

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2020)
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: 10.01.2026

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

Bewegung & Tanz

Kurse 750 + Sommer-Yoga am See

NEU

In der Badi

Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft, Beweglichkeit und fördert die körperliche Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Geniessen Sie in den Sommerferien eine Yogastunde am See. Der Kurs findet nur bei geöffnetem Bad statt.

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH

Daten: 5 x Mittwoch; 15.7. bis 12.8.2020

Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr

Ort: Strandbad Tribschen, Luzern

Kosten: CHF 105.-, exkl. Eintritt CHF 5.-

Kurse 751 und 752 + Zumba Gold®

NEU

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.

Leitung: Aniko Renner, Fitness-Zumba-Instruktörin

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 751: Einführung

Daten: 5 x Mittwoch; 26.8. bis 23.9.2020

Kosten: CHF 105.-

Kurs 752: Fortsetzung

Daten: 10 x Mittwoch; 14.10. bis 16.12.2020

Kosten: CHF 210.-

Kurse 754 bis 762 + Yoga

Auch für reife Körper

Yoga ist ein Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Es unterstützt Körperbewusstsein, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer Entspannung. Die

Kurse sind auch geeignet für Teilnehmende ohne oder mit wenig Vorkenntnissen.

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Luzern

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Kurs 773

Live-stream

Daten: 10 x Mittwoch; 14.10 bis 16.12.2020

Zeit: 18.30 bis 19.15 Uhr

Kosten: CHF 210.-

Kurs 754

Daten: 16 x Montag; 24.8. bis 14.12.2020 (ohne 5.10.)

Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 336.-

Kurse 755 bis 759

Daten: 17 x Mittwoch; 19.8. bis 16.12.2020 (ohne 7.10.)

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: 17 x Freitag; 21.8. bis 18.12.2020 (ohne 9.10.)

Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr

Ort: Yogaatelier Sursee, Centralstrasse 18, Sursee

Kosten: CHF 357.-

Willisau

Kurse 761 und 762

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH

Daten: 17 x Dienstag; 11.8. bis 15.12.2020 (ohne 29.9. und 6.10.)

Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau

Kosten: CHF 357.-

NEU

Kurs 761: 9.15 bis 10.15 Uhr

Kurs 762: 17.45 bis 18.45 Uhr

Kurse 763 bis 765 +

Qi Gong

Lebensenergie stärken



Foto: Fotolia

Das grosse Spektrum an Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen) erhält und stärkt die Lebensenergie, kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

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 763: Einführung

Daten: 2 x Montag; 17. und 24.8.2020

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: CHF 52.-

Kurs 764: Fortsetzung

Daten: 13 x Montag; 31.8. bis 7.12.2020 (ohne 28.9. und 5.10.)

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: CHF 338.-

Kurs 765: Fortgeschrittene

Daten: 15 x Montag; 17.8. bis 7.12.2020 (ohne 28.9. und 5.10.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kosten: CHF 390.-

Bewegung & Tanz

Kurse 766 bis 768 +

Tai Chi

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

Leitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin
Daten: 9 x Freitag; 9.10. bis 18.12.2020 (ohne 23.10. und 4.12.)
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 225.-
Anmeldung: bis 25.9.2020

Kurs 766: Grundkurs

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Kurs 767: Aufbaukurs

Zeit: 9.45 bis 10.45 Uhr

Kurs 768: Fortgeschritten

Zeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kurse 769 bis 772 +

Pilates

Für einen starken «Körperkern»

Mit Pilates werden die tiefliegenden 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 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 769 und 770

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Trainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa
Daten: 16 x Montag; 17.8. bis 14.12.2020 (ohne 28.9. und 5.10.)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern
Kosten: CHF 368.-

Kurs 769: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 770: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 771

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 14 x Dienstag; 25.8. bis 15.12.2020 (ohne 13.10., 24.11. und 8.12.)
Zeit: 13.30 bis 14.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 322.-

Kurs 772

Leitung: Sarah Balsiger, Sportwissenschaftlerin, Expertin für Prävention und Rehabilitation, APM Therapeutin
Daten: 16 x Mittwoch; 19.8. bis 16.12.2020 (ohne 7. und 14.10.)
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 368.-

Kurs 774 +

Bewegtes Gehirntraining

Life Kinetik®

Mit ganzheitlichem Training wird das Gehirn neu herausgefordert und mit sanften, spielerischen Übungen werden Geist und Körper fit gehalten. Die besser vernetzten Gehirnstrukturen führen zu mehr Wohlbefinden und zu einer Leistungssteigerung.

Leitung: Anita Toluoso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Life-Kinetik®-Trainerin und Seniorencouch, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 9 x Dienstag; 13.10. bis 15.12.2020 (ohne 8.12.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 189.-
Anmeldung: bis 29.9.2020

NEU

Kurs 775

Ballett Moves

Lebensfreude durch Tanz

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

Leitung: Alessandro Pitzalis, Gymnastik-Instruktor, Balletttänzer

Daten: 10 x Donnerstag; 17.9. bis 19.11.2020

Zeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

Kosten: CHF 210.-

Anmeldung: bis 3.9.2020

Kurse 776 bis 781 +

Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

Zu Evergreens und neueren Hits werden ohne Partner Schritte aus dem Paartanz gelernt und aufgefrischt. Grundschritte werden geübt, mit Zwischenschritten ergänzt und Choreografien zusammengesetzt.

