

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2018)
Heft: 4

Register: Sport

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 02.05.2026

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

Bewegung

NEU

Kurs 085 + Life Kinetik®

Gehirntraining durch gezielte Bewegungen



Foto: Fotolia

Life Kinetik® ist ein sanftes und spielerisches Training für jedes Alter. Ziel ist es, ein gut funktionierendes Gehirn und dadurch eine hohe Lebensqualität zu erhalten. Die auf Wahrnehmung beruhenden, koordinativen und kognitiven Übungen fordern das Gehirn immer wieder heraus. Durch das spezifische Training wird man geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen und die Sicherheit beim Gehen.

Leitung: Anita Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Life Kinetik®-Trainerin und Seniorencoach, Expertin esa
Daten: 8 x Mittwoch; 8.5. bis 26.6.2019
Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Kosten: CHF 190.-
Anmeldung: bis 24.4.2019

Kurs 086 Progressive Muskelentspannung

Entspannungsmethode nach Jacobson
 Erfahren Sie diese wohltuende Art der Entspannung, basierend auf einem einfachen Prinzip: Spannt man seine Muskeln willentlich an und lässt dann wieder locker, stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein.

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 5 x Montag; 18.3. bis 15.4.2019
Zeit: 14.30 bis 15.30 Uhr
Ort: Ballettstudio Scheitlin, Sempacherstrasse 21b, Luzern
Kosten: CHF 122.-
Anmeldung: bis 1.3.2019

Kurse 087 und 088 Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien sind Ursache vieler Beschwerden. Schmerzhaftere Bereiche werden mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigenmassage-Techniken gelöst. Geübt wird im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: CHF 175.-
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 087: Anfänger

Daten: 4 x Donnerstag; 31.1. bis 21.2.2019
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Kurs 088: Fortsetzung

Daten: 6 x Donnerstag; 14.3. bis 18.4.2019
Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr

Kurse 089 bis 104 + Yoga

Auch für reife Körper

Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Balance, Atmung, Kraft, Beweglichkeit und die körperliche Selbstständigkeit. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

Hinweis: Die Yoga-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen dazu erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 95.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Luzern

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Kurse 089 und 090

Zeit: 14.50 bis 15.50 Uhr
Ort: Mii-Ruum, Tribschenstrasse 19, Luzern

Kurs 089: Anfänger

Daten: 13 x Donnerstag; 10.1. bis 11.4.2019 (ohne 28.2.)
Kosten: CHF 273.-

Kurs 090: Fortsetzung

Daten: 8 x Donnerstag; 2.5. bis 4.7.2019 (ohne 30.5 und 20.6.)
Kosten: CHF 168.-

Kurse 091 bis 100

Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern
Kosten: CHF 252.-

Kurse 091 bis 095

Daten: 12 x Mittwoch; 9.1. bis 3.4.2019 (ohne 27.2.)

Kurs 091: 09.00 bis 10.00 Uhr

Kurs 092: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 093: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kurs 094: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurs 095: 14.30 bis 15.30 Uhr

Kurse 096 bis 100

Daten: 12 x Mittwoch; 10.4. bis 10.7.2019 (ohne 24.4. und 29.5.)

Kurs 096: 09.00 bis 10.00 Uhr

Kurs 097: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 098: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kurs 099: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurs 100: 14.30 bis 15.30 Uhr

Sursee

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort: Yogaatelier Sursee, Centralstrasse 18, Sursee
Kosten: CHF 210.-

Kurs 101

Daten: 10 x Freitag; 11.1. bis 29.3.2019 (ohne 1. und 8.3.)

Kurs 102

Daten: 10 x Freitag; 5.4. bis 12.7.2019 (ohne 19./26.4., 3./31.5. und 21.6.)



Willisau

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH

Zeit: 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau

Kurs 103

Daten: 15 x Dienstag; 8.1. bis 16.4.2019

Kosten: CHF 315.-

Kurs 104

Daten: 9 x Dienstag; 7.5. bis 2.7.2019

Kosten: CHF 189.-

Kurse 105 bis 110 +

Qi Gong

Lebensenergie stärken

Qi Gong ist eine alte Übungstechnik aus China. Das grosse Spektrum an Übungen erhält und stärkt die Lebensenergie (Qi). Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und das Immunsystem wird gestärkt.

Luzern

Leitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 105: Einsteiger

Daten: 10 x Montag; 7.1. bis 25.3.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kosten: CHF 260.-

Kurs 106: Fortgeschrittene

Daten: 10 x Montag; 7.1. bis 25.3.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kosten: CHF 260.-

Kurs 107: Fortsetzung Einsteiger

Daten: 8 x Montag; 1.4. bis 3.6.2019 (ohne 22. und 29.4.)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kosten: CHF 208.-

Kurs 108: Fortsetzung Fortgeschrittene

Daten: 8 x Montag; 1.4. bis 3.6.2019 (ohne 22. und 29.4.)

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kosten: CHF 208.-

Sursee

Leitung: Barbara Burger, dipl.

Qi-Gong- und Tai-Chi-Lehrerin nach SGQT

Ort: Raum für Bewegung, Münstergasse 1, Sursee

Zeit: 16.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 109

Daten: 11 x Dienstag, 8.1. bis 26.3.2019 (ohne 5.3.)

Kosten: CHF 286.-

Kurs 110

Daten: 13 x Dienstag, 2.4. bis 2.7.2019 (ohne 16.4.)

Kosten: CHF 338.-

Kurse 111 bis 114 +

Tai Chi

Bewegt den Körper und belebt den Geist

Tai Chi mit seinen langsamen fließenden Bewegungen fördert die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie lernen eine Tai-Chi-Form kennen, die Sie auch zu Hause mithilfe der Unterlagen üben können.

Leitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin

Ort: Wesemlinrain 16, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 111: Anfänger

Daten: 7 x Freitag; 11.1. bis 22.2.2019

Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr

Kosten: CHF 175.-

Kurs 112: Fortgeschrittene

Daten: 7 x Freitag; 11.1. bis 22.2.2019

Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr

Kosten: CHF 175.-

NEU

Kurs 113: Anfänger Fortsetzung

Daten: 8 x Freitag; 15.3. bis 24.5.2019 (ohne 19./26.4. und 3.5.)

Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr

Kosten: CHF 200.-

Kurs 114: Fortgeschrittene Fortsetzung

Daten: 8 x Freitag; 15.3. bis 24.5.2019 (ohne 19./26.4. und 3.5.)

Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr

Kosten: CHF 200.-

Kurse 115 bis 123 +

Pilates

Für einen starken «Körperkern»

Mit Pilates werden die tief liegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Dann folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle und hilft, das Körperzentrum zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in Rücken- oder Seitenlage gearbeitet.

Hinweis: Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen dazu erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 95.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Luzern

Kurse 115 bis 118

Leitung: Silvia Meier, Pilatetrainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa

Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstrasse 9, Luzern

Kurse 115 und 116

Daten: 10 x Montag; 7.1. bis 25.3.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)

Kosten: CHF 230.-

Kurs 115: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 116: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 117 und 118

Daten: 11 x Montag; 1.4. bis 1.7.2019 (ohne 22./29.4. und 10.6.)

Kosten: CHF 253.-

Fitness

Kurs 117: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 118: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 119 und 120

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertein Erwachsenensport esa

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 119

Daten: 12 x Dienstag; 15.1. bis 9.4.2019 (ohne 5.3.)

Kosten: CHF 276.-

Kurs 120

Daten: 8 x Dienstag; 23.4. bis 18.6.2019 (ohne 28.5.)

Kosten: CHF 184.-

Kurse 121 und 122

Leitung: Sarah Balsiger, Sportwissenschaftlerin, Expertein für Prävention und Rehabilitation, APM-Therapeutin

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 121

Daten: 12 x Mittwoch; 16.1. bis 10.4.2019 (ohne 6.3.)

Kosten: CHF 276.-

Kurs 122

Daten: 10 x Mittwoch; 24.4. bis 26.6.2019

Kosten: CHF 230.-

Altbüron

Kurs 123

Leitung: Monika Suppiger, Polestar-Pilates-Trainerin Matte

Daten: 10 x Montag; 11.3. bis 27.5.2019 (ohne 22. und 29.4.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: MZH Hiltbrunnen, Altbüron-Grossdietwil

Kosten: CHF 253.-

Kurse 600 bis 603

Zirkeltraining

Betreuer Übungsparcours

Das Zirkeltraining ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings. Es werden verschiedene Übungen nacheinander unter physiotherapeutischer Betreuung absolviert. An neuen Human-Sport-Geräten schult man die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie die Koordination und das Gleichgewicht. An aufeinander folgenden Stationen werden unterschiedliche Muskelgruppen trainiert. Dies ergibt ein abwechslungsreiches und komplettes Ganzkörpertraining.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 600 und 601

Luzern

Leitung: Simone Widmer, dipl. Physiotherapeutin

Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Luzern

Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr

Kurs 600

Daten: 13 x Freitag; 11.1. bis 12.4.2019 (ohne 1.3.)

Kosten: CHF 299.-

Kurs 601: Fortsetzung

Daten: 9 x Freitag; 26.4. bis 5.7.2019 (ohne 31.5. und 21.6.)

Kosten: CHF 207.-

Kurse 602 und 603

Hochdorf

Leitung: Berti Waldis, Zirkeltraining-Instruktorin

Ort: Womenonly Hochdorf

Zeit: 9.15 bis 10.15 Uhr

Kurs 602

Daten: 13 x Montag; 14.1 bis 15.4.2019

Kosten: CHF 299.-

Kurs 603: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 29.4. bis 15.7.2019 (ohne 10.6.)

Kosten: CHF 253.-

NEU

Kurs 604

Gleichgewicht und Balance

Sicher stehen – sicher gehen

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag unabhängig gestalten. Voraussetzung dafür sind Kraft und Gleichgewicht. Die Lektionen sind so aufgebaut, dass Sie Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder verbessern können. Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger und als Fortsetzungskurs.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertein Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Dienstag; 19.2. bis 21.5.2019 (ohne 5.3. und 16.4.)

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 276.-

Anmeldung: bis 5.2.2019

Kurse 605 und 606

Fit und zwäg

Sanftes Ganzkörpertraining

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

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertein Erwachsenensport esa

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 605

Daten: 12 x Dienstag; 15.1. bis 9.4.2019 (ohne 5.3.)

Kosten: CHF 276.-

Anmeldung: bis 4.1.2019

Kurs 606: Fortsetzung

Daten: 8 x Dienstag; 23.4. bis 18.6.2019 (ohne 28.5.)

Kosten: CHF 184.-

Anmeldung: bis 9.4.2019



Kurse 607 und 608 + Körpertraining für den Mann

Fitness, Kräftigung und Ausdauer

Das Körpertraining beinhaltet Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, Stabilisation des Rumpfes, Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung. Es steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt das Wohlbefinden und macht Spass!

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Anmeldung: bis 4.1.2019

Kurs 607

Daten: 16 x Montag; 14.1. bis 20.5.2019 (ohne 4.3., 15. und 22.4.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kosten: CHF 368.-

Kurs 608

Daten: 17 x Dienstag; 15.1. bis 21.5.2019 (ohne 5.3. und 16.4.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Kosten: CHF 391.-

Kurse 610 bis 615 +

Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

Zu Evergreens und zu neueren Hits werden ohne Partner Schritte aus dem Paartanz gelernt und aufgefrischt. In diesem Kursabschnitt werden die Grundschriffe Rumba, Wiener Walzer und Salsa geübt, mit Zwischenschritten und Armbewegungen ergänzt und zu Choreografien zusammengesetzt. Geeignet für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Kurse 610 bis 613 +

Luzern

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

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

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 610

Daten: 8 x Montag; 28.1. bis 1.4.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)

Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr

Kurs 611

Daten: 8 x Montag; 28.1. bis 1.4.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 612

Daten: 8 x Donnerstag; 31.1. bis 11.4.2019 (ohne 28.2., 7.3. und 4.4.)

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 613

Daten: 8 x Freitag; 1.2. bis 12.4.2019 (ohne 1./8.3. und 5.4.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kurse 614 und 615 +

Sursee

Leitung: Margaritha Schmidli, Erwachsenensportleiterin esa, zert. Everdance®-Leiterin

Ort: Bewegungsraum, Centralstrasse 18, 6210 Sursee

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 614

Daten: 8 x Mittwoch; 23.1. bis 27.3.2019 (ohne 6. und 13.2.)

