

**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 Selbstheilungs Kräfte, 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.

sicher stehen  
sichergehen.ch

## 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.

## Kurs 781

**Daten:** 10 x Freitag; 11.9. bis 27.11.2020 (ohne 25.9. und 2.10.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

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

Partnerangebot



Rheumaliga  
Luzern und Unterwalden

NEU

## Sursee

## Kurs 790

NEU

**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

## 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

NEU

## Luzern

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

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn



## 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.–

sicher stehen  
sichergehen.ch

## 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!

**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

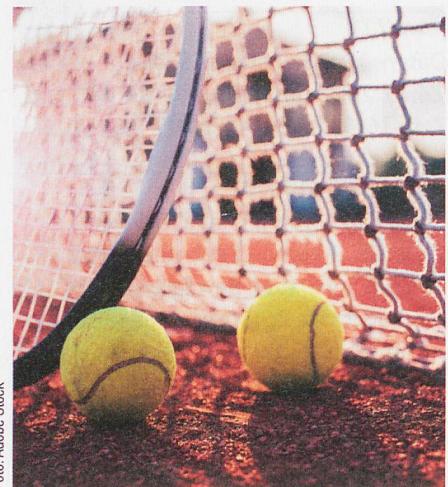
## Kurs 802 + smovey®

### 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

#### Einstigerkurs 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

#### Einstiger



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)

**Schnupperaktion:** 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 Schnupperaktion

# 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](http://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.

## Nordic-Walking-Treffen

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

Ort/Treffpunkt	Tag/Daten/Zeit	Gruppen	Leitung	Kosten/HJ-Abo
<b>Adligenswil</b> Fussballplatz Obmatt	25 x <b>Montag:</b> 6.7. bis 21.12.2020 9.00 bis 10.30 Uhr	1	Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69, Ruth Indergand	CHF 140.-
<b>Luzern</b> Aussensportanlage Allmend Süd	26 x <b>Montag:</b> 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.-
<b>Luzern</b> Aussensportanlage Allmend Süd	27 x <b>Mittwoch:</b> 1.7. bis 30.12.2020 8.45 bis 10.30 Uhr	3 +	dito Montag	CHF 152.-
<b>Nottwil</b> Fussballplatz Rüteli	25 x <b>Montag:</b> 6.7. bis 21.12.2020 8.30 bis 10.15 Uhr	2 +	Käthy Marfurt, Telefon 041 937 17 78, Rosmarie Wicki	CHF 140.-
<b>Reiden</b> Sportzentrum Kleinfeld	22 x <b>Donnerstag:</b> 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 Elektrovelos) werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa rekonnoziert 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](http://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](http://www.lu.prosenectute.ch) > Freizeit am **Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.



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

## Velotouren-Programm

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

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

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist jeweils vor einer Tour erforderlich bei Walter Kaspar, Telefon 041 420 00 75, Mobile 078 739 74 33 oder [walter.kaspar@gmx.ch](mailto:walter.kaspar@gmx.ch). Er nimmt Ihre Anmeldung jeweils am **Dienstagabend** entgegen.

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine eventuelle Verschiebung gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)  
> Freizeit am **Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

