

# Sport

Objektyp: **Index**

Zeitschrift: **Zenit**

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

Heft 4

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

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

## Kurs 500 Zumba Gold®



**Gemässigte Version für Junggebliebene**  
Leichte Tanzschritte zu lateinamerikanischen Rhythmen lassen den Alltag vergessen. Die Tanzbewegungen werden langsam aufgebaut. Das Training kräftigt und lockert die Muskeln zugleich. Zumba Gold® ist ein attraktives Beweglichkeits-, Koordinations- und Konditionstraining mit sich wiederholenden Schrittkombinationen. Lassen Sie sich von Rumba, Salsa und Merengue mitreissen.

**Leitung:** Aniko Renner, Fitness-Zumba-Instruktorin

**Daten:** 20 x Mittwoch; 13.1. bis 30.6.2021 (ohne 17.2., 7./14.4., 12.5., und 2.6.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 420.-

## Kurse 503 bis 513 +

### Yoga

#### Auch für reife Körper

Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit. Die Kurse sind auch geeignet für Teilnehmende ohne oder mit wenig Vorkenntnissen.

## Kurse 503 bis 509

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

## Kurs 503: Online

**Daten:** 22 x Montag; 11.1. bis 5.7.2021 (ohne 15.2., 5.4. und 17./24.5.)

**Zeit:** 10.05 bis 11.05 Uhr

**Kosten:** CHF 462.-

Live-stream

## Kurs 504: Luzern Maihof

**Daten:** 22 x Montag; 11.1. bis 5.7.2021 (ohne 15.2., 5.4. und 17./24.5.)

**Zeit:** 8.45 bis 9.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 462.-

## Kurse 505 bis 509: Luzern Rösslimatt

**Daten:** 23 x Mittwoch; 13.1. bis 7.7.2021 (ohne 17.2., 7.4. und 12.5.)

**Ort:** Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

**Kosten:** CHF 483.-

**Kurs 505:** 09.00 bis 10.00 Uhr

**Kurs 506:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 507:** 11.00 bis 12.00 Uhr

**Kurs 508:** 13.00 bis 14.00 Uhr

**Kurs 509:** 14.30 bis 15.30 Uhr

Partner-  
angebot



Rheumaliga  
Luzern und Unterwalden

## Kurs 501 +

### Osteoporosegymnastik

Mit Bewegung gegen Knochenabbau und Sturzrisiko

NEU

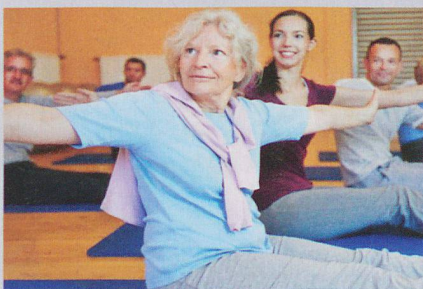


Foto: zVg

Belastung der Knochen und Kräftigung der Muskulatur hemmt den Knochenabbau und fördert mit einem gleichzeitigem Training der Koordination die Gehsicherheit. Sturzrisiko und Gefahr von Frakturen im Falle eines Sturzes werden dadurch verhindert.

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

**Bemerkung:** Kursadministration durch Rheumaliga

**Leitung:** dipl. Physiotherapeutinnen

## Luzern

**Leitung:** Barbara Bacher

**Daten:** 19 x Donnerstag; 7.1. bis 1.7.2021 (ohne 11./18.2., 1./8./15.4., 13.5. und 3.6.)

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

**Zeit:** 16.00 bis 17.00 Uhr / 17.15 bis 18.15 Uhr

## Ebikon

**Leitung:** Reist Claudia

**Daten:** 21 x Mittwoch; 13.1. bis 30.6.2021 (ohne 10./17.2., 7. und 14.4.)

**Ort:** Pfarreiheim, 1. UG, Dorfstrasse 7, Ebikon

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr / 9.30 bis 10.30 Uhr / 10.30 bis 11.30 Uhr

## Emmenbrücke

**Leitung:** Barbara Bacher

**Daten:** 20 x Montag; 11.1. bis 28.6.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)

**Ort:** Emmenweidstrasse, Emmenbrücke

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

## Hochdorf

**Leitung:** Annetter Berger, Barbara Bacher

**Daten:** 21x Mittwoch; 13.1. bis 30.6.2021 (ohne 10./17.2., 7. und 14.4.)

**Ort:** Tanz und Bewegungsstudio, Sempacherstrasse 14, Hochdorf

**Zeit:** 9.40 bis 10.40 Uhr / 10.45 bis 11.45 Uhr

## Schüpfheim

**Leitung:** Blättler Valérie

**Daten:** 20 x Freitag; 8.1. bis 2.7.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4.)

**Ort:** Move, Schächli 8, Schüpfheim

**Zeit:** 10.15 bis 11.15 Uhr



# Bewegung & Tanz

## Kurse 510 und 511: Sursee

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB  
**Daten:** 22 x Freitag; 8.1. bis 9.7.2021 (ohne 12.2., 2.4., 9.4., 14.5. und 4.6.)

**Ort:** Yogaatelier-Sursee, Centralstrasse 18, Sursee  
**Kosten:** CHF 462.-

**Kurs 510:** 9.00 bis 10.00 Uhr  
**Kurs 511:** 10.00 bis 11.00 Uhr

NEU

## Kurse 512 und 513: Willisau

**Leitung:** Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH  
**Daten:** 22 x Dienstag; 12.1. bis 6.7.2021 (ohne 16.2., 6./13.4. und 29.6.)  
**Ort:** Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau  
**Kosten:** CHF 462.-

**Kurs 512:** 9.15 bis 10.15 Uhr  
**Kurs 513:** 17.45 bis 18.45 Uhr

NEU

## Kurse 514 bis 516 +

### Qi Gong

#### Lebensenergie stärken

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

**Leitung:** Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

## Kurs 514: Einführung

**Daten:** 2 x Montag; 11. und 18.1.2021  
**Zeit:** 15.00 bis 16.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 52.-

## Kurs 515: Fortsetzung

**Daten:** 17 x Montag; 25.1. bis 28.6.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 10./24.5.)  
**Zeit:** 15.00 bis 16.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 442.-

## Kurs 516: Fortgeschritten

**Daten:** 19 x Montag; 11.1. bis 28.6.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 10./24.5.)  
**Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr  
**Kosten:** CHF 494.-

