

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: 01.02.2026

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

Fitness und Bewegung



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 Lütfolf, 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

NEU

Kurs 602 und 603

Fit und zwäg

Santtes 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 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 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**

NEU

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®**

Schwungvoll zu Kraft, Ausdauer und Balance

Smoveys® sind Schwungringe mit frei- laufenden 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, Wieder-einsteiger/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.)

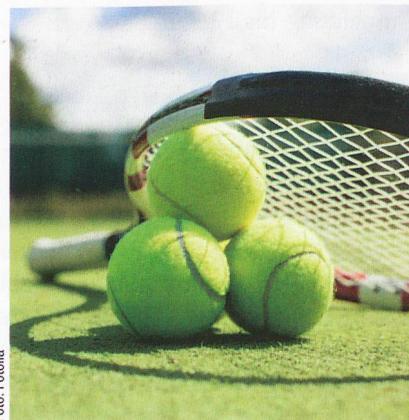


Foto: Fotolia

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, Dierikon

Montag, Dienstag und Donnerstag

Sportcenter Pilatus, Kriens

Montag 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: Sportcenter Pilatus, Kriens

Anmeldung: Della Meyer (Kontakt
siehe oben)



Polysport

Kurs 640

Seniorenkarate

Kampfkunst für Körper und Geist



NEU

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

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 Montag; 8.1. bis 12.3.2018 (ohne 12.2.)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

Kosten: variieren je nach Teilnehmerzahl

Anmeldung: bis 7.12.2017

Schnupperktion: 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

■ **Ebikon**

Pfarreiheim, Dorfstrasse 7

■ **E.-Brücke**

T & T, Schachenstrasse 10a

■ **Luzern**

Bruchstrasse 10

■ **Schüpfheim**

Move, Bahnhofstrasse

Mittwoch

08:45/09:45 Uhr

Mittwoch

09:00/10:00 Uhr

Montag

13:00/14:00 Uhr

Donnerstag

17:00 Uhr

Freitag

10:15 Uhr

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



Rheumaliga
Luzern und Unterwalden
Bewusst bewegt



Wasserfitness



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

Kurse 730 Fit-Gymnastik im See (mit Weste)



NEU

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 Wasserfitness-Leiterinnen 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 Schwere losigkeit 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.– inkl. 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. Eintritt

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

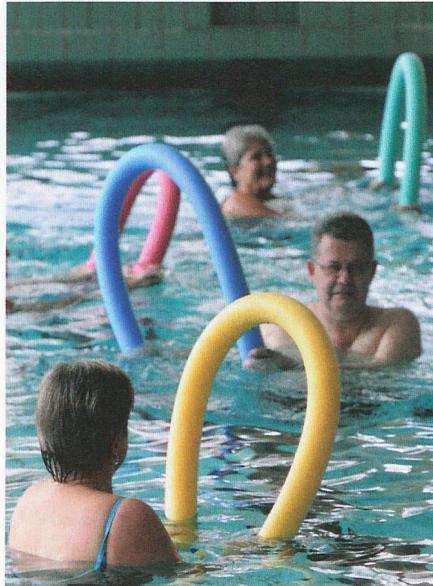
Leitung: Monika Schwaller
Daten: 12 x Mittwoch; 18.4. bis 4.7.2018
Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr
Kosten: CHF 240.– inkl. Eintritt

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 Bewegungs-training 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 brust-tiefen 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 Ganzkörper Einsatz. 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 und regenerieren sich beim Dehnen.

