**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:** 09.12.2025

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

# Bewegung

### Kurse 500 und 501 **①** 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

### **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.-

### 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 werdenden 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.)

**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,

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

### 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.-

### Willisau Kurs 509

**Leitung:** Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS,

Yogatherapeutin IIH

**Daten:** 23 x Dienstag; 14.1. bis 30.6.2020 (ohne 14. und 21.4.)

**Zeit:** 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Apotheke

Willisau

Kosten: CHF 483.-

# Kurse 510 bis 512 Oi Gong

### Lebensenergie stärken

Qi Gong ist eine jahrhundertalte Übungstechnik, 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.

**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.-

# Kurse 513 bis 515 😝

### 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 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, Pilatestrainerin 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.

NEU

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,

Kosten: CHF 210.-

Anmeldung: bis 20.2.2020

### Kurs 541 Life Kinetik®

### **Ganzheitliches Gehirntraining durch** gezielte Bewegungen

Life Kinetik® ist ein sanftes, 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 neu heraus.

Leitung: Anita Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Life-Kinetik®-Trainerin und Seniorencoach, Expertin Erwachsenensport esa **Daten:** 16 x Dienstag; 21.1. bis 9.6.2020 (ohne 18./25.2., 14./21. und 28.4.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 336.-Anmeldung: bis 7.1.2020

### 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 tieferliegenden Rücken-, Rumpf- und Nackenmuskulatur gezielt und alltagstauglich gestärkt und mobilisiert.

Leitung: Anita Tolusso, eidg. dipl. Sport lehrerin, 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®, Bewegungspäda-

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.

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.-

#### **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, Obergrund-

strasse 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**

NEU

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**®

### Solotanzspass zu Evergreens

Ohne Partner wird in der Gruppe getanzt und zur Musik geschwelgt. In diesem Kurs werden die Grundschritte Tango, Bachata und Swing geübt, mit Zwischenschritten 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,

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,

#### **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®-

**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<sup>®</sup>

### **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,

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 13.1.2020

# **Tennis**



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

Tage: Montag, Dienstag und Donnerstag Leitung: Lis Hunkeler (Fachleiterin) Michel Bätscher, Hans Salzmann

### Sportcenter Pilatus, Kriens

Tage: 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

### Sommer-Doppel-Plausch 2020

Spielen Sie auch während der Sommerferien Tennis (Anmeldung nicht nötig):

MO, 13.7.2020: 9.00 bis 11.00 Uhr Sportpark Pilatus, Kriens Robert Dubach, 079 204 92 80

**MO, 27.7.2020:** 10.00 bis 12.00 Uhr TC Hochdorf, Hochdorf Michel Bätscher, 079 700 69 00

**MI, 12.8.2020:** 9.00 bis 11.00 Uhr, Sportpark Pilatus, Kriens Robert Dubach, 079 204 92 80

# **Polysport**

### Kurs 590

### Minitrampolin

Gesund und fit ins hohe Alter mit bellicon®



NEU

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

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

Daten: 10 x Mittwoch; 4.3. bis 6.5.2020

und für jedes Trainingsniveau geeignet.

Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr
Ort: Balance Center Neustadt,
Moosstrasse 1, Luzern
Kosten: CHF 180.-

**Anmeldung:** bis 19.2.2020



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



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.-/Doppellektion (variiert je nach Teilnehmerzahl)

**Anmeldung:** bis 3.12.2019 **Schnupperlektion:** 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.

BaldeggEbikon

■ E.-Brücke

Kantonale Mittelschule Pfarreiheim, Dorfstrasse 7

T&T, Schachenstrasse 10a

Luzern Bruchstrasse 10Schüpfheim Move, Schächli 8

 Mittwoch
 08:45/09:45 Uhr

 Mittwoch
 09:00/10:00 Uhr

 Montag
 13:00/14:00 Uhr

 Donnerstag
 17:00 Uhr

Freitag 17:00 Unr

Anmeldung Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Kurswesen, 041 484 34 75, rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch





### 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

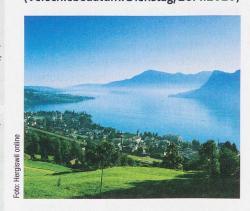
Anmeldung: Melden Sie sich vor einer Tour wie folgt an (auch bei Verschiebedatum): Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12 oder joeth@ bluewin.ch. Sie nimmt Ihre Anmeldung am Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr entgegen (Verschiebedatum Dienstagabend). Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (Leitereinteilung).

