- und 150 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick.

Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 40.-. **Leitung:** Rita Gasser, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Untergeschoß Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8.16 Uhr, Malters 8.22 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

Dienstag, 4. bis Donnerstag, 6.10.2016 (3 Tage)

Ste-Croix (A)

Route 1. Tag: Vuiteboeuf – Georges de Covatanne – Ste-Croix. **Distanz:** 6 km, 520 m Aufstieg. **Wanderzeit:** 2 1/2 Std.

2. Tag: Ste-Croix – Aiguilles de Baumes – Ste-Croix. **Distanz:** 14,1 km, 680 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 5 Std.

3. Tag: Rundwanderung von Ste-Croix auf den Chasseron. **Distanz:** 11 km, 600 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 1/4 Std.

Verpflegung: Picknick. **Kosten:** Einzelzimmer mit Halbtax CHF 335.-, mit GA CHF 280.-. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung mit Halbtax CHF 445.-, mit GA CHF 390.-. Doppelzimmer mit Halbtax CHF 355.-, mit GA CHF 300.-. Vierbettzimmer mit Halbtax CHF 325.-, mit GA CHF 270.-. **Leitung:** Ernst Ammann, Mägi Heller. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Eingang Gleis 9, Bahnhof Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr. **Rückkehr:** 20.05 Uhr.

billett, ca. CHF 36.-. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr, Untergeschoß Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.05 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

Mittwoch, 26.10.2016

La Chaux-de-Fonds

(A)

Route: Wanderung von La Chaux-de-Fonds nach Le Locle. **Distanz:** 13 km, 370 m Auf- und 410 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **.

Verpflegung: Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 45.-. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoß Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Sursee 8.26 Uhr. **Rückkehr:** 19.05 Uhr.

Mittwoch, 7.12.2016

Buttisholz

(A)

Route: Wanderung von Buttisholz via Mauensee nach Sursee. **Distanz:** 12 km, 345 m Auf- und 405 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:**

***. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 11.-. **Leitung:** Ernst Ammann, 2. Leitungsperson. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr beim Torbogen Busbahnhof Luzern. **Abfahrt:** 8.31 Uhr, Bus Nr. 61, Emmenbrücke Sprengi 8.43 Uhr. **Rückkehr:** 16.15 Uhr.

Donnerstag, 15.12.2016

Goldseeli – Sägel

(B)

Route: Rundwanderung in der Talebene von Goldau. **Distanz:** 8 km, kleine Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** kleines Picknick, Kaffeehalt am Ende der Wanderung. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 11.-. **Leitung:** Pia Schmid, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 10.50 Uhr, Untergeschoß Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 11.06 Uhr, Verkehrshaus 11.13 Uhr. **Rückkehr:** ca. 15.54 Uhr.

Mittwoch, 12.10.2016

Weinfelden

(A)

Route: Wanderung von Weinfelden nach Kreuzlingen. **Distanz:** 16,7 km, 295 m Auf- und 325 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 3/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ***. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 39.-. **Leitung:** Ernst Ammann, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr Untergeschoß Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.35 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

Donnerstag, 20.10.2016

Beatenberg

(B)

Route: Beatusweg auf den Spuren des irischen Mönchs Beatus. **Distanz:** 6 km, 180 m Auf- und 200 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektiv-

Donnerstag, 17.11.2016

Alpnachstad

(B)