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

Kosten: CHF 180.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 776 und 777

Daten: 10 x Montag; 7.9. bis 23.11.2020 (ohne 28.9. und 5.10.)

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

Kurs 776: 10.15 bis 11.15 Uhr

Kurs 777: 14.00 bis 15.00 Uhr

Fitness & Gleichgewicht

Kurs 778

Daten: 10 x Dienstag; 8.9. bis 24.11.2020 (ohne 29.9. und 6.10.)
Zeit: 16.45 bis 17.45 Uhr

Kurse 779 und 780

Daten: 10 x Donnerstag; 10.9. bis 26.11.2020 (ohne 24.9. und 1.10.)
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kurs 779: 13.30 Bis 14.30 Uhr

Kurs 780: 14.45 bis 15.45 Uhr



sicher stehen
sichergehen.ch

Kurse 790 bis 792

Gleichgewicht und Balance

Sicher stehen – sicher gehen

Kraft und Gleichgewicht sind 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/innen und als Fortsetzungskurs.

Kurs 793

Fit und zwäg

Sanftes Ganzkörpertraining

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 Faktoren, um sich jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

sicher stehen
sichergehen.ch

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 14 x Dienstag; 25.8. bis 15.12.2020 (ohne 13.10., 24.11. und 8.12.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 322.–

Anmeldung: bis 11.8.2020

NEU

Sursee

Kurs 790

Leitung: Manuela Kronenberg, Turn- und Sportlehrerin ETH II, Leiterin Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Freitag; 4.9. bis 18.12.2020 (ohne 25.9., 2. /9.10. und 13.11.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Ort: Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein, Sursee

Kosten: CHF 276.–

Anmeldung: bis 21.8.2020

Partner-
angebot



Rheumaliga
Luzern und Unterwalden

NEU

Kurs 753

Osteoporosegymnastik

Mit Bewegung gegen Knochenabbau

Belastung der Knochen und Kräftigung der Muskulatur hemmen den Knochenabbau und fördern mit einem gleichzeitigen Training der Koordination die Gehsicherheit. Das Sturzrisiko und die Gefahr von Frakturen werden so vermindert. Osteoporosegymnastik ist ein Gruppenprogramm mit Kräftigungs- und Koordinationsübungen.

Leitung: Barbara Bacher, dipl. Physiotherapeutin

Daten: 16 x Donnerstag; 20.8. bis 17.12.2020 (ohne 1. und 8.10.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Zeit: 17.00 bis 18.00 Uhr

Kosten: CHF 20.– pro Lektion (der Einstieg ist jederzeit möglich)

Anmeldung: bis 6.8.2020

Bemerkung: Kursadministration durch Rheumaliga

Live-stream

Kurs 791

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc; Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Montag; 31.8. bis 14.12.2020 (ohne 28.9., 5. /19.10. und 16.11.)

Zeit: 16.45 bis 17.30 Uhr

Kosten: CHF 276.–

Kurs 792

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 14 x Dienstag; 25.8. bis 15.12.2020 (ohne 13.10., 24.11. und 8.12.)

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: CHF 322.–

Kurse 794 und 795

Körpertraining für den Mann

Fitness, Kräftigung und Beweglichkeit

Das ganzheitliche Training beinhaltet Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, Stabilisation des Rumpfes, Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung. Dieses Training steigert die Fitness und macht in einer Gruppe von Männern erst noch Spass!

sicher stehen
sichergehen.ch

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 794

Daten: 15 x Montag; 24.8. bis 14.12.2020 (ohne 12.10. und 23.11.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kosten: CHF 345.–

Kurs 795

Daten: 14 x Dienstag; 25.8. bis 15.12.2020 (ohne 13.10., 24.11. und 8.12.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Kosten: CHF 322.–

Fitness & Gleichgewicht

Kurs 800 + Rückentraining

Stabilität und Beweglichkeit

Gegen den altersbedingten Kraftverlust und um beweglich und fit zu bleiben, hilft ein präventives Rücken- und Rumpftraining. Mit kleinen, freien Übungen wird die Muskulatur der tieferliegenden Rücken-, Rumpf- und Nackenmuskulatur gezielt und alltagstauglich gestärkt und mobilisiert. Die Körperhaltung wird trainiert, die Koordination sowie die Beweglichkeit werden verbessert und Entspannungstechniken werden eingeübt.

Leitung: Anita Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 9 x Dienstag; 13.10. bis 15.12.2020 (ohne 8.12.)
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 189.–
Anmeldung: bis 29.9.2020

Kurs 801 Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm
 Faszien-Training wirkt sich positiv auf ihre Gesundheit aus, es steckt viel mehr hinter dem Training für das Bindegewebe, als mit der Faszien-Rolle assoziiert wird. Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind oft Ursache vieler Gelenk- und Muskelbeschwerden. Die Faszien sollen elastisch und belastbar, flexibel und geschmeidig werden. In diesem Kurs lernen sie Mobilisations- und Eigenmassage-Techniken kennen und anwenden.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, prakt. Spiraldynamik®, Bewegungs-pädagogin
Daten: 8 x Mittwoch; 14.10. bis 2.12.2020
Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: CHF 292.–
Anmeldung: bis 30.9.2020

