

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2019)
Heft: 4

Register: Sport

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 01.02.2026

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

Bewegung

Kurse 500 und 501 +

Zumba Gold®



Gemässigte Version für Junggebliebene

Zumba Gold® eignet sich speziell für Senioren, da die Tanzbewegungen langsam aufgebaut werden. Das Training kräftigt und lockert die Muskeln. Getanzt wird ohne Partner in loser Aufstellung. Lassen Sie sich von Rumba, Salsa und Merengue mitreißen.

Leitung: Aniko Renner

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU

Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 483.-

Kurse 503 bis 507

Daten: 23 x Mittwoch; 8.1. bis 1.7.2020 (ohne 26.2., 15.4. und 20.5.)

Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

Kosten: CHF 483.-

Kurs 503: 09.00 bis 10.00 Uhr

Kurs 504: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 505: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kurs 506: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurs 507: 14.30 bis 15.30 Uhr

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

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 510: Einführung

Daten: 2 x Montag; 13. und 20.1.2020

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kosten: CHF 52.-

Kurs 511: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 512: 15.15 bis 16.15 Uhr

Daten: 16 x Montag; 3.2. bis 29.6.2020 (ohne 17./24.2., 13./20.4., 1. und 15.6.)

Kosten: CHF 416.-

Kurs 500: Schnupperkurs

Daten: 2 x Mittwoch; 22. und 29.1.2020

Kosten: CHF 42.-

Kurs 501: Folgekurs

Daten: 19 x Mittwoch; 5.2. bis 24.6.2020

(ohne 26.2. und 15.4.)

Kosten: CHF 399.-

Sursee

Kurs 508

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr

Daten: 21 x Freitag; 10.1. bis 3.7.2020 (ohne 21.2., 10.4., 22.5. und 12.6.)

Ort: Yogaatelier Sursee, Centralstrasse 18, Sursee

Kosten: CHF 441.-

Kurse 513 bis 515 +

Tai Chi

Bewegt den Körper und belebt den Geist

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

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

Daten: 16 x Freitag; 24.1. bis 19.6.2020 (ohne 6./13.3., 10./17.4., 8. und 22.5.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 400.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 513: Grund

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Kurs 514: Aufbau

Zeit: 9.45 bis 10.45 Uhr

Kurs 515: Fortgeschritten

Zeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kurse 502 bis 509 +

Yoga

Auch für reife Körper

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

Hinweis: Die Yoga-Kurse sind fortlaufende Angebote mit wenig frei werden den Kursplätzen. Infos dazu erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 95.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Luzern

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Kurs 502

Daten: 23 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020 (ohne 24.2., 13.4. und 1.6.)

Kurse 510 bis 512 +

Qi Gong

Lebensenergie stärken

Qi Gong ist eine jahrhundertalte Übungs technik, die ihren Ursprung in China hat. Das grosse Spektrum an Übungen erhält und stärkt die Lebensenergie (Qi). Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und das Immunsystem wird gestärkt.

Kurse 516 bis 519 +

Pilates

Für einen starken «Körperkern»

Mit Pilates werden die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Dann

Fitness

ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die Stabilisationsmuskeln garantieren aufrechte Körperhaltung. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle und hilft, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur und Beckenboden) zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss 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

Kurse 516 und 517

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Trainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa
Daten: 21 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020 (ohne 17./24.2., 13./20.4. und 1.6.)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern
Kosten: CHF 483.-

Kurs 516: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 517: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 518

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 19 x Dienstag; 21.1. bis 30.6.2020 (ohne 18./25.2., 7./14.4. und 2.6.)
Zeit: 13.30 bis 14.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 437.-

Kurs 519

Leitung: Sarah Balsiger, Sportwissenschaftlerin, Expertin für Prävention und Rehabilitation, APM Therapeutin
Daten: 20 x Mittwoch; 15.1. bis 24.6.2020 (ohne 19./26.2. und 15./22.4.)
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 460.-

Kurs 540 Ballett Moves

Lebensfreude durch Tanz

Die vom Ballett inspirierten Bewegungen stärken den Körper und fördern die Beweglichkeit und Körperhaltung. Dabei stehen Spass und Freude an Bewegung und Musik im Vordergrund. Dieser Kurs richtet sich an Neugierige, Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen.

Leitung: Alessandro Pitzalis, Gymnastik-Instruktor, Ballett-Tänzer

Daten: 10 x Donnerstag; 5.3. bis 7.5.2020

Zeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

Kosten: CHF 210.-

Anmeldung: bis 20.2.2020

genden Rücken-, Rumpf- und Nackenmuskulatur gezielt und alltagstauglich gestärkt und mobilisiert.

Leitung: Anita Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 16 x Dienstag; 21.1. bis 9.6.2020 (ohne 18./25.2., 14./21. und 28.4.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 336.-

Anmeldung: bis 7.1.2020

Kurse 543 und 544

Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm

Verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden. Schmerzhafte Bereiche werden mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigenmassage-Techniken gelöst. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt.

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 543: Basis

Daten: 4 x Mittwoch; 22.1. bis 12.2.2020

Zeit: 9.45 bis 11.15 Uhr

Kurs 544: Fortsetzung

Daten: 6 x Mittwoch; 4.3. bis 8.4.2020

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurse 545 und 546 Gleichgewicht und Balance

Sicher stehen – sicher gehen

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag gestalten. Die Lektionen sind so aufgebaut, dass Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer sowie körperliche und geistige Fähigkeiten erhalten oder verbessert werden. Der Kurs eignet sich für Neueinsteiger und als Fortsetzungskurs.

Kurs 542 Rückentraining

Stabilität und Beweglichkeit

Gegen den altersbedingten Kraftverlust und um beweglich und fit zu bleiben, hilft ein präventives Rücken- und Rumpftraining. Mit der Kraftausdauermethode wird auch die Muskulatur der tieferlie-

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 545

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 19 x Dienstag; 21.1. bis 30.6.2020 (ohne 18./25.2., 7./14.4. und 2.6.)
Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Kosten: CHF 437.-

NEU

Kurs 546

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc; Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 12 x Montag; 2.3. bis 8.6.2020 (ohne 13./20.4. und 1.6.)
Zeit: 16.30 bis 17.30 Uhr
Kosten: CHF 276.-

Kurs 547



Fit und zwäg

Sanftes Ganzkörpertraining

Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihren ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden die Koordination, Reaktion und das Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat heisst längerfristig weniger Schmerzen.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 19 x Dienstag; 21.1. bis 30.6.2020 (ohne 18./25.2., 7./14.4. und 2.6.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 437.-

Anmeldung: bis 7.1.2020

Kurse 548 und 549



Körpertraining für den Mann

Fitness, Kräftigung und Beweglichkeit

Das ganzheitliche Körpertraining mit Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, Stabilisation des Rumpfes, Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung. Dieses Training fördert die körperliche Leistungsfähigkeit und macht erst noch Spass!