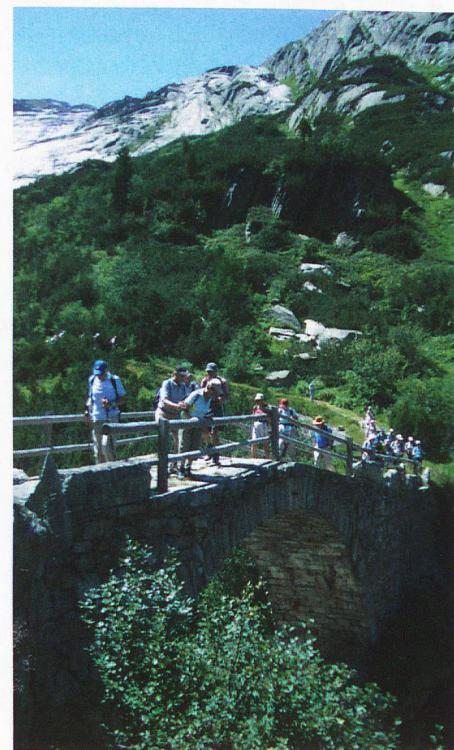
Route: Wanderung von Alpnachstad durchs Rotzloch nach Stansstad. **Distanz:** 8 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 7.-. **Leitung:** Ursula Braunschweig, 2. Leitungsperson. **Treffpunkt:**

9.30 Uhr Untergeschoß Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 9.42 Uhr, Luzern Allmend 9.44 Uhr. **Rückkehr:** 15.32 Uhr.

Mittwoch, 23.11.2016

Jahresrück- und ausblick

Ort: Alterszentrum Rosenberg
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr



Offene Gruppen



Steigern Sie Ihr Wohlbefinden

Um auch morgen selbstständig und unabhängig zu sein, ist heute regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegung unterstützt die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden. Die Bewegungsformen zu Musik und die Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und Ihre sozialen Kontakte in einer der offenen Gruppen. Fangen Sie jetzt an und überzeugen Sie sich, wie sich regelmässige Bewegung wohltuend auswirkt. Die Intensität der Stunden ist unterschiedlich. Im Kanton Luzern gibt es über 160 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. Es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden!

Leitung: Speziell ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa

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

Lektionsdauer: 60 Minuten

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich

Mehr Infos: Unter Telefon 041 226 11 91 geben wir Ihnen gerne Auskunft.

Fitgym (Allround)

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

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 und fördern Koordination und Gleichgewicht. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

Kosten: CHF 5.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo einkassiert.

Tanzsport (internationale Volks- und 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, Koordination und Gleichgewicht werden auf spielerische Art trainiert.

Kosten: CHF 6.– bis 8.– pro Lektion (z. T. Doppellection). Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

Gesucht:

Leiter/innen

Fitgym und Wasserfitness

Die offenen Gruppen von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen esa geführt. Haben Sie Interesse oder kennen Sie eine motivierte Person, die eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrnehmen möchte, dann melden Sie sich bei:

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91

Fitgym (Allround)

Adligenswil

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09

Aesch

Turnhalle

Dienstag, 14.00 bis 15.00 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, 20.00 bis 21.00 Uhr
Pia Höltchi, 041 917 29 72

Buchrain

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
und 15.00 bis 16.00 Uhr
Monika Wolfer, 041 440 46 78

Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9.50 bis 10.50 Uhr
Donnerstag, 8.10 bis 9.10 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

Mehrzweckhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 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
A. Portmann, 041 480 27 87

Ebersecken

Gemeindehaus

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Elsbeth Häfliiger, 062 756 22 01

Ebikon

Pfarreiheim

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Theres Schraner, 041 440 28 80

St. Clemens (Aula)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggemann, 041 420 14 64

Egolzwil

Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20.00 Uhr
Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

> findet gegenwärtig nicht statt

Eich

Turnhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr
E. Stirnemann, 041 460 03 77

Emmen

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr

Graziella Soria, 041 310 30 22

Emmenbrücke

Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr

G. 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, 9.00 bis 10.00 Uhr

B. Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr

B. Schnider, 041 480 02 06

Ermensee

Mehrzweckhalle

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr

Heidi Rüther, 041 917 35 60

Eschenbach

Schulhaus Hübeli

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Martha Geiser, 041 448 25 28

Escholzmatt

Pfarrsaal

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr

Hermine Neuenschwander,

041 486 15 48

Ettiswil

Bülacherhalle

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr

Judith Wespi, 041 980 40 25

Flühli

Turnhalle

Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Claudia Tanner, 041 488 25 22

