Zeitschrift: Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

Band: - (2017)

Heft: 4

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: 30.11.2025

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

Fitness und Bewegung

NEU



Kurs 600

Cross Training

Ganzkörpertraining im Freien

Das Ziel beim Cross Training ist die gleichmässige Kräftigung möglichst vieler Muskelgruppen und die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Mit gezielten Übungen wird die Leistungsfähigkeit erhöht, die Beweglichkeit und Koordination gefördert und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Für dieses umfassende Fitnesstraining nutzen wir Geländer, Treppen und Bänkli im Freien. So können Sie nach dem Kurs auch Ihr eigenes Training gestalten.

Leitung: Anita Lütolf, Erwachsenensportleiterin esa, Fitnessinstruktorin

Daten: 12 x Montag; 19.3. bis 18.6.2018 (ohne 2.4. und 21.5.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr Treffpunkt: Eiszentrum Luzern Ort: Seepromenade Alpenquai

Kosten: CHF 192.-Anmeldung: bis 5.3.2018

Kurs 601 Gleichgewichtstraining

Sicher stehen - sicher gehen

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, Ausdauer sowie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder verbessern können. Durch den Bezug zum Alltag wird gelernt, wie man die Übungen zu Hause einfach umsetzen kann.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa Daten: 12 x Dienstag; 20.2. bis 15.5.2018 (ohne 27.3.)

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 276.-Anmeldung: bis 5.2.2018

Kurs 602 und 603 Fit und zwäg

Sanftes Ganzkörpertraining

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

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 207.-

Kurs 602

Daten: 9 x Dienstag; 16.1. bis 20.3.2018

(ohne 13.2.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr Anmeldung: bis 3.1.2018

Kurs 603

Daten: 9 x Dienstag; 3.4. bis 5.6.2018

(ohne 22.5.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr **Anmeldung:** bis 19.3.2018

Kurse 604 bis 607

Körpertraining für den Mann

Fitness, Kräftigung und Ausdauer

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, Stabilisation des Rumpfes, Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung. Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass!

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 604

Daten: 9 x Montag; 15.1. bis 19.3.2018

(ohne 12.2.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr Kosten: CHF 207.-Anmeldung: bis 3.1.2018

Kurs 605

Daten: 9 x Dienstag; 16.1. bis 20.3.2018

(ohne 13.2.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr Kosten: CHF 207.-Anmeldung: bis 3.1.2018

Kurs 606

Daten: 8 x Montag; 9.4. bis 4.6.2018

(ohne 21.5.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr Kosten: CHF 184.-Anmeldung: bis 26.3.2018

Kurs 607

Daten: 9 x Dienstag; 3.4. bis 5.6.2018

(ohne 22.5.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr Kosten: CHF 207.-**Anmeldung:** bis 26.3.2018

Kurse 610 bis 615 **Everdance®**

Solotanzspass zu Evergreens

Zu Evergreens ab den 1940er-Jahren, sowie auch zu neueren Hits lernen Sie Schritte aus dem Paartanz, frischen diese auf und tanzen sie ohne Partner. In diesem Kursabschnitt üben Sie vor allem die Grundschritte Englisch Walzer, Tango und Bachata, ergänzen diese mit Zwischenschritten und Armbewegungen und setzen sie zu kleinen Choreografien zusammen. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe soll bei Anfänger/innen wie bei Fortgeschrittenen vor allem Freude an der Musik und der Bewegung wecken!

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

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,

Luzern

Kosten: CHF 144.-

Kurs 610

Daten: 8 x Montag; 29.1. bis 23.4.2018 (ohne 5./12.2., 26.3., 2. und 9.4.) **Zeit:** 10.15 bis 11.15 Uhr **Anmeldung:** bis 15.1.2018

Kurs 611

Daten: 8 x Montag; 29.1. bis 23.4.2018 (ohne 5./12.2., 26.3., 2. und 9.4.) **Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr **Anmeldung:** bis 15.1.2018

Kurs 612

Daten: 8 x Donnerstag; 1.2. bis 26.4.2018 (ohne 8./15.2., 29.3., 5. und 12.4.) **Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr **Anmeldung:** bis 17.1.2018

Kurs 613

Daten: 8 x Freitag; 2.2. bis 27.4.2018 (ohne 9./16.2., 30.3., 6. und 13.4.) **Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr **Anmeldung:** bis 19.1.2018

Kurs 614 und 615 Everdance® Sursee

Leitung: Margaritha Schmidli, Erwachsenensportleiterin esa, zertifizierte Everdance®-Leiterin **Ort:** Bewegungsraum, Centralstrasse 18, 6210 Sursee

Kosten: CHF 144.-

Kurs 614

Daten: 8 x Mittwoch; 24.1. bis 28.3 2018 (ohne 7. und 14.2.2018) **Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr **Anmeldung:** bis 8.1.2018

Kurs 615

Daten: 8 x Mittwoch; 18.4. bis 6.6.2018 **Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr **Anmeldung:** bis 2.4.2018

Kurs 616 Smovey®

NEU

Schwungvoll zu Kraft, Ausdauer und Balance

Smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen zum Lockern und zum Kräftigen der Muskulatur eingesetzt werden. Die dynamischen Bewegungen verhelfen zu schwungvollem Gehen und fördern das Gleichgewicht. Im Stehen und im Sitzen wird mit Spass geübt. Die Smoveys® werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, Smovey® Coach Daten: 8 x Montag; 29.1. bis 23.4.2018 (ohne 5./12.2., 26.3., 2. und 9.4.) Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,

Luzern

Kosten: CHF 144.-Anmeldung: bis 15.1.2018

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), Georges Meyer, Robert Dubach, Lis Hunkeler

Leitung Kriens: Heidi Steiner

Daten:

1. Trimester 8.1. bis 29.3.2018 2. Trimester 9.4. bis 5.7.2018 (ohne 10. und 21.5.)



Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

Zeit: tagsüber; über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

Sportcenter Rontal, DierikonMontag, Dienstag und Donnerstag



Sportcenter Pilatus, KriensMontag und Dienstag

Gruppengrösse: 4-er-Gruppen (1 Platz)

Kosten: CHF 18.50 pro Person/Std.

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

Tennis-Schnupperlektionen

Datum: Donnerstag, 11.1.2018 Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr Ort: Sportenter Pilatus, Kriens Anmeldung: Della Meyer (Kontakt siehe oben)

Polysport

Kurs 640 Seniorenkarate

Kampfkunst für Körper und Geist



Gesundheit hat im Karate einen grossen Stellenwert. Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kondition werden gleichermassen trainiert. Angepasst an Ihr Können werden Sie stufengerecht gefordert. Wie im Yoga können die Energiebahnen (Meridiane) aktiviert, beruhigt oder ins Gleichgewicht gebracht werden. Partnerübungen, Schläge und Tritte werden kontrolliert ausgeführt. Karate hält fit und ist gleichzeitig ein optimales Gehirnjogging.

Leitung: Toni und Mariann Romano,

Karate Taisho

Daten: 8 x Donnerstag; 22.2. bis

12.4.2018

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr Ort: Luzernerstrasse 82, Kriens

Kosten: CHF 198.-

Anmeldung: bis 8.2.2018

Kurs 641 Spinning

NEU

Gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Velo

Velo gefahren wird im Kursraum, wobei die Kursleitung bei mitreissender Musik zum Training animiert. Das Herz-Kreislauf-System wird dabei gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Die Intensität kann jeder Kursteilnehmende selber bestimmen. Möchten Sie einfach in Bewegung bleiben? Probieren Sie es aus. Es lohnt sich!