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 345.-

Anmeldung: bis 6.1.2020

Kurs 548

Daten: 15 x Montag; 20.1. bis 25.5.2020 (ohne 17./24.2. und 6./13.4.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kurs 549

Daten: 15 x Dienstag; 21.1. bis 26.5.2020 (ohne 18./25.2. und 7./14.4.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Kurse 550 bis 556

Everdance®

Solotanzpass zu Evergreens

Ohne Partner wird in der Gruppe getanzt und zur Musik geschwängt. In diesem Kurs werden die Grundschritte Tango, Bachata und Swing geübt, mit Zwischenstufen und Armbewegungen ergänzt und zu kleinen Choreografien zusammengesetzt.

Luzern

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

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 550 und 551

Daten: 8 x Montag; 27.1. bis 30.3.2020 (ohne 17. und 24.2.)

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

Kurs 550: 10.15 bis 11.15 Uhr

Kurs 551: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurse 552 und 553

Daten: 8 x Donnerstag; 30.1. bis 2.4.2020 (ohne 20. und 27.2.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kurs 552: 13.30 bis 14.30 Uhr

Kurs 553: 14.45 bis 15.45 Uhr

Kurse 554 und 555

Daten: 8 x Freitag; 24.1. bis 27.3.2020 (ohne 21. und 28.2.)

Kurs 554

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

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

Kurs 555

Zeit: 12.30 bis 13.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Sursee

Kurs 556

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

Daten: 8 x Mittwoch; 22.1. bis 25.3.2020 (ohne 19./26.2.)

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum, Centralstrasse 18, 6210 Sursee

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 8.1.2020

Kurs 557

smovey®

Durch Vibration entspannen

smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen 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; 27.1. bis 30.3.2020 (ohne 17. und 24.2.)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

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

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 13.1.2020

Tennis

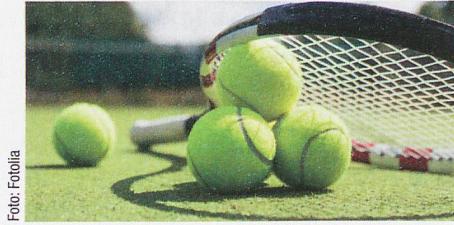


Foto: Fotolia

Möchten Sie Bekanntschaft machen mit der packenden Sportart Tennis? Oder gehören Sie zu den Menschen, die früher den Bällen nachgejagt sind und heute den Anschluss behalten 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!

Tennis-Gruppen

- 6.1. bis 2.7.2020 (ohne 20./24./25.2., 13./14./16.4., 21.5., 1. und 11.6.)
- Ein zwischenzeitlicher Einstieg ist jederzeit möglich. Melden Sie sich bei der Kursleitung.

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.

Anmeldung/Auskunft: Lis Hunkeler (Fachleiterin), Mobile 079 758 69 57, info@lhunkeler.ch

Sportcenter Rontal, Dierikon

Tag: Montag, Dienstag und Donnerstag

Leitung: Lis Hunkeler (Fachleiterin)

Michel Bätscher, Hans Salzmann

Sportcenter Pilatus, Kriens

Tag: Montag und Dienstag

Leitung: Robert Dubach, Urs Bösch

Halle Aesch bzw. Aussenplätze Hochdorf

Halle: Dienstag und Mittwoch (bis April)

Aussenplätze: Montag bis Freitag (ab April)

Leitung: Michel Bätscher

Polysport

NEU

Kurs 590

Minitrampolin

Gesund und fit ins hohe Alter
mit bellicon®



Foto: zvg

Das Training auf dem bellicon®-Minitrampolin hat eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus: Ihre Gelenke, Knochen sowie die Beckenboden- und Tiefenmuskulatur werden gestärkt. Die gezielten Gleichgewichts- und Koordinationsübungen tragen zu einer aktiven Sturzprophylaxe bei und helfen, den Alltag sicher und mit einem gesteigerten Wohlbefinden zu bewältigen. Das Training ist rücken- und gelenkschonend und für jedes Trainingsniveau geeignet.

Leitung: Irene van den Berg, bellicon®-HEALTH-Instruktorin

Daten: 10 x Mittwoch; 4.3. bis 6.5.2020

Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr

Ort: Balance Center Neustadt,

Moosstrasse 1, Luzern

Kosten: CHF 180.-

Anmeldung: bis 19.2.2020

CAMP & FERIEN

Tennis, Spass & Gemütlichkeit

tas-hochdorf.ch

Organisiert mit unserem Partner für Tennisferien:
Raisebüro Mondial in Hochdorf

2020



21.-26.03 : Mallorca / Cala Ratjada

01.-05.04 : Zypern / Kouklia

07.-11.04 : Portugal / Algarve

20.-24.07 : Hochdorf / Sommer-Senioren-Camp

20.-25.10 : Südtirol / Naturns

03.-08.11 : Spanien / Costa del Sol

JETZT ANMELDEN

079 700 69 00 | info@tas-hochdorf.ch

Radsport

Kurs 833

Curling

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

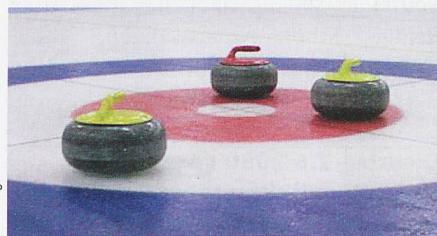


Foto: ZVG

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: 10 x Montag; 6.1. bis 16.3.2020
(ohne 24.2.)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Regionales Eiszentrum,
Eisfeldstrasse 2, Luzern

Kosten: etwa CHF 30.-/Doppelkettion
(variert je nach Teilnehmerzahl)

Anmeldung: bis 3.12.2019

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

Die Velotouren (Fahrräder und Elektrovelos) werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa rekognosziert 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. Unser Motto lautet: «Chumm mit – bliib fit!».

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: Picknick oder Restaurant.

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



und Ihrer Fitness entspricht. Ein Gruppenwechsel ist jederzeit möglich. Bei weniger als sechs Teilnehmenden können Gruppen zusammengelegt werden.

Sicherheitstipps: Können bei Theres Jöri oder dem Sekretariat verlangt werden.