Gelfingen

Turnhalle Husmättli

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr

Heidi Rüther, 041 917 35 60

Gettnau

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Verena Reinert, 041 970 43 33

Geuensee

Turnhalle Kornmatte

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Elisabeth Nick, 041 921 47 93

Grosswangen

Kalofenhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Maria Rösch, 041 980 51 31

Gunzwil

Lindenhalde

Mittwoch, 18.45 bis 20.00 Uhr

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Annemarie Furrer, 041 930 18 58

Hämikon

Turnhalle

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 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, 14.00 bis 15.00 Uhr

Ch. 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, 17.00 bis 18.00 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, 14.00 bis 15.00 Uhr

Edith Theiler, 041 910 58 09

Hohenrain**Pfarreiheim**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

Horw**Turnhalle Hofstatt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Doris Obertüfer, 041 360 81 88

Inwil**Schulhaus Rägeboge Aula**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr
und 15.00 bis 16.00 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, 10.00 bis 11.00 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Feldmühle

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Fenkern

Montag, 9.00 bis 10.00 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, 9.00 bis 10.00 Uhr
Judith Zibung, 041 410 50 94

Luzern**Asociación de pensionistas
für Spanischsprachige**

Dienstag und Mittwoch,
18.00 bis 19.00 Uhr
Carmen Arias, 041 420 22 53

Pfarreizentrum Barfüesser

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

Betagtenzentrum Eichhof**(Haus Saphir)**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
und 10.00 bis 11.00 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60

**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, 9.00 bis 10.00 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, 9.00 bis 10.00 Uhr
Beatrice Greber, 041 280 65 51

Turnhalle Moosmatt

Männergruppe
Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Geissenstein

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Violette Besson, 076 594 62 14

Paulusheim

Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Violette Besson, 076 594 62 14

«Der MaiHof»

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 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, 10.00 bis 11.00 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
R.-M. Schwegler, 079 368 49 18

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
C. Eggermann, 041 420 14 64

Turnhalle Staffeln (Reussbühl)

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 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, 9.00 bis 10.00 Uhr

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Marlene Michel, 041 497 31 80

Marbach

Turnhalle
Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr
M. Thierstein, 034 497 26 45

Mauensee

Turnhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

Meggen

Kath. Pfarreiheim
Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr
Martha Wey, 041 377 35 43

Meierskappel

Schulhaus Höfli Singsaal
Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr
U. Scherzmann, 041 371 01 64

Menznau**Rickenhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Enrica Scheuber, 041 493 00 83

Nebikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84

Männergruppe

Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr
Werner Thürig, 062 756 26 41

Neudorf**Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

Neuenkirch**Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Rita Stöckli, 041 467 21 37

Nottwil**Turnhalle Sagi-Zentrum**

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Cornelia Roos, 041 920 33 63

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Tilla Garn, 041 937 15 72

Oberkirch**Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Margrith Nauer, 041 921 24 48

Pfeffikon**Mehrzweckhalle**

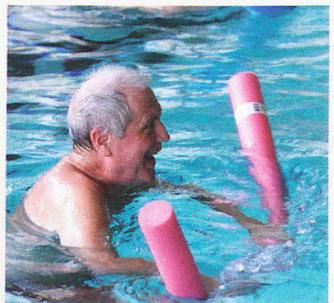
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Jeannette Stoll, 062 771 73 35

Rain**Turnhalle Chrüzmatt**

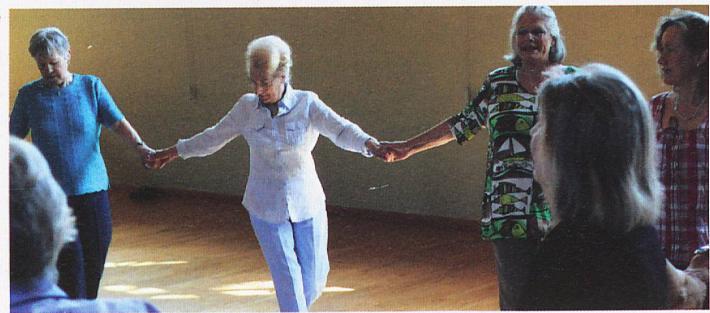
Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