## Kurse 517 bis 519 +

### Tai Chi

#### Bewegt den Körper und belebt den Geist

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



## ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG

**Winter 2020/21 – Kurs 789 – jeweils 8.45 bis 9.45 Uhr**

**Daten:** 20 x Mittwoch; 14. Oktober 2020 bis 31. März 2021 (exkl. Schulferien und Feiertage)  
**Ort/Kosten:** Alte Mensa, Sursee, CHF 150.- (Grossgruppe)  
**Leitung:** Barbara Burger, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong, Mobile 079 318 11 19

**Sommer 2021 – offenes Angebot – jeweils 9.00 bis 9.50 Uhr**

ab Mittwoch, 21. April bis 29. September 2021, Park im Alterszentrum St. Martin, Sursee

Mit Unterstützung von:

**STADT SURSEE**

«Alter(n) bewegt»

REGIONALES ALTERSLEITBILD SURSEE

AltersZentrum St. Martin | Sursee



**PRO  
SENECTUTE**



**Leitung:** Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin

**Daten:** 15 x Freitag; 15.1. bis 18.6.2021 (ohne 29.1., 12.2., 2./9./16.4., 14./28.5. und 4.6.)

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

**Kosten:** CHF 375.-

#### **Kurs 517: Aufbaukurs**

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

#### **Kurs 518: Grundkurs**

**Zeit:** 9.45 bis 10.45 Uhr

#### **Kurs 519: Fortgeschritten**

**Zeit:** 11.00 bis 12.00 Uhr

#### **Kurse 520 bis 523 +**

### **Pilates**

#### **Für einen starken «Körperkern»**

Mit Pilates werden die tief liegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Dann ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die Stabilisationsmuskeln garantieren eine gute, aufrechte Körperhaltung. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle und hilft, das Körperzentrum zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

#### **Kurse 520 und 521**

**Leitung:** Silvia Meier, Pilates-Trainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa

**Daten:** 21 x Montag; 11.1. bis 5.7.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)

**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstrasse 9, Luzern

**Kosten:** CHF 483.-

**Kurs 520:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs 521:** 15.15 bis 16.15 Uhr

#### **Kurs 522**

**Leitung:** Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

**Daten:** 20 x Dienstag; 19.1. bis 29.6.2021 (ohne 16.2., 30.3., 6.4. und 1.6.)

**Zeit:** 13.30 bis 14.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 460.-

#### **Kurs 523**

**Leitung:** Petra Hosmann, Pilates-Instruktorin, Fitness- und Bewegungstrainerin

**Daten:** 20 x Mittwoch; 13.1. bis 23.6.2021 (ohne 10./17.2. und 7./14.4.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 460.-

#### **Kurs 530 +**

### **Bewegtes Gehirntraining**

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:** Melanie Tresch, Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin, Erwachsenensportleiterin esa

**Daten:** 9 x Donnerstag; 25.2. bis 6.5.2021 (ohne 8./15.4.)

**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 189.-

#### **Kurse 531 bis 536 +**

### **Everdance®**

#### **Solotanzspass zu Evergreens**

Zu Evergreens und neueren Hits werden ohne Partner Schritte aus dem Paartanz gelernt und aufgefrischt. Es werden die Grundsätze Rumba, Jive und Wiener Walzer geübt, mit Zwischenschritten und Armbewegungen ergänzt und zu kleinen Choreografien zusammengesetzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe weckt bei Anfänger/innen wie Fortgeschrittenen Freude an der Bewegung zu Musik!

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

**Kosten:** CHF 180.-

#### **Kurse 531: Online**

**Daten:** 10 x Dienstag; 26.1. bis 27.4.2021 (ohne 9./16.2. und 6./13.4.)

**Zeit:** 17.30 bis 18.30 Uhr

#### **Kurse 532 bis 534: Luzern Bruchstrasse**

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

#### **Kurse 532 und 533**

**Daten:** 10 x Montag; 25.1. bis 26.4.2021 (ohne 8./15.2. und 5./12.4.)

**Kurs 532:** 10.15 bis 11.15 Uhr

**Kurs 533:** 14.00 bis 15.00 Uhr

#### **Kurse 534**

**Daten:** 10 x Freitag; 22.1. bis 23.4.2021 (ohne 12./19.2. und 2./9.4.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

#### **Kurse 535 und 536: Luzern Maihof**

**Daten:** 10 x Donnerstag; 21.1. bis 22.4.2021 (ohne 11./18.2. und 1./8.4.)

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

**Kurs 535:** 13.30 bis 14.30 Uhr

**Kurs 536:** 14.45 bis 15.45 Uhr

#### **Kurs 537**

### **Thera-Band: Online**

#### **«Fitness-Center» für zu Hause**

Sie trainieren vor dem Computer per Online-Video zu Hause. Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Regelmässiges Training mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden.

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, Turndiplom

**Daten:** 5 x Dienstag; 18.5. bis 15.6.2021

**Zeit:** 16.15 bis 17.00 Uhr

**Kosten:** CHF 109.- (inkl. Thera-Band)

Live-stream

Live-stream



# Fitness & Gleichgewicht

## Kurs 540

### Faszien-Fit

#### Ganzheitliches Trainingsprogramm

Das Training für das Bindegewebe mit der Faszien-Rolle wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Verklebte und verhärtete Faszien sind oft Ursache von Gelenk- und Muskelbeschwerden. Die Faszien sollen elastisch, flexibel und belastbar werden. Sie lernen Mobilisations- und Eigenmassage-Techniken kennen und anwenden.

**Leitung:** Irène Roos, WBA-Therapeutin, prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin

**Daten:** 8 x Montag; 19.4. bis 14.6.2021 (ohne 24.5.)

**Zeit:** 15.00 bis 16.15 Uhr

**Ort:** Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern

**Kosten:** CHF 292.-

## Kurs 541

### smovey®

#### Schwungvoll trainieren und durch Vibration entspannen



Foto: zVg

smoveys® sind Ringe mit freilaufenden Kugeln und werden durch Hin-und-her-Schwingen zum Lockern und Kräftigen der bewegenden und stabilisierenden Muskulatur eingesetzt. Die dynamischen Bewegungen fördern das schwungvolle Gehen und das Gleichgewicht. Eigenmassagen helfen entspannen. Die smoveys® werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, smovey®-Coach

**Daten:** 10 x Montag; 25.1. bis 26.4.2021 (ohne 8./15.2. und 5./12.4.)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 180.-

## Kurse 550 bis 552

### Gleichgewicht und Balance

#### Sicher stehen – sicher gehen



Foto: zVg

Kraft und Gleichgewicht sind bis ins hohe Alter trainierbar. Die abwechslungsreichen Lektionen sind so aufgebaut, dass Sie Ihre Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer sowie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können. Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger/innen und als Fortsetzungskurs.