Versicherung: Sache der Teilnehmenden.

Kosten:

- 10er-Abo CHF 100.-

Schnuppern: auch ohne Abo möglich (Barzahlung)

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

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



Radsport-Leiter/innen esa

Theres Jöri (Fachleitung)

Telefon 041 670 28 23

Mobile 078 770 03 12

joeth@bluewin.ch

Bruno Gassmann (Stv.)

Telefon 041 467 26 36

Mobile 078 769 21 68

bruno.gassmann@bluemail.ch

Leiter/innen

Anton Amstalden, Arnold Burch, Irene Egli, Hans Kiener, Bruno Marti, Josef Muff, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Bruno Zumbühl

Anmeldung: Melden Sie sich 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 (Leitereinteilung).

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine eventuelle Verschiebung gibt die **Telefon-durchsage** 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, 21.4.2020 ⊕

Eröffnungs-Tour Nidwalden

(Verschiebedatum: Dienstag, 28.4.2020)



Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit. **Route:** Allmend – Hergiswil – Stans – Buochs – Beckenried – Ennetbürgen – Hergiswil – Allmend.

Treffpunkt: 9.00 Uhr, Luzern, Restaurant Murmatt (Allmend).

Dienstag, 5.5.2020 ⊕

Baldeggsee-Tour

Route: Mooshüsli – Inwil – Ottenhusen – Hitzkirch – Retschwil – Urswil – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Dienstag, 19.5.2020 ⊕

Sure/Rottal-Tour

(kein Verschiebedatum)

Route: Sursee – Triengen – Reitnau – Reiden – Schötz – Grosswangen – Buttisholz – Sursee. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Sursee, Parkplatz Eishalle.

Dienstag, 2.6.2020 ⊕

Vom Seerücken zum Rheinfall

Route: Car: Horw – Pfyn. Rad: Pfyn – Hüttwilen – Oberstammheim – Diessenhofen – Schaffhausen – Marthalen – Flaach. Car: Flaach – Horw. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr, Horw, Gössi-Areal.

Dienstag, 16.6.2020 ⊕

3 Kantone-Tour (ZG/ZH/AG)

Route: Cham – Mettmenstetten – Unterlunkhofen – Rickenbach – Frauenthal – Cham. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Cham, Parkplatz Kollermühle.

Dienstag, 30.6.2020 ⊕

Luzerner Hinterland

Route: Mooshüsli – Malters – Werthenstein – Wolhusen – Willisau – Schötz – Sursee. S-Bahn: Sursee – Emmen. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Partner-
angebot

Veloferien 2020 Radfahren und geniessen

- 26.4.–02.5. Etschradweg vom Reschenpass bis Mantua
- 10.5.–17.5. Elbe-Radweg von Prag bis Dresden
- 24.5.–30.5. Traumhafte Toskana
- 05.6.–13.6. Mit Velo und Schiff durch Nordholland
- 21.6.–28.6. Havel-Radweg
- 05.7.–11.7. Neckartal-Radweg
- 19.7.–25.7. Frankreich – Südburgund
- 29.7.–05.8. Velo-Flusskreuzfahrt auf der Seine von Paris nach Caudebec-en-Caux

- 10.8.–14.8. Naturnahes Aachtal
- 30.8.–04.9. Mosel-Radweg von Trier bis Koblenz
- 18.9.–24.9. Velo-Flusskreuzfahrt Rhein, Mosel und Saar
- 28.9.–02.10. Herbstliche Schönheiten des Piemonts

Gössi

goessi-carreisen.ch

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

Wasserfitness

Foto: Fotolia

Kurs 600 + Schwimmen für Anfänger

NEU



Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Schwimmkenntnisse. Im stehtiefen Wasser lernen Sie die Grundlagen des Schwimmens: Atmen, Schweben, Gleiten etc. Sie werden behutsam ans Schwimmen im tiefen Wasser herangeführt.

Leitung: Lucia Muff, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 10 x Dienstag; 14.1. bis 31.3.2020 (ohne 18. und 25.2.)
Zeit: 15.30 bis 16.15 Uhr
Ort: Hallenbad Allmend, Luzern
Kosten: CHF 190.– exkl. Eintritt
Anmeldung: bis 3.1.2020

Kurse 601 und 602 + Fit-Gymnastik im See (mit Weste)

Geniessen Sie in den Sommerferien ein morgendliches Training im See. Die zur Verfügung gestellte Weste bewirkt, dass Sie aufrecht im tiefen Wasser «stehen» und sich auch im See sicher fühlen. Die Kurse finden nur bei geöffnetem Bad statt.

Leitung: Wasserfitness-Leiterinnen esa
Kosten: CHF 112.– exkl. Eintritt (Kasse CHF 5.–)
Anmeldung: bis 30.6.2020

Kurs 601: Seebad Sempach

Leitung: Christine Bruppacher, Lucia Muff
Daten: 6 x Dienstag; 7.7. bis 11.8.2020
Verschiebedaten: 18. und 25.8. (bei Schlechtwetter)
Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr
Ort: Seebad Sempach (Bus, Haltestelle Vogelwarte)

Kurs 602: Strandbad Tribschen Luzern

Leitung: Judith Bollinger, Lucia Muff
Daten: 6 x Donnerstag; 9.7. bis 13.8.2020
Verschiebedaten: 20. und 27.8. (bei Schlechtwetter)
Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr
Ort: Strandbad Tribschen, Luzern (VBL-Bus Nr. 6/7/8, Haltestelle Wartegg)

Kurse 603 bis 611 Fit-Gymnastik/Aqua-Jogging (mit Weste)

Foto: Zvg



Fit-Gymnastik im tiefen Wasser wird mit einer speziellen Auftriebsweste durchgeführt. Diese wird zur Verfügung gestellt. Sie bewirkt, dass Sie sich im tiefen Wasser sicher fortbewegen können. In dieser Position wird das Training absolviert. Es ist ein gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

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

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

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 16 x Donnerstag; 9.1. bis 4.6.2020 (ohne 20./27.2., 9./16./23.4. und 21.5.)
Kosten: CHF 320.– inkl. Eintritt

Kurs 603 +: 18.30 bis 19.20 Uhr

Kurs 604: 19.20 bis 20.10 Uhr

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 21 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020 (ohne 17./24.2., 13./20.4. und 1.6.)
Kosten: CHF 420.– inkl. Eintritt
Kurs 605 +: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kurs 606: 20.00 bis 20.50 Uhr