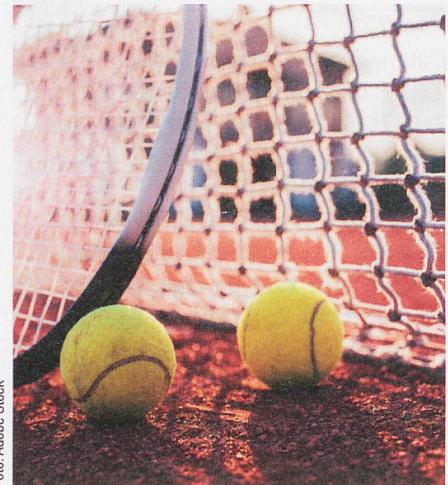
Kurs 802 + smovey®

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: 10 x Montag; 7.9. bis 23.11.2020 (ohne 28.9. und 5.10.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern
Kosten: CHF 180.–
Anmeldung: bis 24.8.2020

Tennis



Möchten Sie mit der Sportart Tennis Bekanntschaft machen? Oder gehören Sie zu denen, die früher den Bällen nachgejagt sind und heute den Anschluss wieder finden möchten? Unser Angebot umfasst Kurse bzw. Gruppen für Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene. Sie werden in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Niveau entspricht. Reservieren Sie sich einen Platz!

Kurs 803 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; 24.8. bis 21.9.2020
Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 139.– (inkl. Thera-Band)
Anmeldung: bis 10.8.2020

Tennis-Gruppen

Daten: 24.8. bis 17.12.2020 (ohne 5./6. und 8.10.). Je nach Gruppensituation ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.
Zeit: Die Gruppen treffen sich alle tagsüber. 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

Polysport

sicher stehen
sichergehen.ch

Kurs 830

Karate

Aufbauende Gleichgewichtsschulung

Das Training beinhaltet alle Komponenten, die mit zunehmendem Alter wichtiger werden: Kraft, Beweglichkeit und Koordination (insbesondere Gleichgewicht). Die Übungen werden individuell angepasst. Wichtige Elemente des Karate-Trainings sind die Atmungsschulung und der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Das unterstützt die mentale Regulation, sei es als aktiver Stressabbau oder als Aktivierung der Energie.

Leitung: Toni und Mariann Romano, Karate Taisho

Daten: 8 x Donnerstag; 22.10. bis 10.12.2020

Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr

Ort: Karate Taisho, Luzernerstrasse 82, Kriens (VBL-Bus Nr. 1/5, Haltestelle Alpenstrasse)

Kosten: CHF 198.-

Anmeldung: bis 4.10.2020

Kurs 832

Minitrampolin

Gesund und fit ins hohe Alter mit bellicon®

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

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

Daten: 10 x Mittwoch; 14.10. bis 16.12.2020

Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr

Ort: Balance Center Neustadt, Moosstrasse 1, Luzern

Kosten: CHF 180.-

Anmeldung: bis 30.9.2020

Kurse 833 und 834

Curling

Taktische Raffinessen auf dem Eis



Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 Jahren problemlos erlernen und spielen. Wir gehen gemeinsam aufs Eis! Egal, welche Kenntnisse mitgebracht werden – wir zeigen Schritt für Schritt, wie man sich auf dem Eis erfolgreich bewegt und Spass haben kann. Wir zeigen die Raffinesse dieses Sports: Technik, Spielregeln und der Curling-Knigge Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Kurs 831

Kanu

Einsteigerkurs auf dem See

Die Teilnehmenden werden an drei Nachmittagen auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren eingeführt. Wir paddeln 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; 20.8. bis 3.9.2020

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern

Kosten: CHF 227.-

Anmeldung: bis 6.8.2020

Kurs 870

Schneeschuhlaufen

Einsteiger



Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger/innen, die sich vertieft mit der Technik befassen möchten. Die 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; 11. und 18.12.2020

Zeit: 9.15 bis 14.15 Uhr

Ort: Langis

Kosten: CHF 89.-

Anmeldung: bis 27.11.2020

Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

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

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

Kurs 833: Fortgeschrittene

Daten: 12 x Montag; 12.10. bis 28.12.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: bis 21.9.2020

Hinweis: Einstieg auch möglich ab 6.1.2021

Kurs 834: Anfänger/innen

Daten: 11 x Montag; 4.1. bis 15.3.2021

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: bis 7.12.2020

Hinweis: Besuchen Sie vorab eine Schnupperlection

Aqua-Jogging & Wasser-Gymnastik

Foto: Strandbad Tribschen

Kurse 601 und 602 + Aqua-Jogging im See (mit Weste)



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

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa
Kosten: CHF 112.– exkl. Eintritt (CHF 5.–)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 601: 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

Kurs 602: Luzern

Leitung: Judith Bollinger, Lucia Muff
Daten: 6 x Donnerstag; 9.7. bis 13.8.2020
Verschiebedaten: 20. und 27.8. (bei Schlechtwetter)
Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr
Ort: Strandbad Tribschen, Luzern

Kurse 840 bis 848 Aqua-Jogging (mit Weste)

Aqua-Jogging im tiefen Wasser wird mit einer speziellen Auftriebsweste durchgeführt. Diese wird zur Verfügung gestellt. Sie bewirkt, dass Sie sich im Wasser sicher und aufrecht fortbewegen können. In dieser Position wird das Training absolviert. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