Leitung: Roli Müller, Fitnessinstruktor **Daten:** 8 x Freitag; 20.4. bis 8.6.2018

Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 212.-

Anmeldung: bis 6.4.2018

Kurse 642 und 643 Trampolin

Bellicon® Move

Es ist nachgewiesen, dass das Trampolin-Training unzählige positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus hat. Die Gelenke und Knochen, der Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt und somit auch gleichzeitig die Sturzprofilaxe unterstützt. Die Übungen sind rücken- und gelenkschonend. Bellicon® Move ist ein Training auf dem hochwertigen bellicon® Trampolin.

Leitung: Rosa Catalano, Bellicon® Move-Instruktorin

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 5.2.2018

Kurs 642

Daten: 10 x Montag; 19.2. bis 7.5.2018 (ohne 2. und 9.4.)

Kurs 643

Daten: 10 x Donnerstag; 22.2. bis 17.5.2018 (ohne 5./12.4. und 10.5.)

Kurs 844 Curling

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Diese Wintersportart auf dem Eis lässt sich von Menschen über 60 Jahren problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

Daten: 1 x Mittwoch; 3.1.2018, 9 x

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

Kosten: variieren je nach Teilnehmerzahl

Montag; 8.1. bis 12.3.2018 (ohne 12.2.)

Anmeldung: bis 7.12.2017

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

Osteoporosegymnastik-Kurse

Kursangebot für Menschen mit bestehender Osteoporose der Wirbelsäule und Extremitäten. Die Kurse werden von dipl. Physiotherapeutinnen geleitet.

Baldegg

Kantonale Mittelschule Pfarreiheim, Dorfstrasse 7 Ebikon

T&T, Schachenstrasse 10a E.-Brücke

Luzern Bruchstrasse 10

Move, Bahnhofstrasse Schüpfheim

Mittwoch Mittwoch

08:45/09:45 Uhr 09:00/10:00 Uhr Montag Donnerstag

Freitag

13:00/14:00 Uhr 17:00 Uhr 10:15 Uhr



Luzern und Unterwalden Bewusst bewegt



Anmeldung Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Kurswesen, 041 484 34 75, rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch

Wasserfitness



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

Kurse 730 Fit-Gymnastik im See (mit Weste)





Als Ergänzung zu unseren Fit-Gymnastik-Kursen im Hallenbad bieten wir neu auch einen Kurs im schönen Vierwaldstättersee in Luzern an. Geniessen Sie während den Sommerferien ein morgendliches Training im See. Die Weste wird Ihnen zur Verfügung gestellt und bewirkt, dass Sie aufrecht im Wasser «stehen» und sich auch im See wohl und sicher fühlen. Der Kurs findet nur bei geöffnetem Bad statt.

Kurs 730

Leitung: ausgebildete Wasserfitnessleiterinnen esa

Daten: 6 x Donnerstag; 12.7. bis

16.8.2018

Verschiebedaten: 23. und 30.8.2018

Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr **Ort:** Strandbad Tribschen, Luzern

(VBL-Bus Nr.6/7/8, Haltestelle Wartegg)

Kosten: CHF 112.- exkl. Eintritt

(Kasse CHF 5.-)

Anmeldung: bis 28.6.2018

Kurse 650 bis 667

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, welches gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine spezielle 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 Nichtschwimmer/innen geeignet.

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher

Kurs 650

Daten: 15 x Donnerstag; 11.1. bis 7.6.2018 (ohne 8./15.2., 29.3., 5./12.4. und 10./31.5.)

Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr Kosten: CHF 300.- inkl. Eintritt

Kurs 651

Daten: 15 x Donnerstag; 11.1. bis 7.6.2018 (ohne 8./15.2., 29.3., 5./12.4.

und 10./31.5.)

Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr **Kosten:** CHF 300.– inkl. Eintritt

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 652

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018

(ohne 5. und 12.2.) **Zeit:** 18.00 bis 18.50 Uhr **Kosten:** CHF 200.– inkl. Eintritt

Kurs 653

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018

(ohne 5. und 12.2.) **Zeit:** 19.00 bis 19.50 Uhr **Kosten:** CHF 200. – inkl. Eintritt

Kurs 654

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018

(ohne 5. und 12.2.) **Zeit:** 20.00 bis 20.50 Uhr **Kosten:** CHF 200.– inkl. Eintritt

Kurs 655: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018

(ohne 21.5.)

Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr Kosten: CHF 220.– inkl. Eintritt

Kurs 656: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018

(ohne 21.5.)

Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr Kosten: CHF 220.- inkl. Eintritt

Kurs 657: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018

(ohne 21.5.)

Zeit: 20.00 bis 20.50 Uhr **Kosten:** CHF 220.– inkl. Eintritt

Luzern

Hallenbad Allmend

Wassertemperatur: 32 Grad **Leitung:** Christine Bruppacher

Kurs 658

Daten: 10 x Dienstag; 9.1. bis 27.3.2018

(ohne 6. und 13.2.) **Zeit:** 13.15 bis 14.00 Uhr **Kosten:** CHF 186.– exkl. Eintritt

Kurs 659: Fortsetzung

Daten: 12 x Dienstag; 17.4. bis 3.7.2018

Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr Kosten: CHF 224.- exkl. Eintritt

Meggen

Hallenbad Hofmatt Leitung: Lucia Muff

Kurs 660

Daten: 10 x Dienstag; 9.1. bis 27.3.2018

(ohne 6. und 13.2.) Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr Kosten: CHF 200. - inkl. Eintritt

Kurs 661: Fortsetzung

Daten: 12 x Dienstag; 17.4. bis 3.7.2018

Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr Kosten: CHF 240.- inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 662

Leitung: Monika Schwaller Daten: 10 x Mittwoch; 10.1. bis 28.3.2018 (ohne 7. und 14.2.) Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr Kosten: CHF 200. - inkl. Eintritt

Kurs 663

Leitung: Rosmarie Wicki

Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018

(ohne 9. und 16.2.) Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr Kosten: CHF 180. - inkl. Fintritt

Kurs 664

Leitung: Rosmarie Wicki

Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018

(ohne 9. und 16.2.) Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr Kosten: CHF 180.- inkl. Eintritt

Kurs 665: Fortsetzung

Leitung: Monika Schwaller

Daten: 12 x Mittwoch; 18.4. bis 4.7.2018

Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr Kosten: CHF 240. - inkl. Eintritt

Kurs 666: Fortsetzung

Leitung: Rosmarie Wicki

Daten: 11 x Freitag; 20.4. bis 29.6.2018

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr Kosten: CHF 220.- inkl. Eintritt

Kurs 667: Fortsetzung

Leitung: Rosmarie Wicki

Daten: 11 x Freitag; 20.4. bis 29.6.2018

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr Kosten: CHF 220.- inkl. Eintritt

Kurse 668 bis 675

Fit-Gymnastik im Wasser (ohne Weste)



Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches 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 Nichtschwimmer/innen.

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof Leitung: Lucia Muff

Kurs 668

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018

(ohne 5. und 12.2.) Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr Kosten: CHF 150. - inkl. Eintritt

Kurs 669

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018

(ohne 5. und 12.2.) Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr Kosten: CHF 150.- inkl. Eintritt

Kurs 670

Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018

(ohne 9. und 16.2.) Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr Kosten: CHF 135.- inkl. Eintritt

Kurs 671

Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018

(ohne 9. und 16.2.) **Zeit:** 13.00 bis 13.50 Uhr Kosten: CHF 135. - inkl. Eintritt

Kurs 672: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018

(ohne 21.5.)

Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr Kosten: CHF 165.- inkl. Eintritt

Kurs 673: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018

(ohne 21.5.)

Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr Kosten: CHF 165.- inkl. Eintritt

Kurs 674: Fortsetzung

Daten: 12 x Freitag; 20.4. bis 6.7.2018

Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr Kosten: CHF 180.- inkl. Eintritt

Kurs 675: Fortsetzung

Daten: 12 x Freitag; 20.4. bis 6.7.2018

Zeit: 13.00 bis 13.50 Uhr Kosten: CHF 180.- inkl. Eintritt

Beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» Wasserfitness auf Seite 40.

