Zeitschrift: Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

Band: - (2019)

Heft: 2

Register: Sport

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 28.11.2025

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

Bewegung

Kurs 750 🛟 Life Kinetik®

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc, Expertin Erwachsenensport esa Daten: 6 x Montag; 14.10. bis

18.11.2019

NEU

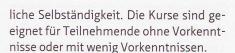
Zeit: 16.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 150.-

Anmeldung: bis 1.10.2019



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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn



Ganzheitliches Gehirntraining durch

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

Leitung: Anita Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Life-Kinetik®-Trainerin und Seniorencoach, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 10 x Dienstag; 15.10. bis 17.12.2019

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 210.-

NEU Maihol

Anmeldung: bis 1.10.2019

Kurse 752 und 753 Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden (Gelenk-und Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose etc.). Schmerzhafte, verspannte Bereiche werden mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigenmassage-Techniken gelöst. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen, Knien 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 752: Anfänger

Daten: 4 x Donnerstag; 17.10. bis 7.11.2019

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Kurs 753: Fortsetzung

Daten: 6 x Donnerstag; 14.11. bis 19.12.2019

Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr

Kurs 751

Progressive Muskelentspannung Entspannungsmethode nach Jacobson

Erfahren Sie diese wohltuende Art der Entspannung, basierend auf einem einfachen Prinzip: Spannt man seine Muskeln willentlich an und lässt dann wieder locker, stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein. Schritt für Schritt werden ganze Muskelgruppen durchgearbeitet, bis sich der ganze Körper entspannt hat.

Kurse 754 bis 761

Yoga

Auch für reife Körper

Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körper-

Luzern

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Kurs 754

Daten: 16 x Montag; 26.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9.) Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

NEU

Maiho

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 336.-

Kurse 755 bis 759

Daten: 17 x Mittwoch; 21.8. bis 18.12.2019 (ohne 2.10.)

Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37,

Luzern

Kosten: CHF 357.-

Kurs 755: 09.00 bis 10.00 Uhr Kurs 756: 10.00 bis 11.00 Uhr Kurs 757: 11.00 bis 12.00 Uhr Kurs 758: 13.00 bis 14.00 Uhr Kurs 759: 14.30 bis 15.30 Uhr

Sursee

Kurs 760

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB **Daten:** 16 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019

(ohne 4.10. und 1.11.) Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr Ort: Yogaatelier Sursee, Centralstrasse 18, Sursee

Kosten: CHF 336.-

Willisau

Kurs 761

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS,

Yogatherapeutin IIH

Daten: 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 8. und 15.10.)

Zeit: 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Apotheke

Willisau, Willisau Kosten: CHF 336.-

Kurse 762 bis 764 Qi Gong Lebensenergie stärken



Qi Gong ist eine jahrhundertalte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Das grosse Spektrum an Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen) erhält und stärkt die Lebensenergie (Qi). Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert, und das Immunsystem wird gestärkt. Qi Gong kräftigt auch den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

Luzern

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

Daten: 13 x Montag; 26.8. bis 2.12.2019

(ohne 30.9. und 7.10.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 338.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 763: 15.15 bis 16.15 Uhr

Sursee

Kurs 764

Leitung: Barbara Burger, dipl. Qi-Gongund Tai-Chi-Lehrerin nach SGQT Ort: Raum für Bewegung und Entspannung,

Münsterstrasse 1, Sursee Zeit: 16.00 bis 17.00 Uhr Daten: 10 x Dienstag; 27.8. bis 26.11.2019 (ohne 8.10.)

Kosten: CHF 338.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 765 und 766 Tai Chi

Bewegt den Körper und belebt den Geist

Tai Chi mit seinen langsamen fliessenden Bewegungen fördert die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie lernen eine Tai-Chi-Form kennen, die Sie auch zu Hause mithilfe der Unterlagen üben können. Körperübungen aus dem Qi Gong und stille Momente runden die Lektion ab.

Leitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin Daten: 10 x Freitag; 11.10. bis

20.12.2019 (ohne 1.11.) Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 250.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 765 Grund: 09.00 bis 10.15 Uhr Kurs 766 Aufbau: 10.30 bis 11.45 Uhr

Kurse 767 bis 770 **Pilates**

Für einen starken «Körperkern»

Mit Pilates werden die tief liegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Dann ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die Stabilisationsmuskeln garantieren eine gute, aufrechte Körperhaltung. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle und hilft, das Körperzentrum (Bauchund 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

Luzern

NEU

Leitung: Silvia Meier, Pilatestrainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern

Kurse 767 und 768

Daten: 16 x Montag; 19.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

Kosten: CHF 368.-

Kurs 767: 14.00 bis 15.00 Uhr Kurs 768: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 769

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa Daten: 14 x Dienstag; 27.8. bis 10.12.2019 (ohne 15.10. und 26.11.)

Zeit: 13.30 bis 14.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern NEU

Kosten: CHF 322.-

Kurs 770

NEU

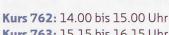
Leitung: Sarah Balsiger, Sportwissenschaftlerin, Expertin für Prävention und Rehabilitation, APM-Therapeutin Daten: 15 x Mittwoch; 21.8. bis 18.12.2019 (ohne 4./11.9. und

27.11.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 345.-



NEU

Fitness

Kurs 790 🗘 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. Die Körperhaltung wird trainiert, die Koordination sowie die Beweglichkeit wird verbessert, und Entspannungstechniken werden eingeübt.