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

Beromünster Hallenbad Kantonsschule

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 16 x Donnerstag; 20.8. bis 17.12.2020 (ohne 1. und 8.10.)
Kosten: CHF 320.– inkl. Eintritt

Kurs 840 +: 18.30 bis 19.20 Uhr
Kurs 841: 19.20 bis 20.10 Uhr

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 16 x Montag; 17.8. bis 14.12.2020 (ohne 28.9. und 5.10.)
Kosten: CHF 320.– inkl. Eintritt

Kurs 842 +: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kurs 843: 20.00 bis 20.50 Uhr

Luzern

Hallenbad Allmend

Kurs 844
Leitung: Christine Bruppacher
Daten: 15 x Dienstag; 18.8. bis 15.12.2020 (ohne 29.9., 6.10. und 8.12.)
Zeit: 11.15 bis 12.00 Uhr
Kosten: CHF 281.– exkl. Eintritt

Meggen

Hallenbad Hofmatt

Kurs 845 +
Leitung: Lucia Muff
Daten: 15 x Dienstag; 18.8. bis 15.12.2020 (ohne 29.9., 6.10. und 8.12.)
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 300.– inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 846 +
Leitung: Monika Schwaller
Daten: 16 x Mittwoch; 19.8. bis 16.12.2020 (ohne 30.9. und 7.10.)

Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr

Kosten: CHF 299.– exkl. Eintritt

Kurse 847 und 848

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 16 x Freitag; 21.8. bis 18.12.2020 (ohne 2. und 9.10.)
Kosten: CHF 299.– exkl. Eintritt

Kurs 847 +: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 848: 11.05 bis 11.55 Uhr

Kurse 850 bis 853

Wasser-Gymnastik (ohne Weste)

Wasser-Gymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, das auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden gekräftigt, die Gelenke stabilisiert, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert. 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, Expertin Erwachsenensport esa
Kosten: CHF 288.– inkl. Eintritt

Kurse 850 und 851

Daten: 16 x Montag; 17.8. bis 14.12.2020 (ohne 28.9. und 5.10.)

Kurs 850 +: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kurs 851: 12.00 bis 12.50 Uhr

Kurse 852 und 853

Daten: 16 x Freitag; 21.8. bis 18.12.2020 (ohne 2. und 9.10.)

Kurs 852 +: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kurs 853: 13.00 bis 13.50 Uhr

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen/Wasserfitness» auf Seite 38.

Nordic Walking

sicher stehen
sichergehen.ch

Foto: Zvg



Dank der ganzheitlichen Wirkung, der gelenkschonenden Technik und der Effizienz ist Nordic Walking beliebt. Bei regelmässigem Training werden die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach 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

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (Beratung durch Leiter/innen möglich)

Kosten:

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt)
- Kombi-Abo (2 Halbjahres-Abos abzgl. 10 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 70.-

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

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

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich. Melden Sie sich bei der entsprechenden Leitung.

Durchführung: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

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

Nordic-Walking-Treffen

Ort/Treffpunkt	Tag/Daten/Zeit	Gruppen	Leitung	Kosten/HJ-Abo
Adligenswil Fussballplatz Obmatt	25 x Montag: 6.7. bis 21.12.2020 9.00 bis 10.30 Uhr	1	Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69, Ruth Indergand	CHF 140.-
Luzern Aussensportanlage Allmend Süd	26 x Montag: 6.7. bis 28.12.2020 16.15 bis 18.00 Uhr (ab 5.10.: 15.30 bis 17.15 Uhr)	5 +	Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09, Peter Burger, Anita Hüsl, Antoinette Imhof, Ute Kocher, Martha Leisibach, Edith Marfurt, Hans-Rudolf Marfurt, Rita Portmann, Ueli Rietmann, Beatrice Rufener, Françoise Von Wartburg	CHF 146.-
Luzern Aussensportanlage Allmend Süd	27 x Mittwoch: 1.7. bis 30.12.2020 8.45 bis 10.30 Uhr	3 +	dito Montag	CHF 152.-
Nottwil Fussballplatz Rüteli	25 x Montag: 6.7. bis 21.12.2020 8.30 bis 10.15 Uhr	2 +	Käthy Marfurt, Telefon 041 937 17 78, Rosmarie Wicki	CHF 140.-
Reiden Sportzentrum Kleinfeld	22 x Donnerstag: 2.7. bis 17.12.2020 (ohne 23./30.7. und 6.8.) 9.00 bis 10.30 Uhr	3 +	Marie-Louise Wapf, Telefon 062 927 29 89, Esther Leu	CHF 124.-



KLEINWANGENSTRASSE 47
6280 HOCHDORF

079 700 69 00

info@tas-hochdorf.ch
www.tas-hochdorf.ch

Tennis Academy Seetal

KINDER – JUGENDLICHE – ERWACHSENE – SENIOREN
DEINE INNOVATIVE TENNISCHULE

Unified



Radsport

Die Velotouren (Fahrräder und Elektro-velos) werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa rekonstruiert 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.

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: 7 x Dienstag; ganztags

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

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

Mittagessen: Wahlweise Picknick oder Restaurant.

Anforderung: Regelmässige Velo- oder E-Bike-Fahrer, welche keine sportliche Höchstleistungen erbringen wollen.

Gruppen: Sie werden 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.