Kurs 615: Fortsetzung

Daten: 8 x Mittwoch; 17.4. bis 5.6.2019

Kurs 616 +

smovey®

Schwungvoll trainieren und durch Vibration entspannen

smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin-und-her-Schwingen zum Lockern und zum Kräftigen der bewegenden, aber auch stabilisierenden Muskulatur eingesetzt werden. Die dynamischen Bewegungen verhelfen zu schwungvollem Gehen und fördern das Gleichgewicht. Im Stehen oder im Sitzen wird mit Spass geübt. Eigenmassagen helfen entspannen. Die smoveys® werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, smovey® Coach

Daten: 8 x Montag; 28.1. bis 1.4.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

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

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 14.1.2019

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, Schächli 8 | 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

Möchten Sie Bekanntschaft machen mit der Sportart Tennis? Oder gehören Sie zu denen, die früher den Bällen nachgejagt haben und auch heute den Anschluss behalten oder wieder finden möchten? Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Niveau entspricht. Reservieren Sie sich einen Kursplatz!

Daten:

- 1. Trimester: 7.1. bis 11.4.2019
- 2. Trimester: 29.4. bis 4.7.2019 (ohne 30.5., 10. und 20.6.)
- Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

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

Gruppengrösse: 4er-Gruppen (1 Platz)

Kosten: CHF 20.50 pro Person/Std.

Sportcenter Rontal, Dierikon

Tage: Montag, Dienstag und Donnerstag

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

Sportcenter Pilatus, Kriens

Tage: Montag und Dienstag

Leitung: Heidi Steiner

Anmeldung/Auskunft: Della Meyer, Telefon 041 440 33 91, Mobile 079 653 14 52, george.meyer@bluewin.ch

Halle Aesch

bzw. Aussenplätze Hochdorf

Tage/Halle: Dienstag und Mittwoch

Tage/Aussenplätze: Montag bis Freitag (ab April 2019)

Leitung: Michel Bättscher

Anmeldung/Auskunft: Michel Bättscher, Mobile 079 700 69 00, michel@tas-hochdorf.ch

Polysport

Kurs 620

Tennis-Anfängerkurs

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

Daten: 8 x ab 29.4.2019 (Festlegung von Tag, Zeit und Ort je nach Anmeldung)

Kosten: 2er-Gruppe CHF 41.-, 3er-Gruppe CHF 27.-, 4er-Gruppe CHF 20.50 pro Person/Std.

Anmeldung: bis 31.3.2019 bei Della Meyer (Kontakt siehe links)

Kurs 640

Fit mit Ballsport Ballspiele in der Gruppe

Foto: Fotolia



Der Kurs «Ball sport» widmet sich Spielen, Übungen und Lektionen, die den Ball im Zentrum haben. Der Kurs führt aufbauend vom Miteinander zum Gegeneinander und zu möglichen Wettkampf-Formen in den unterschiedlichen Ballspielen. Dabei werden auch die koordinativen Fähigkeiten gefördert und verbessert. Im Idealfall beherrschen die Kursteilnehmenden bereits das Werfen und Fangen in einfachen Formen und der Umgang mit Spielgeräten ist ein wenig vertraut.

Leitung: Urs Niedermann, Experte Erwachsenensport esa, Turn- und Sportlehrer

Daten: 9 x Montag; 4.2. bis 15.4.2019 (ohne 25.2 und 4.3.)

Ort: Turnhalle Geissenstein, Weinberglistrasse 57, Luzern (VBL-Bus Nr. 7, Haltestelle Geissenstein)

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 21.1.2019

Kurs 641

Minitrampolin

Gesund und fit bis ins hohe Alter bellicon® Move

Das Training auf dem bellicon®-Minitrampolin wirkt sich in jedem Alter positiv auf den Organismus aus. Gelenke, Knochen, Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt und die Sturzprophylaxe wird unterstützt. Die Übungen des ganzheitlichen und gesundheitsfördernden bellicon®-Move-Trainings sind rücken- und gelenkschonend und bringen Sie für Ihren Alltag in Schwung.

Leitung: Nanette Ambiel, bellicon®-Move-Instruktorin

Daten: 10 x Montag; 11.3. bis 20.5.2019 (ohne 22.4.)

Zeit: 9.00 bis 9.50 Uhr

Ort: bellicon®-Studio Luzern, Moosstrasse 1, Luzern (VBL-Bus Nr. 1, Haltestelle Moosegg)

Kosten: CHF 180.-

Anmeldung: bis 25.2.2019

Kurs 844

Curling

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

Leitung: Hansruedi Heer, Curling-Instruktor

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

Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

Kosten: +/- CHF 30.-/Doppellektion (variiert je nach Teilnehmerzahl)

Anmeldung: bis 3.12.2018

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

Wasserfitness

NEU

Kurs 650 +

Schwimmen für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Schwimmkenntnisse. Im stehetiefen Wasser lernen Sie die Grundlagen des Schwimmens: Atmen, Schweben, Gleiten und erste Antriebsbewegungen. Ängste werden abgebaut und Sie werden behutsam ans Schwimmen im tiefen Wasser herangeführt. Der erste Kursteil findet im stehetiefen Wasser und der zweite Kursteil im Schwimmbecken statt.

Leitung: Lucia Muff, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 10x Dienstag; 12.3. bis 28.5.2019 (ohne 23. und 30.4.)
Zeit: 15.30 bis 16.15 Uhr
Ort: Hallenbad Allmend, Luzern
Kosten: CHF 190.– exkl. Eintritt
Anmeldung: bis 26.2.2019

Kurse 651 und 652 +

Fit-Gymnastik im See (mit Weste)

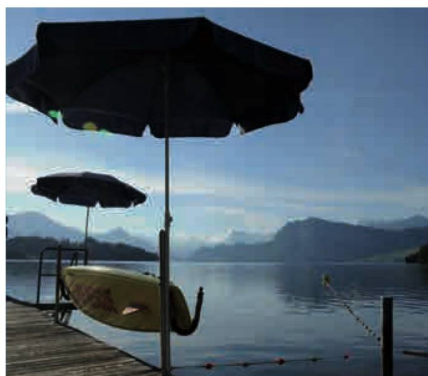


Foto: zVg

Geniessen Sie während der Sommerferien ein morgendliches Training im Strandbad Tribtschen in Luzern oder im Seebad in Sempach! Die Weste wird Ihnen zur Verfügung gestellt und bewirkt, dass Sie aufrecht im tiefen Wasser «stehen» und sich auch im See wohl und sicher fühlen. Die Kurse finden nur bei geöffnetem Bad statt.