Nordic Walking



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

Leitung: ausgebildete Nordic-Walking-Leiter/innen esa

Hinweis: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, 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 676

Nordic Walking für Einsteiger Einführung in diese «sanfte» Sportart

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und für jene, die sehr wenig Sport treiben. Sie lernen die richtigen Bewegungsabläufe und den korrekten Umgang mit den Stöcken. Dabei regen Sie den Kreislauf an, stärken Ihre Muskulatur

Leitung: Ruth Indergand, Fachleiterin Nordic Walking

und regenerieren sich beim Dehnen.

Daten: 5 x Mittwoch; 18.4. bis 16.5.2018

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd,

Luzern

Kosten: CHF 60.-

Anmeldung: bis 4.4.2018



Kurse 677 bis 681 **Nordic-Walking-Treff**

Kosten: 10-er-Abo CHF 63.-



Luzern

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd Leitung: Ruth Indergand, (Fachleiterin), Telefon 041 370 62 09, und weitere Nordic-Walking-Leiter/innen

Kurs 677

Daten: 23 x Montag; 8.1. bis 25.6.2018

(ohne 2.4. und 21.5.) Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr

(ab 9.4.2018: 16.15 bis 18.00 Uhr)

Kosten: CHF 129.-

Kurs 678

Daten: 26 x Mittwoch; 3.1. bis 27.6.2018

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr Kosten: CHF 146.-

Kurs 679 (Kombi Kurse 677 und 678)

Kosten: CHF 248. - (abzgl. 10 % Rabatt)

Nottwil

Ort: Fussballplatz Rüteli Leitung: Käthy Marfurt, Telefon 041 937 17 78, und Rosmarie Wicki, Telefon 041 937 14 58

Kurs 680

Daten: 22 x Montag; 8.1. bis 25.6.2018 (ohne 5.2., 2.4. und 21.5.)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr Kosten: CHF 124.-

Reiden

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

Kurs 681

Daten: 23 x Donnerstag; 11.1. bis 28.6.2018 (ohne 10. und 31.5.)

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr Kosten: CHF 129.-

Radsport



Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa 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. Unser Motto lautet: Bewegung - Begegnung - Sport oder ganz einfach: «Chumm mit - bliib fit!»



Velotouren

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

Programm: 5 x Dienstag und 1 x

Donnerstag; ganztags

Verschiebedatum: Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben. Ausrüstung/Mitnehmen: Fahrrad in verkehrstüchtigem Zustand, das auch für Naturstrassen geeignet ist, sportlich bequeme Kleidung, Hose mit Sitzeinsatz, bequeme Schuhe mit gutem Profil, bei unsicherer Witterung Regenschutz, Ersatzschlauch, Getränk, Zwischenverpflegung, Notfallausweis, Halbtax- oder Generalabonnement. Ein Velohelm ist obligatorisch!

Mittagessen: Wahlweise Picknick oder Restaurant

Anforderung: Wir sprechen all jene an, welche regelmässig mit dem Velo unterwegs sind, nicht aber sportliche Höchstleistungen erbringen wollen. Sie werden nach Möglichkeit in eine der vier Gruppen eingeteilt, welche Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Ein Gruppenwechsel ist jederzeit möglich. Bei weniger als sechs Teilnehmenden können Gruppen zusammengelegt werden.

Sicherheitstipps: Können bei Theres Jöri oder dem Sekretariat verlangt werden. Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden.

Kosten:

- Saison-Abo CHF 94.-(13 Touren)
- 10-er-Abo CHF 81.-
- Veloverlad auf Anhänger CHF 8.-

Anmeldung: Melden Sie sich jeweils vor einer Tour wie folgt an (auch bei Verschiebedatum): Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12 oder joeth@bluewin.ch. Sie nimmt Ihre Anmeldung am Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr entgegen (Verschiebedatum Dienstagabend gleiche Zeit). Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (Veloverlad, Autotransport und Leitereinteilung).

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine eventuelle Verschiebung gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern unter Telefon 041 226 11 84 am Vortag ab 14.00 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Touren mit Elektrovelos

Bei mindestens sechs Anmeldungen wird eine eigene Elektrovelo-Gruppe gebildet. Falls die Elektrovelo-Gruppe kleiner ist, werden die Teilnehmenden bei den normalen Velogruppen eingeteilt. Reserve-Akku oder Ladestation mitnehmen.

Weitere Informationen: Arnold Burch, Telefon 041 675 15 71





Mountainbike

Velotourenprogramm

Dienstag, 17.4.2018 Eröffnungs-Tour

Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit. **Route:** Allmend – Kriens – Malters – Werthenstein – Malters – Littau – Emmenbrücke – Allmend. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern).

Dienstag, 1.5.2018 Rhododendron-Tour

Route: Mooshüsli – Friedental – Ebikon – Root – Buonas – Cham – Hünenberg – Gisikon – (Schwitter) – Schachen – Mooshüsli. Treffpunkt: 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Donnerstag, 17.5.2018 Soppensee-Tour

Route: Mooshüsli – Hellbühl – Ruswil – Grosswangen – Buttisholz – Neuenkirch – Mooshüsli. Treffpunkt: 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Dienstag, 29.5.2018 Säuliamt-Tour

(kein Verschiebedatum)

Route: Verlad: Luzern – Chollermühle. Chollermühle – Kappel am Albis – Mettmenstetten – Ottenbach – Sins – Chollermühle – Eichwäldli. Treffpunkt: 8.30 Uhr, Luzern, Parkplatz Eichwäldli (Veloverlad) oder 9.10 Uhr, Zug, Parkplatz Chollermühle.

Dienstag, 12.6.2018 Baselland-Tour

Route: Car: Horw – Hauenstein. Hauenstein – Sissach – Füllinsdorf – Augst – Rheinfelden – Bad Säckingen. Car: Bad Säckingen – Horw. **Treffpunkt:** 7.30 Uhr, Horw, Gössi Areal.

Dienstag, 26.6.2018 Zugersee-Tour

Route: Mooshüsli – Perlen – Rotkreuz – Cham – Zug – Arth – Küssnacht – Meggen – Luzern – Mooshüsli. Treffpunkt: 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.



Nebst guter Kondition ist hier auch Geschicklichkeit und eine Portion Wagemut von Vorteil. Auf den Touren und Technik-Trainings haben Sie die Möglichkeit, Ihr Können auszubauen und die Ausdauer weiter zu verbessern.

Leitung: Walter Kaspar, Mountain-Bike-Leiter esa

Programm: 9 x Donnerstag; nachmittags

Detailprogramm: Verlangen Sie das detaillierte MTB-Programm 2018 unter Telefon 041 226 11 99.

Schwierigkeit: Stufe S1 (einfach = für Einsteiger und Geniesser) bis **Stufe S4** (anspruchsvoll = für Fortgeschrittene Fahrtechniker)

Kondition: Stufe K1 (einfach = 20 – 35 km/ 100 – 400 Hm) bis **Stufe K4** (anspruchsvoll = 40 – 70 km/1000 – 1500 Hm) **Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Freitag der gleichen Woche verschoben.

Kosten:

- Saison-Abo CHF 130. (18 Touren)
- 10-er-Abo CHF 81.-
- bar CHF 9. pro Tour



Anmeldung: Eine Anmeldung ist vor jeder Tour erforderlich bei Walter Kaspar, Telefon 041 420 00 75, Mobile 078 739 74 33 oder walter.kaspar@gmx.ch. Er nimmt Ihre Anmeldung jeweils am Dienstagabend entgegen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder die 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.