Kosten:

- 10er-Abo CHF 100.-
- Veloverladen auf Anhänger CHF 8.- (bar)

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

Anmeldung: Melden Sie sich jeweils vor einer Tour (auch Verschiebedatum) bei Theres Jöri an (Kontakt siehe Kasten). 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 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.

Velotouren-Programm

Tag/Datum	Tour/Route	Treffpunkt
DI, 14.7.2020	Von Einsiedeln nach Horw Car: Horw – Einsiedeln. Rad: Einsiedeln – Bennau – Altmatt – Rothenthurm – Morgarten – Unterägeri – Allenwinden – Zug – Cham – Gisikon – Emmen – Horw	7.00 Uhr, Horw, Gössi-Areal
DI, 28.7.2020	Golfplatz-Tour Mooshüsli – Rain – Hildisrieden – Elmenringen – Neuenkirch – Malters – Emmen – Mooshüsli	9.00 Uhr, Emmen, Mooshüsli (Parkplatz)
DI, 11.8.2020	Drei Bach-Fluss-Tour (Wiggern, Aare, Suhr) Zofingen – Aarburg – Olten – Stüsslingen – Aarau – Muhen – Zofingen – Trienermatte	9.00 Uhr, Zofingen, Trienermatte (Parkpl.)
DI, 25.8.2020	Von Wimmis übers Gürbetal nach Thun Car bis Wimmis. Rad: Wimmis – Amsoldingen – Seftigen – Belp – Münsingen – Thun. Car bis Horw.	7.00 Uhr, Horw, Gössi Areal
DI, 8.9.2020	Von Sursee ins Wiggertal Sursee – Knutwil – Dagmersellen – Reiden – Richental – Ebersecken – Gläng – Ettiswil – Sursee	9.00 Uhr, Sursee, Eishalle (Parkplatz)
DI, 6.10.2020	Landessender-Beromünster-Tour Rothenburg – Rain – Hildisrieden – Beromünster – Vogelsang – Kirchbühl – Rothenburg	9.00 Uhr Rothenburg, Restaurant Chärnsmatt
DI, 3.11.2020	Abschluss Velotouren Gemütliches Beisammensein, Rück- und Vorschau Velotouren (Anmeldung nicht nötig)	14.00 Uhr, Luzern, Rest. Murmatt (Allmend)



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

Mountainbike



Foto: ZVg

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

Leitung: Walter Kaspar, Mountain-Bike-Leiter esa

Tag/Zeit: Donnerstag; jeweils 13.15 Uhr am Treffpunkt, Rückkehr ca. 7.15 Uhr.

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

Schwierigkeit: Stufe S1 (einfach = für Einsteiger und Geniesser) bis Stufe S4 (anspruchsvoll = für Fortgeschrittene)

Kondition: Stufe K1 (einfach = 20 – 35 km/100 – 400 Hm) bis Stufe K4 (anspruchsvoll = 40 – 70 km/1000 – 1500 Hm)

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** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Mountainbike-Programm

Datum	Tour	Schwierigkeit	Kondition	Treffpunkt
16.7.2020	Horw-Halbinsel: Winkel – Felmis – Bireggwald	1-2	1-2	Parkplatz Messehallen Luzern
30.7.2020	Willisau: Gunterswil – Soppensee – Ostergau	2-3	3	Parkplatz Landi Willisau
13.8.2020	Kriens: Hergiswald – Rosshütte – Krienseregg	3-4	3-4	Parkplatz Seilbahnstation
27.8.2020	Sursee: Wellnau – Gschweich – Stierenberg	2-3	2-3	Parkplatz OTTO'S
10.9.2020	Meggerwald: Forrenmoos – Gränztürli – Wagenmoos	2-3	2-3	Parkplatz Verkehrshaus Luzern
24.9.2020	Wolhusen: Doppleschwand – Entlebuch – Kleine Emme	3-4	3-4	Parkplatz Migros Wolhusen
8.10.2020	Rathausen: Hundsrüggen – Root – Emmen	1-2	1-2	Parkplatz Lidl Emmenbrücke
22.10.2020	Hochdorf Lindenberge: Baldegg – Horben	3	3	Parkplatz Badi Baldegg
5.11.2020	Littau: Kleine Emme – Littauerberg – Spitz – Riffigwald	1-2	1-2	Parkplatz Hornbach Littau

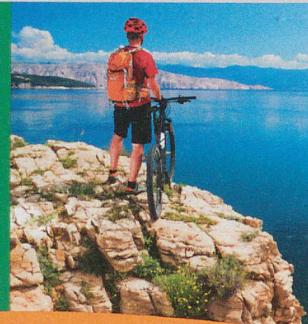
Veloferien 2020 Radfahren und geniessen

19.7.–25.7. Frankreich – Südburgund: Naturerlebnisse der besonderen Art

29.7.–5.8. Velo-Flusskreuzfahrt – Bezaubernde Seine mit Normandie – von Paris nach Caudebec-en-Caux
>>> Tägliche Ausflüge im Car oder schöne Velotouren

10.8.–14.8. Naturnahes Aachtal – zwischen Hegaubergen und Bodensee

30.8.–4.9. Mosel-Radweg – von Trier bis Koblenz



Wandern



Foto: ZVg

Ob eine einfache Spazierwanderung oder anspruchsvollere Tagetour: Die gemeinsame Bewegung in der Natur macht Spass und eine Auszeit vom Alltag bringt Erholung. Unsere Wanderleiterinnen und Wanderleiter bieten regelmässig Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Distanzen an.