Leitung: Ruth Indergand, Fachleiterin
Nordic Walking

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.-

NEU
Abo

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.-

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)

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 rekonnoziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowegen, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. 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.–

NEU
Abo

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 (Velo-Verlad, 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

Partnerangebot

Veloferien 2018 Radfahren und geniessen

- | | |
|---|--|
| 06.5.–12.5. Traumhafte Toskana | 12.8.–19.8. Elbe-Radweg – 1. Teil |
| 13.5.–19.5. Luxemburg – Multikulturell, bunt und vielfältig | 26.8.–01.9. Slowenien mit Bled – Kranj – Ljubljana |
| 03.6.–09.6. Ottobeuren – Allgäuer Voralpenland | 02.9.–09.9. Tschechien Vom Böhmerwald nach Prag |
| 10.6.–16.6. Neckartal-Radweg | 10.9.–16.9. Salzkammergut |
| 25.6.–29.6. Breisach und Colmar | |
| 13.7.–20.7. Velo-Flusskreuzfahrt auf der Donau mit der MS Amadeus Brilliant | |

Gössi
goessi-carreisen.ch

GÖSSI CARREISEN AG · 6048 Horw · Tel. 041 340 30 55 · info@goessi-carreisen.ch

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 Murrmatt, 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.

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.

Donnerstag, 17.5.2018

Soppensee-Tour

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

Leitung: Walter Kaspar, Mountain-Bike-Leiter esa

Dienstag, 29.5.2018

Säliamt-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.

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

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.

Programm: 9 x Donnerstag; nachmittags

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

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

NEU
Abo

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 Sursee | 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, 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 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 vermerkt, ist der Treffpunkt immer im

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

Weitere Einstiegoorte: 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 Aussenetasche des Rucksacks mit sich.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer.

Kosten: 10-er-Abo CHF 63.-

NEU
Abo

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.

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 | 041 340 81 22 | 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 |

Mittwoch, 10.1.2018

A

Rundwanderung Rothenturm

Route: Rothenturm - St. Jost - Rothenturm. **Distanz:** 10 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ 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

B

Rundwanderung Zugerberg



Foto: Fololia

Route: Zugerberg - Hintergeissboden - Zugerberg. **Distanz:** 7 km, 150 m Auf- und 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

A

Langenthal - Pfaffnau

Route: Langenthal - St. Urban - Pfaffnau. **Distanz:** 16 km, 280 m Auf- und 180 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick in geschütztem Raum. **Billett:** Kollektivbillett 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.

Donnerstag, 22.2.2018

B

Greifensee

Route: Egg - Riedikon - Greifensee. **Distanz:** 11 km, 60 m Auf- und 160 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ 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.

Wanderprogramm

Donnerstag, 1.3.2018

Küssnacht SZ – Büttenen

Route: Küssnacht – Wagenmoos – Büttenen. **Distanz:** 12 km, 370 m Auf- und 360 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 1/4 Std.

Schwierigkeitsgrad: *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 6.–.

Leitung: Margaritha Schmidli, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 10.25 Uhr in Luzern.

Abfahrt: 10.39 Uhr. **Rückkehr:** 15.00 Uhr.

B

Donnerstag, 8.3.2018

Willisau – Huttwil

Route: Willisau – Ufhusen – Huttwil. **Distanz:** 15,5 km, 360 m Auf- und 280 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4 1/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Suppe im Restaurant.

Billett: Kollektivbillett 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.

A

Donnerstag, 15.3.2018

Chutzenturm

Route: Meikirch BE – Chutzenturm – Frienisberg. **Distanz:** 7 km, 220 m Auf- und 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.

B

Mittwoch, 28.3.2018

Rundtour Ottenbach ZH

Route: Ottenbach – Jonental – Ottenbach. **Distanz:** 12,5 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 1/4 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.

A

Donnerstag, 5.4.2018

Region Bern

Route: Walkringen – Rütihubelbad – Worb.

Distanz: 8,2 km, 170 m Auf- und 270 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 1/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:**

B

Leitung: 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.

8.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr.

Rückkehr: 16.49 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.

A

Donnerstag, 19.4.2018

Greppen – Weggis

Route: Greppen – Weggis. **Distanz:** 7,5 km, 220 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 1/4 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.

Route: Sisikon – Brunnen. **Distanz:** 8,7 km, 500 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:**

3 1/4 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.

Mittwoch, 25.4.2018

Blueschtwanderung im Thurgau

Route: Hauptwil – Amriswil. **Distanz:** 14 km, 200 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4 1/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:**

. **Verpflegung: Picknick. **Billett:** Kollektivbillett 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.