MTB-Tourenprogramm

Datum	Ort	Zeit	Treffpunkt	Schwierigkeit	Kondition
08.3.2018	Horw	13.15 Uhr	Messehallen Luzern	1-2	1-2
22.3.2018	Willisau	13.15 Uhr	Landi Willisau	2-3	3
05.4.2018	Kriens	13.15 Uhr	Pilatusbahn Kriens	3-4	3-4
19.4.2018	Sursee	13.15 Uhr	OTTO'S Sport Outlet S	ursee 2-3	2-3
03.5.2018	Luzern	13.15 Uhr	Verkehrshaus Luzern	2-3	2-3
17.5.2018	Wolhusen	13.15 Uhr	Wolhusen Migros PP	3-4	3-4
24.5.2018	Rathausen	13.15 Uhr	Rathausen Parkplatz	1-2	1-2
07.6.2018	Hochdorf	13.15 Uhr	Baldegg Badi PP	3	3
21.6.2018	Littau	13.15 Uhr	Hornbach Littau	1-2	1-2

Wandern



Wir laden Sie ein, mit uns die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken.

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

Schwierigkeitsgrade:

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

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 die 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. Abfahrtszeiten: Ab Luzern, sind unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben. Treffpunkt: Sofern nichts anderes ver-

merkt, ist der Treffpunkt immer im

Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor Kiosk vis-à-vis vom H+M.

Weitere Einsteigeorte: Nebst Luzern werden sie unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2017 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei Absage/Fernbleiben von Angemeldeten gelten die Bestimmungen der SBB.

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussentasche des Rucksacks mit sich.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer.

Kosten: 10-er-Abo CHF 63.-



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 bis 11.30 Uhr. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung von 40 Personen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder 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.

Rundwanderung Rothenturm

Mittwoch, 10.1.2018

Route: Rothenthurm - St. Jost - Rothenturm. Distanz: 10km, 250m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 31/2 Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Bergbeizli St. Jost. Billett: Kollektivbillett ca. CHF 16.-. Leitung: Cécile Bernet, Norbert von Büren. Treffpunkt: 8.30 Uhr in Luzern. Abfahrt: 8.39 Uhr, Verkehrshaus 8.46 Uhr. Rückkehr: 16.21 Uhr.

Donnerstag, 25.1.2018 **Rundwanderung Zugerberg**



Route: Zugerberg - Hintergeissboden -Zugerberg. Distanz: 7km, 150m Aufund Abstieg. Wanderzeit: 2 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: kleines Picknick, Restaurantbesuch nach der Wanderung. Billett: Kollektivbillett ca. CHF 17.-. Leitung: Rita Gasser, Margaritha Schmidli. Treffpunkt: 10.00 Uhr in Luzern. Abfahrt: 10.10 Uhr. Rückkehr: ca. 16.00 Uhr.

Mittwoch, 14.2.2018 Langenthal - Pfaffnau

Route: Langenthal - St. Urban - Pfaffnau. Distanz: 16 km, 280 m Auf- und 180 m Abstieg. Wanderzeit: 41/4 Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick in geschütztem Raum. Billett: Kollektivbillet ca. CHF 19.-. Leitung: Norbert von Büren, Margaritha Schmidli. Treffpunkt: 8.00 Uhr in Luzern. Abfahrt: 8.16 Uhr, Littau 8.22 Uhr. Rückkehr: 16.30 Uhr.

A

Donnerstag, 22.2.2018 Greifensee

Route: Egg - Riedikon - Greifensee. Distanz: 11km, 60m Auf- und 160m Abstieg. Wanderzeit: 23/4 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: kleines Picknick, Restaurantbesuch nach der Wanderung. Billett: Kollektivbillett ca. CHF 24.-. Leitung: Norbert von Büren, Cécile Bernet. Treffpunkt: 8.20 Uhr in Luzern. Abfahrt: 8.35 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

Wanderleiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
von Büren Norbert	041 340 23 67	079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch
Bernet Cécile (Stv.)	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch
Leiter/innen			
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
Auf der Maur Ruth	041 340 23 72	079 783 33 17	r.auf.der.maur@bluewin.ch
Lötscher Mark	0413408122	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Meier Maggie	041 320 56 15	079 253 16 93	maggiemeier@hotmail.com
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com

Wanderprogramm

Donnerstag, 1.3.2018 Küssnacht SZ - Büttenen

Route: Küssnacht - Wagenmoos - Büttenen: Distanz: 12 km, 370 m Auf- und 360 m Abstieg. Wanderzeit: 23/4 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillet ca. CHF 6.-. Leitung: Margaritha Schmidli, Mark Lötscher. Treffpunkt: 10.25 Uhr in Luzern. Abfahrt: 10.39 Uhr. Rückkehr: 15.00 Uhr.

Donnerstag, 8.3.2018 Willisau - Huttwil

Route: Willisau - Ufhusen - Huttwil. Distanz: 15,5 km, 360 m Auf- und 280 m Abstieg. Wanderzeit: 41/4 Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Suppe im Restaurant. Billett: Kollektivbillet ca. CHF 16.-. Leitung: Norbert von Büren, Maggie Meier. Treffpunkt: 8.00 Uhr in Luzern. Abfahrt: 8.16 Uhr, Littau 8.22 Uhr. Rückkehr: 16.43 Uhr.

Donnerstag, 15.3.2018 Chutzenturm

Route: Meikirch BE - Chutzenturm -Frienisberg. Distanz: 7 km, 220 m Aufund Abstieg. Wanderzeit: 2 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett ca. CHF 40.-. Leitung: Margaritha Schmidli, Maggie Meier. Treffpunkt: 7.50 Uhr in Luzern. Abfahrt: 8.00 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. Rückkehr: 17.00 Uhr.

Mittwoch, 28.3.2018 Rundtour Ottenbach ZH

Route: Ottenbach - Jonental - Ottenbach. Distanz: 12,5 km, 200 m Auf - und Abstieg. Wanderzeit: 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett ca. CHF 20.-. Leitung: Cécile Bernet, Ernst Ammann. Treffpunkt: 8.55 Uhr in Luzern. Abfahrt: 9.10 Uhr. Rückkehr: 16.49 Uhr.

Donnerstag, 5.4.2018 **Region Bern**

Route: Walkringen - Rütihubelbad - Worb. Distanz: 8,2 km, 170 m Auf-und 270 m Abstieg. Wanderzeit: 23/4 Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett ca. CHF 27.-. Leitung: Ruth Auf der Maur, Ernst Ammann. Treffpunkt: 7.45 Uhr in Luzern. Abfahrt: 7.57 Uhr, Wolhusen 8.15 Uhr. Rückkehr: 17.43 Uhr.

Mittwoch, 11.4.2018 Rundwanderung **Monte Carasso**

Route: Monte Carasso - Fontanella -Curzutt - Monte Carasso. Distanz: 9,5 km, 720 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 4 Std. Schwierigkeitsgrad: *** (Überquerung Hängebrücke). Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett ca. CHF 46.-. Leitung: Mark Lötscher, Cécile Bernet. Treffpunkt: 7.25 Uhr in Luzern. Abfahrt: 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. Rückkehr: 18.21 Uhr.

Donnerstag, 19.4.2018 Greppen - Weggis

Route: Greppen - Weggis. Distanz: 7,5 km, 220 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 21/4 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett ca. CHF 13.-. Leitung: Maggie Meier, Ernst Ammann. Treffpunkt: 8.50 Uhr in Luzern. Abfahrt: 9.06 Uhr. Rückkehr: 15.47 Uhr.

Mittwoch, 25.4.2018 Blueschtwanderung im Thurgau

Route: Hauptwil - Amriswil. Distanz: 14 km, 200 m Auf- und 300 m Abstieg. Wanderzeit: 41/4 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillet ca. CHF 44.- inkl. Fähre, GA CHF 4.-. Leitung: Cécile Bernet, Maggie Meier. Treffpunkt: 7.00 Uhr in Luzern. Abfahrt: 7.10 Uhr. Rückkehr: 18.49 Uhr.

