

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2007)
Heft: 2

Register: Sport- und Bewegungsangebote

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: 13.03.2025

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

Computerkurse in Neuenkirch

Kursleitung: Michel Prigione
Ort: mip, Schulung und Beratung,
Surseestrasse 8, Neuenkirch
(per Postauto oder Auto einfach erreichbar,
Gratisparkplätze gegenüber Schullokal)

WINDOWS Einführung

Grundkurs: Den Computer kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

Kurs WIE 401: Donnerstag, 30.8. bis 27.09.,
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs WIE 402: Freitag, 2.11. bis 30.11.,
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Word (Textverarbeitung)

Brief in Word schreiben, Text bearbeiten, korrigieren und formatieren, ausdrucken. Tabelle mit Text, Seitenumbruch, Seite einrichten.

Kurs WOE 403: Montag, 5.11. bis 3.12.,
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–



BILD: BILDULPE/DANY SCHULTHEISS

Internet- und E-Mail-Einführung

Was ist das Internet, Internet-Zugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

Kurs INE 404: Dienstag, 2.10. bis 30.10.,
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Sport- und Bewegungsangebote

BEWEGUNGSFEST 50+

Donnerstag, 30. August, Leichtathletikstadion Allmend, Luzern (Durchführung nur bei guter Witterung)

Was	Plausch-Angebote für alle ab 50 Jahren
Zeit	9.30 bis 16 Uhr
Angebote	Gymnastik / Walking / Nordic Walking / Curling / Boccia / Mini-Tennis / Rundwanderung / Velorundtour / Volkstanz / Erlebnis Kartenlesen / Bauchtanz / Netzball / Badminton / Joggen mit Pulskontrolle
Kosten	CHF 10.–
	Im Preis inbegriffen sind ein feiner Risotto und ein alkoholfreies Getränk.
Garderobe	Im Tribünenrakt befinden sich genügend Umkleieräume und Duschen.
Durchführung	Bei unsicherer Witterung gibt Telefonnummer 1600 ab Mittwoch, 29. August, 12 Uhr, Auskunft über die Durchführung.
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.
Programm	9.30 Uhr Beginn der Sportangebote 9.30 Uhr Start Rundwanderung (Dauer ca. 2,5 h) 9.30 Uhr Start Velorundtour (Dauer ca. 2,5 h) 12 Uhr Mittagessen in der Festwirtschaft 13 Uhr Gym 50 Darbietung 16 Uhr Abschluss

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Buntes Allerlei

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 5. Sept. bis 10. Okt. (6x)	<p>Boccia</p> <p>Boccia ist ein italienisches Kugelspiel, das auf einem sehr feinen Belag (Kunststoff oder Natur-Sandbahn) gespielt wird und bei dem es darum geht, die eigenen Kugeln möglichst nah an eine kleinere Zielkugel (Pallino) zu setzen (platzieren) bzw. die gegnerischen Kugeln vom Pallino wegzuschiessen. Die Hauptfaktoren sind nicht Stärke und Kondition, sondern Koordination, Präzision, Taktik und vor allem Spass am gemeinsamen Spiel.</p> <p>Kursleitung: Boccia-Club VBL Luzern</p>	<p>Kurs 340</p> <p>Boccia-Club VBL Luzern, Horwerstr. 93, Luzern 15 bis 16.30 Uhr CHF 116.–</p> <p>Anmeldung: bis 20. August</p>
Dienstag, 16. Okt. bis 13. Nov. (5x)	<p>Pool-Billard (inkl. Snooker)</p> <p>Spass am Spiel</p> <p>Das taktische Spiel mit Queue und Kugel kann ohne Vorkenntnisse von Grund auf erlernt werden. Der Kurs vermittelt Ihnen nebst den Grundlagen des Billards folgende Inhalte: Geschichte des Billard, die wichtigsten Spielregeln sowie die gebräuchlichsten Fachausdrücke. Durch die individuelle Förderung der Top-Spieler können Sie profitieren. Der Spass am Spiel soll aber im Vordergrund stehen. Neben Pool (8er, 9er + 14/1) haben Sie auch die Möglichkeit, Snooker zu spielen. Am letzten Kurstag ist ein Turnier geplant (Kursdauer bis ca. 18.30 Uhr).</p> <p>Kursleitung: Andy Muff, Otmar Hohegger*, Oliver Wolfisberg* *SBV-Lizenz-Spieler</p>	<p>Kurs 350</p> <p>Billard Club National Littau, Bahnhofstr. 16, Littau 14.30 bis 16.30 Uhr (die Kurszeit ist an den Fahrplan der öffentlichen Verkehrsmittel angepasst) CHF 140.–</p> <p>Anmeldung: bis 1. Oktober</p>
Mittwoch, 12. Sept. bis 28. Nov. (ohne 3. und 10. Okt.), 10x	<p>Tischtennis</p> <p>Spiel und Spass mit dem kleinen Ball</p> <p>Tischtennis kennt keine Altersgrenzen! Das Spiel fördert in gleichem Masse die Gesundheit, das Gleichgewicht, die Reaktion sowie das geistige Wohlbefinden. Ob Plausch oder Sport, jeder kann auf seinem Niveau spielen. Inhalte: Technik, Taktik, Tipps & Tricks, Üben am Roboter, Balleimer, zu zweit oder im Doppel.</p> <p>Kursleitung: Karin Opprecht, Expertin Tischtennis</p>	<p>Kurs 341</p> <p>Sportcenter Smash, Würzenbach, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 145.–</p> <p>Anmeldung: bis 31. August</p>



