

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2005)
Heft: 4

Register: Sportangebote

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.02.2025

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

Walking / Nordic-Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Dank der Vielfalt, der ganzheitlichen Wirkung, der gelenkschonenden Bewegung und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic-Walking einer wachsenden Beliebtheit. Gleichzeitig werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Bei regelmässigem Training sinkt

das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik, danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen – mit oder ohne Stöcke – in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen. Abschliessend dehnen Sie Ihre Muskeln, was die Regeneration und Beweglichkeit fördert.

Allgemeine Angaben

Walking findet bei jedem Wetter statt! Wer noch keine Erfahrung mit dieser Sportart hat, besucht mit Vorteil zuerst den Kurs «Walking/Nordic-Walking für Einsteiger/innen».

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, falls vorhanden Nordic-Walking-Stöcke (Kauf vor Ort möglich)

Walking/Nordic-Walking für Einsteiger/innen **NEU**

Einführung in diese «sanfte» Sportart

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und wenig bis gar nicht Sporttreibende. Sie lernen den korrekten Umgang mit den Stöcken, regen den Kreislauf an, stärken Ihre Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.

Luzern: Leichtathletikstadion Allmend

Kursleitung: Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44

Kurs 50: Montag, 30. Jan. bis 27. März 2006
(ohne 27. Febr.), CHF 60.– (8x)

Zeit: 14 bis 15.30 Uhr

Kurs 51: Montag, 24. April bis 19. Juni 2006
(ohne 5. Juni), CHF 60.– (8x)

Zeit: 14.30 bis 16 Uhr

Walking/Nordic-Walking-Treff

(Einstieg jederzeit möglich, schnuppern erlaubt)

Luzern: Leichtathletikstadion Allmend

Kursleitung: Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44
sowie ausgebildete Walking-Leiterinnen und -Leiter

Kurs 52: Montag, 5. Dez. 2005 bis 20. März 2006
(ohne 26. Dez.), CHF 75.– (15x)

Zeit: 15.30 bis 17 Uhr

Kurs 54: Montag, 27. März bis 31. Juli 2006
(ohne 17. April + 5. Juni), CHF 75.– (17x)

Zeit: 16.15 bis 17.45 Uhr

Kurs 53: Mittwoch, 7. Dez. 2005 bis 22. März 2006
CHF 75.– (16x)

Zeit: 8.45 bis 10.15 Uhr

Kurs 55: Mittwoch, 29. März bis 26. Juli 2006
CHF 75.– (18x)

Zeit: 8.45 bis 10.15 Uhr

Kurs 56: Kombi-Abo für Kurs 52+53
CHF 120.–

Kurs 57: Kombi-Abo für Kurs 54+55
CHF 120.–

Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

Kursleitung: Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22
Agnes Linder, Tel. 062 751 32 19

Kurs 58: Donnerstag, 5. Jan. bis 13. April 2006
CHF 68.– (15x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Kurs 59: Donnerstag, 20. April bis 27. Juli 2006
(ohne 25. Mai + 15. Juni), CHF 60.– (13x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Jahresrückblick und -ausblick Walking/Nordic-Walking Luzern

– für Montagswalker: Montag, 19. Dez. 2005, Boccia-Stübli Allmend, Luzern, ca. 17.15 Uhr

– für Mittwochswalker: Mittwoch, 21. Dez. 2005, Restaurant Schützenhaus, Allmend, Luzern, ca. 11 Uhr

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Aqua-Fitness (Wassersport)

Schwimmtechnik-Kurse

Wollten Sie schon lange das Schwimmen erlernen oder Ihren Schwimmstil verbessern, hatten aber noch nie Gelegenheit dazu? Das Schwimmen in Rücken- und Brustlage kann in jedem Alter noch erlernt werden. Wir vermitteln Ihnen in kleinen Gruppen, wie man mit Freude und Spass einen Schwimmstil einübt.

Senden Sie uns eine Anmeldekarte mit dem Wunsch Ihres Schwimmstils. Bei genügend grosser Nachfrage bieten wir entsprechende Kurse an.

Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik verbindet die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers mit einer gezielten Bewegungsschulung. Das Training von Kraft und Beweglichkeit sowie Ausdauer

und Koordination ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Ideal für alle mit Gelenkproblemen. Die Kurse eignen sich auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

Luzern: Hallenbad Utenberg

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 1: Montag, 9. Jan. bis 6. März (ohne 27. Febr.)
CHF 100.– (8x)

Kurs 16: Montag, 13. März bis 8. Mai (ohne 17. April)
CHF 100.– (8x)

Kurs 30: Montag, 15. Mai bis 3. Juli (ohne 5. Juni)
CHF 88.– (7x)

Kurs 2: Freitag, 6. Jan. bis 24. Febr.
CHF 100.– (8x)

Kurs 17: Freitag, 3. März bis 28. April (ohne 14. April)
CHF 100.– (8x)

Kurs 31: Freitag, 5. Mai bis 7. Juli
CHF 125.– (10x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Sabina Schmitt

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 9.10 bis 10 Uhr

Kurs 3: Mittwoch, 4. Jan. bis 22. Febr.
CHF 110.– (8x)

Kurs 18: Mittwoch, 1. März bis 19. April
CHF 110.– (8x)

Kurs 32: Mittwoch, 26. April bis 5. Juli
CHF 150.– (11x)

Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein sehr gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser. Es stärkt die Muskulatur und ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Eine speziell entwickelte Weste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie ermöglicht durch den Auftrieb, im tiefen Wasser laufen und die korrekte Haltung einnehmen zu können. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Charlotte Rösli

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 4: Montag, 9. Jan. bis 6. März (ohne 27. Febr.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 19: Montag, 13. März bis 8. Mai (ohne 17. April)
CHF 145.– (8x)

Kurs 33: Montag, 15. Mai bis 3. Juli (ohne 5. Juni)
CHF 130.– (7x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 5: Montag, 9. Jan. bis 6. März (ohne 27. Febr.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 20: Montag, 13. März bis 8. Mai (ohne 17. April)
CHF 145.– (8x)

Kurs 34: Montag, 15. Mai bis 3. Juli (ohne 5. Juni)
CHF 130.– (7x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Sabina Schmitt

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 6: Mittwoch, 4. Jan. bis 22. Febr.
CHF 145.– (8x)

Kurs 21: Mittwoch, 1. März bis 19. April
CHF 145.– (8x)

Hinweis:

Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse mit wenig frei werdenden Plätzen! Jeweils ca. 10 Tage vor Kursbeginn können Sie sich bei uns bezüglich freier Plätze informieren.