Leitung: Anita Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Expertin Erwachsenensport esa Daten: 10 x Dienstag; 15.10. bis

17.12.2019

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

NEU

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 210.-

Anmeldung: bis 1.10.2019

NEU Kurs 791

Zirkeltraining

Betreuter Übungsparcours

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

Leitung: Simone Widmer, dipl. Physiotherapeutin

Daten: 12 x Freitag; 6.9. bis 13.12.2019

(ohne 4./11.10. und 1.11.) Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr

Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter,

Luzern

Kosten: CHF 276.-

Anmeldung: bis 23.8.2019

Kurs 792 😝

Gleichgewicht und Balance

Sicher stehen - sicher gehen

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag mobil und unabhängig gestalten. Die Voraussetzung dafür sind Kraft und Gleichgewicht. Beides ist bis ins hohe Alter trainierbar. Die abwechslungsreichen Lektionen sind so aufgebaut, dass Sie Ihre Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer sowie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können. Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger und als Fortsetzungskurs.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Dienstag; 27.8. bis 19.11.2019 (ohne 15.10.) Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 276.-

Anmeldung: bis 13.8.2019

Kurs 793 🗘 Fit und zwäg

Sanftes Ganzkörpertraining

Sich wohlfühlen mit ganzheitlichem Körpertraining! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen den ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden Koordination, Reaktion und Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat heisst längerfristig weniger Schmerzen. Alles wichtige Faktoren, um sich jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa Daten: 14 x Dienstag; 27.8. bis

10.12.2019 (ohne 15.10. und 26.11.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 322.-

Anmeldung: bis 13.8.2019

Kurse 794 und 795

Körpertraining für den Mann

Fitness, Kräftigung und Ausdauer Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, Stabilisation des Rumpfes, Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung. Dieses Training steigert die Fitness, fördert die Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht erst noch Spass!

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

Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 322.-

Anmeldung: bis 12.8.2019

Kurs 794

Daten: 14 x Montag; 26.8. bis 9.12.2019 (ohne 14.10. und 25.11.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kurs 795

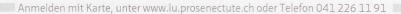
Daten: 14 x Dienstag; 27.8. bis 10.12.2019 (ohne 15.10. und 26.11.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr









NEU

Kurse 800 bis 805 **Everdance®**

Solotanzspass zu Evergreens



Zu Evergreens und neueren Hits werden Schritte aus dem Paartanz gelernt und aufgefrischt. Ohne Partner wird in der Gruppe getanzt und zur Musik geschwelgt. Es werden die Grundschritte Englisch Walzer, Quick Step und Samba geübt, mit Zwischenschritten und Armbewegungen ergänzt und zu kleinen Choreografien zusammengesetzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe weckt bei Anfänger/innen wie Fortgeschrittenen Freude an der Bewegung zu Musik!

Kurse 800 bis 804

Luzern

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

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 800 und 801

Daten: 8 x Montag; 16.9. bis 18.11.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

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

Kurs 800: 10.15 bis 11.15 Uhr Kurs 801: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurse 802 und 803

Daten: 8 x Donnerstag; 19.bis 28.11.2019 (ohne 3./10.10. und 14.11.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern NEU

Kurs 802: 13.30 bis 14.30 Uhr Kurs 803: 14.45 bis 15.45 Uhr

Kurs 804

Daten: 8 x Freitag; 20.9. bis 29.11.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.) Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,

4. OG, Luzern

Kurs 805

Sursee

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

Daten: 8 x Mittwoch; 16.10. bis 11.12.2019 (ohne 13.11.) **Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum, Centralstrasse 18,

6210 Sursee Kosten: CHF 144.-Anmeldung: bis 2.10.2019

Kurs 806 🗘 smovey[®]

Schwungvoll trainieren und 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; 16.9. bis 18.11.2019

(ohne 30.9. und 7.10.) Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,

4. OG, Luzern Kosten: CHF 144.-Anmeldung: bis 2.9.2019

Osteoporosegymnastik-Kurse

Kursangebot für Menschen mit bestehender Osteoporose der Wirbelsäule und Extremitäten. Die Kurse werden von dipl. Physiotherapeutinnen geleitet.

Baldegg Ebikon ■ E.-Brücke

Luzern

Kantonale Mittelschule Pfarreiheim, Dorfstrasse 7

T&T, Schachenstrasse 10a

Bruchstrasse 10 Schüpfheim 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 10:15 Uhr Bewusst bewegt

Luzern und Unterwalden

Rheumaliga

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

NEU

Tennis

Kurs 807 😝 Thera-Band

Das kleinste und leichteste «Fitness-Center»



Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden.

Leitung: Rita Portmann, Erwachsenensportleiterin esa Daten: 5 x Montag; 18.11. bis

16.12.2019

Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 139 -

(inkl. Thera-Band im Wert von CHF 13.-)

Anmeldung: bis 4.11.2019



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

NEU

- 2. Semester: 26.8. bis 19.12.2019 (ohne 7./8. und 10.10.)
- Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

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

Gruppengrösse: 4er-Gruppen (1 Platz)

Kosten: CHF 20.50 pro Person/Std.

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

Tennis-Treff Sportcenter Rontal, Dierikon

Tage: Montag, Dienstag und Donnerstag Leitung: Lis Hunkeler, Michel Bätscher, Robert Dubach

Sportcenter Pilatus, Kriens

Tage: Montag und Dienstag Leitung: Heidi Steiner

Halle Aesch bzw. Aussenplätze Hochdorf

Halle: Dienstag und Mittwoch (ab ca. Oktober 2019 bis April 2020) Aussenplätze: Montag bis Freitag Leitung: Michel Bätscher

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

Gratis-Schnupperlektion

Datum: Dienstag, 27.8.2019 Zeit: 13.00 bis 14.00 Uhr Ort: Sportcenter Pilatus, Kriens Anmeldung: bis 13.8.3019 an Lis Hunkeler (Kontakt siehe links)

Kurs 810 **Tennis-Anfängerkurs**

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

Leitung: Michel Bätscher

Daten: 8 x ab 14.10.2019 (Festlegung von Tag, Zeit und Ort je nach Anmeldung) Kosten: 2er-Gruppe CHF 41.-, 3er-Gruppe CHF 27.-, 4er-Gruppe CHF 20.50 pro Person/Std.

