

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 2  
  
**Register:** Sport

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 22.02.2026

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

# Fitness und Bewegung



## Kurs 800 Outdoor Fitness Ganzkörpertraining im Freien

NEU



Foto: zVg

Gleichmässige Kräftigung möglichst vieler Muskelgruppen und Verbesserung des Wohlbefindens. Mit gezielten Übungen wird die Leistungsfähigkeit erhöht, die Beweglichkeit und Koordination werden gefördert und das Herz- und Kreislaufsystem wird trainiert. Für dieses umfassende Fitnesstraining (Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht) nutzen wir Geländer, Treppen und Bänkli im Freien.

**Leitung:** Anita Lütolf, Fitnessinstructorin, Reha-Betreuer Rücken, SAFS

**Daten:** 8 x Montag; 20.8. bis 15.10.2018 (ohne 10.9.)

**Verschiebedaten:** 22./29.10.2018 (Schlechtwetter)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Treffpunkt:** Eiszentrum Luzern

**Ort:** Seepromenade Alpenquai

**Kosten:** CHF 128.–

**Anmeldung:** bis 6.8.2018

## Kurs 801 Gleichgewichtstraining Kraft und Balance

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 sogar verbessern können. Die Übungen sind alltagsbezogen; Sie können sie daher leicht zu Hause umsetzen.

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

**Daten:** 12 x Dienstag; 11.9. bis 11.12.2018 (ohne 2. und 16.10.)

**Zeit:** 15.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 276.–

**Anmeldung:** bis 28.8.2018

## Kurs 802 Fit und zwäg Sanftes Ganzkörpertraining

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

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

**Daten:** 13 x Dienstag; 4.9. bis 11.12.2018 (ohne 2. und 16.10.)

**Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 299.–

**Anmeldung:** bis 21.8.2018

## Kurse 803 und 804 Körpertraining für den Mann Fitness, Kräftigung und Ausdauer

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

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 299.–

## Kurs 803

**Daten:** 13 x Montag; 3.9. bis 10.12.2018 (ohne 15. und 22.10.)

**Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr

**Anmeldung:** bis 20.8.2018

## Kurs 804

**Daten:** 13 x Dienstag; 4.9. bis 11.12.2018 (ohne 2.10. und 16.10.)

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 21.8.2018

## Kurse 810 bis 814 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 ohne Partner. In diesem Kursabschnitt üben Sie vor allem die Grundschritte des Englisch Walzers, des Tango und Bachata, ergänzen diese mit Zwischenschritten und Armbewegungen und setzen sie zu Choreografien zusammen. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe soll bei Anfänger/innen wie Fortgeschrittenen Freude an der Bewegung wecken!

## Kurse 810 bis 813 Everdance® Luzern

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

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern

**Kosten:** CHF 144.–

## Kurs 810

**Daten:** 8 x Montag; 17.9. bis 19.11.2018

(ohne 1. und 8.10.)

**Zeit:** 10.15 bis 11.15 Uhr

**Anmeldung:** bis 3.9.2018



**Kurs 811**

**Daten:** 8 x Montag; 17.9. bis 19.11.2018  
(ohne 1. und 8.10.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 3.9.2018

**Kurs 812**

**Daten:** 8 x Donnerstag; 20.9. bis 22.11.2018 (ohne 4. und 11.10.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 6.9.2018

**Kurs 813**

**Daten:** 8 x Freitag; 21.9. bis 23.11.2018  
(ohne 5. und 12.10.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 7.9.2018

**Kurs 814****Everdance® Sursee**

**Leitung:** Margaritha Schmidli,  
Leiterin Erwachsenensport esa,  
zertifizierte Everdance®-Leiterin

**Ort:** Bewegungsraum, Centralstrasse 18,  
Sursee

**Kosten:** CHF 144.-

**Daten:** 8 x Mittwoch; 17.10. bis 5.12.2018

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 3.10.2018

NEU

**Kurse 815 und 816****smovey®****Schwungvoll zu Kraft, Ausdauer und Balance**

smoveys® sind Schwungringe mit freilau-  
fenden Kugeln, die durch Hin- und Her-  
schwingen zum Lockern und zum Kräftigen  
der bewegenden und stabilisierenden Mus-  
kulatur eingesetzt werden. Die Bewegungen  
verhelfen zu schwungvollem Gehen und  
fördern das Gleichgewicht. Die smoveys®  
werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Kurs 815: Luzern**

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin  
Erwachsenensport esa, smovey® COACH

**Daten:** 8 x Montag; 17.9. bis 19.11.2018 (ohne 1. und 8.10.)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10,  
Luzern

**Kosten:** CHF 144.-

**Bemerkung:** im Kursraum; stehend und  
sitzend

**Anmeldung:** bis 3.9.2018

**Kurs 816: Root «Outdoor»**

**Leitung:** Roberta Stalder,  
smovey® COACH und Walk-Profi

**Daten:** 8 x Dienstag; 21.8. bis 9.10.2018

**Zeit:** 17.00 bis 18.00 Uhr

**Ort:** grosser Gemeindehaus-Parkplatz  
Root (VBL-Bus Nr. 23, Haltestelle Wilweg)

**Kosten:** CHF 128.-

**Bemerkung:** im Freien; nach dem  
Warm-up walkend unterwegs

**Anmeldung:** bis 7.8.2018

NEU

**Kurs 817****Thera-Band****Das kleinste und leichteste «Fitness-Center»**

Foto: Fotolia

Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar,  
und es können Übungen durchgeführt  
werden, für die man sonst verschiedene  
Trainingsgeräte brauchen würde. Regel-  
mässiges Kräftigungstraining mit dem  
Thera-Band fördert das Wohlbefinden,  
die Beweglichkeit und Leistungsfähig-  
keit. Die einfach zu erlernenden Übungen  
können zu Hause selbständig durchge-  
führt werden.