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

NEU

Kurs 651: Seebad Sempach

Leitung: Christine Bruppacher, Lucia Muff
Daten: 6 x Dienstag; 9.7. bis 13.8.2019
Verschiebedaten: 20./27.8.2019 (bei Schlechtwetter)
Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr
Ort: Seebad Sempach (Bus, Haltestelle Vogelwarte)
Kosten: CHF 112.– exkl. Eintritt (Kasse CHF 5.–)
Anmeldung: bis 2.7.2019

Kurs 652: Strandbad Tribtschen Luzern

Leitung: Judith Bollinger, Lucia Muff
Daten: 6 x Freitag; 12.7. bis 16.8.2019
Verschiebedaten: 23./30.8.2019 (bei Schlechtwetter)
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 5.7.2019

Kurse 653 bis 670 +

Fit-Gymnastik/Aqua-Jogging (mit Weste)



Foto: zVg

Fit-Gymnastik im tiefen Wasser wird mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining. Eine spezielle Auftriebsweste wird zur Verfügung gestellt. Sie bewirkt, dass sie sich im tiefen Wasser sicher

und aufrecht fortbewegen können. 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 und ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Hinweis: Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 91.

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 16 x Donnerstag; 10.1. bis 6.6.2019 (ohne 28.2., 7.3., 18./25.4., 3. und 30.5.)
Kosten: CHF 320.– inkl. Eintritt

Kurs 653: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kurs 654: 19.00 bis 19.50 Uhr

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 13 x Montag; 7.1. bis 15.4.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)
Kosten: CHF 260.– inkl. Eintritt

Kurs 655: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kurs 656: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kurs 657: 20.00 bis 20.50 Uhr

Kurse 658 bis 660: Fortsetzung

Daten: 8 x Montag; 6.5. bis 1.7.2019 (ohne 10.6.)
Kosten: CHF 160.– inkl. Eintritt

Kurs 658: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kurs 659: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kurs 660: 20.00 bis 20.50 Uhr

Luzern**Hallenbad Allmend**

Wassertemperatur: 32 Grad

Leitung: Christine Bruppacher**Zeit:** 13.15 bis 14.00 Uhr**Kurs 661****Daten:** 13 x Dienstag; 8.1. bis 16.4.2019
(ohne 26.2. und 5.3.)**Kosten:** CHF 243.– inkl. Eintritt**Kurs 662: Fortsetzung****Daten:** 9 x Dienstag; 7.5. bis 2.7.2019**Kosten:** CHF 168.– inkl. Eintritt**Meggen****Hallenbad Hofmatt****Leitung:** Lucia Muff**Zeit:** 12.10 bis 13.00 Uhr**Kurs 663****Daten:** 13 x Dienstag; 8.1. bis 16.4.2019
(ohne 26.2. und 5.3.)**Kosten:** CHF 260.– inkl. Eintritt**Kurs 664: Fortsetzung****Daten:** 9 x Dienstag; 7.5. bis 2.7.2019**Kosten:** CHF 180.– inkl. Eintritt**Nottwil****Hallenbad Paraplegikerzentrum****Kurse 665****Leitung:** Monika Schwaller**Daten:** 13 x Mittwoch; 9.1. bis 17.4.2019
(ohne 27.2. und 6.3.)**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr**Kosten:** CHF 260.– inkl. Eintritt**Kurs 666****Leitung:** Rosmarie Wicki**Daten:** 12 x Freitag; 11.1. bis 12.4.2019
(ohne 1. und 8.3.)**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr**Kosten:** CHF 240.– inkl. Eintritt**Kurse 667****Leitung:** Rosmarie Wicki**Daten:** 12 x Freitag; 11.1. bis 12.4.2019
(ohne 1. und 8.3.)**Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr**Kosten:** CHF 240.– inkl. Eintritt**Kurs 668: Fortsetzung****Leitung:** Monika Schwaller**Daten:** 9 x Mittwoch; 8.5. bis 3.7.2019**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr**Kosten:** CHF 180.– inkl. Eintritt**Kurs 669: Fortsetzung****Leitung:** Rosmarie Wicki**Daten:** 9 x Freitag; 10.5. bis 5.7.2019**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr**Kosten:** CHF 180.– inkl. Eintritt**Kurs 670: Fortsetzung****Leitung:** Rosmarie Wicki**Daten:** 9 x Freitag; 10.5. bis 5.7.2019**Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr**Kosten:** CHF 180.– inkl. Eintritt**Kurse 675 bis 682 +
Fit-Gymnastik im Wasser
(ohne Weste)**

Foto: zvg

Wassergymnastik regt auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System an. Die Muskeln werden gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – und eignen sich deshalb auch für Nichtschwimmer/innen.

Ebikon**Hallenbad Schmiedhof****Leitung:** Lucia Muff**Kurs 675****Daten:** 13 x Montag; 7.1. bis 15.4.2019
(ohne 25.2. und 4.3.)**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr**Kosten:** CHF 234.– inkl. Eintritt**Kurs 676****Daten:** 13 x Montag; 7.1. bis 15.4.2019
(ohne 25.2. und 4.3.)**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr**Kosten:** CHF 234.– inkl. Eintritt**Kurs 677****Daten:** 12 x Freitag; 11.1. bis 12.4.2019
(ohne 1.3. und 8.3.)**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr**Kosten:** CHF 216.– inkl. Eintritt**Kurs 678****Daten:** 12 x Freitag; 11.1. bis 12.4.2019
(ohne 1.3. und 8.3.)**Zeit:** 13.00 bis 13.50 Uhr**Kosten:** CHF 216.– inkl. Eintritt**Kurs 679: Fortsetzung****Daten:** 8 x Montag; 6.5. bis 1.7.2019
(ohne 10.6.)**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr**Kosten:** CHF 144.– inkl. Eintritt**Kurs 680: Fortsetzung****Daten:** 8 x Montag; 6.5. bis 1.7.2019
(ohne 10.6.)**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr**Kosten:** CHF 144.– inkl. Eintritt**Kurs 681: Fortsetzung****Daten:** 9 x Freitag; 10.5. bis 5.7.2019**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr**Kosten:** CHF 162.– inkl. Eintritt**Kurs 682: Fortsetzung****Daten:** 9 x Freitag; 10.5. bis 5.7.2019**Zeit:** 13.00 bis 13.50 Uhr**Kosten:** CHF 162.– inkl. Eintritt

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen/Wassersport» auf Seite 40.

