

**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:** 14.01.2026

**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, Münsterstrasse 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, Expertin 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, Expertin 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, Expertin 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, Expertin 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	<b>Mittwoch</b>	08:45/09:45 Uhr
■ Ebikon	Pfarreiheim, Dorfstrasse 7	<b>Mittwoch</b>	09:00/10:00 Uhr
■ E.-Brücke	T & T, Schachenstrasse 10a	<b>Montag</b>	13:00/14:00 Uhr
■ Luzern	Bruchstrasse 10	<b>Donnerstag</b>	17:00 Uhr
■ Schüpfheim	Move, Schächli 8	<b>Freitag</b>	10:15 Uhr

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



**Rheumaliga  
Luzern und Unterwalden**  
Bewusst bewegt



## Tennis

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 Bätcher

**Anmeldung/Auskunft:** Michel Bätcher, 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

#### Ballsport in der Gruppe

Foto: Fotolia



Der Kurs «Ballsport» 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 stehiefen 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 stehiefen 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)

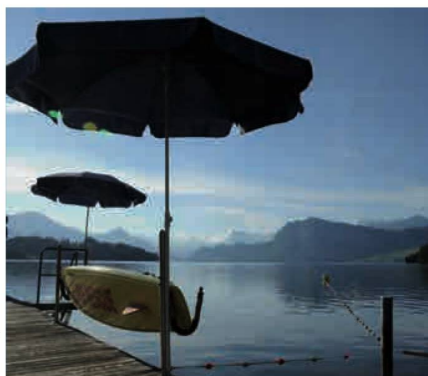


Foto: zVg

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:** 6x 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:** 6x 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:** 16x 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:** 13x 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:** 8x 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: zlv/g

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 Herzinfarktrisiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

**Leitung:** ausgebildete Nordic-Walking-Leiter/innen esa

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

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

**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](http://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 Lauth



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 vorwie-gend 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 Witte-rung werden die Touren jeweils auf Don-nerstag der gleichen Woche verschoben.

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

bequeme Schuhe mit gutem Profil, bei unsicherer Witterung Regenschutz, Ersatzschlauch, Getränk, Zwischenver-pflegung, 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 sportli-che Höchstleistungen erbringen wollen. Sie werden nach Möglichkeit in eine der vier Gruppen eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Ein Grup-penwechsel ist jederzeit möglich. Bei we-niger 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](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

**Anmeldung:** Melden Sie sich jeweils vor einer Tour wie folgt an (auch bei Verschie-bedatum): Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12 oder [joeth@bluewin.ch](mailto:joeth@bluewin.ch). Sie nimmt Ihre An-meldung am **Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen (Ver-schiebedatum Dienstagabend). Eine An-meldung ist zwingend erforderlich (Velo-verlad, Autotransport und Leiterteilung).

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

## Velotourenprogramm

⊕ Die Velotouren finden in unterschied-lichen Leistungsgruppen statt. BSV-rele-vant sind die jeweils leichtesten Niveaus.

## Dienstag, 23.4.2019 ⊕ Eröffnungs-Tour

Allgemeine Informationen, Verkehrs-regeln und Sicherheit. **Route:** Emmen-brücke – 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  
05.5.–12.5. Tschechien  
Vom Böhmerwald nach Prag  
20.5.–25.5. Altmühltal-Radweg  
02.6.–08.6. Main-Tauber  
Fränkischer Radachter  
10.6.–14.6. Bad Waldsee in Oberschwaben  
24.6.–28.6. Velo-Genusstour in Tirol  
mit Gössis Mittagshöck

30.6.–05.7. Isarradweg  
08.7.–15.7. Velo-Flusskreuzfahrt  
Donau, Main, Rhein und Mosel  
22.7.–28.7. Innthal-Radweg, Kufstein bis Passau  
04.8.–10.8. Lüneburger Heide mit Celle  
25.8.–01.9. Traumhafte Provence  
von Avignon bis ans Meer



GÖSSI CARREISEN AG · 6048 Horw · Tel. 041 340 30 55 · [info@goessi-carreisen.ch](mailto:info@goessi-carreisen.ch)

**GÖSSI**  
[goessi-carreisen.ch](http://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 – Pfyn; Pfyn – 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](http://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](mailto: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](http://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	Baldeg	Parkplatz Badi Baldeg	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 begehbbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- \*\* **Mittlere Wanderung**, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbbare 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: zVg

**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](http://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](http://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 Margartha	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:** Escholz matt – Wiggen – Trubschachen. **Distanz:** 11 km, 70 m Auf- und 190 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Kleines Picknick, Einkehr bei Kambly. **Billett:** 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. **Billett:** 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. **Billett:** 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. **Billett:** 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. **Billett:** 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. **Billett:** 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. **Billett:** 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. **Billett:** 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. **Billett:** 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. **Billett:** 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. **Billett:** 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:** Düringen – Düringer Moos – Einsiedelei – Fribourg. **Distanz:** 13 km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 39.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.00 Uhr. **Rückkehr:** 17.01 Uhr.