## Kurs 550: Online

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa

**Daten:** 12 x Dienstag; 26.1. bis 11.5.2021 (ohne 9./16.2. und 6./13.4.2021)

**Zeit:** 16.15 bis 17.15 Uhr

**Kosten:** CHF 276.-

## Kurs 551: Luzern

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

**Daten:** 12 x Dienstag; 23.2. bis 25.5.2021 (ohne 30.3. und 6.4.)

**Zeit:** 14.45 bis 15.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 276.-

## Kurs 552: Sursee

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

**Daten:** 12 x Freitag; 22.1. bis 21.5.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4. und 14.5.)

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

**Ort:** Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein, Sursee

**Kosten:** CHF 276.-

## Kurs 553

### 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 Erwachsenensport esa

**Daten:** 20 x Dienstag; 19.1. bis 29.6.2021 (ohne 16.2., 30.3., 6.4. und 1.6.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 460.-

## Kurse 554 und 555

### Körpertraining für den Mann

#### Fitness, Kräftigung und Beweglichkeit

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

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

**Ort:** BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

## Kurs 554

**Daten:** 15 x Montag; 18.1. bis 17.5.2021 (ohne 15.2., 29.3. und 5.4.)

**Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr

**Kosten:** CHF 345.-

## Kurs 555

**Daten:** 16 x Dienstag; 19.1. bis 25.5.2021 (ohne 16.2., 30.3. und 6.4.)

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

**Kosten:** CHF 368.-



# 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, die Ihrem Niveau entspricht. Reservieren Sie sich einen Platz!

## Tennis-Treffen

**Daten:** 4.1. bis 8.7.2021 (ohne 11./15./16.2., 5./6./8.4., 13./24.5. und 3.6.).

**Bemerkung:** Ein zwischenzeitlicher Einstieg ist jederzeit möglich.

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

**Gruppengrösse:** 4er-Gruppen (1 Platz)

**Kosten:** CHF 20.50 pro Person/Std.

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

## Sportcenter Rontal, Dierikon

**Tage:** Montag, Dienstag und Donnerstag

**Anzahl Gruppen:** ca. 12 x 4 Teilnehmende

**Leitung:** Lis Hunkeler (Fachleiterin), Michel Bättscher, Hans Salzmann

## Sportpark Pilatus, Kriens

**Tage:** Montag und Dienstag

**Anzahl Gruppen:** ca. 7 x 4 Teilnehmende

**Leitung:** Robert Dubach, Urs Bösch

## Sommer-Doppel-Plausch 2021

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

**DI, 13.7.2021:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Sportpark Pilatus, Kriens**

Robert Dubach, 079 204 92 80

**MO, 2.8.2021:** 10.00 bis 12.00 Uhr

**TC Hochdorf, Hochdorf**

Michel Bättscher, 079 700 69 00

**DI, 17.8.2021:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Sportpark Pilatus, Kriens**

Robert Dubach, 079 204 92 80

# Polysport

NEU

## Kurs 590

### Ball Kinetik

Spiel und Spass über Generationen



Foto: zlg

Im Kurs «Ball Kinetik» treten auf spielerische Art und Weise Grosseltern und ihre Grosskinder miteinander in Kontakt. Mit Spiel, Spass und Bewegung findet eine Interaktion statt, geprägt von einem fröhlichen Miteinander. Dieses Training unterstützt die motorischen und kognitiven Fähigkeiten von Alt und Jung und nebenbei trainieren alle ihre Lachmuskeln.

**Leitung:** Rob-Jan Winter, Ball-Kinetik-Experte und Life-Kinetik-Pro-Trainer

**Daten:** 10 x Dienstag; 23.2. bis 11.5.2021 (ohne Osterferien)

**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 295.-

**Bemerkung:** Bitte teilen Sie uns mit der Anmeldung Vorname, Name und Alter des Grosskinds mit.

## Kurs 591

### Minitrampolin

Gesund und fit ins hohe Alter mit bellicon®

Das Training auf dem bellicon®-Minitrampolin hat eine positive Wirkung auf Ihren gesamten Organismus: Ihre Gelenke, Knochen sowie die Beckenboden- und Tiefenmuskulatur werden gestärkt. Die gezielten Gleichgewichts- und Koordinationsübungen tragen zu einer aktiven Sturzprophylaxe bei. Das schwingvolle Training ist rücken- und gelenkschonend und für jedes Trainingsniveau geeignet.

**Leitung:** Irene van den Berg,

bellicon®-Health-Instruktorin

**Daten:** 10 x Mittwoch; 21.4. bis 23.6.2021

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Balance Center Neustadt, Moosstrasse 1, Luzern

**Kosten:** CHF180.-

## Kurs 834

### Curling

Taktische Raffinessen auf dem Eis



Foto: Adobe Stock

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 Jahren problemlos erlernen und spielen. Wir zeigen Ihnen die Raffinesse dieses Sports: Technik, Spielregeln und der Curling-Knigge. Voraussetzung sind durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

**Leitung:** Hansruedi Heer, Curling-Instruktor

**Daten:** 10 x Montag; 4.1. bis 15.3.2021 (ohne 15.2.)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

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

**Schnupperlektion:** Hansruedi Heer, Telefon 041 360 96 73, h-heer@hispeed.ch

**Anmeldung:** bis 7.12.2020



# Aqua-Jogging & Wasser-Gymnastik

## Kurs 600 + Aqua-Jogging im See (mit Weste)



Foto: Strandbad Tribschen

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

**Leitung:** Leitung: Judith Bollinger und Lucia Muff, Wasserfitness-Expertinnen esa  
**Daten:** 6 x Donnerstag; 8.7. bis 12.8.2021  
**Verschiebedaten:** 19. und 26.8. (bei Schlechtwetter)  
**Zeit:** 10.15 bis 11.05 Uhr  
**Ort:** Strandbad Tribschen, Luzern (VBL-Bus Nr. 6/7/8, Haltestelle Wartegg)  
**Kosten:** CHF 112.– inkl. Eintritt (Kasse CHF 5.–)