Luzern

Hallenbad Allmend

Kurs 607

Leitung: Christine Bruppacher
Daten: 20 x Dienstag; 14.1. bis 23.6.2020 (ohne 18./25.2., 14. und 21.4.)
Zeit: 11.15 bis 12.00 Uhr
Kosten: CHF 374.– exkl. Eintritt

Meggen

Hallenbad Hofstatt

Kurs 608 +

Leitung: Lucia Muff
Daten: 22 x Dienstag; 7.1. bis 30.6.2020 (ohne 18./25.2. und 14. und 21.4.)
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 440.– inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 609 +

Leitung: Monika Schwaller
Daten: 19 x Mittwoch; 15.1. bis 24.6.2020 (ohne 19./26.2., 15./22.4. und 17.6.)
Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr
Kosten: CHF 355.– exkl. Eintritt

Kurse 610 und 611

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 19 x Freitag; 10.1. bis 19.6.2020 (ohne 21./28.2., 10./17. und 24.4.)
Kosten: CHF 355.– exkl. Eintritt

Kurs 610 +: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 611: 11.05 bis 11.55 Uhr



Nordic Walking

Kurse 620 bis 623

Fit-Gymnastik im Wasser (ohne Weste)

Foto: zug



Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eignen sich die Kurse auch für Nichtschwimmer/innen.

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Leitung: Lucia Muff

Kurse 620 und 621

Daten: 21 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020 (ohne 17./24.2., 13./20.4. und 1.6.)

Kosten: CHF 378.– inkl. Eintritt

Kurs 620 +: 11.00 bis 11.50 Uhr

Kurs 621: 12.00 bis 12.50 Uhr

Kurse 622 und 623

Daten: 20 x Freitag; 10.1. bis 3.7.2020 (ohne 31.1., 21./28.2. und 10./17./24.4.)

Kosten: CHF 360.– inkl. Eintritt

Kurs 622 +: 12.00 bis 12.50 Uhr

Kurs 623: 13.00 bis 13.50 Uhr

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



Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit. Bei regelmässigem Training wird die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Danach geht es in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen.

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich.

Kosten:

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt)
- Kombi-Abo (2 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 52, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Kurse 630 bis 635 + Nordic-Walking-Treff

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

Adligenswil

Leitung: Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69,

Ruth Indergand

Ort: Fussballplatz Obmatt

Kurs 630

Daten: 23 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020 (ohne 24.2., 13.4. und 1.6.)

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 129.– (Halbjahres-Abo)

Mountainbike

Luzern

Leitung: Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09, Peter Burger, Anita Hüsler, Antoinette Imhof, Ute Kocher, Martha Leisibach, Edith Marfurt, Hans-Rudolf Marfurt, Rita Portmann, Ueli Rietmann, Beatrice Rufener, Françoise Von Wartburg
Ort: Aussensportanlage Allmend Süd

Kurs 631: Montag

Daten: 23 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020 (ohne 24.2., 13.4. und 1.6.)
Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 6.4.: 16.15 bis 18.00 Uhr)
Kosten: CHF 129.- (Halbjahres-Abo)

Kurs 632: Mittwoch

Daten: 25 x Mittwoch; 8.1. bis 24.6.2020
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr
Kosten: CHF 140.- (Halbjahres-Abo)

Kurs 633:

Kombi-Abo für Kurse 631 und 632
Kosten: CHF 242.-

Nottwil

Leitung: Käthy Marfurt, Telefon 041 937 17 78, Rosmarie Wicki, Telefon 041 937 14 58
Ort: Fussballplatz Rüteli

Kurs 634

Daten: 24 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020 (ohne 13.4. und 1.6.)
Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr
Kosten: CHF 135.- (Halbjahres-Abo)

Reiden

Leitung: Marie-Louise Wapf, Telefon 062 927 29 89
Ort: Sportzentrum Kleinfeld

Kurs 635

Daten: 23 x Donnerstag; 9.1. bis 25.6.2020 (ohne 21.5. und 11.6.)
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Kosten: CHF 129.- (Halbjahres-Abo)

Nebst guter Kondition ist hier auch Geschicklichkeit und eine Portion Wagemut von Vorteil. Auf den Touren und Technik-Trainings haben Sie die Möglichkeit, Ihr Können auszubauen und die Ausdauer weiter zu verbessern.

Leitung: Walter Kaspar, Mountain-Bike-Leiter esa

Programm: 9 x Donnerstagnachmittag

Detailprogramm: Verlangen Sie das detaillierte MTB-Programm 1. HJ 2020 unter Telefon 041 226 11 52.

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:

- 10er-Abo CHF 100.- (Radsport)
- bar CHF 10.- pro Tour

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung



Foto: ZVg

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 eventuelle Verschiebung gibt die **Telefon-durchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und www.lu.prosenectute.ch > **Freizeit** am **Vortag ab 10.00 Uhr**. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

MTB-Tourenprogramm

Datum	Ort	Treffpunkt	Schwierigkeit	Kondition
05.03.2020	Horwer Halbinsel	Messehallen Luzern	1-2	1-2
19.03.2020	Willisau	Landi Willisau	2-3	3
02.04.2020	Krienseregg	Hergiswald-Brücke Kriens	3-4	3-4
16.04.2020	Sursee	OTTO'S Sport Outlet Sursee	2-3	2-3
30.04.2020	Meggerwald	Verkehrshaus Luzern	2-3	2-3
07.05.2020	Wolhusen	Migros Wolhusen	3-4	3-4
28.05.2020	Rathausen	Nordpol Emmenbrücke	1-2	1-2
04.06.2020	Baldegg	Parkplatz Badi Baldegg	3	3
18.06.2020	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.

Gruppen: Die Gruppe **A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Wanderzeit (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.).

Schwierigkeitsgrade:

★ **Leichte Wanderung**, geringe Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.

★★ **Mittlere Wanderung**, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege.

★★★ **Anspuchsvolle Wanderung**, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit und stabile Wanderschuhe erforderlich.

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

Verpflegung: Meistens Picknick, sonst im Restaurant. In der Regel Kaffeehalt vor Wanderbeginn.

Billette: Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt.

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor H&M.



Foto: Zvg

Abfahrt: Immer ab Luzern, sofern keine weitere Angaben.

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

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2019 geltenden Halbtax-Gruppenpreisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei kurzfristiger Absage/Fernbleiben von angemeldeten Personen gelten die Bestimmungen der SBB.

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussentasche des Rucksacks mit sich.

Versicherung: Sache der Teilnehmenden.

Kosten: Pro Wanderung CHF 10.- (bar); werden zusammen mit dem Kollektivbillet eingezogen.