# Schneeschuh-touren

NEU

**Donnerstag, 9.5.2019** +

B

**Aare-Rundweg**

**Route:** Unterzollikofen – Worblaufen.  
**Distanz:** 9 km, 200 m Auf- und Abstieg.  
**Wanderzeit:** 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*.  
**Verpflegung:** Picknick. **Billett:** 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. **Billett:** 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. **Billett:** 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 Arvenbühl – Looch – Flügespitz – Vorderhöhi – Arvenbühl. **Distanz:** 9½ km, 550 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** 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. **Billett:** 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 Ratzi – Eggbergen. **Distanz:** 14½ km, 700 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** 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. **Billett:** 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. **Billett:** 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.

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.

**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. 3 ½ 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. 1 ½ Std. leichter Aufstieg, ca. 3 Std. über wunderschöne Pulverschneehänge. **Verpflegung:** Rucksack und Thorbachbeizli. **Treffpunkt:** 9.30 Uhr Bahnhof Schüpheim. **Abfahrt:** Luzern ab 8.57 Uhr, Schüpheim 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. 3 ½ 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. 5 ½ Std., 500 Hm. **Verpflegung:** Rucksack und Berggasthaus Wasenalp. **Abfahrt:** Luzern ab 5.57 Uhr. **Treffpunkt:** 6.29 Uhr Schüpheim (im Zug). Bus Brig ab 9.18 Uhr bis Simplon Rothwald Alte Post. **Rückfahrt:** Brig ab 16.49 Uhr. **Billett:** ab Wohnort (via Schüpheim) 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 Schüpheim (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@malers.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: zlg

## 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

**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](http://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

### Altishofen

#### 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 Kirchhofer, 041 933 18 17

### Buttisholz

#### Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Käthy Aregger, 041 928 12 49

### Dagmersellen

#### Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

### Turnhalle Kastanie

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

### Doppleschwand

#### Turnhalle

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr  
A. Portmann, 041 480 27 87

### Ebersecken

#### Gemeindehaus

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

### Ebikon

#### Pfarreiheim

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

### Egolzwil

#### Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20.00 Uhr  
Cornelia Jöri, 041 980 00 84

### Eich

#### Turnhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr  
E. Stirnemann, 041 460 03 77

### Emmen

#### Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Graziella Soria, 041 310 30 22

### Emmenbrücke

#### Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr  
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 Rüter, 041 917 35 60

### Eschenbach

#### Schulhaus Hübeli

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

**Escholzsmatt****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

**Pfarreizentrum Barfüesser**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Theres Schraner, 041 440 28 80

**Betagtenzentrum Eichhof  
(Haus Saphir)**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60  
M. Zurkirchen, 041 497 07 88

**Turnhalle Fluhmühle  
(Reussbühl)**

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

**Turnhalle Geissenstein**

Montag, 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



**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

**Menznau****Rickenhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Enrica Scheuber, 041 493 00 83

**Nebikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84

**Männergruppe**

Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr  
Werner Thürig, 062 756 26 41

**Neudorf****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

**Neuenkirch****Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
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 Röllli, 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. Schwarzentruer, 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 Gerbermatt**

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 Röllli, 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.prosnectute.ch](http://www.lu.prosnectute.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

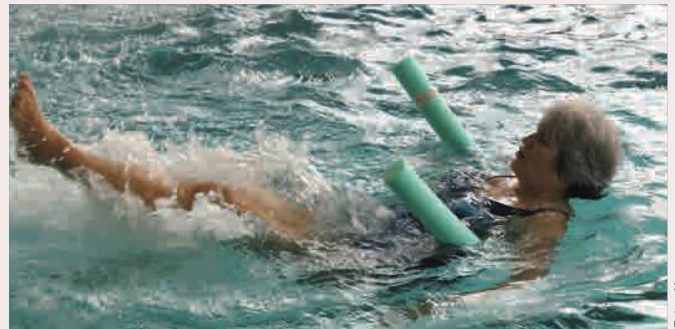


Foto: zvg

**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 Sunnebühl

##### Gruppe Entlebuch\*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

#### Gruppe Escholz matt\*

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

#### Gruppe Schüpfheim\*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

#### 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](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

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



Foto: xlg

**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

## 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 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

NEU

### Einsteiger:

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