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Kurs 35: Mittwoch, 26. April bis 5. Juli
CHF 200.– (11x)

Luzern: Hallenbad

Kursleitung: Ruth Sidler, Lucia Muff
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr

Kurs 7: Dienstag, 3. Jan. bis 7. März
(ohne 21. und 28. Febr.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 22: Dienstag, 14. März bis 16. Mai
(ohne 18. und 25. April)
CHF 145.– (8x)

Kurs 36: Dienstag, 23. Mai bis 4. Juli
CHF 128.– (7x)

Zeit: 15 bis 15.50 Uhr

Kurs 8: Dienstag, 3. Jan. bis 7. März
(ohne 21. und 28. Febr.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 23: Dienstag, 14. März bis 16. Mai
(ohne 18. und 25. April)
CHF 145.– (8x)

Kurs 37: Dienstag, 23. Mai bis 4. Juli
CHF 128.– (7x)

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

Kursleitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 9: Donnerstag, 5. Jan. bis 9. März
(ohne 23. Febr. und 2. März)
CHF 135.– (8x)

Kurs 24: Donnerstag, 16. März bis 8. Juni
(ohne 13./20./27. April und 25. Mai)
CHF 152.– (9x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 10: Donnerstag, 5. Jan. bis 9. März
(ohne 23. Febr. und 2. März)
CHF 135.– (8x)

Kurs 25: Donnerstag, 16. März bis 8. Juni
(ohne 13./20./27. April und 25. Mai)
CHF 152.– (9x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 11: Mittwoch, 4. Jan. bis 22. Febr.
CHF 145.– (8x)

Kurs 26: Mittwoch, 1. März bis 19. April
CHF 145.– (8x)

Kurs 38: Mittwoch, 10. Mai bis 5. Juli
CHF 165.– (9x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Rosmarie Wicki, Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 12: Freitag, 6. Jan. bis 24. Febr.
CHF 145.– (8x)

Kurs 27: Freitag, 10. März bis 5. Mai (ohne 14. April)
CHF 145.– (8x)

Kurs 39: Freitag, 19. Mai bis 7. Juli
CHF 145.– (8x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr

Kurs 13: Freitag, 6. Jan. bis 24. Febr.
CHF 145.– (8x)

Kurs 28: Freitag, 10. März bis 5. Mai (ohne 14. April)
CHF 145.– (8x)

Kurs 40: Freitag, 19. Mai bis 7. Juli
CHF 145.– (8x)

Meggen: Hallenbad Hofmatt

Kursleitung: Sabina Schmitt, Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 14: Dienstag, 3. Jan. bis 7. März
(ohne 21. und 28. Febr.)
CHF 130.– (8x)

Kurs 29: Dienstag, 14. März bis 16. Mai
(ohne 18. und 25. April)
CHF 130.– (8x)

Kurs 41: Dienstag, 30. Mai bis 4. Juli
CHF 95.– (6x)

Willisau: Hallenbad Schlossfeld

Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 15: Freitag, 13. Jan. bis 3. März
CHF 112.– (8x)

Kurs 30: Freitag, 17. März bis 12. Mai
(ohne 14. April)
CHF 112.– (8x)

Kurs 42: Freitag, 26. Mai bis 30. Juni
CHF 84.– (6x)

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99



Velofahren

Velofahren ist ein ausgezeichnete Gesundheitssport für Seniorinnen und Senioren. Es regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke.

Alle Velotouren führen – wenn immer möglich – über Radwege abseits des grossen Verkehrs. «Chumm mit, bleib fit!»

Allgemeine Angaben

Hinweis:	Das detaillierte Tourenprogramm mit allen wichtigen Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung bzw. Rechnung. Sie erhalten dieses jedoch nur, wenn Sie sich bei Pro Senectute, Bildung+Sport, angemeldet haben! Gilt für Abo und für Einzeltouren.	Daten:	Dienstag, 18. April, 2., 16. und 30. Mai, 13. und 27. Juni, 11. und 25. Juli, 8. und 22. Aug., 5. und 19. Sept. sowie 3. Okt. 2006
Tourenleitung:	Arnold Burch, Fachleiter, Tel. 041 675 15 71, Natel 079 725 20 74 Alois Grüter, Tel. 041 310 33 42, Natel 079 306 81 83 Walter Huber, Tel. 041 675 18 79, Natel 079 212 75 02 Walter Näf, Tel. 041 460 18 44, Natel 079 484 39 74	Verschiebedatum:	jeweils am darauf folgenden Dienstag für Abo: CHF 95.– (13 Ganztagestouren) pro Einzeltour: CHF 9.– (werden vor Ort einkassiert)
		Kosten:	
		Anmeldung:	bis 31. März 2006 bei Pro Senectute Kanton Luzern. Bitte melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der drei Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 18 und 19 Uhr.

Informationsnachmittag

Dienstag, 14. März 2006

Treffpunkt: Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern. **Beginn:** 14 Uhr. An diesem Nachmittag informieren wir Sie über die geplanten Velotouren und geben Ihnen viele Tipps rund um das Thema Velo. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Velotouren-Abschluss

Dienstag, 7. November 2006

Treffpunkt: Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern. **Beginn:** 14 Uhr. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Wandern

Wandern ist eine Wohltat für Körper und Seele, tut der Psyche gut und trägt dazu bei, sich körperlich fit zu halten. Wir laden Sie gerne ein, in unserer geselligen Gemeinschaft die Schön-

heiten der Natur zu entdecken. Das kompetente und engagierte Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

Ausrüstung

Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind erforderlich; Wanderstöcke werden empfohlen.

Schwierigkeitsgrade der Wanderungen

- ★ leichte Wanderung; geringe Auf- und Abstiege, gute Wege.
- ★★ mittlere Wanderung; grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig.
- ★★★ anspruchsvolle Wanderung; grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und schmal.

Mittagessen/Kaffeehalt

In den Ausschreibungen ist vermerkt, ob wir das Mittagessen im Freien oder im Restaurant einnehmen. Auf allen Wanderungen machen wir nach Möglichkeit einen Kaffeehalt in einem Restaurant.