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 Vorname, Name, Telefon, Abonnement (GA, Halbtax oder kein Abo). Anmeldung **spätestens am Vortag bis 11.30 Uhr**. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung von 40 Personen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung oder Änderungen gibt die **Telefon durchsage** 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.

Wander-Leiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
Norbert von Büren		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	mar.hag.san@bluewin.ch
Lötscher Mark	041 340 81 22	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
Stalder Roberta		079 342 42 86	nordlight.07@gmail.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 B-Wanderungen mit einem ★.

Donnerstag, 9.1.2020

Husermersee

Route: Andelfingen – Husermersee – Ossingen. **Distanz:** 9,8 km, 180 m Auf- und 150 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Restaurant. **Kollektivbillett:** ca. CHF 30.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr. **Abfahrt:** 8.35 Uhr. **Rückkehr:** 17.25 Uhr.

Mittwoch, 22.1.2020

Winterwanderung Ferkagebiet



Foto: www.hotel-tiefenbach.ch

Route: Realp – Hotel Tiefenbach – Realp. **Distanz:** 14 km, 560 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★. **Verpflegung:** Restaurant. **Kollektivbillett:** ca. CHF 36.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 18.32 Uhr.

Donnerstag, 6.2.2020

Steinhauser Waldsee

Route: Cham – Steinhauser Waldsee – Baar. **Distanz:** 11 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Restaurant. **Kollektivbillett:** ca. CHF 12.–. **Leitung:** Iris Studer, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr. **Abfahrt:** 8.21 Uhr. **Rückkehr:** ca. 14.30 Uhr.

Mittwoch, 12.2.2020

Hoch über dem Haslital

Route: Hasliberg Reuti – Wasserwendi – Hohfluh – Brünigpass. **Distanz:** 11 km, 420 m Auf- und 480 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Restaurant. **Kollektivbillett:** ca. CHF 23.–. **Leitung:** Iris Studer, Roberta Stalder. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr. **Abfahrt:** 7.06 Uhr. **Rückkehr:** 16.00 Uhr.

Donnerstag, 5.3.2020

Über den Stockacher und Santenberg

Route: St. Erhard – Schönbühl – Nebikon. **Distanz:** 9½ km, 210 m Auf- und 230 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 12.–. **Leitung:** Margarita Schmidli, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr. **Abfahrt:** 8.30 Uhr. **Rückkehr:** 15.00 Uhr.

Mittwoch, 11.3.2020

Vom Wynental ins Seetal

Route: Teufenthal – Schloss Liebegg – Seon – Lenzburg. **Distanz:** 13½ km, 280 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 20.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Iris Studer. **Treffpunkt:** 7.15 Uhr. **Abfahrt:** 7.28 Uhr, Sursee 7.48 Uhr. **Rückkehr:** 16.58 Uhr.

Donnerstag, 19.3.2020

Entlang dem Sedel

Route: Buchrain – Sedel – Friedental. **Distanz:** 8 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** Individuell lösen, Tageskarte Zone 10. **Leitung:** Margarita Schmidli, Monika Weber. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr. **Abfahrt:** 9.00 Uhr, Kante B, Bus Nr. 1. Bitte bei der Anmeldung Einsteigeort angeben. **Rückkehr:** 14.00 Uhr.

Mittwoch, 25.3.2020

Neumond-Wanderung

Route: Hasle – Schüpfheim – Sternwarte Oberberg – Schüpfheim (Stirnlampe oder Taschenlampe mitnehmen). **Distanz:**

13½ km, 480 m Auf- und 460 m Abstieg.

Wanderzeit: 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:**

★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 12.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 15.05 Uhr. **Abfahrt:** 15.16 Uhr, Malters 15.29 Uhr. **Rückkehr:** 22.43 Uhr.

Donnerstag, 2.4.2020

Dem Brienzersee entlang



Route: Interlaken West – Ringgenberg – Niederried. **Distanz:** 9 km, 240 m Auf- und 220 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Margrit Hägi, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr. **Abfahrt:** 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 16.55 Uhr.

Mittwoch, 8.4.2020

Rontaler Höhenweg

Route: Meierskappel – Michaelskreuz – Biohof Widacher – Unterlöchli Luzern. **Distanz:** 14 km, 600 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick oder Bauernhof Widacher. **Kollektivbillett:** Individuell lösen, Zone 10 und 28. **Leitung:** Mark Lötscher, Roberta Stalder. **Treffpunkt:** 8.55 Uhr, Torbogen Luzern. **Abfahrt:** 9.07 Uhr, Kante U, Adligenswil Dorf 9.20 Uhr. **Rückkehr:** 15.45 Uhr.

Donnerstag, 16.4.2020

Über den Chiemen

Route: Rotkreuz – Breitfeld – Chiemen – Immensee – mit Schiff nach Zug. **Distanz:** 10 km, 130 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:**

ca. CHF 25.–, GA CHF 8.50. **Leitung:** Monika Weber, Margarita Schmidli. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr. **Abfahrt:** 8.35 Uhr. **Rückkehr:** 15.49 Uhr.

Mittwoch, 22.4.2020 A **Osterglocken auf dem Mont Soleil**

Route: Mont Soleil – Col du Mont Crosin – Mont Soleil. **Distanz:** 13 km, 300 m Auf- und 550 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 42.–, GA CHF 2.50. **Leitung:** Cécile Bernet, Roberta Stalder. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr. **Abfahrt:** 7.05 Uhr, Sursee 7.26 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

Donnerstag, 30.4.2020 B **Küschnachterberg ZH**

Route: Erlenbach – Küschnachterberg – Küschnacht. **Distanz:** 10½ km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 23.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr. **Abfahrt:** 8.35 Uhr. **Rückkehr:** 16.25 Uhr.

Mittwoch, 6.5.2020 A **Durch das Auengebiet Thur/Rhein**

Route: Ziegelhütte (Flaach) – Ellikon am Rhein – Ziegelhütte. **Distanz:** 13½ km, flach. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 37.–, GA CHF 4.50 (Rheinfähre). **Leitung:** Cécile Bernet, Monika Weber. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr. **Abfahrt:** 7.20 Uhr. **Rückkehr:** 18.39 Uhr.

Donnerstag, 14.5.2020 B **Areuse-Schlucht**

Route: Noiraigue – Boudry NE. **Distanz:** 11½ km, 180 m Auf- und 420 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 42.–. **Leitung:** Margrit Hägi, Iris Studer. **Treffpunkt:** 7.35 Uhr. **Abfahrt:** 7.54 Uhr, Olten 8.30 Uhr. **Rückkehr:** 16.55 Uhr.