Donnerstag, 3.5.2018 Küsnachter Berg

Route: Erlenbach - Küsnachter Berg -Küsnachter Tobel - Küsnacht ZH. Distanz: 10,5 km, 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 23/4 Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillet ca. CHF 24.-. Leitung: Norbert von Büren, Cécile Bernet. Treffpunkt:

8.20 Uhr in Luzern. Abfahrt: 8.35 Uhr. Rückkehr: 16.49 Uhr.

Mittwoch, 9.5.2018 Urnersee

A



Route: Sisikon - Brunnen. Distanz: 8,7 km. 500 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett ca. CHF 16.-. Leitung: Ruth Auf der Maur, Mark Lötscher. Treffpunkt: 8.25 Uhr in Luzern. Abfahrt: 8.39 Uhr, Verkehrshaus 8.46 Uhr. Rückkehr: 16.54 Uhr.

Donnerstag, 17.5.2018 Baselland

Route: Rothenfluh - Gelterkinden. Distanz: 12,5 km, 250 m Auf- und 330 m Abstieg. Wanderzeit: 31/4 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett ca. CHF 27.-, CHF 2.- Führung Heimatmuseum Oltingen. Leitung: Maggie Meier, Norbert von Büren. Treffpunkt: 8.15 Uhr in Luzern. Abfahrt: 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. Rückkehr: 17.30 Uhr.

Mittwoch, 23.5.2018 Bern - Münsingen

Route: Entlang der Aare von Bern nach Münsingen. Distanz: 16 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett ca. CHF 33.-. Leitung: Rita Gasser, Ruth Auf der Maur. Treffpunkt: 7.45 Uhr in Luzern. Abfahrt: 8.00 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. Rückkehr: 18.03 Uhr.

Schneeschuhtouren

Donnerstag, 7.6.2018 Rapperswil

Route: Rapperswil - Schloss Rapperswil - Pfäffikon. Distanz: 8 km, ca. 90 m Aufund Abstieg. Wanderzeit: 21/4 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett ca. CHF 24.-. Leitung: Margaritha Schmidli, Ruth Auf der Maur. Treffpunkt: 8.25 Uhr in Luzern. Abfahrt: 8.39 Uhr, Verkehrshaus 8.46 Uhr. Rückkehr: 16.21 Uhr.

Mittwoch, 13.6.2018 Rundwanderung Flügespitz

A

Route: Amden - Flügespitz - Amden. Distanz: 10,5 km, 550 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 1/2 Std. Schwierigkeitsgrad: **/***. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett ca. CHF 33.-. Leitung: Cécile Bernet, Rita Gasser. Treffpunkt: 7.20 Uhr in Luzern. Abfahrt: 7.35 Uhr. Rückkehr: 18.25 Uhr.

Mittwoch, 20.6.2018 Napf



Route: Bramboden - Napf - Menzberg. Distanz: 15 km, 700 m Auf- und 660 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 1/2 Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillet ca. CHF 19.-. Leitung: Maggie Meier, Mark Lötscher. Treffpunkt: 8.00 Uhr in Luzern. Abfahrt: 8.16 Uhr, Littau 8.22 Uhr. Rückkehr: 17.43 Uhr.

Donnerstag, 28.6.2018 Weg der Schweiz

Route: Isleten - Flüelen. Distanz: 7,5 km, kein Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillet ca. CHF 20.-. Leitung: Rita Gasser, Mark Lötscher. Treffpunkt: 8.05 Uhr in Luzern. Abfahrt: 8.18 Uhr. Rückkehr: ca. 17.00 Uhr.

Das Besondere am Schneeschuhlaufen ist das langsame Gehen in der Natur und die interessanten Themen vor Ort. Unsere Touren führen durch tiefverschneite Landschaften. Dadurch stärken wir unser Immunsystem und tanken Sonne. Schneeschuhwandern ist ein wichtiger Beitrag an die Sturzprävention und trainiert zusätzlich Ausdauer, Kraft und Koordination.

Leitung: Ursula Wyss, Schneeschuhtourenleiterin esa

Kosten: CHF 15.- bar (bitte Kleingeld bereit halten, Betrag wird vor Ort ein-

An-/Rückreise: Billette bitte individuell lösen (Zonentageskarte)

Material: Schneeschuhe können bei der Leiterin gemietet werden. Dies empfiehlt sich auch vor einem Kauf.

Anmeldung: Vortag bis 12.00 Uhr; direkt bei Ursula Wyss, Telefon 079 218 51 40

Durchführung: Die Touren finden bei jeder Witterung statt. Über die definitive Durchführung und Änderungen gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern unter Telefon 041 226 11 84 am Vortag ab 12.00 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Tourenprogramm

Freitag, 29.12.2017 Langis

Route: Unsere leichte Rundwanderung führt uns durch eine landschaftlich sehr schöne Gegend. Wanderzeit: ca. 3 1/2 Std. Verpflegung: Rucksack und im Restaurant. Treffpunkt: 7.50 Uhr Bahnhof Luzern, vor dem Kiosk auf Gleisebene. Abfahrt: Luzern ab 8.05 Uhr, Sarnen an 8.23 Uhr. Bus nach Langis ab 8.28 Uhr. Langis an 9.01 Uhr. Rückfahrt: Luzern an 15.55 Uhr. Billett: Einsteigeort bis Langis retour.

Donnerstag, 25.1.2018 Portealp

Route: Finsteralp - Portealp. Wanderzeit: ca. 1 1/2 Std., leichter Aufstieg, ca. 3 Std.

über wunderschöne Pulverschneehänge. Verpflegung: Rucksack und am Schluss im Thorbachbeizli. Abfahrt: Luzern ab 8.57 Uhr. Treffpunkt: 9.30 Uhr Bahnhof Schüpfheim. Bus nach Flühli ab 9.33 Uhr, Alpentaxi bis Finsteralp. Rückfahrt: Luzern an 17.03 Uhr. Billett: Flühli Post Zonentageskarte.

Güdisdienstag, 13.2.2018 Marbachegg «Fasnachtstour»

Route: Bumbach - Marbachegg. Wanderzeit: 560 Hm, ca. 3 ½ Std. Bei Guggämusig und einem feinen Kaffee lassen wir es uns gut gehen. Für den Rückweg nehmen wir die Gondelbahn nach Marbach. Verpflegung: Rucksack und im Restaurant. Abfahrt: Luzern ab 7.16 Uhr. Treffpunkt: 8.05 Uhr Bahnhof Escholzmatt. Bus nach Bumbach ab 8.22 Uhr, Bumbach an 8.46 Uhr. Rückfahrt: Luzern an 17.05 Uhr. Billett: Escholzmatt Zonentageskarte.

Donnerstag, 22.2.2018 Simplongebiet «anspruchsvollere Tour»

Route: Wir bewegen uns auf einer Höhe von 1700 m bis 2240 m. Wanderzeit: 500 Hm, 5 1/2 Std. Verpflegung: Rucksack und im Berggasthaus Wasenalp. Abfahrt: Luzern ab 5.57 Uhr. Treffpunkt: 6.29 Uhr Schüpfheim im Zug. Brig an 8.40 Uhr. Bus Brig ab 9.18 Uhr bis Simplon Rothwald Alte Post. Rückfahrt: Luzern an 20.00 Uhr. Billett: Gemeinde-Tageskarte unbedingt frühzeitig reservieren.

Dienstag, 6.3.2018 Wirzweli

Route: Wirzweli - Gummenalp. Abstieg kann mit der Luftseilbahn Gummenalp -Eggwald oder wandernd gemacht werden. Wanderzeit: 4 km, 360 m Aufstieg, ca. 4 Std. Verpflegung: Rucksack und im Restaurant Gummenalp. Treffpunkt: 9.00 Uhr Bahnhof Luzern, vor dem Kiosk auf Gleisebene. Abfahrt: Luzern ab 9.10 Uhr. Dallenwil an 9.38 Uhr. Wirzwelibus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil - Wirzweli. Retour: Dallenwil ab 17.19 Uhr. Billett: Einsteigeort bis Wirzweli retour.