Anmeldung: bis 30.9.2019 an Lis Hunkeler (Kontakt siehe links)

Polysport

Kurs 830 Vita-Parcours

Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht an der frischen Luft

NEU



Wir erkunden die verschiedenen Vita-Parcours-Anlagen in der Stadt Luzern. Dabei verbessern wir unser Laufvermögen, stärken die Muskulatur und fördern die Balance.

Leitung: Urs Niedermann, Experte Erwachsenensport esa, Turn- und Sportlehrer Daten: 6 x Donnerstag; 17.10. bis 21.11.2019

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr Ort: Bireggwald, Zimmeregg, Sonnenberg und Büttenen (Treffpunkt 1. Kurstag erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung)

Kosten: CHF 89.-

Anmeldung: bis 3.10.2019

Kurs 831 Kanu Einsteigerkurs auf dem See



Die Teilnehmenden werden an drei Nachmittagen auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren eingeführt. Wir paddeln gemeinsam in 1er-Seekajaks oder offenen 2er-Kanadiern (Indianer-Kanu) und lernen die unterschiedlichen Paddelschläge kennen. Im Kurs geht es aber auch darum, die wunderschöne Landschaft des Vierwaldstättersees zu entdecken und zu geniessen. Die einzige Voraussetzung für den Kurs sind Schwimmkenntnisse.

Leitung: Reto und Heinz Wyss, Kanuwelt Buochs GmbH **Daten:** 3 x Donnerstag; 22.8. bis 5.9.2019

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr Ort: Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern Kosten: CHF 227.– Anmeldung: bis 12.8.2019

Kurse 832 und 833 Curling

Taktische Raffinessen auf dem Eis

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

Curlinginstruktor

Ort: Regionales Eiszentrum,
Eisfeldstrasse 2, Luzern

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

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

Kurs 832: Fortgeschrittene

Leitung: Hansruedi Heer,

Daten: 12 x Montag; 14.10. bis

30.12.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr **Anmeldung:** bis 24.9.2019 **Hinweis:** Einstieg auch möglich ab

6.1.2020

Kurs 833: Anfänger/innen

Daten: 10 x Montag; 6.1. bis 16.3.2020

(ohne 24.2.2020)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: bis 3.12.2019

Hinweis: Besuchen Sie vorab eine

Schnupperlektion



●● BALANCE CENTER | NEUSTADT

GESUND UND VITAL BIS INS HOHE ALTER

Trainieren Sie auf dem bellicon® mit Freude an Ihrer Fitness

- Gleichgewicht
- Stabilität
- Koordination
- Sturzprophylaxe
- Osteoporose vorbeugen
- Gelenke stärken
- Arthrose lindern

Jetzt unter **041 360 72 72** oder **training@bellicon.ch** anmelden und "**ProSenectute2019"** erwähnen!

BALANCE CENTER NEUSTADT | Moosstrasse 1 | 6003 Luzern | www.luzern.bellicon.studio



Wasserfitness

Kurs 850 🗘 Schwimmen für Anfänger





Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Schwimmkenntnisse. Im stehtiefen Wasser lernen Sie die Grundlagen des Schwimmens. Sie werden behutsam ans Schwimmen im tiefen Wasser herangeführt. Der erste Kursteil findet im stehtiefen Wasser, der zweite im Schwimmbecken statt.

Leitung: Lucia Muff,

Expertin Erwachsenensport esa Daten: 10 x Dienstag; 15.10. bis

17.12.2019

Zeit: 15.30 bis 16.15 Uhr Ort: Hallenbad Allmend, Luzern Kosten: CHF 190.- exkl. Eintritt Anmeldung: bis 1.10.2019

Kurse 651 und 652 🐧 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: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

Kurs 651: Seebad Sempach

Leitung: Christine Bruppacher,

Lucia Muff

Daten: 6 x Dienstag; 9.7. bis 13.8.2019

Verschiebedaten: 20./27.8.2019

Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr

Ort: Seebad Sempach (Bus, Haltestelle

Vogelwarte)

Kosten: CHF 112.- exkl. Eintritt

(Kasse CHF 5.-)

Anmeldung: bis 2.7.2019

Kurs 652: Strandbad Tribschen Luzern

Leitung: Judith Bollinger, Lucia Muff **Daten:** 6 x Freitag; 12.7. bis 16.8.2019 Verschiebedaten: 23./30.8.2019

Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr

Ort: Strandbad Tribschen, Luzern (VBL-Bus Nr. 6/7/8, Haltestelle Wartegg) Kosten: CHF 112.- exkl. Eintritt

(Kasse CHF 5.-)

Anmeldung: bis 5.7.2019

Kurse 832 bis 840

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 und aufrecht fortbewegen können. In dieser Position - den Kopf stets über dem Wasserspiegel - wird das Training absolviert. Es ist ein gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining: Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, vermindert Rücken- und Gelenkbeschwerden und ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

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

Beromünster

NEU

Hallenbad Kantonsschule

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher Daten: 16 x Donnerstag; 22.8. bis 19.12.2019 (ohne 3. und 10.10.) Kosten: CHF 320. - inkl. Eintritt

Kurs 832 18.30 bis 19.20 Uhr Kurs 833: 19.20 bis 20.10 Uhr

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof Leitung: Trudy Schwegler Daten: 16 x Montag; 19.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

Kosten: CHF 320. - inkl. Eintritt

Kurs 834 🛟: 19.00 bis 19.50 Uhr Kurs 835: 20.00 bis 20.50 Uhr

Luzern

Hallenbad Allmend

Wassertemperatur: 32 Grad

Kurs 836

Leitung: Christine Bruppacher Daten: 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 1./8.10.) Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr Kosten: CHF 299.- exkl. Eintritt