Billette

Kollektiv- und Carbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt. Einzelbillette sind von den Teilnehmenden selber zu lösen.

Fahrkosten

Basieren auf den Halbtaxabo-Preisen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonement mitnehmen.

Unkostenbeitrag

CHF 5.-; wird während der Wanderung eingezogen.

Notfälle

Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso den SOS-Brief oder den Notfallausweis.

Durchführung der Wanderungen

Über die definitive Durchführung gibt der **Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84)** ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte rufen Sie wegen allfälliger Fahrplan- oder Routenänderungen in jedem Fall an.

Anmeldungen

In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche ausnahmsweise notwendig ist (Wanderung vom 25. Jan. und 26./27. Juli), hat diese mittels Anmeldekarte **schriftlich** zu erfolgen.

Tageswanderungen (anspruchsvoll, 3 bis 5 Stunden)

Wanderleiter/in:

Walter Schulthess, Fachleiter	Tel. 041 377 16 16	Werner Schildknecht	Tel. 041 410 94 57
Rolf Ebi	Tel. 041 310 42 43	Albert Steffen	Tel. 041 240 51 86
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53	Alfons Steger	Tel. 041 458 19 85

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 25. Januar (Anlass wird bei jeder Witterung durchgeführt)	Besichtigung/Route: Wir besichtigen die Firma Superba in Büron. Anschliessend wandern wir – den Wetterverhältnissen angepasst – rund um Büron. Distanz: ca. 7 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 11.-. Leitung: Alfons Steger, Walter Schulthess	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.55 Uhr Rückkehr: 17.05 Uhr Anmeldung: bis am 19. Jan. schriftlich mit Anmeldekarte
Mittwoch, 15. Februar (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 22. Februar 2006)	Route: Hergiswil–Schwändelberg–Horw: Wir wandern durch eine hoffentlich winterliche Landschaft am Fusse unseres Hausberges. Distanz: 6 km, je 350 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 4.- oder mit Passepartout Zone 10/20. Leitung: Werner Schildknecht, Rolf Ebi	Treffpunkt: 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.10 Uhr Rückkehr: 15.19 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 22. März (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 29. März 2006)	Route: Merlischachen–Chli Arni–Meierskappel–Breitfeld–Rotkreuz: Frühlingswanderung mit Blick auf den Küssnachersee und auf die Rigi, im zweiten Teil auf Zugersee und Zugerberg. Distanz: 12 ¹ / ₂ km, 180 m Aufstieg, 210 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 ³ / ₄ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 5.–. Leitung: Albert Steffen, Alfons Steger	Treffpunkt: 8.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.12 Uhr Rückkehr: 16.08 Uhr
Mittwoch, 5. April	Route: Staffelegg–Linn–Brugg: Wir wandern auf dem Jurahöhenweg von der Staffelegg – passieren dabei die sagenumwobene Linde von Linn – bis ins Städtchen Brugg. Bei gutem Wetter erhalten wir Einblicke ins hügelige Fricktal und über den Rhein in den Schwarzwald. Distanz: 15 km, 220 m Aufstieg, 500 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 ¹ / ₄ Std. (für letzte Wegstrecke könnte Postauto benützt werden). Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 24.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Walter Schulthess	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.05 Uhr Rückkehr: 17.54 Uhr
Mittwoch, 19. April	Route: Andelfingen–Marthalen–Oerlingen–Husemersee–Ossingen: wenig auf und ab, Rebberge, Riegelhäuser, Naturschutzgebiet, Seelein. Distanz: 13 km, 75 m Aufstieg, 55 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 ³ / ₄ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: CHF 26.–. Leitung: Albert Steffen, Werner Schildknecht	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 7.23 Uhr Rückkehr: 18.25 Uhr
Mittwoch, 10. Mai	Route: Alpnachstad–Kernwald–Hubel–Sarnen: Nach einer kurzweiligen Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee wandern wir durch den Kernwald zum gedeckten Rastplatz Zubersrüti und hierauf über Feldwege nach Sarnen. Distanz: 12 ¹ / ₂ km, 200 m Aufstieg, 160 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 ¹ / ₂ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack (es kann grilliert werden). Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 12.–. Leitung: Walter Schulthess, Albert Steffen	Treffpunkt: 9.10 Uhr, SGV-Landungsbrücke Nr. 2, Luzern Abfahrt: 9.26 Uhr Rückkehr: 17.04 Uhr
Mittwoch, 31. Mai	Route: Röthenbach i.E.–Würzbrunnen–Chuderhüsi–Bowil: Emmental pur mit prächtiger Bergpanorama-Rundsicht und Kurzbesichtigung der Kirche Würzbrunnen (Gothelf-Filme). Distanz: 9 km, 300 m Aufstieg, 430 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 ¹ / ₂ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 20.–. Leitung: Alfons Steger, Beatrice Reichlin	Treffpunkt: 07.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 7.57 Uhr Rückkehr: 17.43 Uhr
Mittwoch, 7. Juni	Route: Mostelberg–Haggeneegg–Holzegg–Ibergereg: Voralpenwanderung mit schöner Panoramasicht. Distanz: 13 km, 400 m Aufstieg, 200 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Wanderstöcke erforderlich. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten (inkl. Gondelbahn): CHF 20.– (mit GA CHF 6.– für Gondelbahn). Leitung: Beatrice Reichlin, Albert Steffen	Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.21 Uhr Rückkehr: 17.45 Uhr
Mittwoch, 21. Juni	Route: Betzikon SG–Goldingen–Schmerikon: Kurzweilige Wanderung durch Tobel und über zahlreiche Brücken und Stege. Distanz: 11 km, 200 m Aufstieg, 340 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 ¹ / ₂ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★, Trittsicherheit erforderlich. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten (inkl. Extrabus): CHF 28.– (mit GA CHF 6.– für Bus). Leitung: Rolf Ebi, Beatrice Reichlin	Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 7.42 Uhr Rückkehr: 17.16 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 5. Juli	Route: Eigenthal–Regenflüeli–Eigenthal: Eine sommerliche Wanderung auf einen aussichtsreichen Gipfel im Pilatusgebiet. Distanz: 5 km, je 600 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆, Wanderstöcke und Trittsicherheit erforderlich. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: CHF 6.–. Leitung: Werner Schildknecht, Alfons Steger	Treffpunkt: 9.10 Uhr, Bahnhofplatz Luzern, Buslinie 71 Abfahrt: 9.20 Uhr Rückkehr: 16.40 Uhr