**Leitung:** Rita Portmann, Erwachsenen-  
sportleiterin esa

**Daten:** 5 x Freitag; 16.11. bis 14.12.2018

**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr

**Ort:** Sport Solution,  
Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 139.-

(inkl. Thera-Band im Wert von CHF 13.-)

**Anmeldung:** bis 2.11.2018

## Osteoporosegymnastik-Kurse

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

▪ Baldegg	Kantonale Mittelschule	<b>Mittwoch</b>	08:45/09:45 Uhr
▪ Ebikon	Pfarreiheim, Dorfstrasse 7	<b>Mittwoch</b>	09:00/10:00 Uhr
▪ E.-Brücke	T & T, Schachenstrasse 10a	<b>Montag</b>	13:00/14:00 Uhr
▪ Luzern	Bruchstrasse 10	<b>Donnerstag</b>	17:00 Uhr
▪ Schüpfheim	Move, Bahnhofstrasse	<b>Freitag</b>	10:15 Uhr

**Anmeldung** Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Kurswesen, 041 484 34 75, [rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch](mailto:rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch)



**Rheumaliga  
Luzern und Unterwalden**  
Bewusst bewegt





# Tennis



Foto: Fotolia

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. Sie werden in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Niveau entspricht. Reservieren Sie sich einen Kursplatz!

**Leitung Dierikon:** Della Meyer (Fachleiterin), Robert Dubach, Lis Hunkeler, Georges Meyer

**Leitung Kriens:** Heidi Steiner

**Daten:** 3. Trimester 27.8. bis 20.12.2018 (ohne 8./9./11.10. und 1.11.)  
Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

**Zeit:** Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die Zeiten gibt die Kursleitung Auskunft.

**Ort/Tag:** Sportcenter Rontal, Dierikon  
Montag, Dienstag und Donnerstag

**Ort/Tag:** Sportcenter Pilatus, Kriens  
Montag und Dienstag

**Gruppengrösse:** 4er-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-Schnupperlektion

**Datum:** Dienstag, 28.8.2018

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Ort:** Sportcenter Pilatus, Kriens

**Anmeldung:** Della Meyer (Kontakt siehe oben)

# Polysport

## Kurs 820

### Tennis-Anfängerkurs

Dieser Kurs ist an all jene gerichtet, die einmal diesen tollen Sport ausprobieren möchten.

**Daten:** 8 x ab 15.10.2018 (Festlegung von Tag, Zeit und Ort je nach Anmeldung)

**Kosten:** 2er-Gruppe CHF 37.-, 3er-Gruppe CHF 25.-, 4er-Gruppe CHF 18.50 pro Person/Std.

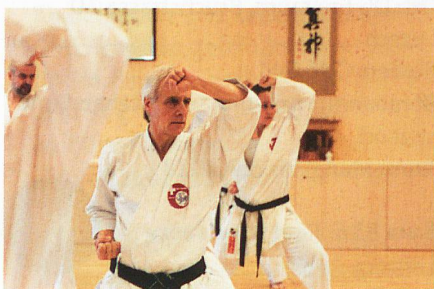
**Anmeldung:** bis 1.10.2018 bei Della Meyer (Kontakt siehe links)

NEU

## Kurs 840

### Karate – Sicherheit im Alltag

#### Aufbauende Gleichgewichtsschulung



Das Training beinhaltet alle Komponenten, die im Alter wichtiger werden: Kraft, Beweglichkeit und Koordination (insbesondere Gleichgewicht). Wichtige Elemente sind die Atmungsschulung und der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Das unterstützt die mentale Regulation, sei es als aktiver Stressabbau oder als Aktivierung der Energie. Zusätzlich werden Grundlagen für die Sicherheit im Alltag geschaffen.

**Leitung:** Toni und Mariann Romano, Karate Taisho

**Daten:** 8 x Donnerstag; 18.10. bis 13.12.2018 (ohne 1.11.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Karate Taisho, Luzernerstrasse 82, Kriens (VBL-Bus Nr. 1/5, Haltestelle Alpenstrasse)

**Kosten:** CHF 198.-

**Anmeldung:** bis 4.10.2018

NEU

## Kurs 841

### Trampolin

#### bellicon®Move

Trampolintaining wirkt sich positiv auf den Organismus aus. Gelenke, Knochen, Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt; so wird die Sturzprophylaxe unterstützt. Die Übungen sind rücken- und gelenkschonend. bellicon® Move ist ein Training auf dem hochwertigen bellicon® Trampolin.