Meggen

Hallenbad Hofmatt

Kurs 837 🗘

Leitung: Lucia Muff

Daten: 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 1./8.10.) Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr Kosten: CHF 320. - inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 838

Leitung: Monika Schwaller Daten: 16 x Mittwoch; 21.8.bis 18.12.2019 (ohne 2. und 9.10.) Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr Kosten: CHF 320.- inkl. Eintritt

Kurse 839 und 840

Leitung: Rosmarie Wicki

Daten: 15 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019

(ohne 4./11.10. und 1.11.) Kosten: CHF 300. - inkl. Eintritt

Kurs 839: 10.05 bis 10.55 Uhr Kurs 840: 11.05 bis 11.55 Uhr



Nordic Walking



Kurse 851 bis 854 Fit-Gymnastik im Wasser (ohne Weste)



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

Kurs 851 und 852

Daten: 16 x Montag; 19.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.) **Kosten:** CHF 288. – inkl. Eintritt

851 : 11.00 bis 11.50 Uhr **852:** 12.00 bis 12.50 Uhr

Kurs 853 und 854

Daten: 15 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.) **Kosten:** CHF 270.– inkl. Eintritt

853 (: 12.00 bis 12.50 Uhr **854:** 13.00 bis 13.50 Uhr

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen/Wasserfitness» auf Seite 41. Dank der ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und hohen Effizienz ist Nordic Walking sehr beliebt. Bei regelmässigem Training wird die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik und Koordinationsübungen. Dann geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen.

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

Telefon 041 370 62 09, Mobile 079 737 37 36, br_indergand@bluewin.ch Martha Leisibach (Stv.) Telefon 041 420 91 48, Mobile 079 561 01 31, m.leisibach@gmail.com 14 weitere Leiter/innen

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke.

Hinweis: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich

Kosten-

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

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

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

Kurse 860 bis 865 😝 Nordic-Walking-Treff

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

Adligenswil

Gratis-Schnupperlektion am 1.7.2019

Ort: Fussballplatz Obmatt

Leitung: Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69, Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09

Kurs 860

Daten: 26 x Montag; 1.7. bis 23.12.2019

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 140. - (Halbjahres-Abo)

Luzern

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

Kurs 861

Daten: 27 x Montag; 1.7. bis 30.12.2019

Zeit: 16.15 bis 18.00 Uhr (ab 30.9.:

15.30 bis 17.15 Uhr)

Kosten: CHF 152.- (Halbjahres-Abo)

Kurs 862

Daten: 25 x Mittwoch; 3.7. bis

18.12.2019

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 140.- (Halbjahres-Abo)

Kurs 863

Kombi-Abo für Kurse 861 und 862 Kosten: CHF 263.- (Halbjahres-Abos abzgl. 10 % Rabatt)

Nottwil

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

Kurs 864

Daten: 24 x Montag; 1.7. bis 16.12.2019

(ohne 2.9.)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Kosten: CHF 135.- (Halbjahres-Abo)

Mountainbike

Reiden

Ort: Sportzentrum Kleinfeld Leitung: Marie-Louise Wapf, Telefon 062 927 29 89, Cornelia Ineichen, Telefon 041 970 23 81

Kurs 865

Daten: 21 x Donnerstag; 4.7. bis 12.12.2019 (ohne 1./8. und 15.8.)

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 118.- (Halbjahres-Abo)

Herbstausflug

Nordic-Walking-Gruppen Luzern

Alle Nordic Walker/innen vom Montagund Mittwoch-Treff sind herzlich eingeladen zu unserem Herbstausflug. Die Route ist für alle machbar (verschiedene Gruppen).

Datum: Mittwoch, 28.8.2019 (Verschiebedatum: 4.9.2019)

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Walkingstöcke, Regenschutz, Trinken, GA/Halbtax

Anmeldung: bis 17.8.2019 Montag-Treff: Martha Leisibach, Telefon 041 420 91 48

Mittwoch-Treff: Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09

Weihnachtsessen

Nordic-Walking-Gruppen Luzern

Es sind alle herzlich eingeladen zum gemeinsamen und gemütlichen Weihnachtsessen inkl. Jahresrück und -ausblick.

Montag-Treff

Datum: Montag, 16.12.2019

Zeit: 17.00 Uhr

Ort: Restaurant Schützenhaus, Luzern Anmeldung: bis 9.12.2019 an Martha Leisibach, Telefon 041 420 91 48

Mittwoch-Treff

Datum: Mittwoch, 11.12.2019

Zeit: 11.00 Uhr

Ort: Hotel Pilatus, Hergiswil

Anmeldung: bis 4.12.2019 an Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09



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 2. Hl 2019 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 Witte rung werden die Touren jeweils auf Freitag der gleichen Woche verschoben.

Kosten:

- Saison-Abo CHF 130.-(18 Touren, 20 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 90. (Radsport)
- bar CHF 9.- pro Tour

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

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

Anmeldung: Eine Anmeldung ist vor einer Tour erforderlich bei Walter Kaspar, Telefon 041 420 00 75, Mobile 078739 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 14.00 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

MTB-Tourenprogramm

Datum	Ort	Treffpunkt	Schwierigkeit	Kondition	
25.07.2019	Horwer Halbinsel	Messehallen Luzern	1-2	1-2	
08.08.2019	Willisau	Landi Willisau	2-3	3	
22.08.2019	Krienseregg	Talstation Pilatusbahn Kri	ens 3-4	3	
05.09.2019	Sursee	OTTO'S Sport Outlet Surse	e 2-3	3-4	
19.09.2019	Meggerwald	Verkehrshaus Luzern	2-3	2-3	
03.10.2019	Wolhusen	Migros Wolhusen	3-4	3-4	
17.10.2019	Rathausen	Emmenbrücke Lidl	1-2	1-2	
31.10.2019	Baldegg	Parkplatz Badi Baldegg	3	3	
14.11.2019	Littauerberg	Hornbach Littau	1-2	1-2	
Zeit: jeweils um 13.15 Uhr am Treffpunkt					