Mittwoch, 26. Juli, bis Donnerstag, 27. Juli (bei schlechtem Wetter: 9./10. August)	Wir geniessen während zwei Tagen das Tessin in Musse, wandern durch eine sehr schöne Tessiner Region und pflegen das kameradschaftliche Beisammensein. Die erste Wanderung ist leicht und dauert 3½ bis 4 Std., die zweite dreistündige Wanderung ist mittelschwer, es werden Wanderstöcke empfohlen. Das Picknick für die beiden Mittagessen kann auf der Fahrt zu den Wanderungen eingekauft werden. Zum Nachtessen kehren wir in einem typischen Tessiner Grotto ein. Übernachtung: in Mehrbettzimmern, WC und Dusche. Kosten für Carfahrten, Nachtessen (ohne Getränke), Unterkunft, Morgenessen und Unkostenbeiträge für Wanderungen: CHF 150.– (+/– CHF 10.– je nach Beteiligung). Leitung: Marco Monti, Hans Keller	Treffpunkt: 26. Juli, 7.15 Uhr, Carparkplatz Inseliquai Luzern Abfahrt: 7.30 Uhr Rückkehr: am 27. Juli ca. 19.30 Uhr Anmeldung: bis am 20. Juli durch Einzahlung des Gesamtbetrages auf das Postkonto 60–15313–5 (Marco Monti, Wanderungen, Adligenswil)
--	--	--

Halbtages- und Tageswanderungen (leicht, 2 bis 3 Stunden)

Wanderleiterinnen (Leitung aller folgenden Wanderungen)

Elisabeth von Holzen, Tel. 041 370 66 28

Dorothea Keller, Tel. 041 240 60 86

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 19. Januar	Route: Inwil–Eschenbach: Zum krönenden Abschluss dieser gemütlichen Halbtageswanderung besuchen wir das Zisterzienserinnenkloster Eschenbach. Distanz: 4 km, nur geringfügige Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 1¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★☆☆. Billet: Busbillet Luzern–Inwil und Bahnbillet Eschenbach–Luzern. Fahrkosten: CHF 5.70 mit Halbtaxabo, CHF 4.20 mit Passepartout Zone 10/20.	Treffpunkt: 13.20 Uhr, Perron Überlandbusse (VBL-Bus Nr. 22) Bahnhofplatz Luzern Abfahrt: 13.35 Uhr Rückkehr: 17.28 Uhr
Donnerstag, 9. Februar	Route: Aarburg–Rutigen–Olten: Vom Fusse der «Aarburg» geht es dem Lauf der Aare entlang in die Altstadt von Olten, die ihre Gründung vor allem ihrer topografischen Lage verdankt. Interessantes erfahren wir darüber und mehr beim Besuch des Historischen Museums. Distanz: 6 km, je 80 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. (inkl. Altstadttrundgang). Schwierigkeitsgrad: ★☆☆. Mittagessen: im Restaurant. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: CHF 15.– + CHF 5.– (für Museumsbesuch sofern ohne Museumspass oder Raiffeisen-EC-Karte).	Treffpunkt: 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.18 Uhr Rückkehr: 17.54 Uhr
Donnerstag, 16. März	Route: Mettmenstetten–Obfelden–Hedingen: abwechslungsreiche Wanderung durch die vielfältige Landschaft des Knonauer Amtes. Distanz: 10 km, nur geringfügige Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★☆☆. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: CHF 13.–.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.10 Uhr Rückkehr: 17.25 Uhr
Donnerstag, 20. April	Route: Sursee–St. Erhard–Wauwil: Der Weg führt über die Sonnenseite des Wauwilerberges mit umfassendem Blick auf das Wauwilermoos und die Berge. Distanz: 9 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: CHF 9.–.	Treffpunkt: 9.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.55 Uhr Rückkehr: 16.54 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 18. Mai	Route: Beromünster–Fuchshübel–Rickenbach–Kagiswil–Beromünster: Herrliche Ausblicke bietet diese Wanderung. Zum Schluss geniessen wir auf einem Rundgang den sehenswerten, prächtigen Flecken und Stiftsbezirk Beromünster. Distanz: 10 km, nur geringfügige Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack oder im Restaurant. Billet: Busbillet Luzern–Beromünster retour. Fahrkosten: CHF 11.40 mit Halbtaxabo, CHF 8.– mit Passepartout Zone 10/20.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, Perron Überlandbusse, Bahnhofplatz Luzern Abfahrt: 9.05 Uhr Rückkehr: 17.57 Uhr
Donnerstag, 22. Juni	Route: Dagmersellen–Huebäbni–Altishofen–Nebikon: Durch Feld und Wald erreichen wir den einstigen Sommersitz von «Schweizerkönig» Ludwig Pfyster (Schlossbesichtigung). Distanz: 10 km, je 150 m Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet Fahrkosten: CHF 12.–.	Treffpunkt: 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.18 Uhr Rückkehr: 17.40 Uhr
Donnerstag, 20. Juli	Route: St. Jakob/Ennetmoos–Gerzenseeli–Hostettli–Kerns: Im Kernwald begegnen wir Spuren eines früheren Bergsturzes und dem verträumten Gerzenseeli. Am Weg liegt die Kapelle Siebeneich mit dem interessanten Madonnenbild. Distanz: 9 km, 70 m Aufstieg, 40 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: CHF 9.–.	Treffpunkt: 9.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 10.11 Uhr Rückkehr: 16.52 Uhr