## Kurse 602 bis 610 Aqua-Jogging (mit Weste)

Aqua-Jogging wird im Tiefwasser mit einer Auftriebsweste durchgeführt. Die Weste wird zur Verfügung gestellt und bewirkt, dass Sie sicher und in aufrechter Position trainieren können. Die Schwereelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, vermindert Rücken- und Gelenkbeschwerden und ist ein Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

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

**Leitung:** Wasserfitness-Leiterinnen esa

## Beromünster

**Hallenbad Kantonsschule**  
**Leitung:** Anita Erni, Christine Bruppacher  
**Daten:** 15 x Donnerstag; 7.1. bis 27.5.2021 (ohne 11./18.2., 1./8./15.4. und 13.5.)  
**Kosten:** CHF 300.– inkl. Eintritt

**Kurs 602 +:** 18.30 bis 19.20 Uhr  
**Kurs 603:** 19.20 bis 20.10 Uhr

## Ebikon

**Hallenbad Schmiedhof**  
**Leitung:** Trudy Schwegler  
**Daten:** 22 x Montag; 4.1. bis 5.7.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)  
**Kosten:** CHF 440.– inkl. Eintritt

**Kurs 604 +:** 19.00 bis 19.50 Uhr  
**Kurs 605:** 20.00 bis 20.50 Uhr

## Luzern

**Hallenbad Allmend**

**Kurs 606**  
**Leitung:** Christine Bruppacher  
**Daten:** 20 x Dienstag; 12.1. bis 22.6.2021 (ohne 9./16.2. und 6./13.4.)  
**Zeit:** 11.15 bis 12.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 374.– inkl. Eintritt

## Meggen

**Hallenbad Hofmatt**

**Kurs 607 +**  
**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 22 x Dienstag; 5.1. bis 6.7.2021 (ohne 9./16.2., 23.3. und 6./13.4.)  
**Zeit:** 12.10 bis 13.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 440.– inkl. Eintritt

## Nottwil

**Hallenbad Paraplegikerzentrum**

**Kurs 608 +**  
**Leitung:** Monika Schwaller  
**Daten:** 20 x Mittwoch; 6.1. bis 23.6.2021 (ohne 10./17.2., 7./14.4. und 12.5.)  
**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr  
**Kosten:** CHF 374.– inkl. Eintritt

## Kurse 609 und 610

**Leitung:** Rosmarie Wicki  
**Daten:** 20 x Freitag; 8.1. bis 25.6.2021 (ohne 12./19.2. und 2./9./16.4.)  
**Kosten:** CHF 374.– inkl. Eintritt

**Kurs 609 +:** 10.05 bis 10.55 Uhr  
**Kurs 610:** 11.05 bis 11.55 Uhr

## Kurse 620 bis 623

### Wasser-Gymnastik (ohne Weste)

Wasser-Gymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht werden im Wasser schonend trainiert. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

## Ebikon

**Hallenbad Schmiedhof**  
**Leitung:** Lucia Muff, Expertin Erwachsenenport esa

**Kurse 620 und 621**  
**Daten:** 22 x Montag; 4.1. bis 5.7.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)  
**Kosten:** CHF 396.– inkl. Eintritt

**Kurs 620 +:** 11.00 bis 11.50 Uhr  
**Kurs 621:** 12.00 bis 12.50 Uhr

## Kurse 622 und 623

**Daten:** 20 x Freitag; 8.1. bis 9.7.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4., 14.5. und 4.6.)  
**Kosten:** CHF 360.– inkl. Eintritt

**Kurs 622 +:** 12.00 bis 12.50 Uhr  
**Kurs 623:** 13.00 bis 13.50 Uhr

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen/Wasserfitness» auf Seite 40.



## Nordic Walking

sicher stehen  
sichergehen.ch



Foto: zVg

Nordic Walking ist ein ideales Training für den ganzen Körper. Es verbessert die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskeln in Beinen, Armen, Schultern und im Rumpf. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik, Gleichgewichts-,

Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Danach geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walkingstöcken in den Wald und 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 bitte 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	Leiter/innen	Kosten/HJ-Abo
<b>Adligenswil</b> Fussballplatz Obmatt	23 x <b>Montag</b> ; 4.1. bis 28.6.2021 (ohne 15.2., 5.4. und 24.5.) 9.00 bis 10.30 Uhr	1	Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69, Ruth Indergand	CHF 129.-
<b>Luzern</b> Aussensportanlage Allmend Süd	24 x <b>Montag</b> ; 4.1. bis 28.6.2021 (ohne 5.4. und 24.5.) 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 12.4.: 16.15 bis 18.00 Uhr)	3 ⊕	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 134.-
<b>Luzern</b> Aussensportanlage Allmend Süd	26 x <b>Mittwoch</b> ; 6.1. bis 30.6.2021 8.45 bis 10.30 Uhr	5 ⊕	dito Montag	CHF 146.-
<b>Nottwil</b> Fussballplatz Rüteli	24 x <b>Montag</b> ; 4.1. bis 28.6.2021 (ohne 5.4. und 24.5.) 8.30 bis 10.15 Uhr	2 ⊕	Käthy Marfurt, Telefon 041 937 17 78, Rosmarie Wicki	CHF 134.-
<b>Reiden</b> Sportzentrum Kleinfeld	23 x <b>Donnerstag</b> ; 7.1. bis 24.6.2021 (ohne 13.5. und 3.6.) 9.00 bis 10.30 Uhr	3 ⊕	Marie-Louise Wapf, Telefon 062 927 29 89, Esther Leu	CHF 129.-



## Radsport

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

### Radsport-Leiter/innen esa

#### Theres Jöri (Fachleiterin)

Telefon 041 670 28 23  
Mobile 078 770 03 12  
joeth@bluewin.ch

#### Bruno Gassmann (Stv.)

Telefon 041 467 26 36  
Mobile 078 769 21 68  
bruno.gassmann@bluewin.ch

#### Leiter/innen

Anton Amstalden, Irene Egli, Markus Furrer, Hans Kiener, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Bruno Zumbühl

**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:** Picknick oder Restaurant.

**Anforderung:** Regelmässige Velo- oder E-Bike-Fahrer/innen, 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.–

**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 (Kontakt siehe Kasten) an. Sie nimmt Ihre Anmeldung am **Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen (Verschiebedatum: Dienstagabend). Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (Leitereinteilung).