## Mountainbike-Programm

Datum	Tour	Schwierigkeit	Kondition	Treffpunkt
16.7.2020	<b>Horwer-Halbinsel:</b> Winkel – Felmis – Bireggwald	1-2	1-2	Parkplatz Messehallen Luzern
30.7.2020	<b>Willisau:</b> Gunterswil – Soppensee – Ostergau	2-3	3	Parkplatz Landi Willisau
13.8.2020	<b>Kriens:</b> Hergiswald – Rosshütte – Krienseregg	3-4	3-4	Parkplatz Seilbahnstation
27.8.2020	<b>Sursee:</b> Wellnau – Gschweich – Stierenberg	2-3	2-3	Parkplatz OTTO'S
10.9.2020	<b>Meggerwald:</b> Forrenmoos – Gränztürli – Wagenmoos	2-3	2-3	Parkplatz Verkehrshaus Luzern
24.9.2020	<b>Wolhusen:</b> Doppleschwand – Entlebuch – Kleine Emme	3-4	3-4	Parkplatz Migros Wolhusen
8.10.2020	<b>Rathausen:</b> Hundsrüggen – Root – Emmen	1-2	1-2	Parkplatz Lidl Emmenbrücke
22.10.2020	<b>Hochdorf Lindenbergs:</b> Baldegg – Horben	3	3	Parkplatz Badi Baldegg
5.11.2020	<b>Littau:</b> 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 Einsteigeorte:** 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](http://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](http://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
<b>Leiter/innen</b>			
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	<b>Ferien in Leukerbad</b>				
MI, 15.7.20 6.20 Uhr Bahnhof UG	<b>Vom Appenzellerland ins St. Gallerland A/***</b> Herisau – Ramsenburg – Schwänberg – Degersheim	9½ km 400 m ↗ 350 m ↘	3¼ 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	<b>Sunnigrätli A/***</b> 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	<b>Roggeneck + B/*</b> Seebli – Fuederegg – Roggeneck – 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	<b>Rund ums Sidelhorn A/***</b> 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	<b>Durchs schöne Thurgau + B/*</b> Kartause Ittingen – Hüttwilersee – Nussbommersee – Nussbaumen	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	<b>Zweitagestour Greina A/***</b> Pian Geirett – Greinapass – Terrihütte SAC – Vrin Anmeldeschluss: 15.7.2020	10 – 11 km 400 m ↗ 200 m ↘/ 400 m ↗ 980 m ↘	3¾ Std. / 4 Std. /	M. Lötscher, R. Stalder	K: CHF 180.-/GA CHF 130.- Detailprogramm wird zugestellt
DO, 27.8.20 8.20 Uhr Bahnhof UG	<b>Piottinoschlucht B/**</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	<b>Hoch über dem Reusstal A/*</b> 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	<b>Ins wilde Gasteretal A/**</b> Kandersteg – Eggenschwand – Chluse – Waldhus – Selden	11½ km 450 m ↗ 50 m ↘	3¾ 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	<b>Kastanienwälder am Monte Carasso A/***</b> 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.-

# Offene Gruppen «Outdoor»

MI/DO, 30.9./1.10.20	<b>Zweitagestour Lenzerheide</b> + B/* Tgantieni / Crap la Tretscha. Hotel Sunstar HP (Hallenbad) Anmeldeschluss: 15.8.2020	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	<b>Emmentaler Höhenweg A/**</b> 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	<b>Panoramatur bei den Mythen A/**</b> 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	<b>Klettgau</b> + B/* Schleitheim – Hallau	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	<b>Emmental</b> + B/* Kemmeribodenbad – der Emme entlang – Schangnau	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	<b>Ein Hauch von Süden A/**</b> 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	<b>Jahresrückblick und -ausblick</b> + 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	<b>Linner Linde B/**</b> Bötzberg Vierlinden – Linner Linde – Linnenberg – Buechmatt – Ruine Schenkenberg	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	<b>Einsiedler Weihnachtsmarkt</b> + B/* Einsiedeln – Birchli – Hermannern – Lincoln – 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	<b>Dem Rheinfall entgegen A/*</b> Marthalen – Dachsen – Rheinfall – Schaffhausen	14 km 250 m ↗ 250 m ↘	3¾ 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.

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

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



## Fitgym

Allround/Seniorenturnen

sicher stehen  
sicergehen.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](http://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

### 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

# 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**  
Lindenhalde  
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