Turnen

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 3. Februar bis 3. März (5x)	Thera-Band – klein, aber wirksam Das kleinste «Fitness-Center» der Welt Das Thera-Band hat sich in allen Bereichen des Trainings und der Rehabilitation etabliert. Es passt in jede Hand- oder Hosentasche und lässt sich universell einsetzen. Dieses aus Naturlatex hergestellte Gummiband besticht durch besondere Eigenschaften: Es ist sehr günstig, lässt sich überallhin mitnehmen und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte benötigen würde. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und eine Broschüre mit Übungen werden abgegeben (im Preis inbegriffen). Kursleitung: Rita Portmann, Expertin Seniorensport	Kurs 70 Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10 Uhr CHF 85.– Anmeldung: bis 23. Januar
Donnerstag, 4. bis 18. Mai (3x)	Übungen mit dem Balance-Pad (-Kissen) Gleichgewicht – Koordination – Reaktion Der Kurs beinhaltet Gleichgewichts-, Koordinations- und Reaktionsschulung, verbunden mit Kräftigungsübungen. Sie lernen das Balance-Pad, ein modernes Trainingshilfsmittel, kennen. Dieses ermöglicht ein gelenkschonendes Training «wie auf Wolken» und fördert eine gute und gesunde Körperhaltung. Die Übungen können anschliessend zu Hause weiterhin selbständig durchgeführt werden. Ein Balance-Pad kann sehr günstig erworben werden. Kursleitung: Doris Lindegger, Fachleiterin Turnen / Expertin Seniorensport	Kurs 71 Pfarreisaal St. Josef, Maihof, Luzern 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 55.– Anmeldung: bis 21. April

NEU

NEU

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Tennis

Allgemeine Angaben

Maximal 4 Personen pro Platz. Aufpreis, wenn eine 2er- oder 3er-Gruppe gewünscht wird.

Dierikon: **Sportcenter Rontal (mit Della Meyer)**
Max. 4 Personen
(Preisberechnung für 4er-Gruppe)

1. Trimester: Montag, 9. Jan. bis 10. April (14x)
CHF 231.–

2. Trimester: Montag, 24. April bis 3. Juli (10x)
CHF 165.–
(ohne 5. Juni)

Kurs 80/107: 9 bis 10 Uhr

Kurs 81/108: 10 bis 11 Uhr

Kurs 82/109: 11 bis 12 Uhr

Dierikon: **Sportcenter Rontal (mit Georges Meyer)**
Max. 7 Personen (Preisberechnung
für 4er- und 6er-/7er-Gruppe).

1. Trimester: Dienstag, 10. Jan. bis 11. April (14x)
CHF 231.– / CHF 196.–

2. Trimester: Dienstag, 18. April bis 4. Juli (12x)
CHF 198.– / CHF 168.–

Kurs 83/110: 9 bis 10 Uhr

Kurs 84/111: 10 bis 11 Uhr (4er-Gruppe)

Kurs 85/112: 11 bis 12 Uhr

Kurs 86/113: 13 bis 14 Uhr

Kurs 87/114: 14 bis 15 Uhr

Kriens: **Sportcenter Pilatus (mit Heidi Steiner)**
Max. 4 Personen
(Preisberechnung für 4er-Gruppe)

1. Trimester: Montag, 9. Jan. bis 10. April (14x),
CHF 231.–

2. Trimester: Montag, 24. April bis 3. Juli (10x),
CHF 165.–
(ohne 5. Juni)

Kurs 88/115: 8 bis 9 Uhr

Kurs 89/116: 9 bis 10 Uhr

Kurs 90/117: 10 bis 11 Uhr

Kurs 91/118: 11 bis 12 Uhr

Kurs 92/119: 13 bis 14 Uhr

1. Trimester: Dienstag, 10. Jan. bis 11. April (14x)
CHF 231.–

2. Trimester: Dienstag, 18. April bis 4. Juli (12x)
CHF 198.–

Kurs 93/120: 8 bis 9 Uhr

Kurs 94/121: 9 bis 10 Uhr

Kurs 95/122: 10 bis 11 Uhr

Kurs 96/123: 11 bis 12 Uhr

Kurs 97/124: 13 bis 14 Uhr

Emmen: **TeBa Freizeit AG (mit Frieda Leuthold)**
Max. 4 Personen
(Preisberechnung für 4er-Gruppe)

1. Trimester: Mittwoch, 11. Jan. bis 12. April (14x)
CHF 231.–

2. Trimester: Mittwoch, 19. April bis 5. Juli (12x)
CHF 198.–

Kurs 98/125: 9 bis 10 Uhr

Kurs 99/126: 10 bis 11 Uhr

Kurs 100/127: 11 bis 12 Uhr

Luzern: **LUGA-Halle Allmend (mit Annemarie Bucher)**
Max. 4 Personen,
4 Pers. CHF 18.–/h
3 Pers. CHF 22.50/h
2 Pers. CHF 33.50/h

1. Trimester: Montag, 9. Jan. bis 10. April (10x)
CHF 180.–

Kurs 101: 9 bis 10 Uhr

Kurs 102: 10 bis 11 Uhr

1. Trimester: Donnerstag, 12. Jan. bis 13. April (10x)
CHF 180.–

Kurs 103: 9 bis 10 Uhr

Kurs 104: 10 bis 11 Uhr

Schenkon: **Tenniscenter (mit Charlotte Lütolf)** **NEU**
Max. 4 Personen
(Preisberechnung für 4er-Gruppe)
Kurs 105: Montagmorgen oder nach Vereinb. (12x)
CHF 216.–

Tennis-Schnupperkurs!

für Anfänger/innen und Wieder-Einsteiger/innen

Kursleitung: Della Meyer

Kurs 106: Mittwoch, 8. März

Zeit: 9 bis 10 Uhr / 10 bis 11 Uhr

Kosten: CHF 5.– (Bezahlung vor Ort)

Ort: Luzern, LUGA-Halle, Allmend

Material: Tennisschläger und -bälle sind vorhanden

Anmeldung: Tel. 041 440 33 91 (Della Meyer)

oder Tel. 041 226 11 96 (Pro Senectute)

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Langlauf

Ausrüstung (klassisch und Skating)/Miete: Schuppen- oder Wachsski, wintertaugliche Kleidung. Sie können die komplette Langlaufausrüstung (Ski, Stöcke, Schuhe) auch mieten.

Spezialangebote von Kempf Sport, Luzern, Tel. 041 210 10 57:

Saisonmiete (Oktober bis April): CHF 250.–

Miete für zwölf Tage (Freitag bis Dienstag): CHF 109.–

Miete für acht Wochen (Langlauf-Treff): CHF 133.–

Miete Nordic-Walking-Stöcke monatlich: CHF 25.–

Loipenpass: Muss von den Teilnehmenden selbst besorgt werden.