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine 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	Zeit/Treffpunkt
DI, 27.4.2021	<b>Eröffnungs-Tour (Gibelflüh Weitsicht)</b> Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit. Emmenbrücke – Inwil – Gibelflüh – Hochdorf – Urswil – Eschenbach – Emmenbrücke	9.00 Uhr, Emmen, BZ Emmenfeld
DI, 11.5.2021	<b>Sempachersee-Tour (kein Verschiebedatum)</b> Mooshüsli – Neuenkirch – Nottwil – Sursee – Schenkon – Rain – Rothenburg – Mooshüsli – Emmen	9.00 Uhr, Emmen, Mooshüsli (Parkplatz)
DI, 25.5.2021	<b>Vom Seerücken zum Rheinfall</b> Car: Horw – Pfyn. Rad: Pfyn – Hüttwilten – Oberstammheim – Diessenhofen – Schaffhausen – Marthalen – Flaach. Car: Flaach – Horw	7.00 Uhr, Horw, Gössli-Areal
DI, 8.6.2021	<b>Storchen-Tour</b> Sins – Auw – Muri – Waltenschwil – Wohlen – Bremgarten – Jonen – Meisterschwanden – Sins	9.00 Uhr, Sins, Bachtalen (Parkplatz)
DI, 22.6.2021	<b>Rund um Williberg</b> Sursee – Triengen – Schöftland – Zofingen – Reiden – Altishofen – Wauwil – Sursee	9.00 Uhr, Sursee, Eishalle (Parkplatz)
DI, 6.7.2021	<b>Drei Kantone-Tour (ZG/ZH/AG)</b> Cham – Mettmensstetten – Unterlunkhofen – Rickenbach – Frauenthal – Cham	9.00 Uhr, Cham, Kollermühle (Parkplatz)
DI, 20.7.2021	<b>Obwaldner Seen-Tour</b> Alpnachstad – Wichelsee – Sarnen – Giswil – Lungern – Giswil – Sachseln – Sarnen – Alpnachstad	9.00 Uhr, Alpnachstad, FC Alpnach (Parkplatz)



# 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

**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/Route	Schwierigkeit	Kondition	Treffpunkt
4.3.2021	<b>Horwer Halbinsel:</b> Winkel – Felmis – Bireggwald	1-2	1-2	Parkplatz Messehalle Luzern
18.3.2021	<b>Soppensee:</b> Holz – Wolhusen	2-3	3	Parkplatz Hornbach Littau
1.4.2021	<b>Hergiswaldbrücke:</b> Kriens – Krienseregg	3-4	3-4	Hergiswaldbrücke Kriens
15.4.2021	<b>Landessender:</b> Beromünster – Hildisrieden	3	3-4	Parkplatz Hornbach Littau
29.4.2021	<b>Meggerwald:</b> Forrenmoos – Wagenmoos	2-3	2-3	Parkplatz Verkehrshaus Luzern
6.5.2021	<b>Wolhusen:</b> Doppleschwand – Entlebuch	3-4	3-4	Parkplatz Landi Wolhusen
20.5.2021	<b>Emmen:</b> Hundsrüggen – Hasliwald	1-2	1-2	Parkplatz Nordpol Emmenbrücke
10.6.2021	<b>Lindenberg:</b> Baldegg – Horben	3	3-4	Parkplatz Badi Baldegg
24.6.2021	<b>Kleine Emme:</b> Littauerberg – Riffigwald	1-2	1-2	Parkplatz Hornbach Littau

**Tag/Zeit:** Donnerstag, jeweils 13.15 Uhr am Treffpunkt, Rückkehr ca. 17.15 Uhr

## Veloferien 2021 Radfahren und geniessen

10.4.–16.4. Etschradweg: Südtirol bis Gardasee  
 09.5.–15.5. Traumhafte Toskana  
 16.5.–21.5. Romantische Strasse  
 30.5.–05.6. Sternfahrt in der «Bayerischen Toskana»  
 14.6.–18.6. Auf ins Dreiländereck  
 28.6.–02.7. Velo-Genusstour in Tirol mit Gössis Mittagshöck  
 11.7.–17.7. Vielfältiger Murradweg  
 13.7.–20.7. Velo-Flusskreuzfahrt auf dem Rhein  
 06.8.–14.8. Mit Velo und Schiff durch Nordholland

09.8.–14.8. Veloreise ins Thurgau  
 22.8.–29.8. Havel-Radweg  
 05.9.–11.9. Rundfahrt durchs Thüringer-Becken  
 19.9.–26.9. Elbe-Radweg von Prag bis Dresden  
 3.10.–9.10. Cesenatico an der Adria





## Wandern



Foto: z/g

Ob eine einfache Spazierwanderung oder anspruchsvolle Tagestour: Die gemeinsame Bewegung in der Natur macht Spass und eine Auszeit vom Alltag bringt Erholung. Unsere Wanderleiter/innen 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 begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.

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

\*\*\* **Anspruchsvolle Wanderung**, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit und stabile Wanderschuhe erforderlich.

**Ausrüstung:** Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind immer erforderlich, Wanderstöcke werden empfohlen.

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

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

**Treffpunkt:** Sofern nichts anderes vermerkt, Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor H&M.

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

**Weitere Einsteigeorte:** Nebst Luzern, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

**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:** Pro Wanderung 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). 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.

### Wanderleiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
Lötscher Mark	041 340 81 22	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Lötscher Annelise (Stv.)	041 340 81 22	079 214 34 05	annelise.loetscher@bluewin.ch
Leiter/innen			
Hägi Margrit	041 360 57 34	077 476 10 09	mar.hag.san@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



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

## Wander-Programm

Tag/Datum Zeit Treffpunkt	Tour/Schwierigkeit Route	Distanz/ Höhen- meter	Wander- zeit	Leitung/ Anmeldung	Abfahrt Rückkehr Kollektiv
MI, 13.1.21 8.40 Uhr Bahnhof UG	<b>Zwischen Schratzenfluh und Emmental A**</b> Kemmeribodenbad – Bumbach – Unterlochsitli – Marbachegg	9 km 600 m ↗ 100 m ↘	3½ Std.	M. Lötscher, R. Stalder	A: 8.57 Uhr R: 17.45 Uhr K: ca. CHF 25.- / GA CHF 9.-
DO, 21.1.21 8.45 Uhr Bahnhof UG	<b>Rundweg Lindenberg + B*</b> Müswangen – Horben – Hämiken	10 km 200 m ↗ 160 m ↘	3 Std.	M. Schmidli, M. Hägi	A: 9.02 Uhr R: 16.28 Uhr K: ca. CHF 13.-
24. – 28.1.21	<b>Winterferien in Pontresina</b>	(siehe Seite 44)			
DO, 4.2.21 6.45 Uhr Bahnhof UG	<b>Hoch über dem Haslital A**</b> Hasliberg Reuti – Wasserwendi – Hohfluh – Brünigpass	10½ km 420 m ↗ 480 m ↘	4 Std.	I. Studer, A. Lötscher	A: 7.06 Uhr R: 17.00 Uhr K: ca. CHF 21.-
DO, 18.2.21 9.25 Uhr Bhf Torbogen	<b>Panoramaweg Udligenswil + B*</b> Udligenswil alte Post – Götzental – Dietschiberg – Luzern Unterlöchli	9½ km 300 m ↗ 430 m ↘	3¾ Std.	A. Lötscher, M. Weber	A: 9.37 Uhr R: 15.00 Uhr K: Zonen 10/28 ind. lösen
MI, 24.2.21 9.40 Uhr Bahnhof UG	<b>Versneite Moorlandschaft + B*</b> Rossweid – Salwideli – Rischli – Sörenberg	7 km 100 m ↗ 450 m ↘	2½ Std.	R. Stalder, I. Studer	A: 9.57 Uhr R: 16.00 Uhr K: ca. CHF 22.- / GA CHF 6.-
DO, 11.3.21 8.15 Uhr Bahnhof UG	<b>Über den Stockacher und Santenberg + B*</b> St. Erhard – Schönbühl – Nebikon	9½ km 210 m ↗ 230 m ↘	2¾ Std.	M. Schmidli, M. Weber	A: 8.30 Uhr R: 15.00 Uhr K: ca. CHF 12.-
DO, 18.3.21 9.00 Uhr Bahnhof UG	<b>Kleine Emme, Gold und Nagelfluh A**</b> Wolhusen – Fontanne – Emmenmätteli – Hasle	13 km 150 m ↗	3½ Std.	M. Lötscher M. Hägi	A: 9.16 Uhr R: 16.45 Uhr K: ca. CHF 10.-
DO, 25.3.21 8.45 Uhr Bhf Torbogen	<b>Entlang dem Sedel + B*</b> Buchrain – Sedel – Friedental	8 km 200 m ↗ 200 m ↘	2 Std.	M. Schmidli, A. Lötscher	A: 9.02 Uhr R: 14.00 Uhr K: Zone 10, ind. lösen
MI, 7.4.21 7.45 Uhr Bahnhof UG	<b>Dem Brienersee entlang + B*</b> Interlaken West – Ringgenberg – Niederried	9 km 240 m ↗ 220 m ↘	2¾ Std.	M. Hägi, M. Weber	A: 8.06 Uhr R: 16.55 Uhr K: ca. CHF 28.-
MI, 14.4.21 7.50 Uhr Bahnhof UG	<b>Auf die Kyburg A**</b> Winterthur – Eschenberg – Kyburg – Kempthal	13 km 440 m ↗ 400 m ↘	4 Std.	I. Studer, M. Hägi	A: 8.10 Uhr R: 17.30 Uhr K: ca. CHF 27.-
DO, 22.4.21 8.20 Uhr Bahnhof UG	<b>Über den Chiemen + B*</b> Rotkreuz – Breitfeld – Chiemen – Immensee	10 km 130 m ↗ 130 m ↘	2¾ Std.	M. Weber, A. Lötscher	A: 8.35 Uhr R: 15.49 Uhr K: ca. CHF 16.-



MI, 28.4.21	<b>Wanderung nach Ansage</b>	siehe Detailinfos <a href="http://www.lu.prosenectute.ch">www.lu.prosenectute.ch</a>			
MI, 5.5.21 9.25 Uhr Bahnhof UG	<b>Auf alten Pilgerpfaden</b> <b>+</b> <b>B*</b> Sarnen – Lourdesgrotte – Flüeli/Ranft – Sachseln	9 km 300 m $\nearrow$ 300 m $\searrow$	3½ Std.	A. Lötscher, M. Lötscher	A: 9.42 Uhr R: 16.47 Uhr K: ca. CHF 9.–
MI, 12.5.21 8.15 Uhr Bahnhof UG	<b>Risletenschlucht</b> <b>A***</b> Seelisberg – Flue – Brennwald – Risletenschlucht – Beckenried	14 km 300 m $\nearrow$ 650 m $\searrow$	4¼ Std.	M. Lötscher, A. Lötscher	A: 8.27 Uhr R: 16.50 Uhr K: ca. CHF 19.–
DO, 20.5.21 7.50 Uhr Bahnhof UG	<b>Zum Burgäschisee</b> <b>+</b> <b>B*</b> Regenhalden – Önzberg – Burgäschisee – Aeschi	8½ km 200 m $\nearrow$ 200 m $\searrow$	2½ Std.	M. Schmidli, I. Studer	A: 8.05 Uhr R: 16.43 Uhr K: ca. CHF 28.–
MI, 26.5.21 8.55 Uhr Bahnhof UG	<b>Ins Tal der Engel</b> <b>A**</b> Grafenort – Aaschlucht – Obermatt – Eugenisee – Engelberg	9 km 520 m $\nearrow$ 90 m $\searrow$	3 Std.	M. Weber, M. Hägi	A: 9.10 Uhr R: 15.49 Uhr K: ca. CHF 16.–
MI, 2.6.21 7.30 Uhr Bahnhof UG	<b>Areuseschlucht</b> <b>+</b> <b>B*</b> Noiraigue – Boudry NE	11½ km 180 m $\nearrow$ 420 m $\searrow$	3 Std.	M. Hägi, M. Weber	A: 7.54 Uhr R: 16.55 Uhr K: ca. CHF 43.–
DO, 10.6.21 7.25 Uhr Bahnhof UG	<b>Mediterraner Wald am Walensee</b> <b>A***</b> Quinten – Gand – Garadur – Walenstadt	10½ km 400 m $\nearrow$ 400 m $\searrow$	4 Std.	M. Lötscher, R. Stalder	A: 7.39 Uhr R: 18.20 Uhr K: ca. CHF 39.–/GA CHF 7.–
DO, 17.6.21 6.50 Uhr Bahnhof UG	<b>Über dem Thunersee</b> <b>B**</b> Aeschiried – Panoramabrücke – Leissigen	8½ km 180 m $\nearrow$ 620 m $\searrow$	2½ Std.	M. Schmidli, M. Lötscher	A: 7.06 Uhr R: 17.55 Uhr K: ca. CHF 28.–
21. – 28.6.21	<b>Spazier- und Wanderferien in Silvaplana</b>	(siehe Seite 43)			
MI, 23.6.21 8.00 Uhr Bahnhof UG	<b>Holderchäppeli</b> <b>A**</b> Malters – Holderchäppeli – Obernau	10½ km 550 m $\nearrow$ 500 m $\searrow$	3½ Std.	R. Stalder, M. Lötscher	A: 8.16 Uhr R: 16.00 Uhr K: ca. CHF 9.–
MI, 30.6.21	<b>Wanderung nach Ansage</b>	siehe Detailinfos <a href="http://www.lu.prosenectute.ch">www.lu.prosenectute.ch</a>			
MI, 7.7.21 8.15 Uhr Bahnhof UG	<b>Lebkuchentour auf die Musenalp</b> <b>A**</b> Niederrickenbach – Bleiki – Musenalp – Niederrickenbach	7½ km 670 m $\nearrow$ 670 m $\searrow$	4 Std.	A. Lötscher, R. Stalder	A: 8.27 Uhr R: 16.32 Uhr. K: ca. CHF 15.–/GA CHF 9.–
19. – 26.7.21	<b>Wanderferien im Montafon</b>	(siehe Seite 43)			