Radsport



Die Velotouren (Fahrräder und Elektrovelos) werden durch ausgebildete Erwachsenensport-Leiter/innen esa rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind 45 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

Radsport-Leiter/innen esa Theres Jöri (Fachleiterin)

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

Programm: 8 x Dienstag; ganztags

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

Ausrüstung/Mitnehmen: Fahrrad in verkehrstüchtigem Zustand, welches auch für Naturstrassen geeignet ist, sportlich bequeme Kleidung, Hose mit Sitzeinsatz, bequeme Schuhe mit gutem Profil, bei unsicherer Witterung Regenschutz, Ersatzschlauch, Getränk, Zwischenverpflegung, Notfallausweis, Halbtax- oder Generalabonnement. Ein Velohelm ist obligatorisch!

Mittagessen: Wahlweise Picknick oder Restaurant

Anforderung: Wir sprechen alle an, die 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:

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

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

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine 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, 2.7.2019 Der unbekannte Jura



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

Dienstag, 16.7.2019 Vier-Buchten-Tour



Route: Allmend - Luzern - Meggen -Küssnacht - Weggis - Vitznau - Gersau (Fähre) - Beckenried - Buochs - Stansstad - Hergiswil - Eichwäldli. Treffpunkt: 8.30 Uhr, Allmend, Parkplatz Restaurant Murmatt, AAL.

Dienstag, 30.7.2019 Türlersee-Tour

(kein Verschiebedatum)

Route: Eichwäldli (Veloverlad) - Parkplatz Chollermühle - Steinhausen - Rossau -Affoltern am Albis - Birmensdorf - Türlersee - Kappel am Albis - Chollermühle -Eichwäldli. Treffpunkt: 8.30 Uhr, Luzern, Eichwäldli, oder 9.10 Uhr, Zug, Parkplatz Chollermühle.

Dienstag, 13.8.2019 Bremgarten-Tour

(kein Verschiebedatum)

Route: Eichwäldli (Veloverlad) – Parkplatz Sins - Beinwil - Wohlen - Bremgarten -Mühlau - Sins - Eichwäldli. Treffpunkt: 8.30 Uhr, Luzern, Eichwäldli, oder 9.00 Uhr, Sins, Parkplatz.

Dienstag, 27.8.2019 Rund um Sigigen

Route: Mooshüsli - Emmenbrücke -Littau - Werthenstein - Wolhusen - Buholz -Ruswil - Emmenbrücke. Treffpunkt: 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Dienstag, 10.9.2019 **Chrüterhuis-Tour Napfgebiet**

Route: Neuenkirch - Hellbühl - Ruswil -Willisau - Hergiswil bei Willisau - Willisau - Sursee - Neuenkirch. Treffpunkt: 9.00 Uhr, Neuenkirch, Parkplatz.

Dienstag, 24.9.2019 Flüsse-Zauber (Reuss/Aare)



Route: Eichwäldli (Veloverlad) - Parkplatz Mellingen - Birmensdorf - Windisch -Villigen - Brugg - Wildegg - Mellingen -Eichwäldli. Treffpunkt: 8.00 Uhr, Luzern, Eichwäldli, oder 9.15 Uhr, Mellingen, Parkplatz.

Dienstag, 8.10.2019 Sicht auf Baldeggersee



Route: Rothenburg - Ballwil - Hohenrain - Aesch - Ermensee - Nunwil - Hochdorf - Rothenburg. Treffpunkt: 9.00 Uhr, Rothenburg, Sportplatz Chärnshalle.

Dienstag, 5.11.2019 Abschluss Velotouren

Alle Teilnehmer/innen der Velotouren sind eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Luzern, Restaurant Murmatt, AAL

Veloferien 2019 Radfahren und geniessen

08.7.-15.7. Velo-Flusskreuzfahrt - Donau, Main, Rhein und Mosel mit dem Luxusschiff MS Amadeus Star >>> Tägliche Ausflüge im Car oder schöne Velotouren

22.7.—28.7. Inntal-Radweg von Kufstein in die Dreiflüssestadt Passau

25.8.—01.9. Traumhafte Provence in Frankreich von Avignon bis ans Meer

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





Wandern

Wir laden Sie ein, mit uns die Schönheiten der Natur und unseres Landes 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 begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ** Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege.
- *** Anspruchsvolle 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: Alle 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 7.–, werden vor Ort eingezogen (10er-Abo oder bar).

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 Ecitety lillicit 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				
Meier Maggie	041 320 56 15	079 253 16 93	maggiemeier@gmx.ch				
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com				
Studer Iris	0417803771	079 662 36 46	iris.studermilz@bluewin.ch				
Monika Weber	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 *.

Mittwoch, 3.7.2019 **Grand Canyon der Schweiz**



Route: Versam - Rheinschlucht - Ilanz. Distanz: 12 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. Wanderzeit: 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 36.-. Leitung: Cécile Bernet, Margrit Hägi. Treffpunkt: 7.20 Uhr. Abfahrt: 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.49 Uhr. Rückkehr: 19.25 Uhr.

6. - 13.7.2019 Wanderferien in Lenk

Donnerstag, 18.7.2019 Flumserberge

Route: Tannenbodenalp - Seebenalp -Tannenbodenalp. Distanz: 61/2 km, 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 21/2 Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 40.-. Leitung: Cécile Bernet, Margrit Hägi. Treffpunkt: 7.20 Uhr. Abfahrt: 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. Rückkehr: 17.49 Uhr.