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	Schlierbach Mehrzweckhalle Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr Frieda Steiger, 041 933 36 44	Triengen Pfarreiheim Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Anita Hug, 041 933 36 33	Wolhusen Andreasheim Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr Margrit Erni, 041 490 13 48
Römerswil Mehrzweckhalle Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Margrit Kündig, 041 910 18 38	Schötz Pfarreiheim Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14.00 bis 15.00 Uhr Hanny Steinmann, 041 980 26 83	Udligenswil Bühlmattsaal Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr U. Schwerzmann, 041 371 01 64	Schulhaus Rainheim Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr
Romoos Turnhalle Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Veronique Schwarzentuber, 041 480 49 58	Schongau Turnhalle Freitag, 19.00 bis 20.00 Uhr Carmen Suter, 041 917 03 08	Uffikon Mehrzweckhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Margrit Riedweg, 062 756 19 80	Männergruppe Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr E. Riechsteiner, 041 490 23 67
Root Pfarreiheim Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr Marly Bächler, 041 450 16 20	Schüpfeheim Turnhalle Dorforschulhaus Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr E. Kaufmann, 041 484 24 70	Wauwil Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Marlies Bättig, 041 980 41 14	Wasserfitness (Bewegung im Wasser)
Widmermatt Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr Marly Bächler, 041 450 16 20	Schwarzenberg Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr M. Zurkirchen, 041 497 07 88	Weggis Schulhaus Kirchmatt Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Erika Lüthy, 041 390 23 68	
Rothenburg Turnhalle Gerbematt Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Marlies Gass, 041 280 15 83	Sempach Turnhalle Tormatt Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr Kathrin Marti, 041 460 14 35	Werthenstein Schulhaus Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr Berta Fuchs, 041 490 23 87 > findet gegenwärtig nicht statt	Beromünster Hallenbad Kantonsschule Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr und 13.30 bis 14.15 Uhr Margrit Süess, 041 917 19 42
Ruswil Alterswohnzentrum Schlossmatte Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr und 15.00 bis 16.00 Uhr	Sempach-Station Mehrzweckhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Edith Lang, 041 460 19 94	Wikon Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58	Ebikon Hallenbad Schmiedhof Gruppen Buchrain/Perlen Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr und 9.00 bis 10.00 Uhr Charlotte Rösli, 041 445 02 41
Turnhalle Dorforschulhaus Männergruppe Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr Pia Grüter, 041 495 25 39	Sörenberg Turnhalle Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr Rita Emmenegger, 041 488 19 18	Willisau Kath. Pfarreiheim Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und 14.30 bis 15.30 Uhr	Gruppe Luzern Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr Lucia Muff, 041 280 58 74
St. Erhard Turnhalle Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr M.-T. Schindler, 041 921 20 87	Sursee Turnhalle St. Georg Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Cornelia Roos, 041 920 33 63	Schulhaus Schlossfeld Männergruppe Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Hedy Rölli, 041 970 32 73	Gruppen Eschenbach Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr und 9.00 bis 10.00 Uhr B. Mathis, 041 448 28 40
Schenkon Turnhalle Grundhof Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Männergruppe Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr Konrad Stalder, 041 460 50 05		Gruppe Root Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr Lucia Muff, 041 280 58 74