A

Donnerstag, 3.5.2018

Küschnacher Berg

Route: Erlenbach – Küschnacher Berg – Küschnacher Tobel – Küschnacht ZH. **Distanz:** 10,5 km, 300 m Auf- und Abstieg.

Wanderzeit: 2 1/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:**

. **Verpflegung: Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 24.–.

Leitung: Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:**

A

Bern – Münsingen

Route: Entlang der Aare von Bern nach Münsingen. **Distanz:** 16 km, je 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 1/4 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

B

Rapperswil

Route: Rapperswil – Schloss Rapperswil – Pfäffikon. **Distanz:** 8 km, ca. 90 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 1/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** 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

A

Rundwanderung Flügespitz

Route: Amden – Flügespitz – Amden. **Distanz:** 10,5 km, 550 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **/***. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** 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

A

Napf



Route: Bramboden – Napf – Menzberg. **Distanz:** 15 km, 700 m Auf- und 660 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 1/2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett 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

B

Weg der Schweiz

Route: Isleten – Flüelen. **Distanz:** 7,5 km, kein Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett 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 einkassiert)

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

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. **Billet:** Einstiegeort 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. **Billet:** Flühli Post Zontentageskarte.

Güdisdienstag, 13.2.2018

Marbachegg «Fasnachtstour»

Route: Bumbach – Marbachegg. **Wanderzeit:** 560 Hm, ca. 3 1/2 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. **Billet:** Escholzmatt Zontentageskarte.

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. **Billet:** 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. Wirzweli bus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil – Wirzweli. **Retour:** Dallenwil ab 17.19 Uhr.

Billet: Einstiegeort 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

| 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: 6x Donnerstag, 10.00 bis 15.00 Uhr, *1x 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 allfällige 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, Annulationskosten-Versicherung

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

Anmeldung: bis 20.1.2018 mit Anmelde-karte

Infonachmittag «Ferien»:
siehe Seite 44

Rücktritt: Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annulationskosten **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.-