Skilanglauf

Skilanglauf-Treff

Für alle, die gerne in der Gruppe langlaufen (Skating und Klassisch, Anfänger oder Fortgeschrittene) sind die Langlauf-Treffs beliebte Tage, um mit Gleichgesinnten einmal wöchentlich die Loipen zu geniessen und die Technik zu verbessern.

Leitung: Marianne Zurkirchen (Fachleiterin), Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger, Langlauf-Leiter/innen esa

Langlaufprogramm

	0
Datum	Ort
4.1.2018	Eigenthal
11.1.2018	Kemmeribodenbad
18.1.2018	Finsterwald
25.1.2018	Rothenthurm
1./2.2.2018	Les Breuleux*
8.2.2018	Engelberg
15.2.2018	Eigenthal

*Verlangen Sie das Detailprogramm bei Marianne Zurkirchen.

Zeit: 6 x Donnerstag; 10.00 bis 15.00 Uhr, *1 x Donnerstag und Freitag (2 Tage, mit Übernachtung)

Anreise: individuell

Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden.

Kosten: CHF 10.- bar pro Tag; *2 Tage Les Breuleux CHF 130.-/CHF 150.-

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

Anmeldung: Vor der Durchführung **bis Dienstagabend 18.00 Uhr** 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 allfällig wetterbedingte Anpassung entscheidet das Leiterteam. Sie erhalten eine Bestätigungs-E-Mail. Zusätzlich gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern Telefon 041 226 11 84 am Mittwochmorgen Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.



Kurs 912

Langlauf- und Winter-Erlebniswoche in Ulrichen/Obergoms

Für Anfänger und Fortgeschrittene (Klassisch und Skating)

Für alle, die den Winter auf und neben der Loipe geniessen wollen. In dieser Woche wird vor allem das Langlaufen in der Gruppe angeboten. Daneben bieten wir jedoch auch die Gelegenheit, zwei geführte Schneeschuhwanderungen zu geniessen. Ebenfalls steht im Obergoms ein grosses Winterwanderweg-Angebot zur Verfügung.

Leitung: Marianne Zurkirchen, Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger **Datum:** Sonntag, 25.2., bis Freitag, 2.3.2018

Doppelzimmer: CHF 870.-/Person **Einzelzimmer:** CHF 1'050.-**Hotel:** Alpina in Ulrichen (Familienbetrieb, direkt an der Loipe, eher kleine, einfache Zimmer mit Dusche/WC)

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn, Halbpension, Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern mit Halbtax (mit GA CHF 40.– Reduktion/ohne HT CHF 40.– Zuschlag), Ferien-

leitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern

Nicht inbegriffen: Loipenpass, Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern, Gepäcktransport, Annullierungskosten-Versicherung

Auskunft: Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder Mobile 079 304 72 23 **Anmeldung:** bis 20.1.2018 mit Anmeldekarte

Infonachmittag «Ferien»: siehe Seite 44

Rücktritt: Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annullierungskosten **in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr** zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen:

- bis 30 Tage vor Abreise CHF 50. – pro Person
- 29 bis 0 Tage vor Abreise CHF 100. – pro Person

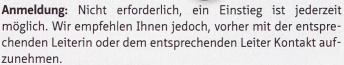
Offene Gruppen

Fitgym (Allround)

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

Lektionsdauer: 60 Minuten Kosten:

- Halbjahres-Abo CHF 72.-
- 10-er-Abo CHF 45.-



Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich



Adligenswil **Turnhalle Dorf** Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Doris Lindegger, 041 370 16 09

Aesch

Turnhalle

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Christina Elmiger, 041 917 23 27

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 Höltschi, 041 917 29 72

Buchrain

Turnhalle Dorf

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

Turnhalle Hinterleisibach Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr Donnerstag, 9.00 bis 10.50 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

Mehrzweckhalle Träffponkt 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 Kastanie Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr Doris Muri, 062 756 10 24

Doppleschwand

Turnhalle

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr A. Portmann, 041 480 27 87

Ebersecken

Gemeindehaus

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

Ebikon

Pfarreiheim

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

Egolzwil

Mehrzweckhalle

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

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 H. 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 Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

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

Lindenhalle

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 Irène Troxler, 041 460 32 44

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

Dienstag, 13.45 bis 14.45 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 Hofmatt

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

Inwil

Schulhaus Rägeboge Aula Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr Montag, 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 Béatrice Greber, 041 280 65 51

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 Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60 M. Zurkirchen, 041 497 07 88

Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53

Turnhalle Geissenstein Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Violette Besson, 041 558 80 85

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

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 Doris Lötscher, 041 320 17 09

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 Turnhalle Ruopigen (Reussbühl) Mittwoch, 14.45 bis 15.45 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

Würzenbach

Evang. Gemeindezentrum Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Jeannette Fédier, 041 850 88 11

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, 9.00 bis 10.00 Uhr Jeannette Fédier, 041 850 88 11

Meierskappel

Schulhaus Höfli Singsaal Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr U. Schwerzmann, 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, 079 157 29 22

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

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

Römerswil

Mehrzweckhalle

Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos

Turnhalle

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr V. Schwarzentruber, 041 480 49 58

Pfarreiheim

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr Magda Wüest, 078 889 61 50

Widmermatt

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr Helena Weber, 041 467 03 08

Rothenburg

Turnhalle Gerbematt

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Maria-Magda Wüst, 041 320 75 06

Ruswil

Alterswohnzentrum Schlossmatte

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr Dienstag, 15.00 bis 16.00 Uhr

Turnhalle Dorfschulhaus Männergruppe

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr Pia Grüter, 041 495 25 39

St. Erhard

Turnhalle

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr Silvia Gassmann, 041 921 64 80

Schenkon

Turnhalle Grundhof

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr Alice Lukács, 079 675 66 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 Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Hanny Steinmann, 041 980 26 83

Schongau

Turnhalle

Freitag, 19.00 bis 20.00 Uhr Carmen Suter, 041 917 03 08

Schüpfheim

Turnhalle Dorfschulhaus Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr E. Kaufmann, 041 484 24 70

Schwarzenberg

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr M. Zurkirchen, 041 497 07 88

Sempach

Turnhalle Tormatt

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr Regina Bachmann, 041 460 46 58

Sempach-Station

Mehrzweckhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Edith Lang, 041 460 19 94

Sörenberg

Turnhalle

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr Rita Emmenegger, 041 488 19 18

Sursee

Turnhalle St. Georg

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Cornelia Roos, 041 920 33 63

Männergruppe

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr Konrad Stalder, 041 460 50 05

Triengen

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Anita Hug, 041 933 36 33

Udligenswil

Bühlmattsaal

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Julia Fischer, 041 371 08 27

Uffikon

Mehrzweckhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Margrit Riedweg, 062 756 19 80

Wauwil

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Marlies Bättig, 041 980 41 14

Weggis

Schulhaus Kirchmatt

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Erika Lüthy, 041 390 23 68

Wikon

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

Willisau

Kath. Pfarreiheim

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr

Schulhaus Schlossfeld

Männergruppe

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Hedy Rölli, 041 970 32 73

Wolhusen

Schulhaus Rainheim

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Männergruppe

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr E. Riechsteiner, 041 490 23 67



Wasserfitness

Bewegung im Wasser

Die Lektionen beinhalten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser und fördern auch Koordination und Gleichgewicht. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

Lektionsdauer: 60 Minuten Kosten:

- Halbjahres-Abo CHF 101.- (ohne Hallenbad) bzw. CHF 202.- (mit Hallenbad)
- 10-er-Abo CHF 63.- (ohne Hallenbad) bzw. CHF 126.- (mit Hallenbad)

Anmeldung: Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin Kontakt aufzunehmen.