Mittwoch, 20.5.2020 A **Durch die Aaschlucht**

Route: Grafenort – Obermatt – Aaschlucht – Engelberg. **Distanz:** 9 km, 480 m Aufstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 16.–. **Leitung:** Monika Weber, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 8.55 Uhr. **Abfahrt:** 9.10 Uhr. **Rückkehr:** 15.49 Uhr.

Donnerstag, 28.5.2020 B **Zum Burgäschisee SO**

Route: Regenhalde – Önzberg – Burgäschisee – Aeschi. **Distanz:** 8½ km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Margarita Schmidli, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 7.15 Uhr. **Abfahrt:** 7.28 Uhr. **Rückkehr:** 16.34 Uhr.

Kollektivbillett: ca. CHF 11.–. **Leitung:** Margarita Schmidli, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr. **Abfahrt:** 8.35 Uhr Kante L. **Rückkehr:** 15.30 Uhr.

22. – 29.6.2020 **Spazierferien in Silvaplana** siehe Seite 43



Mittwoch, 24.6.2020 A **Hoch über dem Vierwaldstättersee**

Route: Stockhütte – Schattige Stock – Twäregg – Stollen – Twäregg – Stockhütte. **Distanz:** 10 km, 600 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 44.–. **Leitung:** Margrit Hägi, Margarita Schmidli. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr. **Abfahrt:** 8.00 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 17.00 Uhr.

Mittwoch, 10.6.2020 A **Chasseralgebiet**

Route: Près d'Orvin – Les Colisses – Mét. de Prèles – Nods. **Distanz:** 15 km, 400 m Auf- und 500 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 43.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Roberta Stalder. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr. **Abfahrt:** 7.05 Uhr, Sursee 7.26 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

Donnerstag, 18.6.2020 B **Zum Rosengarten «Kollerhus»**

Route: Rickenbach – Hunzikon – Krummbach – Buholz – Tann (Rosengarten). **Distanz:** 8½ km, 230 m Auf- und 260 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 47.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 6.20 Uhr. **Abfahrt:** 6.35 Uhr. **Rückkehr:** 18.25 Uhr.

5. – 12.7.2020 **Wanderferien in Leukerbad** siehe Seite 43

Mittwoch, 15.7.2020 A **Hoch über dem Grand Canyon der Schweiz**

Route: Versam – Rheinschlucht – Ilanz. **Distanz:** 13 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 47.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 6.20 Uhr. **Abfahrt:** 6.35 Uhr. **Rückkehr:** 18.25 Uhr.

Schneeschuhtouren

Das Besondere am Schneeschuhlaufen ist das langsame Gehen in der Natur. Die Touren führen durch verschneite Landschaften. So stärken wir das Immunsystem. Schneeschuhwandern ist ein wichtiger Beitrag zur Sturzprävention und trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination.

Kurs 907

Schneeschuhlaufen für Einsteiger

Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger/innen, die sich vertieft mit der Technik befassen möchten. Die gezielte Einführung beinhaltet Informationen über das Material, die Ausdauer und die Koordination. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

Leitung: Ursula Wyss, Fachleiterin

Daten: 2 x; Freitag, 20., und Samstag, 28.12.2019

Zeit: 9.15 bis 14.15 Uhr

Ort: Langis

Kosten: CHF 89.–

Anmeldung: bis 5.12.2019

Tourenprogramm

Schneeschuh-Leiter/in esa

Ursula Wyss (Fachleiterin)

Mobile 079 218 51 40

Bruno Maurer (Leiter)

Telefon 041 260 53 05

Mobile 079 641 97 31

bk.maurer@bluewin.ch

Kosten: CHF 20.– bar pro Tag

An-/Rückreise: Billette individuell ab Wohnort zu lösen (Zonentageskarte).

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene.

Verpflegung: In der Regel Rucksack und/oder Restaurant

Material: Schneeschuhe können bei der Leitung gemietet werden.

Anmeldung: Am **Vortag bis 12.00 Uhr** bei der jeweiligen Schneeschuhtouren-Leitung.

Durchführung: Die Touren finden bei jeder Witterung statt. Über die Durchführung oder allfällige Änderungen gibt die **Telefondurchsage** 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, 28.12.2019

Langis (Saison-Eröffnungstour)

Route: Landschaftlich schöne Gegend. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Leitung:** Bruno Maurer. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr. **Abfahrt:** Luzern ab 8.05 Uhr, Sarnen Bus nach Langis ab 8.23 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 15.15 Uhr. **Billett:** bis Langis.

Freitag, 3.1.2020

Wirzweli

Route: Ab Bergstation auf Umwegen zur Gumminalp. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. (ca. 300 Hm). **Leitung:** Bruno Maurer. **Treffpunkt:** 8.10 Uhr. **Abfahrt:** Luzern ab 8.27 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 15.49 Uhr. **Billett:** bis Wirzweli.

Freitag, 10.1.2020

Eigenthal

Route: Rundwanderung Richtung Unterlaulen. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Leitung:** Bruno Maurer. **Treffpunkt:** 8.55 Uhr Bahnhof Luzern (Torbogen). **Abfahrt:** Luzern ab 9.10 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 16.50 Uhr. **Billett:** bis Eigenthal.

Freitag, 24.1.2020

Melchsee Frutt

Route: Ab Bergstation über den Bonnstock oder den Seen entlang zur Tannalp. **Wanderzeit:** ca. 3 ½ Std. **Leitung:** Bruno Maurer. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr. **Abfahrt:** Luzern ab 8.12 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 16.47 Uhr. **Billett:** bis Melchsee-Frutt.

Dienstag, 28.1.2020

Portealp

Route: Finsteralp – Portealp. **Wanderzeit:** ca. 1½ Std. leichter Aufstieg, ca. 3 Std. über Schneehänge. **Leitung:** Ursula Wyss. **Treffpunkt:** 9.29 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:** bis Flühli Post.

Freitag, 7.2.2020

Seelisberg

Route: Ab Seelisberg über den Förstertrail mit Aussicht auf den Vierwaldstättersee. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Leitung:** Bruno Maurer. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr. **Abfahrt:** Luzern ab 8.27 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 16.32 Uhr. **Billett:** bis Seelisberg.