**Leitung:** Rosa Catalano, bellicon®Move-Instruktorin

**Daten:** 10 x Montag; 3.9. bis 19.11.2018 (ohne 1. und 8.10.)

**Zeit:** 10.00 bis 10.50 Uhr

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

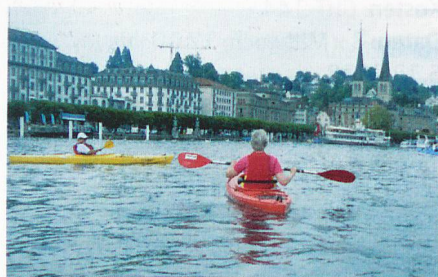
**Kosten:** CHF 225.-

**Anmeldung:** bis 20.8.2018

## Kurs 842

### Kanu

#### Einsteigerkurs auf dem See



Die Teilnehmenden werden an drei Nachmittagen auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren eingeführt. Wir paddeln gemeinsam teilweise in 1er-Seekajaks oder in offenen 2er-Kanadiern und lernen die unterschiedlichen Paddelschläge kennen und geniessen die schöne Landschaft des Sees. Voraussetzung sind Schwimmkenntnisse.

**Leitung:** Reto und Heinz Wyss, Kanuwelt Buochs GmbH

**Daten:** 3 x Donnerstag; 23.8. bis 6.9.2018

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Kanu-Club, Alpenquai 35, Luzern

**Kosten:** CHF 199.-

**Anmeldung:** bis 9.8.2018



# Wasserfitness



## Kurse 843 und 844

### Curling

Taktische Raffinessen auf dem Eis

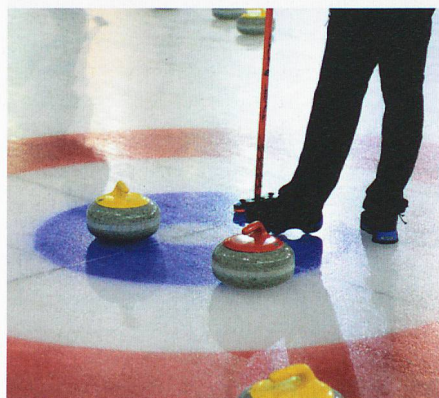


Foto: Fotolia

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 Jahren erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

**Leitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

**Ort:** Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

**Kosten:** variieren je nach Teilnehmerzahl

**Schnupperlektion:** Information und

**Anmeldung** bei Hansruedi Heer, Telefon 041 360 96 73, h-heer@hispeed.ch

### Kurs 843: Fortgeschrittene

**Daten:** 10 x Montag; 15.10. bis 17.12.2018 und 1 x Donnerstag, 27.12.2018

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 24.9.2018

**Hinweis:** Einstieg auch möglich ab 3.1.2019

### Kurs 844: Anfänger/innen

**Daten:** 1 x Donnerstag, 3.1.2019 und 10 x Montag; 7.1. bis 18.3.2019 (ohne 4.3.2019)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

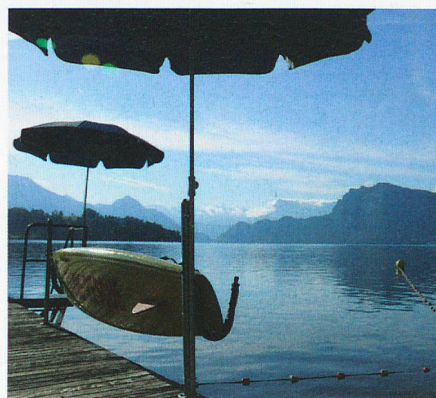
**Anmeldung:** bis 3.12.2018

**Hinweis:** Besuchen Sie vorab eine Schnupperlektion

## Kurs 730

### Fit-Gymnastik im See (mit Weste)

NEU



Als Ergänzung zu unseren Fit-Gymnastik-Kursen im Hallenbad bieten wir neu auch einen Kurs im Strandbad Tribschen 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.

**Leitung:** ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

**Daten:** 6 x Donnerstag; 12.7. bis 16.8.2018

**Verschiebedaten:** 23./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 4.7.2018

## Kurse 850 bis 859

### Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging



Fit-Gymnastik im tiefen Wasser wird mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining. Eine spezielle Schwimmweste wird zur Verfügung gestellt. Sie 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, vermindert Rücken- und Gelenksbeschwerden, zudem ist es ein angenehmes Herz-Kreislauftraining. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