## Gesucht: Leiter/innen

Die offenen Sportgruppen (Fitgym, Wasserfitness, Tanzen, Nordic Walking, Radsport/MTB, Wandern, Schneeschuh, Langlauf) von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachse-

nensportleiter/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



# Schneeschuh



Fotos: z/vg

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

## Kurs 870

### Schneeschuhlaufen für Einsteiger

Für Anfänger/innen, die sich vertieft mit der Technik befassen und Informationen über das Material, die Ausdauer und die Koordination möchten. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

**Leitung:** Ursula Wyss

**Daten:** 2 x Freitag; 11. und 18.12.2020

**Zeit:** 9.15 bis 14.15 Uhr

**Ort:** Langis

**Kosten:** CHF 89.–

## Schneeschuh-Leiter/in esa

**Ursula Wyss (Fachleiterin)**

Mobile 079 218 51 40

wyssur@hotmail.com

**Bruno Maurer (Leiter)**

Telefon 041 260 53 05

Mobile 079 641 97 31

bk.maurer@bluewin.ch

**An-/Rückreise:** Billette sind individuell ab Wohnort zu lösen (Zonentageskarte)

**Treffpunkt:** Sofern nichts anderes vermerkt, Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene

**Verpflegung:** Rucksack und/oder Restaurant

**Material:** Schneeschuhe können bei der Leitung gemietet werden.

**Kosten:** CHF 20.– bar pro Tag

**Anmeldung:** Am Vortrag bis 12.00 Uhr bei Bruno Maurer (Kontakt siehe Kasten)

**Durchführung:** Die Touren finden bei jeder Witterung statt. Über Detailinformationen oder allfällige Änderungen gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch** > **Freizeit am Vortrag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

## Schneeschuhtouren-Programm

Tag/Datum Zeit	Tour/Route	Wanderzeit/ Höhenmeter	Leitung/ Anmeldung	Abfahrt Rückkehr
FR, 8.1.21 8.00 Uhr	<b>Langis, Glaubenberg:</b> Zum Saisonstart kurze Einführung in Lawinenkunde, Schwendi Kaltbad	3½ Std. 200 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.06 Uhr R: 16.17 Uhr
DI, 19.1.21 7.45 Uhr	<b>Salwideli, Sörenberg:</b> Blatteneegg, am Fusse des Rothorns bis Talstation Rothornbahn	3½ Std. 300 m ↗	Bruno Maurer	A: 7.57 Uhr R: 16.03 Uhr
FR, 22.1.21 8.00 Uhr	<b>Melchsee Frutt:</b> Bonistock – Tannalp – Tannalpsee	3½ Std. 350 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.12 Uhr R: 16.47 Uhr
FR, 29.1.21 8.00 Uhr	<b>Bannalp:</b> Station Fell-Chrüzhütte – Urnerstaffel – Stausee	3 Std. 150 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.10 Uhr R: 16.49 Uhr
FR, 5.2.21 8.00 Uhr	<b>Trübsee, Engelberg:</b> Obertrübsee-Trail mit Blick auf Spannort, Hahnen, Graustock	3 Std. 200 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.10 Uhr R: 16.02 Uhr
DI, 9.2.21 8.00 Uhr	<b>Lungern-Schönbühl:</b> «Nebeltour» mit hoffentlich viel Sonne und Aussicht	3½ Std. 300 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.06 Uhr R: 16.55 Uhr
FR, 19.2.21 8.00 Uhr	<b>Maria Rickenbach:</b> Ab Bergstation am Kloster vorbei Richtung Brisenhaus	4 Std. 350 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.10 Uhr R: 16.32 Uhr
FR, 26.2.21 7.45 Uhr	<b>Arnisee Intschi:</b> Ab Bergstation Rundtour um den Arnisee	3½ Std. 150 m ↗	Bruno Maurer	A: 7.51 Uhr R: 17.37 Uhr
DI, 2.3.21 7.45 Uhr	<b>Eggbergen Altdorf:</b> Ab Bergstation bis Biel, mit Gondelbahn nach Bürgel	4 Std. 446 m ↗	Bruno Maurer	A: 7.51 Uhr R: 17.37 Uhr
FR, 5.3.21 8.30 Uhr Bhf Schüpheim	<b>Flühli – Sörenberg:</b> Da wo der Schnee am schönsten ist	3½ Std. 200 m ↗	Ursula Wyss	A: 7.57 Uhr R: 17.03 Uhr ab/an Luzern



## Skilanglauf



Fotos: z/vg

Liebst du den Langlaufsport (Klassisch oder Skating) und möchtest du dich erstmals oder erneut auf die schmalen Latten wagen? Bist du gerne in der Gruppe in der Natur unterwegs und pflegst die Geselligkeit? Dann sind die beliebten Langlauf-Treffs in verschiedenen Gebieten genau das Richtige für dich. Komm und mach mit! Wir freuen uns auf dich.