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine eventuelle Verschiebung gibt die Telefondurchsage 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 C 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 Baldeggersee-Tour

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

### Dienstag, 19.5.2020 C 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.

Partnerangebot

# 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

GOSSI goessi-carreisen.ch

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

# Wasserfitness

### Kurs 600 **()** Schwimmen für Anfänger



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)

NEU

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)



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 1**: 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 Hofmatt

#### 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**







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.



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, Koordinationsund Gleichgewichtsübungen. Danach geht es in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen.

Nordic-Walking-Leiter/innen esa Indergand Ruth (Fachleitung)

Telefon 041 370 62 09 Mobile 079 737 37 36 E-Mail br indergand@bluewin.ch

Leisibach Martha (Stv.)

Telefon 041 420 91 48 Mobile 079 561 01 31 E-Mail m.leisibach@gmail.com

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (Falls Sie keine Nordic-Walking-Stöcke besitzen, beraten Sie die Leiter/innen gerne.)

Hinweis: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich.

- 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 (anspruchs $voll = 40 - 70 \, \text{km} / 1000 - 1500 \, \text{Hm}$ 

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



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 Telefondurchsage 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 Surse	ee 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 Aufund Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- \*\* Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare 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, Wanderstöcke 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.



**Abfahrt:** Immer ab Luzern, sofern keine weitere Angaben.

**Weitere Einsteigeorte:** 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 Kollektivbilett 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 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.

### Wander-Leiter/innen esa

Wallact Letter/ Illien 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	0413408122	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	0417803771	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 Aufund 150 m Abstieg. Wanderzeit: 2¾ 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 Furkagebiet



Route: Realp – Hotel Tiefenbach – Realp. Distanz: 14 km, 560 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 4Std. 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: 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: \*. Verpflegung: Picknick.

Kollektivbillett: ca. CHF 12.–. Leitung:

Margaritha 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: 3¾ 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: Margaritha 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 Aufund 220 m Abstieg. Wanderzeit: 2¾ 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, Margaritha Schmidli. Treffpunkt: 8.20 Uhr. Abfahrt: 8.35 Uhr. Rückkehr: 15.49 Uhr.

### Mittwoch, 22.4.2020 Osterglocken auf dem Mont Soleil

Route: Mont Soleil – Col du Mont Crosin – Mont Soleil. Distanz: 13 km, 300 m Aufund 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 Küsnachterberg ZH

Route: Erlenbach – Küsnachterberg – Küsnacht. Distanz: 10½ km, 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 2¾ 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 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 **(**) 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 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 C Zum Burgäschisee SO

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

# Donnerstag, 4.6.2020 **Tribourgerland**

Route: Posieux – Fribourg. Distanz: 12 km, 240 m Auf- und 290 m Abstieg. Wanderzeit: 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: \*. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 44.–. Leitung: Margrit Hägi, Margaritha Schmidli. Treffpunkt: 7.40 Uhr. Abfahrt: 8.00 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. Rückkehr: 17.00 Uhr.

### Mittwoch, 10.6.2020 Chasseralgebiet

Route: Près d'Orvin – Les Colisses – Mét. de Prèles – Nods. Distanz: 15 km, 400 m Auf- und 500 m Abstieg. Wanderzeit: 4¼ 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.

### 

Route: Rickenbach – Hunzikon – Krummbach – Buholz – Tann (Rosengarten).