Emmen/Rathausen**Hallenbad SSBL**Freitag, 11.30 bis 12.30 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10**Hohenrain****Hallenbad Heilpäd. Zentrum**Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch, 12.00 bis 13.00 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10**Horw****Hallenbad Schulhaus Spitz**Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr
Yvonne Henseler, 041 340 79 61**Luzern****Hallenbad Rodtegg****Wassertemperatur: 34°**Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr
Yvonne Henseler, 041 340 79 61**Hallenbad Schubi (Littau)**Freitag, 8.30 bis 9.25 Uhr
und 9.30 bis 10.25 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48
Ulrike Modl, 041 240 79 28**Nottwil****Hallenbad Paraplegikerzentrum SPZ****Gruppe Nottwil**
Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58**Gruppe Buttisholz**Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Monika Schwaller, 041 929 05 56**Gruppe Grosswangen/Sempach**Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58**Gruppe Sempachersee**Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Judith Kurmann, 041 988 10 89**Reiden****Hallenbad Kleinfeld****Gruppen Reiden**
Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr
und 8.45 bis 9.45 Uhr
Samstag, 7.45 bis 8.45 UhrPriska Alfano, 062 758 19 09 (Sa)
Mona Bregenzer, 062 758 31 56
Liselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi)
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60
Judith Kurmann, 041 988 10 89
Franziska Meier, 062 751 31 53
Sylvia Peyer, 062 752 41 27
Ch. Wechsler, 062 758 22 82**Gruppe Schötz/Altishofen**Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Elisabeth Peter, 041 980 25 71**Schachen****Hallenbad Schul-/**
Wohnzentrum
Freitag, 12.00 bis 13.00 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48
Ulrike Modl, 041 240 79 28**Schüpfheim****Hallenbad HPZ Sunnebüel**
Gruppe Entlebuch
Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Michaela Hafner, 041 480 04 19**Gruppe Escholzmatt**Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Susanne Giger, 041 486 20 33**Gruppen Schüpfheim**Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr
und 17.00 bis 18.00 Uhr
Susanne Giger, 041 486 20 33**Willisau****Hallenbad Schlossfeld**
Gruppen Willisau
Donnerstag, 15.00 bis 15.45 Uhr
und 16.00 bis 16.45 Uhr
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18**Gruppe Nebikon/Altishofen**
Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr
Verena Brügger, 062 756 31 62**Tanzsport-Gruppen (internationale Volks- und Kreistänze, Tanzen im Sitzen, Line Dance)****Dagmersellen****Gemeinde-Zentrum Arche**
Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Marlies Müller, 062 756 23 89**Hochdorf****Pfarreizentrum B, Raum 29**
Donnerstag, 14.00 bis 15.30 Uhr
Mary Jost, 041 910 31 59**Horw****Zentrum Kirchmärtli**
Dienstag, 9.15 bis 10.45 Uhr
Liselotte Gyr, 041 630 23 58
M. Schmidli, 041 440 84 56**Kriens****Pfarreheim St. Gallus**
Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr
Alice Jost, 041 320 20 12**Luzern****Pfarreisaal Matthäus**
Freitag, 14.30 bis 16.00 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, 16.00 bis 17.00 Uhr
Beginner
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Käthy Häckli, 041 310 48 41**Pfarreiheim St. Johannes****Tanzen im Sitzen**
Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Harmke Sperhake, 041 370 15 16**Meggen****Schulhaus Hofmatt**
Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31**Schüpfheim****Singsaal Dorfshulhaus**
Freitag, 14.00 bis 15.30 Uhr
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59**Sempach****Wohn- und Pflegeheim Meierhöfli**
Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr
H. und M. Moser, 033 251 06 72**Sursee****Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein**
Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr
Käthy Häckli, 041 310 48 41**Weggis****Pfarrheim St. Maria**
Dienstag, 15.00 bis 16.30 Uhr
M. Schmidli, 041 440 84 56**Everdance®****Buchrain**
Schulhaus Hinterleisibach
Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Skilanglauf

Sich auf den schmalen Latten üben (Klassisch oder Skating), Neues ausprobieren und Spass mit Gleichgesinnten auf den Loipen haben. Machen Sie mit und bewegen Sie sich in der geliebten winterlichen Natur.

Herbstausflug/Wanderung

Alle Teilnehmer/innen wie auch Interessenten sind herzlich eingeladen zu unserem geselligen Herbstausflug.