Nordic Walking



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

Leitung: ausgebildete Nordic-Walking-Leiter/innen esa

Hinweis: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

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

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich

Kosten:

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

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Kurs 685

Nordic Walking für Einsteiger

Einführung in diese «sanfte» Sportart

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und wenig bis gar nicht Sporttreibende. Sie lernen die richtigen Bewegungsabläufe und den korrekten Umgang mit den Stöcken. Dabei regen Sie den Kreislauf an, stärken die Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.



Foto: zVg

Leitung: Ruth Indergand, Fachleiterin

Daten: 5 x Mittwoch; 3.4. bis 1.5.2019

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd, Luzern

Kosten: CHF 60.-

Anmeldung: bis 20.3.2019

Kurse 686 bis 690

Nordic-Walking-Treff

Die Nordic-Walking-Treffs finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant ist das leichteste Niveau.

Luzern

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd

Leitung: Ruth Indergand (Fachleiterin)

Telefon 041 370 62 09, und weitere Nordic-Walking-Leiter/innen esa

Kurs 686

Daten: 23 x Montag; 7.1. bis 24.6.2019 (ohne 22.4. und 10.6.)

Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 8.4.2019: 16.15 bis 18.00 Uhr)

Kosten: CHF 129.- (Halbjahres-Abo)

Kurs 687

Daten: 26 x Mittwoch; 2.1. bis 26.6.2019

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 146.- (Halbjahres-Abo)

Kurs 688

Kombi-Abo für Kurse 677 und 678

Kosten: CHF 248.-

(Halbjahres-Abos abzgl. 10 % Rabatt)

Nottwil

Ort: Fussballplatz Rüteli

Leitung: Käthy Marfurt,

Telefon 041 937 17 78,

Rosmarie Wicki,

Telefon 041 937 14 58

Kurs 689

Daten: 23 x Montag; 7.1. bis 24.6.2019 (ohne 22.4. und 10.6.)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Kosten: CHF 129.- (Halbjahres-Abo)

Reiden

Ort: Sportzentrum Kleinfeld

Leitung: Marie-Louise Wapf,

Telefon 062 927 29 89,

Cornelia Ineichen,

Telefon 041 970 23 81

Kurs 690

Daten: 23 x Donnerstag; 10.1. bis 27.6.2019 (ohne 30.5. und 20.6.)

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 129.- (Halbjahres-Abo)

Radsport



Foto: Peter Laith

Die Velotouren (Fahrräder und Elektrove-lo) werden durch ausgebildete Erwachsenen-sport-leiter/innen esa rekognos-ziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen.

Leitung: Theres Jöri (Fachleiterin), Bruno Gassmann (Stv.), Anton Amstalden, Arnold Burch, Irene Egli, Hans Kiener, Bruno Marti, Josef Muff, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Bruno Zumbühl (Radsport-Leiter/innen esa)

Programm: 6 x Dienstag; ganztags

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

Ausrüstung/Mitnehmen: Fahrrad in verkehrstüchtigem Zustand, welches auch für Naturstrassen geeignet ist, sportlich bequeme Kleidung, Hose mit Sitzeinsatz,

bequeme Schuhe mit gutem Profil, bei unsicherer Witterung Regenschutz, Ersatzschlauch, Getränk, Zwischenverpflegung, Notfallausweis, Halbtax- oder Generalabonnement. Ein Velohelm ist obligatorisch!

Mittagessen: Wahlweise Picknick oder Restaurant

Anforderung: Wir sprechen all jene an, welche regelmässig mit dem Velo oder E-Bike unterwegs sind, nicht aber sportliche Höchstleistungen erbringen wollen. Sie werden nach Möglichkeit in eine der vier Gruppen eingeteilt, die 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: Sache der Teilnehmenden.

Kosten:

- Saison-Abo CHF 94.– (13 Touren, 20 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 90.–
- Veloverladen auf Anhänger CHF 8.–

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

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 (Velo-verlad, Autotransport und Leiterteilung).

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

Velotourenprogramm

⊕ Die Velotouren finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant sind die jeweils leichtesten Niveaus.

Dienstag, 23.4.2019 ⊕ Eröffnungs-Tour

Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit. **Route:** Emmenbrücke – Inwil – Gibelflüh – Hochdorf – Urswil – Eschenbach – Emmenbrücke. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmenbrücke, Betagtenzentrum Emmenfeld.

Veloferien 2019 Radfahren und geniessen

| | | | |
|-------------|--|-------------|--|
| 22.4.–28.4. | Po-Ebene mit Ferrara | 30.6.–05.7. | Isarradweg |
| 05.5.–12.5. | Tschechien Vom Böhmerwald nach Prag | 08.7.–15.7. | Velo-Flusskreuzfahrt Donau, Main, Rhein und Mosel |
| 20.5.–25.5. | Altmühltal-Radweg | 22.7.–28.7. | Inntal-Radweg, Kufstein bis Passau |
| 02.6.–08.6. | Main-Tauber Fränkischer Radachter | 04.8.–10.8. | Lüneburger Heide mit Celle |
| 10.6.–14.6. | Bad Waldsee in Oberschwaben | 25.8.–01.9. | Traumhafte Provence von Avignon bis ans Meer |
| 24.6.–28.6. | Velo-Genusstour in Tirol mit Gössis Mittagshöck | | |



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

GÖSSI
goessi-carreisen.ch

Mountainbike

Dienstag, 7.5.2019 +

Rhododendron-Tour

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

Dienstag, 21.5.2019 +

3-Täler-Tour

(Suhrental, Rottal, Wiggertal)

Route: Sursee – Nebikon – Gettnau – Soppensee – Rüediswil – Nottwil – Sursee. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Sursee, Parkplatz Eishalle.

Dienstag, 4.6.2019 +

Vom Seerücken zum Rheinfall

Route: Car: Horw – Pfy; Pfy – Hüttwilen – Oberstammheim – Diessenhofen – Schaffhausen – Marthalen – Flaach. Car: Flaach – Horw. **Treffpunkt:** 7.30 Uhr, Horw, Gössi-Areal.