**Leitung:** ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

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

## Beromünster

### Hallenbad Kantonsschule

**Leitung:** Anita Erni, Christine Bruppacher

**Daten:** 15 x Donnerstag; 23.8. bis 20.12.2018 (ohne 4./11.10. und 1.11.)

**Kosten:** CHF 300.- inkl. Eintritt

**Kurs 850:** 18.00 bis 18.50 Uhr

**Kurs 851:** 19.00 bis 19.50 Uhr



# Wasserfitness

## Ebikon

**Hallenbad Schmiedhof**

**Leitung:** Trudy Schwegler

**Daten:** 16 x Montag; 20.8. bis 17.12.2018 (ohne 1. und 8.10.)

**Kosten:** CHF 320.– inkl. Eintritt

**Kurs 852:** 18.00 bis 18.50 Uhr

**Kurs 853:** 19.00 bis 19.50 Uhr

**Kurs 854:** 20.00 bis 20.50 Uhr

## Luzern

**Hallenbad Allmend**

Wassertemperatur: 32 Grad

### Kurs 855

**Leitung:** Christine Bruppacher

**Daten:** 16 x Dienstag; 21.8. bis 18.12.2018 (ohne 2. und 9.10.)

**Zeit:** 13.15 bis 14.00 Uhr

**Kosten:** CHF 298.– exkl. Eintritt

## Meggen

**Hallenbad Hofmatt**

### Kurs 856

**Leitung:** Lucia Muff

**Daten:** 16 x Dienstag; 21.8. bis 18.12.2018 (ohne 2. und 9.10.)

**Zeit:** 12.10 bis 13.00 Uhr

**Kosten:** CHF 320.– inkl. Eintritt

## Nottwil

**Hallenbad Paraplegikerzentrum**

### Kurs 857

**Leitung:** Monika Schwaller

**Daten:** 16 x Mittwoch; 22.8. bis 19.12.2018 (ohne 3. und 10.10.)

**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr

**Kosten:** CHF 320.– inkl. Eintritt

### Kurse 858 und 859

**Leitung:** Rosmarie Wicki

**Daten:** 16 x Freitag; 24.8. bis 21.12.2018 (ohne 5. und 12.10.)

**Kosten:** CHF 320.– inkl. Eintritt

**Kurs 858:** 10.05 bis 10.55 Uhr

**Kurs 859:** 11.05 bis 11.55 Uhr

### Kurse 865 bis 868

## Fit-Gymnastik im Wasser (ohne Weste)



Foto: zlv/g

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

**Kosten:** CHF 240.– inkl. Eintritt

### Kurs 865

**Daten:** 16 x Montag; 20.8. bis 17.12.2018 (ohne 1. und 8.10.)

**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr

### Kurs 866

**Daten:** 16 x Montag; 20.8. bis 17.12.2018 (ohne 1. und 8.10.)

**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr

### Kurs 867

**Daten:** 16 x Freitag; 24.8. bis 21.12.2018 (ohne 5. und 12.10.)

**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr

### Kurs 868

**Daten:** 16 x Freitag; 24.8. bis 21.12.2018 (ohne 5. und 12.10.)

**Zeit:** 13.00 bis 13.50 Uhr

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 38.



# Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst züiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarktrisiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jedes Treffen 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

**Hinweis:** Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

**Ausrüstung:** Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden).

**Anmeldung:** Einstieg jederzeit möglich

## Kosten:

- Halbjahres-Abo (20% Rabatt)
- 10er-Abo CHF 70.-

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99

## Kurse 875 bis 879

### Nordic-Walking-Treff

## Luzern

**Ort:** Aussensportanlage Allmend Süd

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

## Kurs 875

**Daten:** 25 x Montag; 2.7. bis 17.12.2018

**Zeit:** 16.15 bis 18.00 Uhr (ab 1.10.: 15.30 bis 17.15 Uhr)

**Kosten:** CHF 140.- (Halbjahres-Abo)



## Kurs 876

**Daten:** 23 x Mittwoch; 4.7. bis 19.12.2018 (ohne 1. und 15.8.)

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Kosten:** CHF 129.- (Halbjahres-Abo)

## Kurs 877

**Kombi-Abo für Kurs 875 und 876**

**Kosten:** CHF 242.- (Halbjahres-Abos abzgl. 10 % Rabatt)

## Herbstausflug

**Nordic-Walking-Gruppe Luzern**

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

**Datum:** Mittwoch, 22.8.2018 (Verschiebedatum: 29.8.2018)

**Ausrüstung:** Gutes Schuhwerk, Walkingstöcke, Regenschutz, Getränk, GA/Halbtax

**Anmeldung:** bis 15.8.2018

**Montag-Treff:** Françoise von Wartburg, Telefon 041 422 15 25

**Mittwoch-Treff:** Antoinette Imhof, Telefon 041 460 27 16

## Weihnachtsessen

**Nordic-Walking-Gruppe Luzern**

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

## Teilnehmende Montag-Treff

**Datum:** Montag, 10.12.2018

**Zeit:** 17.00 Uhr

**Ort:** Restaurant Murmatt, Luzern

**Anmeldung:** bis 1.12.2018 an Martha Leisibach, Telefon 041 420 91 48

## Teilnehmende Mittwoch-Treff

**Datum:** Mittwoch, 12.12.2018

**Zeit:** 11.00 Uhr

**Ort:** Hotel Pilatus, Hergiswil

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## Nottwil

**Ort:** Fussballplatz Rüteli

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

## Kurs 878

**Daten:** 25 x Montag; 2.7. bis 17.12.2018

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

**Kosten:** CHF 140.- (Halbjahres-Abo)

## Reiden

**Ort:** Sportzentrum Kleinfeld

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

## Kurs 879

**Daten:** 20 x Donnerstag; 5.7. bis 13.12.2018 (ohne 26.7., 2./9.8. und 1.11.)

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

**Kosten:** CHF 112.- (Halbjahres-Abo)



# Radsport



Foto: Peter Lauth



Die Velotouren (Fahrräder und Elektrovelos) werden durch ausgebildete Erwachsenen-sport-leiter/innen organisiert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 bis 65 Kilometer 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!»