Dienstag, 11.2.2020

Heiligkreuz

Route: Heiligkreuz – Stolehüttli – First – Heiligkreuz. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. (ca. 350 Hm). **Leitung:** Ursula Wyss. **Treffpunkt:** 8.29 Uhr Bahnhof Schüpfheim. **Abfahrt:** Luzern ab 7.57 Uhr, Schüpfheim Bus nach Heiligkreuz ab 8.33 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 17.03 Uhr. **Billett:** bis Heiligkreuz.

Freitag, 21.2.2020

Lungern – Schönbüel

Route: Lungern – Turen – Schönbüel. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. (ca. 350 Hm). **Leitung:** Ursula Wyss. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr. **Abfahrt:** Luzern ab 8.06 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 17.03 Uhr. **Billett:** bis Lungern.

Dienstag, 25.2.2020

Klewenalp

Route: Rundwanderung über dem Vierwaldstättersee. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Leitung:** Ursula Wyss. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr. **Abfahrt:** Luzern ab 8.10 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 16.00 Uhr. **Billett:** bis Beckenried/Luftseilbahn Klewenalp.

Freitag, 6.3.2020

Maria Rickenbach (Saisonabschluss)

Route: Ab Bergstation am Kloster vorbei Richtung SAC Brisenhaus. Am Ende der Tour kehren wir im Pilgerhaus zum Fondueplausch ein (freiwillig). **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Leitung:** Bruno Maurer. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr. **Abfahrt:** Luzern ab 8.27 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 16.32 Uhr. **Billett:** bis Maria Rickenbach.

Skilanglauf/-Ferien



Skilanglauf-Treff

Für alle, die gerne in der Gruppe langlaufen (Skating und klassisch, Anfänger oder fortgeschritten), sind die Langlauf-Treff beliebte Tage, um mit Gleichgesinnten einmal wöchentlich die Loipen zu genießen und die Technik zu verbessern.

Skilanglauf-Leiter/innen esa

Marianne Zurkirchen (Fachleiterin)

Telefon 041 497 07 88

Mobile 079 304 72 23

zurweb@malters.net

Leiter/innen

Urs Günter, Lisbeth Hofstetter,
Franz Lötscher, Oskar Wigger

Datum

09.01.2020

16.01.2020

23.01.2020

30.01.2020

06.02.2020

13.02.2020

Ort

Eigenthal

Engelberg

Rothenthurm

Jura

Entlebuch

Eigenthal

Tag/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/Anmeldung: Vor der Durchführung **bis Dienstagabend 18.00 Uhr**

an Marianne Zurkirchen, zurweb@malters.net. 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 die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und www.lu.prosenectute.ch > **Freizeit am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft.

Angebote 873 und 874

Langlauf-Tage «Saison»

Wie die letzten Jahre reisen wir wieder gemeinsam nach Ulrichen und geniessen ein paar Tage mit einer langlaufbegeisterten Gruppe im schönen Obergoms (bei Nachfrage auch Schneeschuhtour). Ob Anfänger oder fortgeschritten, ob klassisch oder Skating – jedermann und jedefrau ist willkommen.



Datum: Montag, 24., bis Donnerstag, 27.2.2020 (3 Nächte)

873: Doppelzimmer CHF 480.–/Person

874: Einzelzimmer CHF 530.–

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

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn, Halbpension, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute

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

Anmeldung: bis 18.1.2020

Rücktritt: Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annulierungskosten **in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr** zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen:

- bis 30 Tage vor Abreise CHF 50.– pro Person

- 29 bis 0 Tage vor Abreise CHF 100.– pro Person

Offene Gruppen

Fitgym

Allround/Seniorenturnen

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: 45 – 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 dem/der entsprechenden Leiter/in Kontakt aufzunehmen.



www.sichergehen.ch



Foto: Fotolia

Power-Fit

Fitness und Spiel für leistungsstarkere Seniorinnen und Senioren

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

Madeleine Wüest, 041 370 33 39

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 Höltzchi, 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, 13.30 bis 14.30 Uhr

Manuela Kronenberg, 078 789 04 89

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, 041 917 03 88

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. Monterrubo, 041 280 96 24

Entlebuch

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr

B. Schnider, 041 480 02 06

Ermensee

Mehrzweckhalle

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

Heidi Rüther, 041 917 35 60

Eschenbach

Schulhaus Hübeli

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Martha Geiser, 041 448 25 28

Escholzmatt Pfarrsaal Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr H. Neuenschwander, 041 486 15 48	Hergiswil b. Willisau Mehrzweckhalle Steinacher Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Monika Kunz, 041 979 11 84	Turnhalle Fenkern Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60	Mehrzweckzentrum Matthof Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Beatrice Greber, 041 280 65 51
Ettiswil Bülacherhalle Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Judith Wespi, 041 980 40 25	Hildisrieden Turnhalle Matte Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr Irène Troxler, 041 460 32 44	Turnhalle Krauer Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Antonella Buholzer, 076 549 18 18	Turnhalle Moosmatt Männergruppe Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60
Flühli Turnhalle Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr Claudia Tanner, 041 488 25 22	Hitzkirch Turnhalle Männergruppe Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr	Turnhalle Kuonimatt Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr Judith Zibung, 041 410 50 94	Pfarreiheim St. Anton Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr Heidi Müller, 041 377 21 78
Gelfingen Turnhalle Husmättli Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Jeannette Bucheli, 041 917 41 27	Turnhalle Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr Doris Amrein, 041 917 10 66	Luzern Asociación de pensionistas für Spanischsprachige Dienstag und Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr Carmen Arias, 041 420 22 53	Pfarreiheim St. Karl Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr Doris Lötscher, 041 320 17 09
Gettnau Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Marie-Therese Koller, 041 970 17 32	Hochdorf Turnhalle Avanti Montag, 15.50 bis 16.50 Uhr Jana Schmid, 041 910 61 50	Pfarreizentrum Barfüesser Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr Theres Schraner, 041 440 28 80	Pfarreiheim St. Leodegar Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr Antonella Buholzer, 076 549 18 18
Geuensee Turnhalle Kornmatte Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr D. Wiprächtiger, 041 921 70 33	Hohenrain Pfarreiheim Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07	Betagtenzentrum Eichhof (Haus Saphir) Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60	Pfarreiheim St. Michael/ Rodtegg Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Antonella Buholzer, 076 549 18 18
Grosswangen Kalofenhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Maria Rösch, 041 980 51 31	Horw Turnhalle Hofmatt Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Jolanda Salmina, 076 529 37 32	Turnhalle Fluhrmühle (Reussbühl) Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53	Turnhalle Ruopigen (Reussbühl) Mittwoch, 14.45 bis 15.45 Uhr Margrit Berger, 041 320 16 69
Gunzwil Lindenhalde Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Donnerstag, 18.45 bis 19.45 Uhr Annemarie Furrer, 041 930 18 58	Inwil Schulhaus Rägeboge Aula Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr Eveline Suter, 041 448 18 22	Turnhalle Geissenstein Montag, 16.30 bis 17.15 Uhr Violette Besson, 041 558 80 85	Würzenbach Evang. Gemeindezentrum Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Christel Gysin, 041 310 37 64
Hämikon Turnhalle Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Silvia Blaser, 041 917 08 26	Kleinwangen Turnhalle Montag, 16.30 bis 17.30 Uhr Annemarie Ineichen, 041 910 43 15	Power-Fit (Herbst-Frühling) Montag, 17.15 bis 18.00 Uhr Urs Niedermann, 041 370 60 37	Malters Turnhalle Muoshof Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr
Hasle Turnhalle Dorf Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr Agnes Aregger, 041 480 27 08	Kriens Pfarreiheim Bruder Klaus Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00	Alterssiedlung Guggi Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53	Muoshof-Pavillon Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Hellbühl Rotbach-Halle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Ch. Bruppacher, 041 467 02 40	Turnhalle Feldmühle Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr Doris Lötscher, 041 320 17 09	Mykonius-Saal Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr Rita Weibel, 041 410 30 30	Pfarreiheim 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	
Antonella Buholzer, 076 549 18 18	
Meierskappel	
Schulhaus Höfli Singsaal	
Montag, 14.00 bis 15.00 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	
Männergruppe	
Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr	
M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84	
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	
Marianne Kurmann, 041 467 24 48	
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr	
Ursula Gubler, 078 731 95 03	
Oberkirch	
Turnhalle	
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr	
Margrit Nauer, 041 921 24 48	