Distanz: 8½ km, 230 m Auf- und 260 m Abstieg. Wanderzeit: 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: \*. Verpflegung: Picknick. Kol-

lektivbillett: ca. CHF 11.-. Leitung: Margaritha 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 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 25.–, GA CHF 16.–. Leitung: Mark Lötscher, Roberta Stalder. Treffpunkt: 8.10 Uhr. Abfahrt: 8.27 Uhr, Horw 8.33 Uhr. Rückkehr: 17.32 Uhr.

A

### 5. - 12.7.2020 Wanderferien in Leukerbad siehe Seite 43

### Mittwoch, 15.7.2020 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 Gummenalp. 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 Eigental

Route: Rundwanderung Richtung Unterlauelen. 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 Eigental.

### Freitag, 24.1.2020 Melchsee Frutt

Route: Ab Bergstation über den Bonnistock oder den Seen entlang zur Tannalp. Wanderzeit: ca. 3 1/2 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. 11/2 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. 31/2 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 - Turren - 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. 31/2 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	Ort	
09.01.2020	Eigenthal	
16.01.2020	Engelberg	
23.01.2020	Rothenthurm	
30.01.2020	Jura	
06.02.2020	Entlebuch	
13.02.2020	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 allfällig 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, Annullierungskosten-Versicherung

Anmeldung: bis 18.1.2020

**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

# Fitgym



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.



Power-Fit

Fitness und Spiel für leistungsstärkere Seniorinnen und Senioren



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 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 Träffponkt 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. Monterrubio, 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

#### 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
Marie-Therese Koller, 041 970 17 32

#### 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, 13.30 bis 14.30 Uhr Donnerstag, 18.45 bis 19.45 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 Montag, 15.50 bis 16.50 Uhr Jana Schmid, 041 910 61 50

### Hohenrain

Pfarreiheim

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 Eveline Suter, 041 448 18 22

### Kleinwangen

Turnhalle

Montag, 16.30 bis 17.30 Uhr Annemarie Ineichen, 041 910 43 15

#### Kriens

Pfarreiheim 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 Montag, 10.00 bis 11.00 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, 16.30 bis 17.15 Uhr Violette Besson, 041 558 80 85

## Power-Fit (Herbst-Frühling)

Montag, 17.15 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

**Pfarreiheim St. Anton**Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Heidi Müller, 041 377 21 78

**Pfarreiheim St. Karl** Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr Doris Lötscher, 041 320 17 09

Pfarreiheim St. Leodegar Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr Antonella Buholzer, 076 549 18 18

### Pfarreiheim St. Michael/ Rodtegg

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Antonella Buholzer, 076 549 18 18

**Turnhalle Ruopigen (Reussbühl)** Mittwoch, 14.45 bis 15.45 Uhr Margrit Berger, 041 320 16 69

### Würzenbach

**Evang. Gemeindezentrum** Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Christel Gysin, 041 310 37 64

#### Malters

Turnhalle Muoshof Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon** Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

#### Pfarreiheim

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
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 Margrith 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. Schwarzentruber, 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

### 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 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, 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

### 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 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



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)



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

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 Paraplegikerzentrum SPZ

### Gruppe Nottwil\*/\*\*

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

### Gruppen Grosswangen/Sempach\*/\*\* Dienstag, 17.00 bis 17.45Uhr

### Gruppen Buttisholz/ Sempachersee\*/\*\*

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

#### Reiden

Hallenbad Kleinfeld\*\* Gruppen Reiden Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr

Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr Priska Alfano, 062 758 19 09 (Sa) Lieselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi)

### Schachen

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

### Schüpfheim

Hallenbad HPZ Sunnebüel Gruppe Entlebuch\*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

### **Gruppe Escholzmatt\***

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

### Gruppe Schüpfheim\*

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

### Sommer-Wasserfit

Badi Schüpfheim\*\* Juni - August Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34 Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

#### Willisau

Hallenbad Schlossfeld\*\*

Gruppe Willisau

Donnerstag, 15.35 bis 16.20 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®, . 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)



oto: 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

#### Surse

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**

#### Luzern

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