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich





Beromünster

Hallenbad Kantonsschule Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr Montag, 13.30 bis 14.15 Uhr Margrit Süess, 041 917 19 42

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof Gruppen Buchrain/Eschenbach* Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr Heidi Fleischli, 041 371 01 77 Daniela Kiener, 041 320 94 43

Gruppe Luzern

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppe Root

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen

Hallenbad SSBL

Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr Freitag, 12.30 bis 13.30 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 Daniela Kiener, 041 320 94 43

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

Freitag, 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/Sempachersee*

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr Monika Schwaller, 041 929 05 56 Judith Kurmann, 041 988 10 89

Gruppen Grosswangen/Sempach*

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Reiden

Hallenbad Kleinfeld** Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr

Priska 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 M. Kneubühler, 062 752 80 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

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

Gruppe Escholzmatt

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr Heidi Bucher, 041 484 24 34

Gruppe Schüpfheim

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr Susanne Giger, 041 486 20 33

Willisau

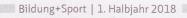
Hallenbad Schlossfeld** **Gruppe Willisau**

Donnerstag, 14.45 bis 15.30 Uhr und 15.45 bis 16.30 Uhr Nicole Huber, 041 970 19 59

Gruppe Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr Verena Brügger, 062 756 31 62

- *2-Wochen-Rhythmus oder alternierend
- **Abo ohne Hallenbad





Tanzsport

Internationale Volks- und Kreistänze, Tanzen im Sitzen, Line Dance, Everdance®

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.

Lektionsdauer: 60 - 120 Minuten Kosten:

- 10-er-Abo CHF 81.- (ab 90 Minuten)
- Everdance®/LineDance: 10-er-Abo CHF 63.- (60 Minuten)

Anmeldung: Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin oder dem entsprechenden Leiter Kontakt aufzunehmen. Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich



Dagmersellen

Gemeinde-Zentrum Arche Freitag, 9.00 bis 10.30 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 Kirchmättli Dienstag, 9.15 bis 10.45 Uhr Liselotte Gyr, 041 630 23 58

Kriens

Pfarreiheim St. Gallus Donnerstag, 14.30 bis 16.00 Uhr Pia Walker, 041 910 34 84

Luzern

Pfarreisaal Matthäus Freitag, 14.30 bis 16.00 Uhr Harmke Sperhake, 041 370 15 16

Meggen

Schulhaus Hofmatt Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr

NEU

Männergruppe

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

Schüpfheim Hotel Adler

Freitag, 14.30 bis 16.00 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 Häcki, 041 310 48 41

Weggis

Pfarrheim St. Maria Dienstag, 09.00 bis 10.30 Uhr M. Schmidli, 041 440 83 89

Willisau

Kirchzentrum Adlermatte Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr Resa Friedli, 062 927 27 67

Everdance®

Buchrain

Schulhaus Hinterleisibach Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53

Line Dance

Mehrzweckzentrum Matthof Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Beginner

Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr Käthy Häcki, 079 259 50 43

Gesucht:

Leiter/innen

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

Ferien 2018

Infonachmittag «Ferien»: siehe Seite 44

Bestätigung: Die Anmeldebestätigung erhalten Sie vom Sekretariat. Die Zimmereinteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums der Anmeldung.

Rücktritt: Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annullierungskosten in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen:

- bis 30 Tage vor Abreise CHF 50.- pro Person
- 29 bis 0 Tage vor Abreise CHF 100. – pro Person

Angebot 720 Aktivferien in Schlanders



Die landschaftlichen und kulturellen Möglichkeiten im Südtirol sind unerschöpflich. Unsere Aktiv-Ferienwoche führt uns wiederum nach Schlanders ins 4-Sterne-Plus-Hotel «Vier Jahreszeiten». Das Wochenprogramm ist sehr abwechslungsreich und bietet für alle etwas: Besuch der Ferienresidenz von Kaiserin Sissi (Schloss Trauttmannsdorff), Car-Ausflug auf die Seiser Alm und nach Kastelruth, Markt in Meran – umrahmt von täglicher Wassergymnastik vor dem Frühstück und Gymnastik am Abend.

Datum: Sonntag, 17., bis Sonntag, 24.6.2018

Leitung: Irène Zingg, Expertin Erwachsenensport esa, Theres Ingold (Begleitperson)

Doppelzimmer: CHF 1'215. – pro Person

Einzelzimmer: CHF 1'345.-

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Föhn, Bademantel, TV, Safe, Balkon, ¾-Pension (Frühstückbuffet, Nachmittagsjause, 4-Gang-Abendessen), wunderschöner Wellnessbereich, Badelandschaft im Garten, alle Ausflüge und Besichtigungen, Mobil-Card Vinschgau, Hin- und Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen, Aquafit und Gymnastik, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbständigkeit erwartet.

Anmeldung: bis 1.4.2018 mit Anmeldekarte

Angebot 722 Begleitete Ferien in Serfaus



Sie sind einigermassen selbstständig und können jeden Tag an einem kleinen Spaziergang in der näheren Umgebung teilnehmen? Pro Senectute Kanton Luzern bietet ein weiteres Mal eine attraktive, begleitete Ferienwoche in Serfaus im Tirol an. Das gemütliche und moderne 4-Sterne-Hotel «Gabriela» liegt nahe an der Talstation der Komperdell-Seilbahn – ein idealer Ausgangspunkt für Aktivitäten. Unsere drei kompetenten Begleiterinnen sorgen dafür, dass Ihre Ferien zu einem unbeschwerten Erlebnis werden.

Datum: Sonntag, 16., bis Sonntag, 23.9.2018

Leitung: Marie-Theres Marti, Edith Frey und Ruth Grüter

Doppelzimmer: CHF 990. – pro Person

Einzelzimmer: CHF 1'140.-

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Vollpension, Benützung sämtlicher Bergbahnen Serfaus-Fiss-Ladis, Hinund Rückfahrt mit Car, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Nicht inbegriffen: Kosten für Ausflüge, Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Hinweis: Von den Teilnehmenden wird erwartet, dass sie nicht in einer stationären Einrichtung leben, dass sie nicht alleine in die Ferien können bzw. wollen, evtl. zu Hause von Angehörigen betreut werden müssen und nicht auf den Rollstuhl angewiesen sind.

Anmeldung: Bitte bestellen Sie den Flyer und das Anmeldeformular unter Telefon 041 226 11 99.

Angebot 724 **Ausflugs- und Spazierferien** in Bad Krozingen



Der Ferienort Bad Krozingen liegt mitten im Marktgräflerland zwischen Basel und Freiburg i. B. an der Rheintalstrecke. Der alte Marktflecken beherbergt bekannte Thermalquellen und bietet eine Vielfalt an Erholung und Abwechslung. Die Wanderungen führen über Rebberge, durch Täler und Anhöhen des Schwarzwaldes und betragen max. 1 bis 1 1/2 Stunden. Wir besuchen Freiburg im Breisgau und erkunden andere malerische Orte. Unser Hotel «Eden» an den Thermen liegt am Rande des autofreien Kurparkes neben der Therme «Vita Classica». Es befindet sich an ruhiger Lage und ist zehn Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt.

Datum: Sonntag, 10., bis Sonntag, 17.6.2018

Leitung: Ernst Ammann, Maggie Meier, Wanderleiter/in esa

Doppelzimmer: CHF 970. – pro Person

Einzelzimmer: CHF 1'030.-

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Telefon, TV, Föhn, Minibar; reichhaltiges Frühstück und abends ein 3-Gang-Menü; ein Eintritt in die Therme: freie Fahrt im öffentlichen Nahverkehr; Hin- und Rückreise mit Car; Mittagessen auf Hin- und Rückreise; Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbständigkeit erwartet.