Dienstag, 18.6.2019 +

Seetal – Aesch – Sursee

(kein Verschiebedatum)

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

Dienstag, 2.7.2019 +

Der unbekannte Jura

(Saignelégier – Le Locle)

Route: Car: Horw – Saignelégier; Saignelégier – Les Cerlatez – Le Chaux-des-Breuleux – Les Breuleux – La Ferrière – La Chaux-de-Fonds – Le Locle. Car: Le Locle – Horw. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr, Horw, Gössi Areal.



Foto: zVg

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 1. HJ 2019 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 90.– (Radsport)
- bar CHF 9.– pro Tour

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

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 über eine Verschiebung gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und www.lu.prosenectute.ch > **Freizeit am Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

MTB-Tourenprogramm

| Datum | Ort | Treffpunkt | Schwierigkeit | Kondition |
|-----------|------------------|-------------------------------|---------------|-----------|
| 14.3.2019 | Horwer Halbinsel | Messehallen Luzern | 1-2 | 1-2 |
| 28.3.2019 | Willisau | Landi Willisau | 2-3 | 3 |
| 11.4.2019 | Krienseregg | Talstation Pilatusbahn Kriens | 3-4 | 3-4 |
| 25.4.2019 | Sursee | OTTO'S Sport Outlet Sursee | 2-3 | 2-3 |
| 09.5.2019 | Meggerwald | Verkehrshaus Luzern | 2-3 | 2-3 |
| 23.5.2019 | Wolhusen | Migros Wolhusen | 3-4 | 3-4 |
| 06.6.2019 | Rathausen | Parkplatz Rathausen | 1-2 | 1-2 |
| 13.6.2019 | Baldegg | Parkplatz Badi Baldegg | 3 | 3 |
| 04.7.2019 | 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 zu entdecken.

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

Schwierigkeitsgrade:

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

Gruppen: Die Gruppe **A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer (3 bis 5 Std.). Beachten Sie die Sterne und 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.



Foto: zlg

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor dem Kiosk, vis-à-vis 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: Sache der Teilnehmenden.

Kosten: 10er-Abo CHF 70.–

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Anmeldung: Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, frühestens 1 Woche vor der Wanderung, jeweils an den ersten Wanderleiter, per E-Mail oder Telefon (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 über eine Verschiebung gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und www.lu.prosenectute.ch > **Freizeit am Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Wander-Leiter/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 | | | |
| Hägi Margrit | 041 360 57 34 | 077 476 10 09 | margaritaha@hotmail.com |
| 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 |
| Weber Monika | 041 280 49 49 | 078 807 82 92 | moniwe@gmx.ch |



Wanderprogramm

⊕ Die Wanderungen finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant sind die **B**-Wanderungen mit einem *****.

Donnerstag, 10.1.2019 ⊕ **B** Guetzliwanderung ins Emmental

Route: Escholzmatt – Wiggen – Trubschachen. **Distanz:** 11 km, 70 m Auf- und 190 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *****. **Verpflegung:** Kleines Picknick, Einkehr bei Kambly. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 17.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Monika Weber. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr, Malters 9.06 Uhr. **Rückkehr:** 16.03 Uhr.

Mittwoch, 23.1.2019 **A** Sempach Rundtour

Route: Sempach – Steinibüel – Adelwil – Sempach. **Distanz:** 13½ km, 150 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *****. **Verpflegung:** Einkehr in Raststätte. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 7.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 9.30 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.44 Uhr, Emmenbrücke 9.49 Uhr. **Rückkehr:** 15.55 Uhr.

Donnerstag, 14.2.2019 ⊕ **B** «Merängge»-Wanderung

Route: Rossweid – Salwideli – Kemmeriboden Bad. **Distanz:** 9 km, 80 m Auf- und 560 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *****. **Verpflegung:** Suppe im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 21.–, GA 4.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.40 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr. **Rückkehr:** 17.03 Uhr.

Mittwoch, 27.2.2019 **A** Flumserberge

Route: Tannenboden – Prodalp – Tannenboden. **Distanz:** 6 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ******. **Verpflegung:** Restaurant oder Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 40.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Iris Studer. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern.

Abfahrt: 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr.

Donnerstag, 7.3.2019 ⊕ **B** Über den Hundsrügggen

Route: Buchrain – Sedel – Friedental. **Distanz:** 8 km, 190 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *****. **Verpflegung:** Kaffeehalt und Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 6.20. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 9.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.40 Uhr. **Rückkehr:** ca. 14.00 Uhr.

Mittwoch, 13.3.2019 **A** Aussichtspunkt Rosinli

Route: Kempten – Rosinli – Pfäffikon. **Distanz:** 16 km, 380 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ******. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 27.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.20 Uhr. **Rückkehr:** 17.39 Uhr.

Donnerstag, 21.3.2019 **B** Monte Caslano

Route: Magliaso – Monte Caslano – Magliaso. **Distanz:** 11 km, 330 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ******. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. 57.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Monika Weber. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 17.41 Uhr.

Mittwoch, 27.3.2019 **A** Jonental

Route: Ottenbach – Jonental – Ottenbach. **Distanz:** 12 km, 180 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *****. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 20.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Iris Studer. **Treffpunkt:** 8.55 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

Donnerstag, 4.4.2019 ⊕ **B** Zofingen

Route: Zofingen – Stadtrundgang – Uerkheim. **Distanz:** 9 km, 250 m Auf- und Ab-

stieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *****. **Verpflegung:** Picknick. **Kosten:** CHF 18.–. **Leitung:** Maggie Meier, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.05 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

Donnerstag, 11.4.2019 ⊕ **B** Erdmannlistei

Route: Besenbüren – Erdmannlistei – Bremgarten. **Distanz:** 11 km, 180 m Auf- und 240 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *****. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 19.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.35 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.51 Uhr. **Rückkehr:** 16.25 Uhr.

Mittwoch, 17.4.2019 **A** Linthebene

Route: Lachen – Uznach (Storchenkolonie). **Distanz:** 16 km, 340 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *****. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 25.–. **Leitung:** Maggie Meier, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.45 Uhr.

Mittwoch, 24.4.2019 **A** Tibetische Hängebrücke TI

Route: Monte Carasso – Fontanella – Tibetische Brücke – Curzutt – Monte Carasso. **Distanz:** 9½ km, 700 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *******. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 45.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr. **Achtung:** 270 m lange Hängebrücke!