Der Loipenpass resp. eine Tageskarte kann auch vor Ort gekauft werden

Fahrkosten: sind nicht inbegriffen

Orte: Eigenthal, Engelberg, Rothenthurm, Glaubenberg/Langis, Melchsee-Fruyt oder Entlebuch.

Über die definitive Durchführung, den Kursort und den Treffpunkt gibt der **Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84)** ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte immer die ganze Meldung abhören!

Langlaufleiter/innen

Toni Felder, Fachleiter Tel. 041 361 14 76

Hans Bucher Tel. 041 360 19 56

Adi Kiener Tel. 041 495 17 83

Ruth Kiener Tel. 041 320 67 78

Elisabeth Syfrig Tel. 041 917 34 67

Hugo Walz Tel. 041 320 34 76

Bertha u. Stephan Wigger Tel. 041 497 40 38

Langlauf-Einsteigerkurs (Skating-Technik)

Erfahrene Langlaufleiter führen Sie in die Technik des Skatings ein. Mit etwas Geduld und Übung werden Sie bald begeistert sein von dieser gesunden und dynamischen Sportart.

Kursleitung: Toni Felder, Adi Kiener, Hugo Walz

Kurs 142: Donnerstag, 15. und 22. Dez. 2005 und 5. Jan. 2006

Reservedaten: 12., 19. und 26. Jan. 2006

Kosten: CHF 75.– (3x)

Ausrüstung: Keine spezielle Skating-Ausrüstung erforderlich. Schuh- und Skimiete (inkl. Stöcke) bei Kempf Sport möglich. Bitte rechtzeitig reservieren, Tel. 041 210 10 57. Kosten gesamte Ausrüstung für 3 Wochen: CHF 89.– (Spezialpreis von Kempf Sport).

Anmeldung: bis 5. Dezember 2005

Langlauf-Treff

Für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauferfahrung

In kleinen Gruppen können Sie die Lauftechnik erlernen, auffrischen und verfeinern. Sie werden dabei von erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet. In der Regel werden drei Gruppen für jedes Tempo und die entsprechende Fitness gebildet. Es bleibt immer genug Zeit, die winterliche Umgebung zu geniessen.

Kursleitung: Ausgebildete Senioren-Langlaufleiterinnen und -Langlaufleiter

Kurs 143: Dienstag, 13. Dez. 2005, bis 14. Febr. 2006 (ohne 27. Dez. 2005 und 31. Jan. 2006)

Reservedaten: 21. Febr. und 14. März 2006

Kosten: Saisonkarte: CHF 80.– (8x)

Tageskarte: CHF 14.– (werden vor Ort einkassiert)

Hinweis: Sie können auch nur an einzelnen Tagen ohne Anmeldung teilnehmen. Einmaliges kostenloses Schnuppern ist möglich.

Anmeldung: bis 5. Dezember 2005

Schneeschuhwandern

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie diese Gelegenheit, steigen Sie in die Schneeschuhe, nehmen Sie Ihre Stöcke an die Hand und geniessen Sie die bezaubernde Winterlandschaft. Im wunderschönen Salwideli oberhalb von Sörenberg organisieren Anita und Pius Schnider Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Weitere Informationen und Daten finden Sie unter www.erlebnisnatur.ch oder erhalten Sie direkt bei Anita und Pius Schnider, Tel. 041 488 21 56.

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Curling

Curling lässt sich auch von Menschen über 60 problemlos erlernen. Behutsam werden Sie eingeführt in das Bewegen auf

dem Eis und die rhythmische Steinabgabe. Durchschnittliche Fitness und gutes Gleichgewichtsgefühl werden vorausgesetzt.

Allgemeine Angaben (gilt für alle Curling-Kurse)

Kursleitung: Alexander Schönenberger, Turn-/Sportlehrer, Curlinginstruktor, Tel. 041 220 15 46
Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

Ausrüstung: warme, bequeme Kleidung und feine Handschuhe. Es werden spezielle Curlingschuhe angeboten. Schuhmiete, Benützung von Besen und Steinen in den Kosten inbegriffen.

Schnupperkurs

NEU

Kurs für Anfänger/innen

Kurs 140: Dienstag, 10. Januar 2006
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr
Kosten: CHF 32.– (inkl. Schuhmiete CHF 6.–)
Anmeldung: bis 29. Dezember 2005

Kurs 141: Dienstag, 24. Jan. bis 14. März (ohne 28. Febr., 7x)
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr
Kosten: CHF 210.– (inkl. Schuhmiete CHF 35.–)
Anmeldung: bis 13. Januar

Ferienwochen: Winter und Sommer

Langlauf-Ferien in Zuoz/Engadin

Das ausgezeichnet unterhaltene Loipennetz des Oberengadins bietet eine Vielzahl von Langlauftouren in einzigartiger Landschaft. Die zahlreichen Winterwanderwege bieten zudem die Möglichkeit, auf eigene Faust Wanderungen und Nordic-Walking-Touren zu unternehmen. Für Personen mit schweren Herz- und Kreislaufproblemen ist die Höhe nicht geeignet. Das komfortable ***Hotel Wolf liegt an ruhiger, sonniger Lage.

Dauer: Samstag, 28. Jan., bis Samstag, 4. Febr.
Leitung: Adi Kiener, weitere Leitung noch offen
Kurs 1: Doppelzimmer mit Dusche/WC (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)
Kosten: CHF 1055.– pro Person
Kurs 2: Einzelzimmer mit Dusche/WC
Kosten: CHF 1125.–

Im Preis inbegriffen: Hin-/Rückreise mit Car (für privat Reisende keine Reduktion), Halbpension, Leitung

Im Preis nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung CHF 30.– für Arrangementpreis bis CHF 1100.– / CHF 41.– für Arrangementpreis über CHF 1100.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei Anmeldung vermerken), Loipenpass, Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort-Luzern.

Anmeldung: bis 15. Dezember 2005

Langlauf-Ferien in Ulrichen/Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Loipen. Die sanfte Landschaft zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich bestens für gemütliches Skiwandern. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen. Alle Hotelzimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

Dauer: Sonntag, 5. März, bis Samstag, 11. März
Leitung: Toni Felder, weitere Leitung noch offen
Kurs 3: Doppelzimmer mit Dusche, WC, Radio, Föhn und TV (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)
Kosten: CHF 800.–* pro Person
Kurs 4: Einzelzimmer mit Dusche, WC, Radio, Föhn und TV
Kosten: CHF 860.–* * Für GA-Inhaber/innen CHF 38.– Reduktion

Im Preis inbegriffen: Reise mit SBB (Halbtaxabo), Halbpension, Leitung

Im Preis nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung CHF 30.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken), Loipenpass, Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort-Luzern, Gepäcktransport.