Gruppen: Die Gruppe **A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Wanderzeit (3 bis 5 Std.). Beachten Sie die Sterne und übrige Angaben. Die Gruppe **B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten (2 bis 3 Std.).

Schwierigkeitsgrade:

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

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

***** 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, Wanderröcke werden empfohlen.

Verpflegung: Meistens Picknick, sonst im Restaurant (siehe Bemerkung Route). In der Regel Kaffeehalt vor Wanderbeginn.

Billette: Kollektivbillette ab Luzern werden, wenn nicht anders erwähnt, von der Wanderleitung besorgt (sonst Vermerk «indiv. lösen»).

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 Einstiegeorte: Nebst Luzern, z.T. möglich.

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

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2020 geltenden Halbtax-Gruppenpreisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei kurzfristiger Absage/Fernbleiben von angemeldeten Personen gelten die Bestimmungen der SBB.

Kosten: CHF 10.– (bar); werden zusammen mit dem Kollektivbillet eingezogen.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, frühestens 1 Woche vor der Wanderung, jeweils an den ersten Wanderleiter, per E-Mail oder Telefon (Telefonbeantworter). Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Vornamen, 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.

Detailinformationen: Über die einzelnen Wanderungen finden Sie unter www.lu.prosenectute.ch > Freizeit > Findet Ihre Tour statt.

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

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 Annelise	041 340 81 22	079 214 34 05	annelise.loetscher@bluewin.ch
Lötscher Mark	041 340 83 89	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
Stalder Roberta		079 342 42 86	nordlight.07@gmail.com
Studer Iris	041 780 37 71	079 662 36 46	iris.studermilz@bluewin.ch
Weber Monika	041 280 49 49	078 807 82 92	moniwe@gmx.ch

Wander-Programm

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

Tag/Datum Zeit Treffpunkt	Tour/Schwierigkeit Route	Distanz/ Höhen- meter	Wander- zeit	Leitung/ Anmeldung	Abfahrt/ Rückkehr/ Kollektiv
5. - 12.7.20 Ferien in Leukerbad					
MI, 15.7.20 6.20 Uhr Bahnhof UG	Vom Appenzellerland ins St. Gallerland A/★★ Herisau – Ramsenburg – Schwänberg – Degersheim	9½ km 400 m ↗ 350 m ↘	3½ Std.	C. Bernet, M. Lötscher	A: 7.39 Uhr R: 18.21 Uhr K: ca. CHF 37.-
MI, 22.7.20 7.00 Uhr Bahnhof UG	Sunnigrätli A/★★★ Arnisee – Riedboden – Sunnig- grätli – Bödemli – Arnisee	9 km 700 m ↗ 700 m ↘	4½ Std.	I. Studer, A. Lötscher	A: 7.18 Uhr R: 18.30 Uhr K: CHF 35.-/GA CHF 13.-
DO, 30.7.20 8.05 Uhr Bahnhof UG	Roggenstock ⊕ B/* Seebli – Fuederegg – Roggenegg – Seebli	8 km 340 m ↗ 340 m ↘	2½ Std.	M. Schmidli, N. von Büren	A: 8.20 Uhr R: 16.50 Uhr K: ca. CHF 45.-/GA CHF 17.-
DO, 6.8.20 7.50 Uhr Bahnhof UG	Rund ums Sidelhorn A/★★★ Grimselpass – Triebtenseelicken – Chrizegge – Grimselpass	8 km 600 m ↗ 600 m ↘	4 Std.	C. Bernet, M. Lötscher	A: 8.06 Uhr R: 19.55 Uhr K: ca. CHF 45.-
MI, 12.8.20 8.15 Uhr Bahnhof UG	Durchs schöne Thurgau ⊕ B/* Kartause Ittingen – Hüttwilersee – Nussbommersee – Nussbäumen	11 km 170 m ↗ 110 m ↘	3 Std.	M. Hägi, N. von Büren	A: 8.35 Uhr R: 17.25 Uhr K: ca. CHF 37.-
MI/DO, 19./20.8.20 Ersatz: 26./27.8.20	Zweitagestour Greina A/★★★ Pian Geirett – Greinapass – Terrihütte SAC – Vrin Anmeldeschluss: 15.7.2020	10 – 11 km 400 m ↗ 200 m ↘/ 400 m ↗ 980 m ↘	3½ Std. / 4 Std. R. Stalder	M. Lötscher, R. Stalder	K: CHF 180.-/GA CHF 130.- Detailprogramm wird zugestellt
DO, 27.8.20 8.20 Uhr Bahnhof UG	Piottinoschlucht B/★★ Oscio Piottino – Dazio Grande – Prato Leventina – Ambri-Piotta	10 km 500 m ↗ 360 m ↘	3 Std.	M. Schmidli, M. Weber	A: 8.37 Uhr R: 18.32 Uhr K: ca. CHF 32.-
MI, 9.9.20 7.05 Uhr Bahnhof UG	Hoch über dem Reusstal A/★★ Haldi – Säumli – Oberfeld – Billentrog – Haldi	7 km 550 m ↗ 560 m ↘	3 Std.	R. Stalder, M. Schmidli	A: 7.18 Uhr R: 18.32 Uhr K: ca. CHF 25.-
MI, 16.9.20 6.40 Uhr Bahnhof UG	Ins wilde Gasteretal A/★★ Kandersteg – Eggenschwand – Chluse – Waldhus – Selden	11½ km 450 m ↗ 50 m ↘	3½ Std.	R. Stalder, M. Weber	A: 6.57 Uhr R: 19.03 Uhr K: ca. CHF 54.-/GA CHF 13.-
DO, 24.9.20 7.35 Uhr Bahnhof UG	Kastanienwälder am Monte Carasso A/★★★ Carasso – Fontanella – Curzutt – Funivia – Carasso	9½ km 720 m ↗ 720 m ↘	4¼ Std.	M. Lötscher, C. Bernet	A: 7.51 Uhr R: 18.30 Uhr K: ca. CHF 45.-