Mittwoch, 1.5.2019 **A** Magdalena Einsiedelei

Route: Düdigen – Düdinger Moos – Einsiedelei – Fribourg. **Distanz:** 13 km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *****. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 39.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.00 Uhr. **Rückkehr:** 17.01 Uhr.

Donnerstag, 9.5.2019 + B**Aare-Rundweg**

Route: Unterzollikofen – Worblaufen.
Distanz: 9 km, 200 m Auf- und Abstieg.
Wanderzeit: 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:**
*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 35.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 16.01 Uhr.

Mittwoch, 15.5.2019 A**Orchideen am Rossberg**

Route: Goldau – Trennmatt – Gribisch – Goldau. **Distanz:** 9 km, 700 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ***. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 11.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.06 Uhr, Verkehrshaus 8.13 Uhr. **Rückkehr:** 16.21 Uhr.

Donnerstag, 23.5.2019 B**Frühsommer auf der Rigi**

Route: Rigi Scheidegg – Seeweg – Unterstetten – Felsweg – Rigi Staffel. **Distanz:** 8 km, 320 m Auf- und 360 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 47.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.06 Uhr, Meggen 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 16.50 Uhr (Schiff ab Vitznau).

Mittwoch, 5.6.2019 A**Flügespitz**

Route: Amden Arvenbuel – Looch – Flügespitz – Vorderhöhi – Arvenbuel. **Distanz:** 9½ km, 550 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 33.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Monika Weber. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.49 Uhr. **Rückkehr:** 18.25 Uhr.

Donnerstag, 13.6.2019 + B**Baselbiet**

Route: Arlesheim – Schloss Birseck – Burg Reichenau – Münchenstein. **Distanz:**

10 km, 250 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 35.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.47. **Rückkehr:** 16.30 Uhr.

Mittwoch, 19.6.2019 A**Schächentaler Höhenweg**

Route: Spiringen Ratzli – Eggbergen. **Distanz:** 14½ km, 700 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 47.–, GA 22.–. **Leitung:** Maggie Meier, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 17.48 Uhr.

Donnerstag, 27.6.2019 + B**Mueterschwanderberg**

Route: Stansstad – Rotzloch – Kerns. **Distanz:** 11 km, 280 m Auf- und 90 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 8.–. **Leitung:** Maggie Meier, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.40 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr. **Rückkehr:** 16.17 Uhr.

Mittwoch, 3.7.2019 A**Grand Canyon der Schweiz**

Foto: Fotolia

Route: Versam – Rheinschlucht – Ilanz. **Distanz:** 12 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 36.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.49 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

Schneeschuh-touren

Unsere Schneeschuhtouren führen durch verschneite Landschaften. Dadurch stärken wir das Immunsystem und tanken Sonne. Schneeschuhwandern ist ein wichtiger Beitrag an die Sturzprävention und trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination.

NEU

Kurs 905**Schneeschuhlaufen für Einsteiger**

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

Leitung: Ursula Wyss, Schneeschuhtouren-Leiterin 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

Tourenprogramm

Leitung: Ursula Wyss (Fachleiterin) und Bruno Maurer, Schneeschuhtouren-leiter esa
Kosten: CHF 15.– bar (bitte Kleingeld bereithalten, Betrag wird vor Ort einkassiert)
An-/Rückreise: Billette bitte individuell lösen (Zonentageskarte)
Material: Schneeschuhe können bei der Leiterin gemietet werden.

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

Durchführung: Die Touren finden bei jeder Witterung statt. Über die Durchführung oder Änderungen gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch** > **Freizeit am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.



Samstag, 29.12.2018

Langis

Route: Unsere leichte Rundwanderung führt uns durch eine landschaftlich sehr schöne Gegend. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Verpflegung:** Rucksack und Restaurant Kaltbad. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene. **Abfahrt:** Luzern ab 8.05 Uhr, Sarnen Bus nach Langis ab 8.28 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 15.55 Uhr. **Billett:** ab Wohnort bis Langis.

Dienstag, 25.1.2019

Portealp

Route: Finsteralp – Portealp. **Wanderzeit:** ca. 1½ Std. leichter Aufstieg, ca. 3 Std. über wunderschöne Pulverschneehänge. **Verpflegung:** Rucksack und Thorbachbeizli. **Treffpunkt:** 9.30 Uhr Bahnhof Schüpfheim. **Abfahrt:** Luzern ab 8.57 Uhr, Schüpfheim Bus nach Flühli ab 9.33 Uhr, Alpentaxi bis Finsteralp. **Rückfahrt:** Luzern an 17.03 Uhr. **Billett:** ab Wohnort bis Flühli Post.

Freitag, 1.2.2019

Haldi (Schattdorfer Berge)

Route: Rundwanderung über dem Schächental. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Verpflegung:** Rucksack und Bergbeizli. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene. **Abfahrt:** Luzern ab 8.18 Uhr. Schattdorf an 9.33 Uhr, Luftseilbahn bis Haldi. **Rückfahrt:** 16.49 Uhr ab Flüelen. **Billett:** ab Wohnort bis Schattdorf.

Dienstag, 5.2.2019

Simplongebiet

(anspruchsvollere Tour)

Route: Wir bewegen uns auf einer Höhe von 1700 m bis 2240 m. **Wanderzeit:** ca. 5½ Std., 500 Hm. **Verpflegung:** Rucksack und Berggasthaus Wasenalp. **Abfahrt:** Luzern ab 5.57 Uhr. **Treffpunkt:** 6.29 Uhr Schüpfheim (im Zug). Bus Brig ab 9.18 Uhr bis Simplon Rothwald Alte Post. **Rückfahrt:** Brig ab 16.49 Uhr. **Billett:** ab Wohnort (via Schüpfheim) bis Simplon Rothwald (evtl. Gemeinde-Tageskarte).



Foto: zlg

Mittwoch, 13.2.2019

Pilatus

Route: Überraschungstour um die Krienseregg und Fräkmüntegg. **Wanderzeit:** 3 bis 5 Std. **Verpflegung:** Rucksack und Bergbeizli. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleishöhe. **Abfahrt:** VBL-Bus Nr. 1. **Rückfahrt:** Luzern an ca. 16.00 Uhr. **Billett:** ab Wohnort bis Kriens Zentrum.