### Skilanglauf-Leiter/innen esa

**Franz Lötscher (Fachleiter)**

Telefon 034 493 34 04

Mobile 079 414 71 63

fracor@gmx.ch

### Leiter/innen

Urs Günter, Lisbeth Hofstetter,  
Oskar Wigger, Marianne Zurkirchen**Tag/Zeit:** Donnerstag: jeweils 10.00 bis 15.00 Uhr**Anreise:** individuell**Bemerkung:** je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden**Kosten:** CHF 15.– bar pro Tag**Auskunft/Anmeldung:** Vor der Durchführung **bis Dienstagabend 18.00 Uhr** an Franz Lötscher (Kontakt siehe Kas-ten). Bitte um Info, ob Skating oder Klassisch!

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine allfällig wetterbedingte Anpassung entscheidet das Leiterteam. Sie erhalten eine **Bestätigungs-E-Mail**. Zusätzlich gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch** > **Freizeit am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft.

### Langlauf-Treff-Programm

14. -17.12.20	Langlauf-tage Ulrichen/ Obergoms
7.1.21	Eigenthal
14.1.21	Engelberg
21.1.21	Rothenthurm
24. - 29.1.21	Wintersportferien Pontresina (siehe Seite 44)
11./12.2.21	Jura Spezial-Programm
18.2.21	Salwideli
25.2.21	Eigenthal

**DomiGym**

**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**NEU: Training zu Hause**

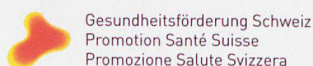
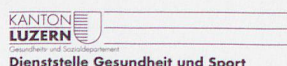
Bild zvg: PS ZG

### Können Sie vorübergehend nicht mehr in der Gruppe trainieren?

Dieses sturzpräventive und individuelle Training unterstützt Sie, Ihre Beweglichkeit, Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht zu stärken oder wieder aufzubauen. **Startabo CHF 250.–** (10 Lektionen à 60 Minuten).

**Information und Anmeldung:** Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91  
bildung.sport@lu.prosenectute.ch, [www.lu.prosenectute.ch/DomiGym](http://www.lu.prosenectute.ch/DomiGym)

Mit Unterstützung von:





## 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](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

### 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

M. Schurtenberger, 041 980 17 35

### Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

M. Schurtenberger, 041 980 17 35

### 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

Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr

A. Portmann, 041 480 27 87

### Ebikon

Pfarrheim

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

Pfarrheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr

Graziella Soria, 041 917 03 88

### Emmenbrücke

Pfarrheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr

M. Baumgartner, 041 458 15 87

### Pfarrheim 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

### Pfarrheim St. Maria

für Italienisch- und Spanisch-

sprachige

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

B. Monterrubio, 041 280 96 24

### Entlebuch

Pfarrheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr

B. Schnider, 041 480 02 06

### Ermensee

Mehrzweckhalle

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

Heidi Rüter, 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  
Theres Kurmann, 041 980 28 81

**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  
Anni Egli, 041 980 42 50

**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

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  
Melanie Tresch, 079 233 04 11

**Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg**

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

**Turnhalle Ruopigen (Reussbühl)**

Mittwoch, 14.45 bis 15.45 Uhr  
Margrit Berger, 041 320 16 69

**Würzenbach****Evang. Gemeindezentrum**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Christel Gysin, 076 579 12 64

**Malters****Turnhalle Muoshof**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Pfarreiheim**

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

**Marbach****Turnhalle**

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

**Mauensee****Turnhalle**

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

**Meggen****Kath. Pfarreiheim**

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



**Meierskappel**

Schulhaus Höfli Singsaal  
Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22

**Menzna**

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

**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**

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

**Reiden**

Alterszentrum Feldheim  
Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr  
Othmar Rölli, 062 758 42 61

**Retschwil**

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

**Römerswil**

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

**Romoos**

Turnhalle  
Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
V. Schwarzentruer, 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  
Judith Schmid, 041 933 06 51

**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 Rieger, 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

**DomiGym**

Training zu Hause  
siehe Inserat Seite 36

NEU



## 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

**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

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich (auch ohne Abo)



Foto: zlg

**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)

### Schüpfheim

Hallenbad HPZ Sunnebühl

### Gruppe Entlebuch\*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

### Gruppe Escholzmatt\*

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

### Gruppe Schüpfheim\*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

### Sommer-Wasserfit

NEU

### Badi Schüpfheim\*\*

Juni bis August (10er-Abo)

Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

### Willisau

Hallenbad Schlossfeld\*\*

### Gruppe Willisau

Donnerstag, 15.00 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®

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\*:** 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

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich (auch ohne Abo)



Foto: zVg

**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

Pfarrzentrum 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

Pfarrheim 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

Pfarrheim  
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

Turnhalle St. Georg  
Donnerstag, 9.15 bis 10.45 Uhr  
Käthy Häcki, 079 259 50 43

### Weggis

Pfarrheim St. Maria  
Dienstag, 09.00 bis 10.30 Uhr  
M. Schmidli, 041 440 83 89

### Willisau

Kirchzentrum Adlermatte  
Montag, 8.30 bis 10.00 Uhr  
Montag, 10.30 bis 12.00 Uhr  
Resa Friedli, 077 447 20 26

## Line Dance

### Luzern

Mehrzweckzentrum Matthof  
Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr  
Käthy Häcki, 079 259 50 43

## Everdance®

### Buchrain

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

## Gesucht: Leiter/innen

Die offenen Sportgruppen (Fitgym, Wasserfitness, Tanzen, Nordic Walking, Radsport/MTB, Wandern, Schneeschuh, Langlauf) 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