MI/DO, 30.9./1.10.20	Zweitagestour Lenzerheide   	7 - 7½ km 330 m ↗ 100 m ↘/ 100 m ↗ 250 m ↘	2½ Std. / C. Bernet, 3 Std. I. Studer	K: CHF 198.-/GA CHF 152.- Detailprogramm wird zugestellt
MI, 7.10.20 7.40 Uhr Bahnhof UG	Emmentaler Höhenweg A/★★ Langnau i.E. – Hochwacht – Hegloch – Heidbühl – Eggiwil	11 km 580 m ↗ 520 m ↘	4 Std. M. Weber, M. Hägi	A: 7.57 Uhr R: 17.43 Uhr K: ca. CHF 22.-
MI, 14.10.20 7.45 Uhr Bahnhof UG	Panoramatur bei den Mythen A/★★ Mostelberg – Haggeneck – Holzegg – Rothenflue	9½ km 640 m ↗ 250 m ↘	4½ Std I. Studer, C. Bernet	A: 8.06 Uhr R: 18.00 Uhr K: ca. CHF 44.-/GA CHF 12.-
DO, 22.10.20 7.10 Uhr Bahnhof UG	Klettgau   	11 km 220 m ↗ 250 m ↘	3 ¼ Std. N. von Büren, M. Hägi	A: 7.20 Uhr R: 17.39 Uhr K: ca. CHF 35.-
DO, 29.10.20 8.35 Uhr Bahnhof UG	Emmental   	9 km 270 m ↗ 290 m ↘	3 Std. M. Hägi, M. Schmidli	A: 8.57 Uhr R: 16.43 Uhr K: ca. CHF 17.-
MI, 4.11.20 8.20 Uhr Bahnhof UG	Ein Hauch von Süden A/★★ Brunnen – Oberholz – Gersau – Rengg – Vitznau	11 km 650 m ↗ 650 m ↘	4 Std. M. Lötscher, A. Lötscher	A: 8.37 Uhr R: 16.55 Uhr K: ca. CHF 9.-
DO, 12.11.20	Jahresrückblick und -ausblick 	Pro Senectute, Maihofstr. 76, Luzern	N. von Büren	14.00 bis 17.00 Uhr und Leiterteam
DO, 19.11.20 7.50 Uhr Bahnhof UG	Linner Linde   	10 ½ km 280 m ↗ 400 m ↘	3 Std. M. Weber, M. Schmidli	A: 8.05 Uhr R: 17.55 Uhr K: ca. CHF 30.-
DO, 3.12.20 8.20 Uhr Bahnhof UG	Einsiedler Weihnachtsmarkt   	8 km 150 m ↗ 150 m ↘	2½ Std. C. Bernet, R. Stalder	A: 8.39 Uhr R: 16.21 Uhr K: ca. CHF 20.-
MI, 16.12.20 7.55 Uhr Bahnhof UG	Dem Rheinfall entgegen A/★ Marthalen – Dachsen – Rheinfall – Schaffhausen	14 km 250 m ↗ 250 m ↘	3 ¾ Std. N. von Büren, C. Bernet	A: 8.10 Uhr R: 17.25 Uhr K: ca. CHF 32.-

Osteoporosegymnastik / Osteogym

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

■ Baldegg	Kantonale Mittelschule	Mittwoch	08:40/09:45 Uhr
■ Ebikon	Pfarreiheim, Dorfstrasse 7	Mittwoch	08:30/09:30/10:30 Uhr
■ E.-Brücke	T & T, Schachenstrasse 10a	Montag	13:00/14:00 Uhr
■ Luzern	Maihofstrasse 76	Donnerstag	17:00 Uhr
■ Schüpfheim	Move, Schächli 8	Freitag	10:15 Uhr

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



Rheumaliga
Luzern und Unterwalden
Bewusst bewegt



Fitgym

Allround/Seniorenturnen

sicher stehen
sichergehen.ch

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)



Foto: Fotolia

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

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 Höltchi, 041 917 29 72

Buchrain

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr

Monika Wolfer, 041 440 46 78

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr

Donnerstag, 9.15 bis 10.15 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

Mehrzweckhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Manuela Kronenberg, 078 789 04 89

Dagmersellen

Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Othmar Rölli, 062 758 42 61

Turnhalle Kastanie

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Rita Staffelbach, 062 756 46 68

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 Häfliiger, 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

Ffarreiheim 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

Offene Gruppen «Indoor»

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

Escholmatt
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

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
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

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
Melanie Tresch, 079 233 04 11