Dienstag, 19.2.2019

Wirzweli

Route: Wirzweli – Französische Kapelle. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Verpflegung:** Rucksack und Langbodenalpbeizli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleishöhe. **Abfahrt:** Luzern ab 9.10 Uhr,

Wirzwelibus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil–Wirzweli. **Rückfahrt:** Dallenwil ab 17.19 Uhr. **Billett:** ab Wohnort bis Wirzweli.

Güdisdienstag, 5.3.2019

Marbachegg «Fasnachtstour»

Route: Rundwanderung auf Marbachegg. Bei Guggämusig und einem feinen Kaffee lassen wir es uns gut gehen. Für den Rückweg nehmen wir die Gondelbahn nach Marbach. **Wanderzeit:** 3 bis 4 Std. **Verpflegung:** Rucksack und Restaurant. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr Schüpfheim (im Zug). **Abfahrt:** Luzern ab 7.57 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 17.05 Uhr. **Billett:** ab Wohnort bis Marbachegg Talstation.

Skilanglauf/-Ferien

Skilanglauf-Treff

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

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

Zeit: 6 x Donnerstag; 10.00 bis 15.00 Uhr

Anreise: individuell

Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden

Kosten: CHF 15.- bar pro Tag

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

Anmeldung: Vor der Durchführung **bis Dienstagabend 18.00 Uhr** an Marianne Zurkirchen, zurweb@malters.net oder Telefon 041 497 07 88. Bitte um Info, ob Skating oder Klassisch!

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine allfällige wetterbedingte Anpassung entscheidet das Leiterteam. Sie erhalten eine **Bestätigungs-E-Mail**. Zusätzlich gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter Telefon **041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch** > **Freizeit am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft.



Foto: zfg

Angebot 903 und 904 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

903: Doppelzimmer: CHF 830.-/Person

904: Einzelzimmer: CHF 1010.-

Hotel: Alpina in Ulrichen (Familienbetrieb, direkt an der Loipe, eher kleine einfache Zimmer)

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

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):
 1. Halbjahr (ca. 21 x) CHF 84.-
 2. Halbjahr (ca. 15 x) CHF 60.-
- 10er-Abo CHF 50.-

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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



Foto: Fotolia

Power-Fit

Fitness und Spiel für leistungsstärkere Senioren und Seniorinnen

NEU

+ Die Fitgym-Gruppen sind alle BSV-relevant.

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, 079 351 40 46

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, 9.15 bis 10.15 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

Mehrzweckhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Verena Kirchofer, 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
M. Baumgartner, 041 458 15 87

Pfarreiheim Gerliswil

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr
Trudi Merz, 041 260 69 21

Schulhaus Hübeli

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr
Ursula Häller, 041 310 16 56

Pfarreiheim St. Maria für Italienisch- und Spanischsprachige

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
B. Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
B. Schnider, 041 480 02 06

Ermensee

Mehrzweckhalle

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr (S)
Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr (W)
Heidi Rüther, 041 917 35 60

Eschenbach

Schulhaus Hübeli

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

Escholzmatt**Pfarrsaal**

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

Ettiswil**Bülacherhalle**

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

Flühli**Turnhalle**

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

Gelfingen**Turnhalle Husmättli**

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

Gettnau**Turnhalle**

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

Geuensee**Turnhalle Kornmatte**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
D. Wiprächtiger, 041 921 70 33

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
Silvia Blaser, 041 917 08 26

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
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
Jolanda Salmina, 076 529 37 32

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
Doris Lötscher, 041 320 17 09

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

Alterssiedlung Guggi

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Mykonius-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
Antonella Buholzer, 041 497 00 37

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

NEU


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
 Agnes Kälin, 041 467 33 62

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
 M. Baumgartner, 041 458 15 87

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. Schwarzenrüben, 041 480 49 58

Root
Pfarreiheim

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Widmermatt

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

Rothenburg
Turnhalle Gerbematt

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
 Maria-Magda Wüst, 078 889 61 50

Ruswil
Sporthalle Wolfsmatt

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr
 Dienstag, 14.45 bis 15.45 Uhr

Turnhalle Dorfschulhaus
Männergruppe

Dienstag, 16.00 bis 17.00 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
 Vreni Riesen, 041 921 00 47

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

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 und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

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, 14.00 bis 15.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppe Root

Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen

Hallenbad SSBL

Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Freitag, 12.30 bis 13.30 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

Hohenrain

Hallenbad Heilpäd. Zentrum

Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr

Mittwoch, 12.00 bis 13.00 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

Horw

Hallenbad Schulhaus Spitz

Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr

Yvonne Henseler, 041 340 79 61

Daniela Kiener, 041 320 94 43

Luzern

Hallenbad Rodtegg

Wassertemperatur: 34°

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr

Yvonne Henseler, 041 340 79 61

Hallenbad Schubi (Littau)**

Freitag, 8.30 bis 9.25 Uhr

Freitag, 9.30 bis 10.25 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Ulrike Modl, 041 240 79 28

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum SPZ

Gruppe Nottwil**

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58



Foto: ZVG

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

Sommer-Wasserfit

Ab Juni bis August eine Morgenlektion in der Badi

NEU

+ Die Wasserfitness-Gruppen sind alle BSV-relevant.

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)

Lieselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi)

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

Sommer-Wasserfit

Badi Schüpfheim

Juni – August

Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

NEU

Willisau

Hallenbad Schlossfeld**

Gruppe Willisau

Donnerstag, 15.35 bis 16.20 Uhr

und 16.30 bis 17.15 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, 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: Käthy Häcki (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 und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)



Foto: zlg

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

+ Die Tanzsport-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Internationale Volks- und Kreistänze

Hochdorf

Pfarrzentrum 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

Pfarrheim 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

Schötz

Pfarrheim
Freitag, 9.00 bis 10.30 Uhr
Alice Bühler, 041 980 28 46

NEU

Schüpfheim

Hotel Adler
Freitag, 14.30 bis 16.00 Uhr
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

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, 8.30 bis 10.00 Uhr

NEU

Einsteiger:

Montag, 10.30 bis 12.00 Uhr
Resa Friedli, 077 447 20 26

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 Sportgruppen von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen esa geführt. Haben Sie Interesse oder kennen Sie eine motivierte Person, die eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrnehmen möchte?

Dann melden Sie sich bei:

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport,
Telefon 041 226 11 91