

Sport

Objekttyp: **Index**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2020)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 Tribtschen, 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-Instruktorin

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 Zusammenpiel 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 freier 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

Daten: 10 x Mittwoch; 14.10 bis 16.12.2020

Zeit: 18.30 bis 19.15 Uhr

Kosten: CHF 210.-

Live-stream

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: Fotoblibla

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

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: Fortgeschrittene

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, Pilatetrainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa

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

Ort: Gesundheitspraxis Löwencentner, 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 Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Life-Kinetik®-Trainerin und Seniorencoach, 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

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

NEU

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

Live-stream

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

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

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 Gsicherheit. 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

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

Sursee

Kurs 790

Leitung: Manuela Kronenberg, Turn- und Sportlehrerin ETH II, Leiterin Erwachsenen-sport 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. Gemeindefaal Dägerstein, Sursee

Kosten: CHF 276.-

Anmeldung: bis 21.8.2020

NEU

Luzern

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 791

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc; Expertin Erwachsenen-sport 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 Erwachsenen-sport 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.-

Live-stream

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.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenen-sport 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

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 Erwachsenen-sport 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.-

sicher stehen

sichergehen.ch

Fitness & Gleichgewicht

Kurs 800 Rückentraining

Stabilität und Beweglichkeit

Gegen den altersbedingten Kraftverlust und um beweglich und fit zu bleiben, hilft ein präventives Rücken- und Rumpftaining. 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 Tulusso, 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®, Bewegungspädagogin

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

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 selbständig durchgeführt werden.

Leitung: Rita Portmann, Erwachsenen-sportleiterin 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

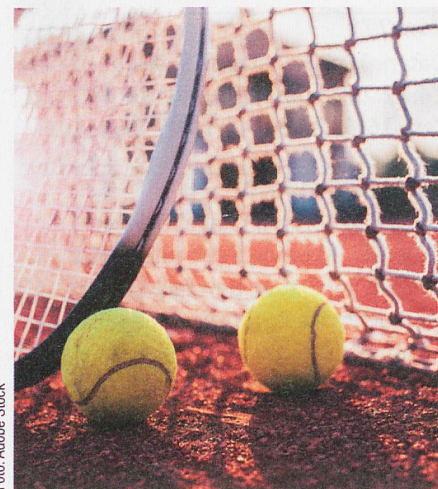


Foto: Adobe Stock

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!

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 Bättscher, 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 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 Zer-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 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

Kurs 870 Schneeschuhschlaufen Einsteiger



Foto: Züg

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

Kurse 833 und 834 Curling

Taktische Raffinesse auf dem Eis



Foto: Adobe Stock

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.

Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

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

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

Kurs 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 Schnupperlektion

Aqua-Jogging & Wasser-Gymnastik

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

Foto: Strandbad Tribtschen



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 Tribtschen, 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

Megggen 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: zlg

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.

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
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 Hüsler, 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.-

TAS

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

SPORT COACH

Radsport

Die Velotouren (Fahrräder und Elektrovelos) werden durch ausgebildete Erwachsenenportleiter/innen esa rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen.

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 Leiterteilung).

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

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

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, Suhre) 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)

Mountainbike



Foto: zlg

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	Horwer-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 – Gränzürli – 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: Hundsrügggen – Root – Emmen	1-2	1-2	Parkplatz Lidl Emmenbrücke
22.10.2020	Hochdorf Lindenberg: 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

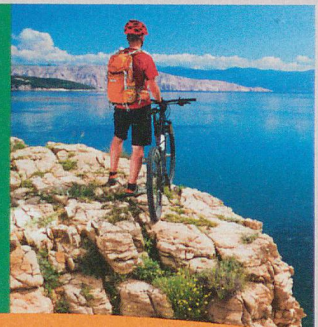
19.7.–25.7. Frankreich – Südburgund: Naturerlebnisse der besonderen Art

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: z/Vg

Ob eine einfache Spazierwanderung oder anspruchsvollere Tagestour: 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, Wanderstöcke 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 Kollektivbillett eingezogen.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, frühestens 1 Woche vor der Wanderung, jeweils an den ersten Wanderleiter, per E-Mail oder Telefon (Telefonbeantworter). Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Vorname, Name, Telefon, Abonnement (GA, Halbtax oder kein Abo). Anmeldung **spätestens am Vortag bis 11.30 Uhr**. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung von 40 Personen.