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	Pfeffikon Mehrzweckhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Jeannette Stoll, 062 771 73 35	St. Erhard Turnhalle Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Silvia Gassmann, 041 921 64 80	Sursee Turnhalle St. Georg Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Vreni Riesen, 041 921 00 47
Meggen Kath. Pfarreiheim Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr Antonella Buholzer, 076 549 18 18	Rain Turnhalle Chrüzmatt Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr M. Baumgartner, 041 458 15 87	Schenkon Turnhalle Grundhof Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr Alice Lukács, 079 675 66 91	Männergruppe Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr Edith Lang, 041 460 19 94
Meierskappel Schulhaus Höfli Singsaal Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22	Reiden Alterszentrum Feldheim Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr Othmar Rölli, 062 758 42 61	Schlierbach Mehrzweckhalle Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr Frieda Steiger, 041 933 36 44	Triengen Pfarreiheim Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Anita Hug, 041 933 36 33
Menznau Rickenhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Enrica Scheuber, 041 493 00 83	Retschwil Schulhaus Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Cecile Diem, 041 910 56 14	Schötz Pfarreiheim Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Hanny Steinmann, 041 980 26 83	Udligenswil Bühlmattsaal Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Julia Fischer, 041 371 08 27
Nebikon Mehrzweckhalle Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Römerswil Mehrzweckhalle Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Margrit Kündig, 041 910 18 38	Schongau Turnhalle Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr Carmen Suter, 041 917 03 08	Uffikon Mehrzweckhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Rita Staffelbach, 062 756 46 68
Männergruppe Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84	Romoos Turnhalle Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr V. Schwarzentuber, 041 480 49 58	Schüpfheim Turnhalle Dorfshulhaus Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr E. Kaufmann, 041 484 24 70	Wauwil Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Marlies Bättig, 041 980 41 14
Neudorf Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Rosmarie Stocker, 041 930 30 26	Root Pfarreiheim Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Schwarzenberg Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr M. Zurkirchen, 041 497 07 88	Weggis Schulhaus Kirchmatt Dienstag, 9.15 bis 10.15 Uhr Erika Lüthy, 041 390 23 68
Neuenkirch Turnhalle Grünau Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Agnes Kälin, 041 467 33 62	Widmermatt Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr Helena Weber, 041 467 03 08	Sempach Turnhalle Tormatt Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Erika Rüeger, 041 460 33 62	Werthenstein Schulhaus Unterdorf Freitag, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr Margrit Meier, 041 490 33 59
Nottwil Turnhalle Sagi-Zentrum Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr Marianne Kurmann, 041 467 24 48	Rothenburg Turnhalle Gerbematt Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Maria-Magda Wüst, 078 889 61 50	Sempach-Station Mehrzweckhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Pia Stalder, 041 460 50 05	Willisau Kath. Pfarreiheim Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr Svitlana Kovtsun 041 970 20 74
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Ursula Gubler, 078 731 95 03	Ruswil Sporthalle Wolfsmatt Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr Dienstag, 14.45 bis 15.45 Uhr	Sörenberg Turnhalle Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr Rita Emmenegger, 041 488 19 18	Schulhaus Schlossfeld Männergruppe Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Bernadette Koller, 041 970 16 56
Oberkirch Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Margrit Nauer, 041 921 24 48	Männergruppe Dienstag, 16.00 bis 17.00 Uhr Pia Grüter, 041 495 25 39		

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):
 - bis 15 x:** CHF 73.– (ohne) bzw. CHF 146.– (mit Eintritt)
 - 16 – 20 x:** CHF 101.– (ohne) bzw. CHF 202.– (mit Eintritt)
 - 21 – 25 x:** CHF 129.– (ohne) bzw. CHF 258.– (mit Eintritt)
 - **10er-Abo:** CHF 90.– (ohne) bzw. CHF 180.– (mit Eintritt)
- Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung



Foto: zvg

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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

 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 39 64

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof
Gruppen Buchrain/Eschenbach*
Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr

Gruppe Luzern

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr

Gruppe Root

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

Emmen/Rathausen

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

Hohenrain

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

Horw

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

Luzern

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

Hallenbad Schubi (Littau)**

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

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum SPZ

Gruppe Nottwil*/**

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

Gruppen Grosswangen/Sempach*/**

Dienstag, 17.00 bis 17.45 Uhr

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

Willisau

Hallenbad Schlossfeld**
Gruppe Willisau
Donnerstag, 15.00 bis 15.50 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

Tanzen

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



Foto: ZVG

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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

 Die Tanz-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

Rickenbach

Pfarrsaal

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr

Mary Keller, 041 630 01 14

NEU

Schötz

Pfarreiheim

Freitag, 9.00 bis 10.30 Uhr

Alice Bühler, 041 980 28 46

Schüpfheim

Hotel Adler

Freitag, 14.30 bis 16.00 Uhr

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

Sursee

Evang.-ref. Gemeindesaal

Dägerstein

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr

Käthy Häcki, 041 310 48 41

Weggis

Pfarrheim St. Maria

Dienstag, 09.00 bis 10.30 Uhr

M. Schmidli, 041 440 83 89

Willisau

Kirchzentrum Adlermatte

Montag, 8.30 bis 10.00 Uhr

Montag, 10.30 bis 12.00 Uhr

Resa Friedli, 077 447 20 26

Line Dance

Luzern

Mehrzweckzentrum Matthof

Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr

Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Montag, 17.15 bis 18.15 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