Donnerstag, 25.7.2019 🞧 Urserental

Route: Realp - Hospental - Andermatt. Distanz: 10 km, 200 m Auf- und 300 m Abstieg. Wanderzeit: 3 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 34.-. Leitung: Margrit Hägi, Norbert von Büren. Treffpunkt: 7.00 Uhr. Abfahrt: 7.18 Uhr. Rückkehr: 17.41 Uhr.

Mittwoch, 31.7.2019 Über die Grosse Scheidegg

Route: Schwarzwaldalp - Grosse Scheidegg - Grindelwald. Distanz: 121/2 km, 550 m Auf- und 950 m Abstieg. Wanderzeit: 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 40.-. Leitung: Cécile Bernet, Iris Studer. Treffpunkt: 6.50 Uhr. Abfahrt: 7.06 Uhr. Rückkehr: 18.55 Uhr.

Donnerstag, 8.8.2019 **Entlang der Emme**

Route: Hasle - Rüegsau - Burgdorf. Distanz: 9 km, 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 21/2 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 26.-. Leitung: Margaritha Schmidli, Margrit Hägi. Treffpunkt: 8.00 Uhr. Abfahrt: 8.16 Uhr, Malters 8.28 Uhr. Rückkehr: 16.05 Uhr.

Mittwoch, 14.8.2019 Rund ums Sidelhorn

Route: Grimselpass - Triebtenseelücke -Chrizegge - Grimselpass. Distanz: 8 km, 600 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ***. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 44.-. Leitung: Cécile Bernet, Mark Lötscher. Treffpunkt: 7.50 Uhr. Abfahrt: 8.06 Uhr. Rückkehr: 18.55 Uhr.

19. - 26.8.2019 Wanderferien in Silvaplana

Donnerstag, 29.8.2019 🕥 **Unbekanntes Baselbiet**



Route: Ittingen - Zunzgen. Distanz: 8 km, 250 m Auf- und 230 m Abstieg. Wanderzeit: 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 24.-. Leitung: Maggie Meier, Margrit Hägi. Treffpunkt: 8.15 Uhr. Abfahrt: 8.30 Uhr, Sursee 8.47 Uhr. Rückkehr: 16.30 Uhr.

Mittwoch/Donnerstag, 4./5.9.2019 A (Ersatz 11./12 9.2019)

Flüelagebiet

Route: 1. Tag: Wägerhus (Flüelapass) -Jöriseen - Vereinapass; 2. Tag: Vereinapass - Novai - Klosters. Distanz/Wanderzeit: 1. Tag: 10 km, 600 m Auf- und 900 m Abstieg, 41/4 Std.; 2. Tag: 121/2 km, 140 m Auf- und 800 m Abstieg, 3 3/4 Std. Schwierigkeitsgrad: ***. Verpflegung: Halbpension im Vereinaberghus, 2x Picknick aus dem Rucksack. Kosten: CHF 160.-, GA CHF 110.- (Billett, Unterkunft/HP). Leitung: Cécile Bernet, Mark Lötscher. Anmeldeschluss: 30.7. Detailprogramm: wird nach der Anmeldung zugestellt.

Donnerstag, 12.9.2019 Über dem Hallwilersee



Route: Leutwil - Homberg - Beinwil. Distanz: 7 km, 200 m Auf- und 300 m Abstieg. Wanderzeit: 2 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 13.-. Leitung: Margaritha Schmidli, Monika Weber. Treffpunkt: 8.45 Uhr. Abfahrt: 9.02 Uhr. Rückkehr: 15.58 Uhr.

A

Mittwoch, 18.9.2019 **Vom Entlebuch ins** Obwaldnerland

Route: Flühli - Chessiloch - Stäldeli -Sewenseeli - Langis. Distanz: 12½ km, 850 m Auf- und 350 m Abstieg. Wanderzeit: 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 15.-. Leitung: Mark Lötscher, Maggie Meier. Treffpunkt: 8.40 Uhr. Abfahrt: 8.57 Uhr. Rückkehr: 17.55 Uhr.

Donnerstag, 26.9.2019 Vom Solothurner Jura ins Baselbiet

Route: Salhöhe - Zeglingen. Distanz: 8 km, 200 m Auf- und 450 m Abstieg. Wanderzeit: 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 28.-. Leitung: Maggie Meier, Margaritha Schmidli. Treffpunkt: 8.40 Uhr. Abfahrt: 8.54 Uhr. Rückkehr: 17.30 Uhr.

Donnerstag, 3.10.2019 **Hochmoor Rothenthurm**



Route: Rothenthurm -Biberbrugg. Distanz: 10 km, 140 m Auf- und 200 m Abstieg. Wanderzeit: 3 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 17.-. Leitung: Margrit Hägi, Iris Studer. Treffpunkt: 8.20 Uhr. Abfahrt: 8.39 Uhr, Verkehrshaus 8.45 Uhr. Rückkehr: 16.21 Uhr.

Mittwoch, 9.10.2019 Oeschinensee Rundwanderung



Route: Kandersteg - Oeschinensee. Distanz: 11 km, 400 m Auf- und 700 m Abstieg. Wanderzeit: 33/4 Std. Schwierigkeitsgrad: ***. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 49.-, GA CHF 8.-. Leitung: Monika Weber, Cécile Bernet. Treffpunkt: 6.45 Uhr. Abfahrt: 6.57 Uhr. Rückkehr: 19.03 Uhr.

Mittwoch, 16.10.2019 **Vom Toggenburg ins** Appenzellerland



Route: Degersheim SG - Hochwacht -Schwellbrunn - Waldstatt AR. Distanz: 12 km, 400 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 37.-. Leitung: Norbert von Büren, Cécile Bernet. Treffpunkt: 7.20 Uhr. Abfahrt: 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. Rückkehr: 18.21 Uhr.