Pfeffikon	
Mehrzweckhalle	
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr	
Jeannette Stoll, 062 771 73 35	
Rain	
Turnhalle Chrüzmatt	
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. Schwarzentuber, 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	
Männergruppe	
Dienstag, 16.00 bis 17.00 Uhr	
Pia Grüter, 041 495 25 39	
Sörenberg	
Turnhalle	
Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr	
Rita Emmenegger, 041 488 19 18	
St. Erhard	
Turnhalle	
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 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	
Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr	
Carmen Suter, 041 917 03 08	
Schüpfheim	
Turnhalle Dorforschulhaus	
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, 14.00 bis 15.00 Uhr	
Erika Rüeger, 041 460 33 62	
Sempach-Station	
Mehrzweckhalle	
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr	
Pia Stalder, 041 460 50 05	
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	
Edith Lang, 041 460 19 94	
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	
Rita Staffelbach, 062 756 46 68	
Wauwil	
Turnhalle	
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr	
Marlies Bättig, 041 980 41 14	
Weggis	
Schulhaus Kirchmatt	
Dienstag, 9.15 bis 10.15 Uhr	
Erika Lüthy, 041 390 23 68	
Werthenstein	
Schulhaus Unterdorf	
Freitag, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr	
Margrit Meier, 041 490 33 59	
Willisau	
Kath. Pfarreiheim	
Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr	
Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr	
Svitlana Kovtsun 041 970 20 74	
Schulhaus Schlossfeld	
Männergruppe	
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr	
Bernadette Koller, 041 970 16 56	

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 30 ausgebildeten Wasserfitness-Leiter/innen esa

Lektionsdauer: 45 – 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 90.– (ohne) bzw. CHF 180.– (mit Eintritt)

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



Foto: zvg

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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 (10er-Abo)

NEU

 Die Wasserfitness-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule
Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr
Montag, 13.30 bis 14.15 Uhr
Margrit Süess, 041 917 19 42

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof
Gruppen Buchrain/Eschenbach*
Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr
Heidi Fleischli, 041 371 01 77
Daniela Kiener, 041 320 94 43

Gruppe Luzern

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppe Root

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen

Hallenbad SSBL
Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr
Freitag, 12.30 bis 13.30 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

Hohenrain

Hallenbad Heilpäd. Zentrum
Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch, 12.00 bis 13.00 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

Horw

Hallenbad Schulhaus Spitz
Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr
Daniela Kiener, 041 320 94 43

Luzern

Hallenbad Rodtegg
Tiefwasser (mit Weste)
Wassertemperatur: 34°
Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr
Hedina Christiner, 076 302 40 01

Hallenbad Schubi (Littau)**

Freitag, 8.30 bis 9.25 Uhr
Freitag, 9.30 bis 10.25 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48
Ulrike Modl, 041 240 79 28

Nottwil

Hallenbad Paraplegiker-
zentrum SPZ
Gruppe Nottwil*/**
Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppen Grosswangen/Sempach*/**

Dienstag, 17.00 bis 17.45 Uhr

Gruppe Escholzmatt*

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Heidi Bucher, 041 484 24 34

Gruppen Buttisholz/

Sempachersee*/**

Dienstag, 17.45 bis 18.30 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Schüpfheim*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Susanne Giger, 041 486 20 33

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)

Sommer-Wasserfit

NEU

Badi Schüpfheim**

Juni – August
Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr
Heidi Bucher, 041 484 24 34
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

Schachen

Hallenbad Schul-/Wohnzentrum
Freitag, 12.00 bis 13.00 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48
Ulrike Modl, 041 240 79 28

Willisau

Hallenbad Schlossfeld**
Gruppe Willisau
Donnerstag, 15.35 bis 16.20 Uhr
Nicole Huber, 041 970 19 59

Schüpfheim

Hallenbad HPZ Sunnebüel

Gruppe Entlebuch*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

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®, Orientalischer Tanz

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohlfühlt, 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 90 Minuten

Kosten:

- **Volks- und Kreistänze:** 10er-Abo CHF 90.- (ab 90 Minuten)
- **Everdance®/Line Dance*/Orientalischer Tanz:** 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: ZVg

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

 Die Tanzsport-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Internationale Volks- und Kreistänze

Hochdorf

Pfarreizentrum B, Raum 29
Donnerstag, 14.00 bis 15.30 Uhr
Mary Jost, 041 910 31 59

Horw

Zentrum Kirchmättli
Dienstag, 9.15 bis 10.45 Uhr
Liselotte Gyr, 041 630 23 58

Kriens

Pfarreiheim St. Gallus
Donnerstag, 14.30 bis 16.00 Uhr
Pia Walker, 041 910 34 84

Schötz

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

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

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

Everdance®

Buchrain

Schulhaus Hinterleisibach
Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

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

Orientalischer Tanz

NEU

Luzern

Pro Senectute Bewegungsraum
Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Bettina Battel, 041 240 73 64