Anmeldung: bis 27. Januar

Ferienwoche: Alpin-Skifahren in Flims

Die Schönheiten des Winters lassen sich in Flims mittels 28 Bahnanlagen auf 220 km bestpräparierten Skipisten sowie auf schönen Wanderwegen geniessen. Das komfortable, rustikale Hotel Curtgin verfügt über einen Lift, Sauna, Solarium und einen gemütlichen Aufenthaltsraum mit Kaminfeuer. Es liegt an ruhiger, sonniger Lage, wenige Minuten von den Bergbahnen entfernt. Es besteht auch die Möglichkeit, auf den vielen Winterwanderwegen auf eigene Faust schöne Wanderungen zu unternehmen.

- Dauer:** Sonntag, 12. März, bis Sonntag, 19. März
Leitung: Heinz Steger/Ursula Syfrig
(2 Leiter nur bei mind. 14 Teilnehmenden)
Kurs 5: Doppelzimmer mit Dusche/WC und Balkon
(Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)
Kosten: CHF 1120.– pro Person
Kurs 6: Einzelzimmer mit Dusche/WC (ohne Balkon)
Kosten: CHF 1220.–

Im Preis inbegriffen: Hin-/Rückreise mit Car, Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und 4-Gang-Menü am Abend, Leitung.

Im Preis nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung CHF 41.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken), Skipass (ca. CHF 260.–), Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern.

Anmeldung: bis 20. Januar

Wanderferien in Scuol/Unterengadin

(Anspruchsvolle und mittlere Wanderungen)

Das sonnige, sehr gut erschlossene Scuol (1250 m über Meer) mit seinen reich verzierten Engadinerhäusern und einer Vielzahl von Mineralwasserquellen, Bädern und Brunnen ist der bedeutendste Ferienort im Unterengadin. Scuol ist für uns Ausgangspunkt für herrliche Wanderungen auf blumenreichen Panorama-Höhenwegen, Berggipfel und durch Schluchten. In der Regel bieten wir täglich zwei Wanderungen mit unterschiedlichen Anforderungen an. Wir wohnen im heimeligen, geschmackvoll renovierten, zentral und trotzdem ruhig gelegenen Hotel Chasa Belvair. Alle Zimmer sind gegen Süden gerichtet, neu möbliert und verfügen über Balkon oder Gartensitzplatz. Das Hotel hat direkten Zugang zum Erlebnis- und Gesundheitsbad Bogn Engiadina.

- Dauer:** Montag, 26. Juni, bis Montag, 3. Juli
Leitung: Walter Schulthess, Werner Schildknecht
Kurs 13: Doppelzimmer mit Bad oder Dusche, Föhn, WC, Telefon, Radio/TV, Safe, Minibar
(Name des Zimmerpartners unbedingt auf die Anmeldekarte schreiben)
Kosten: CHF 995.– pro Person
Kurs 14: Doppelzimmer als Einzelzimmer benutzbar
(identische Zimmer wie oben beschrieben)
Kosten: CHF 1220.– pro Person

Im Preis inbegriffen: Schlemmerfrühstücksbuffet, 4-Gang-Abendessen mit Salatbuffet, Dessert (Galadinner am Sonntag), Wandertee, Gratisbenützung des Erlebnis- und Gesundheitsbades (Bademantel/Badetücher) sowie der Postautos im ganzen Unterengadin und der Bergbahnen Motta Naluns – Ftan, Reisekosten mit dem Car: Luzern–Scuol und zurück, tägliche Wanderleitung

Im Preis nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung CHF 30.– für Arrangementpreis bis CHF 1100.– / CHF 41.– für Arrangementpreis über CHF 1100.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken).

Anmeldung: bis 31. März

Wanderferien in Oberstdorf/Bayern

(Leichte Wanderungen)

Oberstdorf – auf 813 m im Oberallgäu, dem südlichsten Zipfel Deutschlands, gelegen – ist als heilklimatischer Kur- und Kneipport sommers wie winters ein viel besuchtes Urlaubsziel. Die Gegend rund um Oberstdorf mit ihren Bilderbuchlandschaften ist ein vielfältiges Wanderparadies. Das Dorf mit seinen schmucken Häusern und einer ausgedehnten Fussgängerzone lädt zudem zum Flanieren ein. Das Hotel Wittelsbacherhof liegt zehn Gehminuten vom Kurpark entfernt, in absolut ruhiger Lage. Seit 100 Jahren wird hier die Gasfreundschaft gepflegt, seit Anbeginn von derselben Familie, die auch in der vierten Generation der Tradition des Hauses verpflichtet ist.

- Dauer:** Montag, 7. August, bis Montag, 14. August
Leitung: Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller
Kurs 15: Doppelzimmer mit Dusche oder Bad, WC, Föhn, Telefon, Radio/TV, teilweise Balkon
(Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)
Kosten: CHF 1120.– pro Person
Kurs 16: Einzelzimmer mit Dusche oder Bad, WC, Föhn, Telefon, Radio/TV, teilweise Balkon
Kosten: CHF 1160.– pro Person

Im Preis inbegriffen: Reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachtessen (4-Gang-Menü mit Salatbuffet und Wahlgerichten), Wandertee, Mittagessen am Hin- und Rückreisetag, ein Mittagessen während der Wanderwoche, freie Benützung der hoteleigenen Schwimmbäder (Hallenbad und im Freien), Sauna, Dampfbad, Hin- und Rückreise mit dem Car, Transportkosten während der Wanderwoche, Wanderleitung.

Im Preis nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung CHF 41.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken).