**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 (Radsport-Leiter/innen esa)

**Programm:** 7 x Dienstag; 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. Velohelm ist obligatorisch!

**Mittagessen:** Wahlweise Picknick oder Restaurant

**Anforderung:** Wir sprechen all jene an, welche regelmässig mit dem Velo oder E-Bike 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, 20 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 81.- (Einführung 2018, 1 x gratis)

**Veloverladen:** auf Anhänger CHF 8.-

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99

**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). Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (Veloverlad, Autotransport und Leiterteilung)

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

## Velotourenprogramm

**Dienstag, 10.7.2018**

### Sicht in den Jura

**Route:** Verlad: Eichwäldli – Vordemwald; Wynau – Aarwangen – Herzogenbuchsee – Langenthal; Vordemwald – Eichwäldli.

**Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Luzern, Parkplatz Eichwäldli (Veloverlad) oder 8.50 Uhr Vordemwald, Parkplatz.

**Dienstag, 24.7.2018**

### Schwyzer Talboden-Tour

**Route:** Verlad: Eichwäldli – Arth; Goldau – Steinen – Schwyz – Ingenbohl – Brunnen – Seewen – Lauerz – Goldau; Arth – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Luzern, Parkplatz Eichwäldli (Veloverlad) oder 9.10 Uhr Arth, Parkplatz.

## Veloferien 2018 Radfahren und geniessen

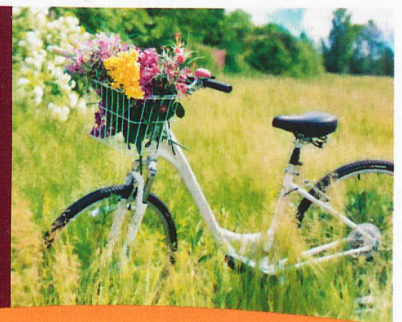
**12.8.–19.8.2018** Elbe-Radweg, 1. Teil  
Porzellanstadt Meissen und  
Elbflorenz Dresden

**26.8.–01.9.2018** Slowenien mit Bled – Kranj – Ljubljana

**10.9.–16.9.2018** Salzkammergut – Atemberaubende  
Berg- und Seenwelt

Max. 25 Personen pro Reise mit je zwei Veloleitern.

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



**GÖSSI**  
goessi-carreisen.ch



# Mountainbike

**Dienstag, 7.8.2018**

## Rund um den Herlisberg

**Route:** Rothenburg – Rain – Neudorf – Beromünster – Reinach – Mosen – Hochdorf – Urswil – Rothenburg. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Rothenburg, Parkplatz Chärns-halle.

**Dienstag, 21.8.2018**

## Seetal – Aesch – Sursee

**Route:** Mosshüsli – Ballwil – Unterebersol – Aesch – Reinach – Beromünster – Sursee. S-Bahn: Sursee – Emmenbrücke Gersag – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

**Dienstag, 4.9.2018**

## Dem Süden entgegen

**Route:** Car: Horw – Airola; Ambri – Faido – Personico – Biasca – Bellinzona. Car: Bellinzona – Horw. **Treffpunkt:** 7.30 Uhr, Horw, Gössi Areal.

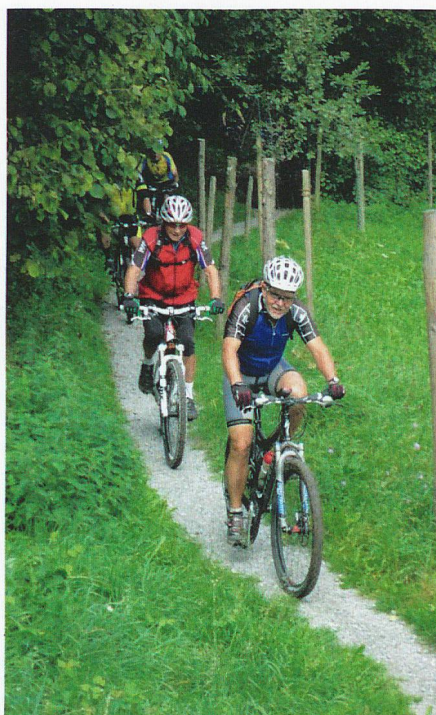


Foto: zvg

**Dienstag, 18.9.2018**

## Über den Aargau ins Zugerland

**Route:** Mosshüsli – Ballwil – Auw – Muri – Mühlau – Lindencham – Rotkreuz. S-Bahn: Rotkreuz – Luzern – Emmenbrücke Gersag – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

**Dienstag, 2.10.2018**

## Obwaldner Land-Tour

**Route:** Allmend – Hergiswil – Alpnachstad – Sarnen – Kerns – Stans – Hergiswil – Allmend. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Luzern, Parkplatz Eichwäldli.