**NEU
Abo**

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



Foto: Fotolia

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 Höltchi, 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 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 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 Häfliiger, 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 Zentral (Halle B) | Pfarreizentrum Barfüesser | Turnhalle Ruopigen (Reussbühl) |
| Turnhalle Kornmatte | Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr | Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr | Mittwoch, 14.45 bis 15.45 Uhr |
| Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr | Edith Theiler, 041 910 58 09 | Theres Schraner, 041 440 28 80 | Margrit Berger, 041 320 16 69 |
| Elisabeth Nick, 041 921 47 93 | | | |
| Grosswangen | Hohenrain | Betagtenzentrum Eichhof (Haus Saphir) | Wäsmeli-Träff, |
| Kalofenhalle | Pfarreiheim | Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr | Pfarrei St. Leodegar |
| Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr | Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr | Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr | Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr |
| Maria Rösch, 041 980 51 31 | Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07 | Veronika Felber, 041 320 89 60 | Doris Lindegger, 041 370 16 09 |
| Gunzwil | Horw | M. Zurkirchen, 041 497 07 88 | |
| Lindenhalde | Turnhalle Hofmatt | | Würzenbach |
| Mittwoch, 18.45 bis 20.00 Uhr | Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr | | Evang. Gemeindezentrum |
| Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr | Doris Obertüfer, 041 360 81 88 | Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr | Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr |
| Annemarie Furrer, 041 930 18 58 | | Jeannette Fédier, 041 850 88 11 | |
| Hämikon | Inwil | | Malters |
| Turnhalle | Schulhaus Rägeboge Aula | | Turnhalle Bündtmättli |
| Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr | Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr | | Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr |
| Heidi Hornstein, 041 917 13 76 | Montag, 15.00 bis 16.00 Uhr | | |
| | Agnes Sigrist, 041 448 21 40 | | |
| Hasle | Kleinwangen | Alterssiedlung Guggi | Muoshof-Pavillon |
| Turnhalle Dorf | Turnhalle | Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr | Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr |
| Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr | Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr | Barbara Vanza, 041 760 59 53 | |
| Agnes Aregger, 041 480 27 08 | Pia Widmer, 041 910 20 68 | | |
| Hellbühl | Kriens | Lukas-Saal | Pfarreiheim |
| Rotbach-Halle | Pfarreiheim Bruder Klaus | Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr | Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr |
| Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr | Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr | Rita Weibel, 041 410 30 30 | Marlene Michel, 041 497 31 80 |
| Ch. Bruppacher, 041 467 02 40 | Rös Kaufmann, 041 320 88 00 | | |
| Hergiswil b. Willisau | Turnhalle Feldmühle | Mehrzweckzentrum Matthof | Marbach |
| Mehrzweckhalle Steinacher | Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr | Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr | Turnhalle |
| Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr | Béatrice Greber, 041 280 65 51 | Beatrice Greber, 041 280 65 51 | Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr |
| Monika Kunz, 041 979 11 84 | | | M. Thierstein, 034 497 26 45 |
| Hildisrieden | Turnhalle Fenkern | Turnhalle Moosmatt | |
| Turnhalle Matte | Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr | Männergruppe | Mauensee |
| Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr | Veronika Felber, 041 320 89 60 | Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr | Turnhalle |
| Iréne Troxler, 041 460 32 44 | | Veronika Felber, 041 320 89 60 | Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr |
| | | | Arlette Kaufmann, 041 921 56 58 |
| Hitzkirch | Turnhalle Krauer | Pfarreiheim St. Anton | |
| Turnhalle | Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr | Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr | Meggen |
| Männergruppe | Rös Kaufmann, 041 320 88 00 | Heidi Müller, 041 377 21 78 | Kath. Pfarreiheim |
| Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr | | | Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr |
| | | | Jeannette Fédier, 041 850 88 11 |
| Turnhalle | Turnhalle Kuonimatt | Pfarreiheim St. Karl | |
| Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr | Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr | Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr | Meierskappel |
| Doris Amrein, 041 917 10 66 | Judith Zibung, 041 410 50 94 | Doris Lütscher, 041 320 17 09 | Schulhaus Höfli Singsaal |
| | | | Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr |
| | | | U. Scherzmann, 041 371 01 64 |
| Hochdorf | Luzern | Pfarreiheim St. Leodegar | |
| Turnhalle Avanti | Asociación de pensionistas für Spanischsprachige | Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr | Menznau |
| Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr | Dienstag und Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr | Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80 | Rickenhalle |
| Jana Schmid, 041 910 61 50 | Carmen Arias, 041 420 22 53 | | Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr |
| | | | Enrica Scheuber, 041 493 00 83 |
| | | Pfarreiheim St. Michael / Rodtegg | |
| | | Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr | Nebikon |
| | | R.-M. Schwegler, 079 368 49 18 | Mehrzweckhalle |
| | | | Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr |
| | | | M.-Th. Häfli, 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

Mehrzwekhalle
 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

Römerswil

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

Romoos

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

Root

Pfarreiheim
 Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr
 Magda Wüst, 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 Dorfshulhaus

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

Mehrzwekhalle
 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 Dorfshulhaus
 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

Mehrzwekhalle
 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

Udligenwil

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

Uffikon

Mehrzwekhalle
 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)

NEU
Abo

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 Paraplegiker-
zentrum 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:

NEU
Abo

- 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

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 Häckli, 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 Hinterleisbach
Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Line Dance

Luzern

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 Häckli, 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 Annulierungskosten **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, $\frac{3}{4}$ -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: Annulierungskosten-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 unbeschwerlichen 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, Hin- und Rückfahrt mit Car, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Nicht inbegriffen: Kosten für Ausflüge, Annulierungskosten-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 ½ 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 Luzern.

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), Wundertee 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 Skiorienten 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 ½ 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 Luzern.

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 Galabuffet am Freitag, zweimal pro Woche Mittagsgrill und -buffet 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.– (Annulierung, Reisezwischenfälle, Gepäck)

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 Annulierungskosten **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

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

NEU

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)
- Langlaufstage 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