

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: 03.05.2026

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

Fitness und Bewegung



Kurs 800 Outdoor Fitness Ganzkörpertraining im Freien

NEU



Foto: zlg

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 Fitnessstraining (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. Regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbständig durchgeführt 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	Mittwoch	08:45/09:45 Uhr
▪ Ebikon	Pfarreiheim, Dorfstrasse 7	Mittwoch	09:00/10:00 Uhr
▪ E.-Brücke	T&T, Schachenstrasse 10a	Montag	13:00/14:00 Uhr
▪ Luzern	Bruchstrasse 10	Donnerstag	17:00 Uhr
▪ Schüpfheim	Move, Bahnhofstrasse	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

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

NEU

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)

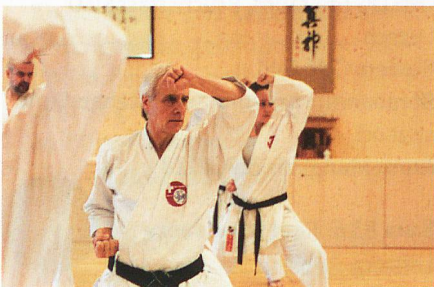
Kosten: 2er-Gruppe CHF 37.-, 3er-Gruppe CHF 25.-, 4er-Gruppe CHF 18.50 pro Person/Std.

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

Kurs 840 Karate – Sicherheit im Alltag

NEU

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

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)

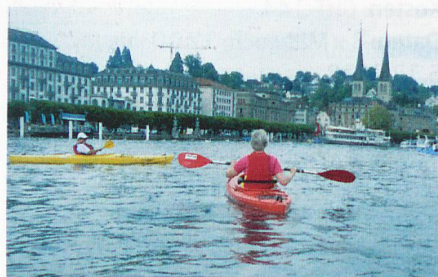
Kosten: CHF 225.-

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

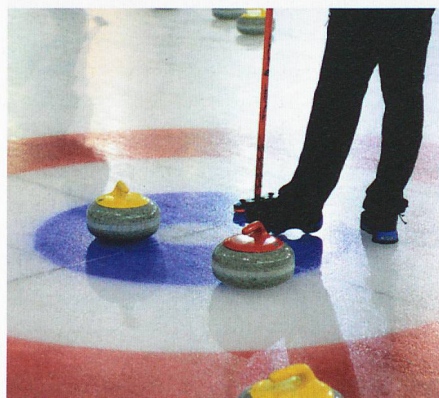


Foto: Fotolia

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

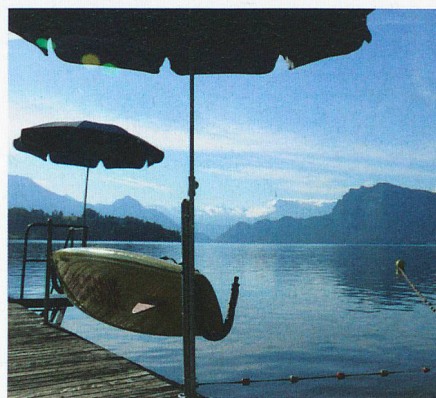
Anmeldung: bis 3.12.2018

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 Tribtschen 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 Tribtschen, 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: zlg

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 zügiges 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 esa

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.-

**NEU
Abo**

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)



Foto: z/vg

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 esa rekonoziert 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



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

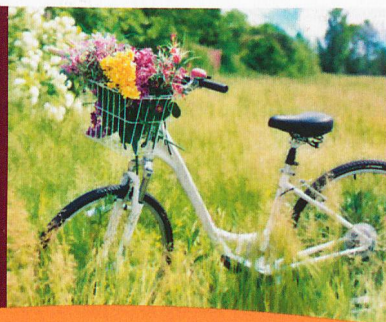
12.8.– 19.8.2018 Elbe-Radweg, 1. Teil
Porzellanstadt Meissen und
Elbflorenz Dresden

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

Dienstag, 18.9.2018

Über den Aargau ins Zugerland

Route: Mosshüsli – Ballwil – Auw – Muri – Mühlau – Lindenham – 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



Foto: zlg

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

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.

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



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

NEU
Abo

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.

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@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.

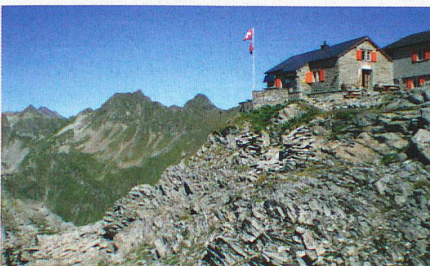
Mittwoch, 8.8.2018 **A**

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 Mittagspicknick 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 – Airola 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.

Schneeschuh-touren

NEU

Kurs 905 Schneeschuhlaufen 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 Schneeschuh esa
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

Schneeschuhprogramm 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)

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:** Kollektivbillett 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 – Nesslau – Stein. **Distanz:** 9 km, 260 m Auf- und 140 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *(**). **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett 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:** Kollektivbillett 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 Grottoesbesuch. **Billet:** Kollektivbillett 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:** Kollektivbillett 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:** Kollektivbillett 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:** Kollektivbillett 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:** Kollektivbillett 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.

Skilanglauf



Foto: zlg

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/ Obergomts

Für Anfänger und Fortgeschrittene (Klassisch und Skating)

Auch Anfang kommender Saison bieten wir die beliebten Langlauf-tage in Ulrichen im Obergomts 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/Obergomts»

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-Erlebnis- woche in Ulrichen/Obergomts

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 Obergomts 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

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

Altshofen

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

Mehrweckhalle 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

Mehrweckhalle

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 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. Schneider, 041 480 02 06

Ermensee

Mehrweckhalle

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr

Heidi Rüter, 041 917 35 60

Eschenbach

Schulhaus Hübeli

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Martha Geiser, 041 448 25 28

Escholzmatt**Pfarrsaal**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr
H. Neuenschwander, 041 486 15 48

Ettiswil**Bülacherhalle**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Judith Wespi, 041 980 40 25

Flühli**Turnhalle**

Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Claudia Tanner, 041 488 25 22

Gelfingen**Turnhalle Husmättli**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

Gettnau**Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Verena Reinert, 041 970 43 33

Geuensee**Turnhalle Kornmatte**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Elisabeth Nick, 041 921 47 93

Grosswangen**Kalofenhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Maria Rösch, 041 980 51 31

Gunzwil**Lindenhalle**

Mittwoch, 18.45 bis 20.00 Uhr
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Annemarie Furrer, 041 930 18 58

Hämikon**Turnhalle**

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Heidi Hornstein, 041 917 13 76

Hasle**Turnhalle Dorf**

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

Hellbühl**Rotbach-Halle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Ch. Bruppacher, 041 467 02 40

Hergiswil b. Willisau**Mehrzweckhalle Steinacher**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Monika Kunz, 041 979 11 84

Hildisrieden**Turnhalle Matte**

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Irène Troxler, 041 460 32 44

Hitzkirch**Turnhalle**

Männergruppe
Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

Turnhalle

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

Hochdorf**Turnhalle Avanti**

Dienstag, 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 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 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