**Dienstag, 6.11.2018**

## Abschluss Velotouren

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

**Zeit:** 14.00 Uhr

**Ort:** Luzern, Restaurant Murmatt, AAL

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 Donnerstagnachmittag

**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)

**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, 20 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 81.– (Radsport, Einführung 2018, 1 x gratis)
- bar CHF 9.– pro Tour

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99

NEU  
Abo

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist jeweils vor einer 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 eventuelle Verschiebung gibt der Telefonbeantworter der 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	Treffpunkt	Schwierigkeit	Kondition
19.7.2018	Horwer Halbi.	Messehallen Luzern	1-2	1-2
02.8.2018	Willisau	Landi Willisau	2-3	3
09.8.2018	Krienseregg	Talstation Pilatusbahn Kriens	3	3
30.8.2018	Sursee	OTTO'S Sport Outlet Sursee	2-3	2-3
06.9.2018	Meggerwald	Verkehrshaus Luzern	2-3	2-3
13.9.2018	Entlebuch	Bahnhof Entlebuch	2-3	2-3
27.9.2018	Rathausen	Parkplatz Rathausen	1-2	1-2
04.10.2018	Baldeg	Parkplatz Badi Baldeg	2-3	3
18.10.2018	Littauerberg	Hornbach Littau	1-2	1-2

**Zeit:** jeweils um 13.15 Uhr am Treffpunkt



# 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 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.



Foto: zlg

**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 übrige 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, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

**Treffpunkt:** Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor dem Kiosk, vis-à-vis vom H&M.

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

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2018 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 Teilnehmenden.

## Kosten:

- 10er-Abo CHF 63.-

(Einführung 2018, 1 x gratis)

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, frühestens 1 Woche vor der Wanderung, jeweils an den ersten Wanderleiter, per E-Mail oder Telefon (evtl. Telefonbeantworter). Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Vornamen, Namen, Telefon, Abonnement (GA, Halbtax, 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.

**NEU  
Abo**

## Wanderleiter/innen es a

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@bluewin.ch
Gasser Rita	041 490 25 51	079 656 93 94	ritagasser@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@gmx.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
Studer Iris	041 780 37 71	079 662 36 46	iris.studermilz@bluewin.ch



## Wanderprogramm

**Mittwoch, 4.7.2018** **A**

### Baselländer Jura

**Route:** Rothenfluh – Wegenstetter Fluh – Anwil. **Distanz:** 14 ½ km, 540 m Auf- und 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 26.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 18.30 Uhr.

**Donnerstag, 12.7.2018** **B**

### Sihlsprung

**Route:** Dorf Sihlbrugg – Sihlmatt – Dorf Sihlbrugg. **Distanz:** 13 km, 220 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 15.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Iris Studer. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr. **Rückkehr:** 16.25 Uhr.

**Mittwoch, 18.7.2018** **A**

### Zu den ausgewilderten Bartgeiern

**Route:** Melchsee-Frutt – Tannalp – Hengliboden – Melchsee-Frutt. **Distanz:** 12 ½ km, 350 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 25.–, GA CHF 12.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.12 Uhr, Horw 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 17.47 Uhr.

**Donnerstag, 26.7.2018** **B**

### Bodensee

**Route:** Steckborn – Mammern. **Distanz:** 8 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 39.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 18.49 Uhr.

**Donnerstag, 2.8.2018** **B**

### Baselbiet

**Route:** Arlesheim – Schloss Birseck – Neue Welt (Münchenstein). **Distanz:** 10 km, 250 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*(\*\*). **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 32.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 16.30 Uhr.

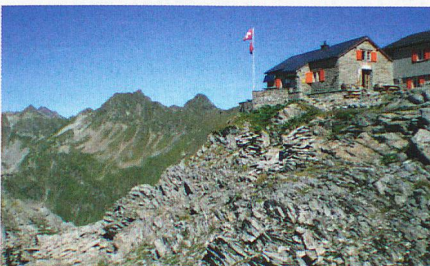
**Mittwoch, 8.8.2018** **A**

### Creux du Van im Val de Travers

**Route:** Noiraigue – Les Oeillons – Creux du Van – La Ferme Robert – Noiraigue. **Distanz:** 12 km, 700 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 44.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 6.40 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 6.54 Uhr. **Rückkehr:** 19.05 Uhr.

**Mittwoch/Donnerstag, 22./23.8.2018** **A**

### Zweitageswanderung SAC Capanna Cadlimo



**Route:** 1. Tag: Lukmanierpass – Val Cadlimo – Cadlimohütte; 2. Tag: Cadlimohütte – Bornengopass – Oberalppass. **Distanz:** 1. Tag: 9 ½ km, 650 m Aufstieg; 2. Tag: 13 km, 400 m Auf- und 900 m Abstieg. **Wanderzeit:** 1. Tag: 3 ¾ Std.; 2. Tag: 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*. **Verpflegung:** Halbpension in der SAC-Hütte, 2 x Mittagsspicknick aus dem Rucksack. **Kosten:** Kollektivbillett ca. CHF 160.–, GA CHF 115.– (Billett, Unterkunft mit HP). **Leitung:** Cécile Bernet, Mark Lötscher. **Anmeldeschluss:** 15.7. **Durchführung:** Nur bei gutem Wanderwetter. **Detailprogramm:** Erhalten Sie nach der Anmeldung.

**Donnerstag, 30.8.2018** **B**

### Aussichtsturm Ulmizberg

**Route:** Kehrsatz – Kühlewil – Ulmizberg – Köniz. **Distanz:** 7 ½ km, 350 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 35.–. **Leitung:** Rita Gasser, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.00 Uhr. **Rückkehr:** 17.00 Uhr.

**Donnerstag, 6.9.2018** **B**

### Stockhorn Mittelstation «Chrindi»

**Route:** Oberstockensee – Hinterstockensee – Oberstockensee. **Distanz:** 6 ½ km, 350 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Kosten:** CHF 48.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 7.15 Uhr Carparkplatz beim «Inseli» Luzern. **Abfahrt:** 7.30 Uhr. **Rückkehr:** ca. 17.45 Uhr.