Anmeldung: bis 10.3.2018 mit Anmeldekarte

Angebot 726 Wanderferien im Appenzell



«Sönd willkomm»: Die Ferienregion Appenzell, inmitten einer sanften Hügellandschaft am Fusse des Alpsteins, bietet vielfältige Wander- und Ausflugsmöglichkeiten; auch Kultur und Geselligkeit werden engagiert gelebt. Das Hotel «Hecht» befindet sich inmitten des malerischen Hauptortes mit der berühmten Hauptgasse und ist ein idealer Ausgangspunkt für Wandertouren. Auf unzähligen Wanderwegen können wir das Alpsteingebiet mit den drei Bergseen oder über Hügel mit farbenprächtigen Bauernhäusern den Appenzell Innerrhoden durchstreifen, dabei die Natur entdecken, aber auch mal einkehren in eines der vielen bekannten Gasthäuser.

Datum: Montag, 25.6., bis Montag, 2.7.2018

Leitung: Norbert von Büren, Cécile Bernet, Wanderleiter/in esa

Doppelzimmer: CHF 1090. - pro Person

Einzelzimmer: CHF 1'240.-

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Bad oder Dusche, WC, Föhn, WLAN, TV, Radio; reichhaltiges Frühstücksbuffet, Abendessen (3-Gang-Wahlmenü), Wandertee am Morgen, Appenzeller Ferienkarte mit zahlreichen Vergünstigungen, kostenlose Benützung der Bergbahnen und der Appenzeller Bahn, Museen usw., Hin- und Rückreise mit Car, Trinkgelder, Ferienleitung und geführte Wanderungen durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen) Anmeldung: bis 15.4.2018 mit

Anmeldekarte

Angebot 728 Wanderferien in Ischgl



Im Winter gehört Ischgl zu den bekanntesten Skiorten in Österreich. Im Sommer ist es ruhiger, und es bieten sich unzählige Wandermöglichkeiten im Silvrettagebiet und Paznauntal an. Die vielen Bergbahnen erleichtern mühsame Auf- und Abstiege. Sie können jeden Tag zwischen drei Programmen von 2 1/2 bis 5 ½ Stunden Länge wählen. Wir wohnen im gemütlichen Hotel «Jägerhof»****, zentral, aber ruhig gelegen.

Datum: Sonntag, 9., bis Sonntag, 16.9.2018

Leitung: Rita Gasser, Wanderleiterin esa, Sepp Gasser

Doppelzimmer: CHF 860.- pro Person (mit Balkon)

Einzelzimmer: CHF 940.- (teilweise mit Balkon)

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit TV, Radio, Safe, Telefon, Wi-Fi, Föhn, Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendessen mit Salatbuffet, Hin- und Rückfahrt mit Car über die Silvretta-Hochalpenstrasse, Benützung der Busse und der Bergbahnen im ganzen Paznauntal und Samnaun, Mittagessen auf der Hin- und Rückfahrt, Trinkgelder Hotel und Chauffeur, Ferienleitung und geführte Wanderungen durch Pro Senectute Kanton Lu-

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen) Anmeldung: bis 31.7.2018 mit Anmeldekarte

Badeferien in Mallorca

mit Wasserfitness und Qi Gong



An der Südostküste von Mallorca liegt die Bucht von Canyamel. Das Hotel Laguna*** mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem feinsandigen Strand. Die Zimmer sind mit einem Lift erreichbar. Die Waldlandschaft lädt zu Spaziergängen und Wanderungen ein (gutes Schuhwerk erforderlich). Sie geniessen die Vorzüge der Vollpension (reichhaltiges Buffet, mehrmals wöchentlich Themenabende sowie Galabüffet am Freitag, zweimal pro Woche Mittagsgrill und -büffet auf der Terrasse). Für die sportlichen Aktivitäten wird das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm mit Wassergymnastik, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Zudem können Sie mit Qi Gong den Tag energiebewusst starten und abends entspannt ausklingen lassen.

Leitung: Judith Bollinger, Wasserfitnessleiterin esa und Monika Schwaller, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin und Wasserfitnessleiterin esa

Mehr Infos zum Hotel:

www.universaltravel.ch > Universal Hotels > Laguna Angebot 728

Sonntag, 10., bis Sonntag, 24.6.2018 (2 Wochen)

- Doppelzimmer (Meerseite): CHF 1'915.- pro Person; CHF 2'315.- z.A.
- Doppelzimmer (Landseite): CHF 1'775.- pro Person; CHF 2'175.- z.A.
- Einzelzimmer (Landseite): CHF 1'965.-

Angebot 729

Sonntag, 10., bis Sonntag, 17.6.2018 (1 Woche)

Angebot 730 Sonntag, 17., bis Sonntag, 24.6.2018 (1 Woche)

- Doppelzimmer (Meerseite): CHF 1'335.- pro Person; CHF 1'535.- z.A.
- Doppelzimmer (Landseite): CHF 1'240.- pro Person; CHF 1'440.- z.A.
- Einzelzimmer (Landseite): CHF 1'335.-

z.A. = zur Alleinbenützung

Flug: Edelweiss (Economy Class); Hinflug: ca. 12.30 Uhr ab Zürich; Rückflug: ca. 15.10 Uhr ab Palma.

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/ WC; Hin-/Rückflug Zürich Kloten - Palma de Mallorca; Flughafentaxen; Abflugzuschlag; Vollpension; Leitung; geleitete Wasser- und Qi-Gong-Angebote.

Nicht inbegriffen: Hin-/Rückreise Wohnort - Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Kombi-Versicherung CHF 35.-(Annullierung, Reisezwischenfälle, Gepäck)

NEU

Provisorische Preise: Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vorbehalten. Frühbucherrabatt von CHF 40.bereits berücksichtigt. Ab-/Zuschläge können je nach Angebot und Nachfrage tagesaktuell angepasst werden.

Anmeldung: Mit Frühbucherrabatt bis 15.3.2018. Bis 14.5.2018 bei freien Plätzen und mit Zuschlag (Frühbucherrabatt von CHF 40.-). Bitte frühzeitig mit Anmeldekarte!

Bestätigung: Die schriftliche Reisebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ab ca. Mitte Februar 2018). Vorab erhalten Sie eine Anmeldebestätigung von Pro Senectute Kanton Luzern.

Rücktritt: Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annullierungskosten in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen:

- Bis 30 Tage vor Abreise CHF 50.- pro Person
- 29 bis O Tage vor Abreise CHF 100.- pro Person

Wichtige Hinweise:

- Personen über 80 Jahre benötigen ein Gesundheitsattest des Arztes. Bitte stellen Sie uns dieses Formular zusammen mit der Anmeldung zu.
- Alle Teilnehmenden sollten in der Lage sein, ihr Gepäck selber zu tragen.
- Wir setzen voraus, dass Sie keine spezielle Betreuung oder Hilfe benötigen und selbständig sind.

Infonachmittag «Ferien» Pro Senectute Kanton Luzern

Interessierte und bereits erprobte Ferien-Teilnehmer/innen erhalten wertvolle Informationen rund um alle Ferienangebote von Pro Senectute Kanton Luzern:

- Aktivferien in Schlanders (Juni)
- Ausflugs- und Spazierferien in Bad Krozingen (Juni)
- Badeferien in Mallorca (Juni)
- Wanderferien im Appenzell (Juni/Juli)

- Begleitete Ferien in Serfaus (September)
- Wanderferien in Ischgl (September)
- Langlauftage und -woche in Ulrichen (Dezember/Februar)
- Veloferien 2018 mit Gössi Carreisen (Partnerangebote)

Die Leiter/innen stellen Ihnen den Ferienort und das Hotel vor und infor-

mieren über die geplanten Aktivitäten. Sie beantworten gerne Ihre Fragen, und es besteht die Möglichkeit, die Zimmer direkt zu reservieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Datum: 1 x Mittwoch; 31.1.2018 Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr Ort: Südpol Luzern, Arsenalstrasse 28, 6010 Kriens