Donnerstag, 24.10.2019 St. Galler Panoramaweg

Route: St. Gallen/Schwarzer Bären -Hügelweg - Drei Weieren - St. Gallen/ Haggen. Distanz: 9 km, 300 m Auf- und 490 m Abstieg. Wanderzeit: 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 40.-. Leitung: Margaritha Schmidli, Monika Weber. Treffpunkt: 7.20 Uhr. Abfahrt: 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. Rückkehr: 18.21 Uhr.

Mittwoch, 30.10.2019 Von Thurgau ins Zürcher Weinland

Route: Kartause Ittingen - Hüttwilersee - Nossbommersee - Oberstammheim. Distanz: 15 km, 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 4 Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 37.-. Leitung: Margrit Hägi, Norbert von Büren. Treffpunkt: 7.15 Uhr. Abfahrt: 7.35 Uhr. Rückkehr: 18.25 Uhr.

Donnerstag, 7.11.2019 Vom Brünig nach Lungern

Route: Brünigpasshöhe - Schäri - Burgkapelle - Lungern. Distanz: 81/2 km, 330 m Auf- und 550 m Abstieg. Wanderzeit: 3 Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 15.-. Leitung: Mark Lötscher, Margaritha Schmidli. Treffpunkt: 8.50 Uhr. Abfahrt: 9.06 Uhr. Rückkehr: 15.55 Uhr.

Mittwoch, 13.11.2019 Jahresrück- und ausblick

(neuer Durchführungsort) Ort: Pro Senectute, Auditorium, Maihofstrasse 76, Luzern. Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Mittwoch, 20.11.2019 Panoramaweg über den Albis



Route: Felsenegg bei Adliswil - Albispasshöhe - Albishorn - Sihlwald. Distanz: 121/2 km, 480 m Auf- und 900 m Abstieg. Wanderzeit: 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 24.-. Leitung: Mark Lötscher, Cécile Bernet. Treffpunkt: 7.55 Uhr. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 17.25 Uhr.

Mittwoch, 4.12.2019 Luzernerweg

Route: Kriens/Obernau - Blatten -Werthenstein. Distanz: 14 km, 260 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Restaurant. Billett: individuell lösen (Passepartout 3 Zonen). Leitung: Monika Weber, Maggie Meier. Treffpunkt: 9.00 Uhr Endstation Obernau. Rückkehr: 16.03 Uhr.

A

Donnerstag, 12.12.2019 🞧 **Industriepfad Lorze**

Route: Cham - Frauenthal - Sins. Distanz: 11 km, 110 m Auf- und 120 m Abstieg. Wanderzeit: 23/4 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Restaurant. Kollektivbillett: ca. CHF 9.-. Leitung: Norbert von Büren, Cécile Bernet. Treffpunkt: 8.35 Uhr. Abfahrt: 8.51 Uhr, Buchrain 9.00 Uhr. Rückkehr: 16.07 Uhr.

Schneeschuhtouren



Das Besondere am Schneeschuhlaufen ist das langsame Gehen in der Natur und die interessanten Themen vor Ort. Unsere Touren führen durch tiefverschneite Landschaften. Dadurch stärken wir unser Immunsystem und tanken Sonne. Schneeschuhwandern ist ein wichtiger Beitrag an die Sturzprävention und trainiert zusätzlich Ausdauer, Kraft und Koordination.

Schneeschuh-Leiter/innen esa

Ursula Wyss (Fachleiterin)

Telefon 041 484 34 23, wyssur@hotmail.com

Bruno Maurer (Leiter)

Telefon 041 260 53 05, Mobil 079 641 97 31, bk.maurer@bluewin.ch

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. Sie lernen beim Anwenden und werden viel Spass haben. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

Leitung: Ursula Wyss

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 bei

Bildung+Sport

Programm 2019/20

28.12.2019	Langis
03.01.2020	Wirzweli
10.01.2020	Eigenthal
24.01.2020	Melchsee-Frutt
28.01.2020	Portealp (Flühli)
07.02.2020	Seelisberg
11.02.2020	Heiligkreuz
21.02.2020	Lungern – Schönbüel
25.02.2020	Klewenalp
06.03.2020	Maria Rickenbach
	(Saisonschluss Fondue)
	03.01.2020 10.01.2020 24.01.2020 28.01.2020 07.02.2020 11.02.2020 21.02.2020 25.02.2020

Zeit: ca. 9.00 bis 16.00 Uhr Anreise: individuell bzw. gemäss

Detailprogramm

Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden Kosten: CHF 20.- bar pro Tag

Skilanglauf



Für alle, die gerne in der Gruppe langlaufen (Skating und Klassisch, Anfänger oder Fortgeschritte). sind die Langlauf-Treffs 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,

Leiter/innen

zurweb@malters.net

Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Franz Lötscher, Oskar Wigger

Programm 2019/20

Dezember 2019: Schnuppertag (Ort und Datum abhängig von den Schneeverhältnissen)

09.01.2020	Eigenthal	
16.01.2020	Engelberg	
23.01.2020	Rothenthurm	
30.01.2020]ura	
06.02.2020	Entlebuch	
13.02.2020	Eigenthal	

Tag/Zeit: Donnerstag; ca. 10.00 bis 15.00 Uhr

Anreise: individuell

Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen

muss der Ort angepasst werden Kosten: CHF 15.- bar pro Tag

Offene Gruppen

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

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):
 - 1. Halbjahr (ca. 21 x) CHF 84.-
 - 2. Halbjahr (ca. 15 x) CHF 60.-
- 10er-Abo CHF 50.-

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

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo) Anmeldung: Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiter/in Kontakt aufzunehmen.