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 ↘	3¾ 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 – Chrüzegge – 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 – 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	Zweitagestour Greina A/*** 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	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 – Eggeschwand – 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	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 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. / 3 Std.	C. Bernet, 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 – Eggwil	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	Panoramatour bei den Mythen A/** Mostelberg – Haggenegg – 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 B/* Schleitheim – Hallau	11 km 220 m 250 m	3¼ 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 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	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 B/** Bötzberg Vierlinden – Linner Linde – Linnenberg – Buechmatt – Ruine Schenkenberg	10½ 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 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	Dem Rheinfall entgegen A/* 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



**Rheumaliga
Luzern und Unterwalden**
Bewusst bewegt

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	Pfarrheim, 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

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

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

Altshofen

Turnhalle

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

Altwis

Turnhalle

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

Buchrain

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr
Monika Wolfer, 041 440 46 78

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr
Donnerstag, 9.15 bis 10.15 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

Mehrzweckhalle 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 Röllli, 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 Häfliger, 062 756 22 01

Ebikon

Pfarreiheim

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

Egolzwil

Mehrzweckhalle

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

Eich

Turnhalle

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

Emmen

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Graziella Soria, 041 917 03 88

Emmenbrücke

Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr
M. Baumgartner, 041 458 15 87

Pfarreiheim Gerliswil

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr
Trudi Merz, 041 260 69 21

Schulhaus Hübeli

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr
Ursula Häller, 041 310 16 56

Pfarreiheim St. Maria

für Italienisch- und Spanisch-

sprachige

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
B. Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
B. Schnider, 041 480 02 06

Ermensee**Mehrzweckhalle**

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr
Heidi Rüther, 041 917 35 60

Eschenbach**Schulhaus Hübeli**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Martha Geiser, 041 448 25 28

Escholzmatt**Pfarrsaal**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr
H. Neuenschwander, 041 486 15 48

Ettiswil**Bülacherhalle**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Judith Wespi, 041 980 40 25

Flühli**Turnhalle**

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

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**Pfarrheim**

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**Pfarrheim 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

Pfarrzentrum 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

Pfarrheim St. Anton

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Heidi Müller, 041 377 21 78

Pfarrheim St. Karl

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Doris Lötscher, 041 320 17 09

Pfarrheim St. Leodegar

Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

Pfarrheim 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

Pfarrheim

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

Marbach**Turnhalle**

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr
M. Thierstein, 034 497 26 45

Mauensee**Turnhalle**

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

Meggen**Kath. Pfarreiheim**

Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

Meierskappel**Schulhaus Höfli Singsaal**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22

Menznau**Rickenhalle**

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

Nebikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Männergruppe

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

Neudorf**Turnhalle**

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

Neuenkirch**Turnhalle Grünau**

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

Nottwil**Turnhalle Sagi-Zentrum**

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Marianne Kurmann, 041 467 24 48

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Ursula Gubler, 078 731 95 03

Oberkirch**Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Margrith Nauer, 041 921 24 48

Pfeffikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Jeannette Stoll, 062 771 73 35

Rain**Turnhalle Chrüz matt**

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr
M. Baumgartner, 041 458 15 87

Reiden**Alterszentrum Feldheim**

Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Othmar Röllli, 062 758 42 61

Retschwil**Schulhaus**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Cecile Diem, 041 910 56 14

Römerswil**Mehrzweckhalle**

Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos**Turnhalle**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
V. Schwarzentruher, 041 480 49 58

Root**Pfarreiheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Widmermatt

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Helena Weber, 041 467 03 08

Rothenburg**Turnhalle Gerbematt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Maria-Magda Wüst, 078 889 61 50

Ruswil**Sporthalle Wolfsmatt**

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr
Dienstag, 14.45 bis 15.45 Uhr

Männergruppe

Dienstag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Pia Grüter, 041 495 25 39

St. Erhard**Turnhalle**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Silvia Gassmann, 041 921 64 80

Schenkon**Turnhalle Grundhof**

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Alice Lukács, 079 675 66 91

Schlierbach**Mehrzweckhalle**

Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr
Frieda Steiger, 041 933 36 44

Schötz**Pfarreiheim**

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr
Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Hanny Steinmann, 041 980 26 83

Schongau**Turnhalle**

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr
Carmen Suter, 041 917 03 08

Schüpfheim**Turnhalle Dorfschulhaus**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
E. Kaufmann, 041 484 24 70

Schwarzenberg**Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
M. Zurkirchen, 041 497 07 88

Sempach**Turnhalle Tormatt**

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Erika Rüeger, 041 460 33 62

Sempach-Station**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Pia Stalder, 041 460 50 05

Sörenberg**Turnhalle**

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Rita Emmenegger, 041 488 19 18

Sursee**Turnhalle St. Georg**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Vreni Riesen, 041 921 00 47

Männergruppe

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr
Edith Lang, 041 460 19 94

Triengen**Pfarreiheim**

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

Udligenswil**Bühlmattsaal**

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

Uffikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Rita Staffelbach, 062 756 46 68

Wauwil**Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Marlies Bättig, 041 980 41 14

Weggis**Schulhaus Kirchmatt**

Dienstag, 9.15 bis 10.15 Uhr
Erika Lüthy, 041 390 23 68

Werthenstein**Schulhaus Unterdorf**

Freitag, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr
Margrit Meier, 041 490 33 59

Willisau**Kath. Pfarreiheim**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Svitlana Kovtsun 041 970 20 74

Schulhaus Schlossfeld**Männergruppe**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Bernadette Koller, 041 970 16 56

Wasserfitness

Bewegung im Wasser

Die Lektionen beinhalten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser und fördern auch Koordination und Gleichgewicht. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

Leitung: Lucia Muff (Fachleitung) mit rund 30 ausgebildeten Wasserfitness-Leiter/innen es

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: z/vg

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

Orientalischer Tanz

Luzern

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

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