<b>Mauensee</b> Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Arlette Kaufmann, 041 921 56 58	<b>Pfeffikon</b> <b>Mehrzweckhalle</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Jeannette Stoll, 062 771 73 35	<b>St. Erhard</b> Turnhalle Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Silvia Gassmann, 041 921 64 80	<b>Sursee</b> <b>Turnhalle St. Georg</b> Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Vreni Riesen, 041 921 00 47
<b>Meggen</b> <b>Kath. Pfarreiheim</b> Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr Antonella Buholzer, 076 549 18 18	<b>Rain</b> <b>Turnhalle Chrüzmatt</b> Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr M. Baumgartner, 041 458 15 87	<b>Schenkon</b> <b>Turnhalle Grundhof</b> Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr Alice Lukács, 079 675 66 91	<b>Männergruppe</b> Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr Edith Lang, 041 460 19 94
<b>Meierskappel</b> <b>Schulhaus Höfli Singsaal</b> Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22	<b>Reiden</b> <b>Alterszentrum Feldheim</b> Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr Othmar Rölli, 062 758 42 61	<b>Schlierbach</b> <b>Mehrzweckhalle</b> Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr Frieda Steiger, 041 933 36 44	<b>Triengen</b> <b>Pfarreiheim</b> Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Anita Hug, 041 933 36 33
<b>Menznau</b> <b>Rickenhalle</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Enrica Scheuber, 041 493 00 83	<b>Retschwil</b> <b>Schulhaus</b> Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Cecile Diem, 041 910 56 14	<b>Schötz</b> <b>Pfarreiheim</b> Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Hanny Steinmann, 041 980 26 83	<b>Udligenswil</b> <b>Bühlmattsaal</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Julia Fischer, 041 371 08 27
<b>Nebikon</b> <b>Mehrzweckhalle</b> Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	<b>Römerswil</b> <b>Mehrzweckhalle</b> Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Margrit Kündig, 041 910 18 38	<b>Schongau</b> <b>Turnhalle</b> Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr Carmen Suter, 041 917 03 08	<b>Uffikon</b> <b>Mehrzweckhalle</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Rita Staffelbach, 062 756 46 68
<b>Männergruppe</b> Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84	<b>Romoos</b> <b>Turnhalle</b> Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr V. Schwarzentuber, 041 480 49 58	<b>Schüpfheim</b> <b>Turnhalle Dorfshulhaus</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr E. Kaufmann, 041 484 24 70	<b>Wauwil</b> <b>Turnhalle</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Marlies Bättig, 041 980 41 14
<b>Neudorf</b> <b>Turnhalle</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Rosmarie Stocker, 041 930 30 26	<b>Root</b> <b>Pfarreiheim</b> Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr	<b>Schwarzenberg</b> <b>Turnhalle</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr M. Zurkirchen, 041 497 07 88	<b>Weggis</b> <b>Schulhaus Kirchmatt</b> Dienstag, 9.15 bis 10.15 Uhr Erika Lüthy, 041 390 23 68
<b>Neuenkirch</b> <b>Turnhalle Grünau</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Agnes Kälin, 041 467 33 62	<b>Widmermatt</b> Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr Helena Weber, 041 467 03 08	<b>Sempach</b> <b>Turnhalle Tormatt</b> Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Erika Rüeger, 041 460 33 62	<b>Werthenstein</b> <b>Schulhaus Unterdorf</b> Freitag, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr Margrit Meier, 041 490 33 59
<b>Nottwil</b> <b>Turnhalle Sagi-Zentrum</b> Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr Marianne Kurmann, 041 467 24 48	<b>Rothenburg</b> <b>Turnhalle Gerbematt</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Maria-Magda Wüst, 078 889 61 50	<b>Sempach-Station</b> <b>Mehrzweckhalle</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Pia Stalder, 041 460 50 05	<b>Willisau</b> <b>Kath. Pfarreiheim</b> 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	<b>Ruswil</b> <b>Sporthalle Wolfsmatt</b> Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr Dienstag, 14.45 bis 15.45 Uhr	<b>Sörenberg</b> <b>Turnhalle</b> Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr Rita Emmenegger, 041 488 19 18	<b>Schulhaus Schlossfeld</b> <b>Männergruppe</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Bernadette Koller, 041 970 16 56
<b>Oberkirch</b> <b>Turnhalle</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Margrit Nauer, 041 921 24 48	<b>Männergruppe</b> 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](http://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 17.45Uhr

### Gruppen Buttisholz/

### Sempachersee\*/\*\*

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

### Reiden

### Hallenbad Kleinfeld\*\*

### Gruppen Reiden

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

### Schachen

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

### Schüpfheim

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

### Gruppe Escholzmatt\*

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

### Gruppe Schüpfheim\*

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

### 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](http://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 Mattohof

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 Erwachsenen-sportleiter/innen esa geführt. Haben Sie Interesse oder kennen Sie eine motivierte Person, die eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrnehmen möchte?

Dann melden Sie sich bei:

**Pro Senectute Kanton Luzern**  
Bildung+Sport,  
Telefon 041 226 11 91

### Orientalischer Tanz

#### Luzern

Pro Senectute Bewegungsraum

Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr

Bettina Battel, 041 240 73 64