Datum: Donnerstag, 8.9.2016

Ort: Biosphäre Entlebuch, Zyberliland Romoos

Leitung: Lisbeth Hofstetter

Anmeldung: Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23

Informationsnachmittag

Skilanglauf

Die Leiter/innen orientieren Sie über die geplanten Angebote im Winter 2016/17. Das Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Datum: Donnerstag, 10.11.2016

Zeit: 13.30 Uhr

Ort: Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL), Luzern

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kurs 900

Skilanglauf-Treff 2017

Für alle, die gerne in der Gruppe Langlaufen (Skating und Klassisch), für Anfänger und Geübte. Es können auch nur einzelne Tage besucht werden.

Leitung: Oskar Wigger, Lisbeth Hofstetter, Urs Günter, Marianne Zurkirchen

Daten/Orte:

5.1.2017	Eigenthal
12.1.2017	Marbach
19.1.2017	Finsterwald
26.1.2017	Rothenthurm
2.2.2017	Engelberg
9.2.2017	Eigenthal

Zeit: Donnerstag; ca. 10.00 bis 15.00 Uhr

Anreise: individuell

Bemerkung: Je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden.

Kosten: CHF 10.-/Tag

Informationen: Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23

Anmeldung: bis Dienstagabend vor dem Durchführungsdatum an Marianne Zurkirchen, zurweb@malters.net, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23. Bitte um Info, ob Skating oder Klassisch!

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine eventuelle Verschiebung gibt der Telefonbeantworter der Pro Senectute Kanton Luzern **Telefon 041 226 11 84** am Mittwochmorgen Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.



Curling

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 Jahren problemlos spielen. Voraussetzungen sind eine durchschnittliche körperliche Fitness sowie ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Eine kostenlose Schnupperlektion für Anfänger/innen ist jederzeit möglich.

Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

Schnupperlektion: Information und Anmeldung bei Hansruedi Heer, Telefon 041 360 96 73, h-heer@hispeed.ch

Kurs 842 Fortgeschrittene

Daten: 20 x Montag; 17.10.2016 bis 13.3.2017 (ohne 26.12.2016 und 27.2.2017)

Bemerkung: Einstieg auch möglich ab 2.1.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: Ergeben sich aufgrund der Teilnehmerzahl

Anmeldung: bis 26.9.2016

Kurs 843 Anfänger/innen

Hinweis: Besuchen Sie vorab eine Schnupperlektion. Ab Januar 2017 haben Sie die Möglichkeit, in den laufenden Curling-Kurs einzusteigen.