**Donnerstag, 20.9.2018** **B**

### Weissenstein SO

**Route:** Weissenstein – Balmberg – Weissenstein. **Distanz:** 7 km, 350 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 41.–, GA CHF 12.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Iris Studer. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr. **Rückkehr:** 17.55 Uhr.

**Mittwoch, 26.9.2018** **A**

### Strada Alta Bedretto

**Route:** Ronco – Alpe Cristallina – Airolo Pescium. **Distanz:** 13 ½ km, 690 m Auf- und 460 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*(\*). **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 46.–, GA CHF 12.–. **Leitung:** Rita Gasser, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 18.41 Uhr.



# Schneeschuhtouren

NEU

## Mittwoch, 3.10.2018 A Vom Toggenburg ins Appenzellerland

**Route:** Degersheim SG – Hochwacht – Schwellbrunn – Waldstatt AR. **Distanz:** 12 km, 400 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 36.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr.

## Donnerstag, 11.10.2018 B Der Thur entlang

**Route:** Krummenau – Nessler – Stein. **Distanz:** 9 km, 260 m Auf- und 140 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*(\*\*). **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 35.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. **Rückkehr:** 17.21 Uhr.

## Donnerstag, 18.10.2018 B Zur römischen Villa

**Route:** Schongau – Bettwil – Seengen. **Distanz:** 12 ½ km, 90 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 12.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.32 Uhr, Gersag 8.39 Uhr. **Rückkehr:** 16.28 Uhr.

## Mittwoch, 24.10.2018 A Rundwanderung Monti di Lego TI

**Route:** Contra – Corte – Monti di Lego – Resa – Contra. **Distanz:** 8 km, 600 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick oder Grottoesuch. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 48.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 19.41 Uhr.

## Mittwoch, 31.10.2018 A Wasserschloss der Schweiz

**Route:** Brugg – Turgi – Horn – Baden. **Distanz:** 13 ½ km, 300 m Auf- und Ab-

stieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 27.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Sursee 8.24 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

## Mittwoch, 7.11.2018 A Auf dem Jakobspilgerweg



Foto: Werthenstein.ch

**Route:** Werthenstein – Geiss – Willisau. **Distanz:** 15 km, 320 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Restaurant Ochsen, Geiss. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 8.–. **Leitung:** Maggie Meier, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.16 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

## Mittwoch, 14.11.2018 Jahresrück- und Ausblick

**Ort:** Betagtenzentrum Rosenberg, Luzern.  
**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr.

## Donnerstag, 22.11.2018 B Baden – Endingen

**Route:** Baden – Hertenstein – Hörnli – Endingen (Führung durch die Synagoge). **Distanz:** 9 ½ km, 250 m Auf- und 200 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 30.–, Führung CHF 6.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 17.05 Uhr.

## Donnerstag, 6.12.2018 B Erlösen

**Route:** Herlisberg – Beromünster. **Distanz:** 8 km, 70 m Auf- und 170 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 9.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 9.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 10.02 Uhr, Emmenbrücke 10.07 Uhr. **Rückkehr:** 16.00 Uhr.

## Kurs 905 Schneeschuhenlaufen für Einsteiger

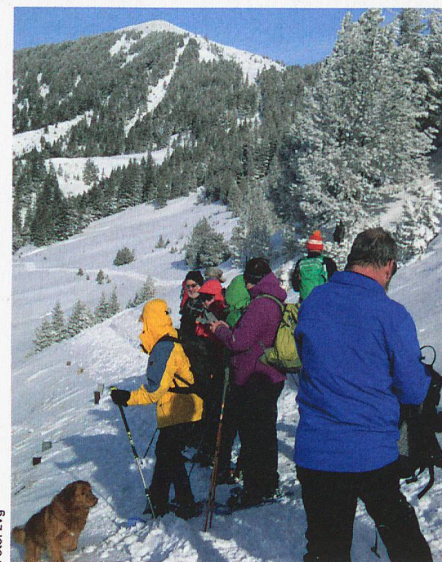


Foto: zvg

Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger/innen, die sich vertieft mit der Technik befassen möchten. Durch die gezielte Einführung unterhalten wir uns über das Material, die Ausdauer und die Koordination. Sie lernen beim Tun und werden dabei viel Spass haben. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

**Leitung:** Ursula Wyss, Fachleiterin Schneeschuhe

**Daten:** 2 x; Dienstag, 18., und Samstag, 29.12.2018

**Zeit:** 9.15 bis 14.15 Uhr

**Orte:** Sörenberg und Langis

**Kosten:** CHF 83.–

**Anmeldung:** bis 3.12.2018

## Schneeschuhsprogramm 2018/19

29.12.2018	Langis
25.1.2019	Portealp (Flühli-Sörenberg)
1.2.2019	Haldi (Schattdorf)
5.2.2019	Simplon
13.2.2019	Pilatus
19.2.2019	Wirzweli
5.3.2019	Marbachegg (Fasnachtstour)



# Skilanglauf



Foto: z/vg

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

## Skilanglauf-Treff 2019

Für alle, die gerne in der Gruppe langlaufen (Skating und Klassisch, Anfänger oder Fortgeschritten) 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 2019

3.1.2019	Eigenthal
10.1.2019	Engelberg
17.1.2019	Rothenthurm
24.1.2019	Jura
31.1.2019	Sörenberg
7.2.2019	Eigenthal

## Angebot 901

### Langlauf-Tage in Ulrichen/Obergoms

**Für Anfänger und Fortgeschrittene (Klassisch und Skating)**

Auch Anfang kommender Saison bieten wir die beliebten Langlauftage in Ulrichen im Obergoms an. Diese Tage geben Ihnen die Gelegenheit, sich optimal für die bevorstehende Saison vorzubereiten.