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 Doris Lindegger, 041 370 16 09

Aesch

Turnhalle

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Christina Elmiger, 041 917 23 27

Altishofen

Turnhalle

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr Kathrin Bärtschi, 079 351 40 46

Altwis

Turnhalle

Dienstag, 20.00 bis 21.00 Uhr Pia Höltschi, 041 917 29 72

Buchrain

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr Monika Wolfer, 041 440 46 78 Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53 Turnhalle Hinterleisibach Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr Donnerstag, 9.15 bis 10.15 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

Mehrzweckhalle Träffponkt Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

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

Dagmersellen

Alterszentrum Eiche Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

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

Doppleschwand

Turnhalle

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

Ebersecken

Gemeindehaus

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

Ebikon

Pfarreiheim

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

Egolzwil

Mehrzweckhalle

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

Eich

Turnhalle

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

Emmen

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Graziella Soria, 041 917 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

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

Gelfingen

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

Gettnau

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

Geuensee

Turnhalle KornmatteMittwoch, 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, 13.30 bis 14.30 Uhr Annemarie Furrer, 041 930 18 58

Hämikon

Turnhalle Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Silvia Blaser, 041 917 08 26

Hasle

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

Hellbühl

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

Hergiswil b. Willisau

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

Hildisrieden

Turnhalle MatteDienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Irène Troxler, 041 460 32 44

Hitzkirch

Turnhalle

Männergruppe

Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

Turnhalle

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

Hochdorf

Turnhalle Avanti Dienstag, 15.20 bis 16.20 Uhr Jana Schmid, 041 910 61 50

Hohenrain

Pfarreiheim Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

Horw

Turnhalle HofmattMittwoch, 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 Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Pia Widmer, 041 910 20 68

Kriens

Pfarreiheim Bruder Klaus Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle FeldmühleFreitag, 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 GeissensteinMontag, 16.00 bis 17.00
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Power-Fit (Herbst-Frühling)
Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Urs Niedermann, 041 370 60 37

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

Mykonius-Saal Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr Rita Weibel, 041 410 30 30 Mehrzweckzentrum Matthof Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Beatrice Greber, 041 280 65 51

Turnhalle Moosmatt

Männergruppe

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60

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

Pfarreiheim St. KarlDienstag, 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 Jeannette Fédier, 041 850 88 11

Malters

Turnhalle Muoshof Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Marlene Michel, 041 497 31 80

Marbach

Turnhalle Montag, 8.45 bis 9.45 Uhr M. Thierstein, 034 497 26 45

Mauensee

Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

Meggen

Kath. Pfarreiheim Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr Jeannette Fédier, 041 850 88 11

Meierskappel

Schulhaus Höfli Singsaal Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22

Menznau

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

Nebikon

Mehrzweckhalle Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Männergruppe

Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84

Neudorf

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

Neuenkirch

Turnhalle Grünau Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Agnes Kälin, 041 467 33 62

Nottwil

Turnhalle Sagi-Zentrum Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr Cornelia Roos, 041 920 33 63 Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr 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 GrundhofDonnerstag, 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

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

Sempach

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

PfarreiheimDienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Anita Hug, 041 933 36 33

Udligenswil

Bühlmattsaal Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Julia Fischer, 041 371 08 27

Uffikon

Mehrzweckhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Margrit Riedweg, 062 756 19 80

Wauwil

<mark>Turnhalle</mark> 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 40 ausgebildeten Wasserfitness-Leiter/innen esa

Kosten:

• Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):

Lektionsdauer: 45 - 60 Minuten

11 - 15 x: CHF 73.- (ohne) bzw. CHF 146.- (mit Eintritt)

16 - 20 x: CHF 101.- (ohne) bzw. CHF 202.- (mit Eintritt)

21 - 25 x: CHF 129.- (ohne) bzw. CHF 258.- (mit Eintritt)

• 10er-Abo: CHF 70.- (ohne) bzw. CHF 140.- (mit Eintritt) Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung



Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo) 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



• 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 Yvonne Henseler, 041 340 79 61 Daniela Kiener, 041 320 94 43

Luzern

Hallenbad Rodtegg 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 18.00 Uhr Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Reiden

Hallenbad Kleinfeld** Gruppen Reiden

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

Schachen

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

Schüpfheim

Hallenbad HPZ Sunnebüel **Gruppe Entlebuch*** Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Gruppe Escholzmatt*

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

Gruppe Schüpfheim*

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

Sommer-Wasserfit Badi Schüpfheim

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

Willisau

Hallenbad Schlossfeld** Gruppe Willisau

Donnerstag, 15.35 bis 16.20 Uhr und 16.30 bis 17.15 Uhr Nicole Huber, 041 970 19 59

Gruppe Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr Verena Brügger, 062 756 31 62

*2-Wochen-Rhythmus oder alternierend

**Abo ohne Hallenbadeintritt



Tanzsport

Internationale Volks- und Kreistänze, Line Dance, Everdance®

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe 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 120 Minuten

Kosten:

- Volks- und Kreistänze: 10er-Abo CHF 90.- (ab 90 Minuten)
- Everdance®/Line Dance: 10er-Abo CHF 70.- (60 Minuten)
 Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport,
 Telefon 041 226 11 91 und www.lu.prosenectute.ch >

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.

① Die Tanzsport-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Internationale Volks- und Kreistänze

Hochdorf

Abo-Bestellung

Pfarreizentrum B, Raum 29Donnerstag, 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. GallusDonnerstag, 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

Wolhusen

Schulhaus Rainheim Mittwoch, 14.15 bis 15.45 Uhr Resa Friedli, 077 447 20 26

Everdance®

Buchrain

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

Line Dance

Luzern

Mehrzweckzentrum Matthof Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Beginner

Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr Käthy Häcki, 079 259 50 43

Gesucht:

Leiter/innen

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

Dann melden Sie sich bei:

Pro Senectute Kanton LuzernBildung+Sport,
Telefon 041 226 11 91

Orientalischer Tanz

Luzern

NE egungsraum

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