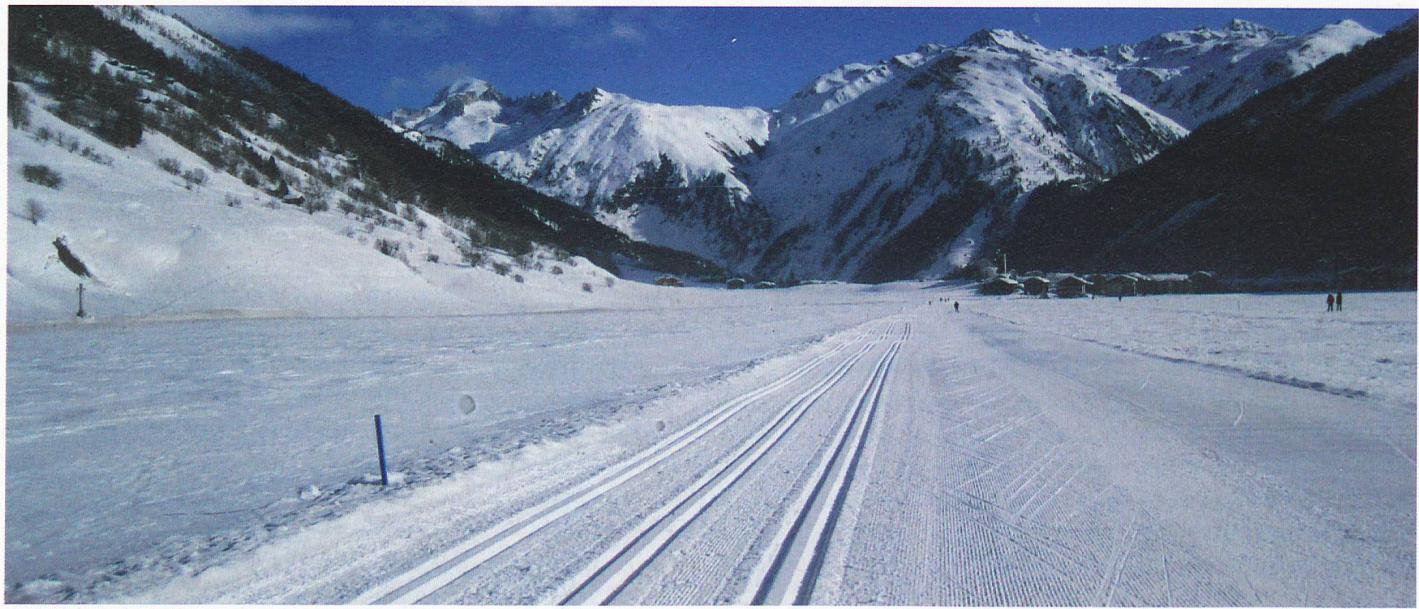
Daten: 10 x Montag; 2.1. bis 13.3.2017 (ohne 27.2.2017)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: Ergeben sich aufgrund der Teilnehmerzahl

Anmeldung: bis 2.12.2016

Winterferien



Kurs 910

Langlaufstage Ulrichen / Obergoms

Für Anfänger und Fortgeschrittene
(Klassisch und Skating)

Damit Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Saison vorbereiten können, bieten wir diese Langlaufstage an. Im «Langlaufparadies» Goms können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen – egal ob Sie Ihre ersten Schritte wagen oder bereits ein/e erprobte/r Langläufer/in sind.

Datum: Montag, 12. bis Donnerstag, 15.12.2016

Leitung: Marianne Zurkirchen, Urs Günter, Lisbeth Hofstetter

Auskunft: Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23

Hotel: Alpina in Ulrichen (siehe «Langlauf- und Winter-Erlebniswoche»)

Doppelzimmer: CHF 470.–/Person

Einzelzimmer: CHF 520.–

Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen: siehe «Langlauf- und Winter-Erlebniswoche»

Anmeldung: bis 18.11.2016 mit Anmelde-karte

Kurs 912

Langlauf- und Winter-Erlebnis-woche Ulrichen / Obergoms

Für Anfänger und Fortgeschrittene
(Klassisch und Skating)

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-Gotthard-Bahn. 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. 7 Teilnehmer/innen, Möglichkeit für Schneeschuhwanderungen). Die Ausrüstung kann gemietet werden.

Datum: Sonntag, 26.2. bis Samstag, 4.3.2017

Leitung: Marianne Zurkirchen, Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger

Auskunft: Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23

Doppelzimmer: CHF 890.–/Person

Einzelzimmer: CHF 1070.–

Anmeldung: bis 20.1.2017 mit Anmelde-karte

Hotel: Alpina in Ulrichen (Familienbetrieb, direkt an der Loipe, 24 eher kleine Zimmer hell und gemütlich eingerichtet)

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 Halbtax CHF 40.– Zuschlag); Leitung.

Nicht inbegriffen: Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Theater in Münster (fakultativ) mit Gratisbus ab Ulrichen und retour; Annullierungskosten-Versicherung.

Hinweis: Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annulierungskosten in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen. Die Bearbeitungsgebühr beträgt: bis 30 Tage vor Abreise CHF 50.– pro Person; 29 – 0 Tage vor Abreise CHF 100.– pro Person.