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

**Datum:** Montag, 10., bis Donnerstag, 13.12.2018

**Doppelzimmer:** CHF 480.-/Person

**Einzelzimmer:** CHF 530.-

**Hotel und im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen:** siehe «Langlauf- und Winter-Erlebniswoche in Ulrichen/Obergoms»

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

**Anmeldung:** bis 16.11.2018 mit Anmeldekarte

## Angebot 903

### 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, 17., bis Freitag, 22.2.2019

**Doppelzimmer:** CHF 830.-/Person

**Einzelzimmer:** CHF 1010.-

**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, Leitung

**Nicht inbegriffen:** Reisekosten, Loipenpass, Mittagessen und Getränke, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Gepäcktransport, Annullierungskosten-Versicherung

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

**Anmeldung:** bis 18.1.2019 mit Anmeldekarte.

**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

Sicher stehen – sicher gehen.



## Fitgym (Allround)

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

**Leitung:** Urs Niedermann (Fachleitung) mit rund 180 ausgebildeten Allround-Leiter/innen esa

**Lektionsdauer:** 60 Minuten

**Kosten:**

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):  
**2. Halbjahr** (ca. 15 x): CHF 60.–  
**1. Halbjahr** (ca. 21 x): CHF 84.–
- 10er-Abo CHF 50.–

**NEU  
Abo**

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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



Foto: Fotolia

## Power-Fit

Fitness und Spiel für leistungsstärkere Senioren und Seniorinnen

**NEU**

### 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  
 Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr  
 Barbara Vanza, 041 760 59 53

### 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

### Büren

#### 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, 15.00 bis 16.00 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  
 Cornelia Jöri, 041 980 00 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 Hübli

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 Hübli

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
 Martha Geiser, 041 448 25 28



**Escholz matt****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  
Irene 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, 15.20 bis 16.20 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****Pfarrheim**

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

**Horw****Turnhalle Hofmatt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Doris Lötscher, 041 320 14 09

**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****Pfarrheim 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  
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

**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

**Pfarrzentrum 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, 16.00 bis 17.00  
Violette Besson, 041 558 80 85

**Power-Fit**

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Urs Niedermann, 041 370 60 37

NEU

**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

**Pfarrheim St. Anton**

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Heidi Müller, 041 377 21 78

**Pfarrheim St. Karl**

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Doris Lötscher, 041 320 17 09

**Pfarrheim St. Leodegar**

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

**Pfarrheim St. Michael/  
Rodtegg**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
R.-M. Schwegler, 079 368 49 18

**Turnhalle Ruopigen (Reussbühl)**

Mittwoch, 14.45 bis 15.45 Uhr  
Margrit Berger, 041 320 16 69

**Wäsmeli-Treff**

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 Muoshof**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Pfarrheim**

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**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22

**Menzna****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

**Rain****Turnhalle Chrüz matt**

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 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. Schwarzentruher, 041 480 49 58

**Root****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  
**Männergruppe**  
Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr  
Maria-Magda Wüst, 078 889 61 50

**Ruswil****Sporthalle Wolfsmatt**

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

**Werthenstein****Schulhaus Unterdorf**

Freitag, 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr  
Margrit Meier, 041 490 33 59

**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



Sicher stehen – sicher gehen.



## 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.

**Leitung:** Lucia Muff (Fachleitung) mit rund 40 ausgebildeten Wasserfitness-Leiter/innen

**Lektionsdauer:** 60 Minuten

**Kosten:**

• Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):

**11 – 15 x:** CHF 73.– (ohne) bzw. CHF 146.– (mit Eintritt)

**16 – 20 x:** CHF 101.– (ohne) bzw. CHF 202.– (mit Eintritt)

**21 – 25 x:** CHF 129.– (ohne) bzw. CHF 258.– (mit Eintritt)

• **10er-Abo:** CHF 70.– (ohne) bzw. CHF 140.– (mit Eintritt)

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91

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 (auch ohne Abo)

### 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

Lucia Muff, 041 280 58 74

### 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 Escholz matt\*

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 Hallenbadeintritt



## 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.

**Leitung:** Liselotte Gyr (Fachleitung) mit rund 15 ausgebildeten Tanzsport-Leiter/innen esa

**Lektionsdauer:** 60 bis 120 Minuten

**Kosten:**

• **Volks- und Kreistänze:** 10er-Abo CHF 90.- (ab 90 Minuten)

• **Everdance®/Line Dance:** 10er-Abo CHF 70.- (60 Minuten)

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91

**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 (auch ohne Abo)

### 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

### Meggen

Schulhaus Hofmatt  
 Mittwoch, 14.30 bis 16.30 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

### 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 Häcki, 079 259 50 43

### Gesucht:

### Leiter/innen

Die offenen Gruppen von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenen-sportleiter/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