Anmeldung: bis 31. Mai

Badeferien mit Aqua-Fitness: Canyamel/Mallorca

Canyamel liegt an der Ostküste von Mallorca weitab von den Tourismuszentren. Das Hotel Laguna mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem breiten, feinsandigen Strand. Die Zimmer sind mit einem Lift erreichbar. Für die sportlichen Aktivitäten werden das grosse Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Aqua-Fitness-Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm in Wassergymnastik, Aqua-Fit, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Wir setzen aber voraus, dass Sie keine spezielle Betreuung oder Hilfe benötigen und selbstständig sind. Sie können sich jedoch auch einfach unter den alten Bäumen Ruhe und Entspannung gönnen oder bei einem ausgedehnten Strandspaziergang Ihren Gedanken freien Lauf lassen. Die Waldlandschaft der umliegenden Hügelzüge lädt zu Spaziergängen, erlebnisreichen Wanderungen oder zum Walken ein (gutes Schuhwerk erforderlich). Natürlich steht Ihnen die hoteleigene Infrastruktur jederzeit zur Verfügung. Für Gäste, die den Abend geniessen möchten, wird eine abwechslungsreiche Abendunterhaltung angeboten.

Leitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff

Dauer: Sonntag, 18. Juni, bis Sonntag, 2. Juli (2 Wochen)

Kurs 7: Doppelzimmer (Meersicht) mit Dusche/WC (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)

Kosten: CHF 1700.–* pro Person

Kurs 8: Einzelzimmer mit Dusche/WC (Landsicht)

Kosten: CHF 1800.–*

Dauer: Sonntag, 18. Juni, bis Sonntag, 25. Juni (1 Woche)

Kurs 9: Doppelzimmer (Meersicht) mit Dusche/WC (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)

Kosten: CHF 1100.–* pro Person

Kurs 10: Einzelzimmer mit Dusche/WC (Landsicht)

Kosten: CHF 1150.–*



Dauer: Sonntag, 25. Juni bis Sonntag, 2. Juli (1 Woche)

Kurs 11: Doppelzimmer (Meersicht) mit Dusche/WC (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)

Kosten: CHF 1100.–* pro Person

Kurs 12: Einzelzimmer (Landsicht) mit Dusche/WC

Kosten: CHF 1150.–*

*Provisorische Preise! Die definitiven Preise sind erst Mitte Januar 2006 bekannt! Preisänderungen vorbehalten.

Im Preis inbegriffen: Hin- und Rückflug Zürich Kloten–Palma de Mallorca, Flughafentaxe, Abflugzuschlag, Vollpension, Leitung, tägliche Aqua-Fitness-Lektionen.

Variante Halbpension: Auf Wunsch kann auch Halbpension gebucht werden. Reduktion: CHF 70.– **pro Woche**. Bitte auf der Anmeldekarte vermerken.

Nicht inbegriffen: Hin- und Rückreise Wohnort–Zürich Kloten, Getränke zu den Mahlzeiten, Annullierungskosten-Versicherung CHF 29.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken), Miete Aqua-Fit-Weste (CHF 25.–).

Hinweis: Die Teilnehmenden sollten in der Lage sein, ihr Gepäck selber zu tragen.

Anmeldung: bis 21. April

Badeferien mit Aqua-Fitness in der Südtürkei

Ein Angebot in einem neuen, kleineren Hotel für eine Woche im **Herbst** ist in Vorbereitung. Destination, Hotel und Daten sind aber noch nicht festgelegt. Ab Januar 2006 kann das Programm angefordert werden.

Offene Gruppen

Offene Gruppen sind Angebote im Turnen, Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser) und Volkstanz, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Woche für Woche treffen sich im ganzen



BILDLUPE

Kanton Luzern in über 250 Gruppen bis zu 3000 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben.

Regelmässige Bewegung ist biologische Altersvorsorge!

Ob Sie früh damit beginnen, sich regelmässig zu bewegen, und somit trotz zunehmendem Alter Ihre Leistungsfähigkeit auf einem hohen Niveau erhalten, oder erst spät: Immer tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, denn auch im fortgeschrittenen Alter können Sie durch regelmässige Bewegung noch eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewichts-

fähigkeit erreichen. Am wirkungsvollsten ist es jedoch, ähnlich wie bei der finanziellen Vorsorge, damit früh anzufangen, damit sie im Alter Früchte trägt. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft und den Zusammenhalt, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt, und einige unternehmen auch ausserhalb des Kurses ab und zu etwas gemeinsam.

Allgemeine Angaben (gilt für alle drei Angebote)

Information über die Angebote in den verschiedenen Gemeinden: Fordern Sie bei uns telefonisch (041 226 11 99) das Angebot Ihrer Gemeinde oder Region an.

Kursleitung: Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter

Zeit: Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Während der Schulferien finden normalerweise keine Angebote statt.

Anmeldung: Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Turnen

Die erfahrenen Seniorensportleiterinnen und -leiter bereiten jeweils eine abwechslungsreiche Palette von Übungen vor, die nicht nur verschiedene Einschränkungen vergessen lassen, sondern auch richtig Spass machen. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Auch die Stabilisation des Gleichgewichts wird trainiert und damit die Sicherheit bei Alltagsverrichtungen vergrössert. Aus der Badewanne steigen, Treppen und Hindernisse überwinden, Schuhe binden, Strümpfe anziehen und vieles mehr: Durch die regelmässige Teilnahme an den Turnlektionen bewahren Sie Ihre Selbstständigkeit und können weiterhin ein selbstbestimmtes, aktives Leben führen.

Kosten: CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird bar per Halbjahresbeitrag einkassiert.

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Beugen Sie vor, um bis ins hohe Alter beweglich, mobil und selbstständig zu bleiben. Besuchen Sie regelmässig eine Aqua-Fitness-Lektion, geleitet durch bestens ausgebildete, erfahrene und verantwortungsbewusste Leiterinnen. Das Angebot richtet sich an alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten nebst einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, und infolge des Wasserwiderstandes kann die Muskulatur gezielt gestärkt werden.

Kosten: CHF 4.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird bar per Abo einkassiert.

Volkstanz

Gutes tun für Körper und Geist – Alltagsorgen vergessen und tanzend eintauchen in die Folklore fremder Länder. Es bietet sich hier die einmalige Gelegenheit, tanzend fremde Länder, ihre Musik und ihr Brauchtum kennen zu lernen. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohl fühlt, ist hier an der richtigen Adresse. Reaktion, Konzentration und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Volkstanz ist auch Gedächtnistraining: Die verschiedenen Schrittfolgen zu lernen und zu behalten, ist bestes Hirnjogging. Schnuppern ist jederzeit erlaubt!

Informationen unter Tel. 041 226 11 99