BILD: PLAINPICTURE/I. KUKATZ

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Aktiv & Gesund

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 12. Sept. bis 31. Okt. (8x)	Aktiv gegen Rückenschmerzen Was tun, wenn das Kreuz schmerzt? Wussten Sie, dass... ... jeder Dritte in Westeuropa in diesem Augenblick an Rückenschmerzen leidet? ... Sie aktiv und effizient etwas dagegen unternehmen können? Ziel: Mit gut erlernbaren Übungen aktiv und selbstständig etwas tun können gegen Rückenschmerzen und Verspannungen im Nacken. Kursinhalt: Im Alltag umsetzbare Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen Die Wirbelsäule – anatomische Fakten Dynamisches/ökonomisches Sitzen Ergonomische Hilfsmittel Der Kurs wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit PhysioART, Hirslanden Klinik St. Anna. Kursleitung: Helen Wäspe, dipl. Physiotherapeutin und Bewegungspädagogin GDS/IfB	Kurs 360 PhysioART, im Bahnhofgebäude (3. Stock), Robert- Zünd-Str. 2, Luzern 10 bis 11 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 23. August
Montag, 8. Okt. bis 26. Nov. (8x)	Pilates Ein starker «Körperkern» Pilates fördert die Entwicklung eines starken «Körperkerns», bestehend aus den tief sitzenden Bauchmuskeln sowie der Muskulatur rund um die Wirbelsäule – unter Einbeziehung von Rumpf, Becken und Schultergürtel. Pilates trainiert den ganzen Körper, optimiert die Körperhaltung, und die Muskulatur wird ausgewogen aufgebaut. Dadurch können Sie Ihre täglichen Aktivitäten entspannter und mit geringerem Verletzungsrisiko erleben. Kursleitung: Silvia Meier, Pilates-Polestar-Instruktorin	Kurs 361 Gesundheitspraxis Löwencentre (2. Stock), Zürichstr. 9, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 170.– Anmeldung: bis 24. September
Freitag, 9. Nov., 30. Nov., 7. Dez. und 21. Dez. (4x)	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 vielseitig einsetzen. Dieses aus Naturlatex hergestellte Gummiband besticht durch besondere Eigenschaften: Es ist sehr preiswert, lässt sich überall hin mitnehmen, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte benötigen würde. Zudem fördert ein regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die einfach erlernbaren Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und eine Broschüre mit Übungen werden abgegeben (im Preis inbegriffen). Der Kurs eignet sich sowohl für Neu-Einsteiger/innen als auch für Personen, welche bereits einen Kurs besucht haben. Kursleitung: Rita Portmann, Expertin Seniorensport	Kurs 270 Pfarreisaal St. Jo- hannes, Würzen- bach, Luzern 9 bis 10.15 Uhr CHF 85.– Anmeldung: bis 26. Oktober

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 31).

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Walking/Nordic Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, den gelenkschonenden Bewegungen und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer wachsenden Beliebtheit. 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.

Allgemeine Angaben

Walking findet bei jedem Wetter statt! Wer noch keine Erfahrung damit 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 Neu-Einsteiger/innen

Einführung in diese «sanfte» Sportart

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und wenig bis gar nicht Sporttreibende. Sie lernen die richtigen Bewegungsabläufe und 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 250 Montag, 27. August bis 1. Oktober
CHF 54.– (6x)

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr

Anmeldung: bis 17. August

Kurs 255: Kombi-Abo für Kurs 251+252
CHF 150.–

Kurs 256: Kombi-Abo für Kurs 253+254
CHF 150.–

Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

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

Kurs 257: Donnerstag, 16. Aug. bis 13. Dez.
(ohne 1. Nov.)
CHF 85.– (17x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Walking-/Nordic-Walking-Treff

(Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: Leichtathletikstadion Allmend

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

Kurs 251: Montag, 6. Aug. bis 26. November
CHF 90.– (17x)

Zeit: 16.15 bis 18 Uhr (6.8. bis 24.9.)
15.30 bis 17.15 Uhr (1.10. bis 26.11.)

Kurs 253: Montag, 3. Dez. 2007 bis 31. März 2008
(ohne 24. + 31. Dez.)
CHF 90.– (16x)

Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr

Kurs 252: Mittwoch, 8. Aug. bis 28. Nov. (ohne 15. Aug.)
CHF 90.– (16x)

Kurs 254: Mittwoch, 5. Dez. 2007 bis 26. März 2008
(ohne 26. Dez. und 2. Jan.)
CHF 90.– (15x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Nottwil: Fussballplatz Rüteli (nur Nordic Walking) **NEU**

Kursleitung: Rosmarie Wicki, Tel. 041 937 14 58
Käthy Marfurt, Tel. 041 937 17 78

Kurs 258: Montag, 6. Aug. bis 26. November
CHF 85.– (17x)

Kurs 259: Montag, 3. Dez. 2007, bis 31. März 2008
(ohne 24. + 31. Dez.)
CHF 80.– (16x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Schwimmtechnik-Kurse

Sie möchten das Schwimmen erlernen oder Ihren Schwimmstil verbessern, hatten aber bisher noch nie Gelegenheit dazu? Das Schwimmen in Rücken- und Brustlage kann in jedem Alter noch eingeübt 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 ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Dabei werden alle Muskeln gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit, Feinmotorik und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. 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 201: Montag, 20. Aug. bis 22. Okt. (ohne 1. Okt.)
CHF 118.– (9x)

Kurs 217: Montag, 29. Okt. bis 17. Dez.
CHF 105.– (8x)

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr

Kurs 202: Freitag, 24. Aug. bis 19. Okt.
CHF 118.– (9x)

Kurs 218: Freitag, 26. Okt. bis 21. Dez. (ohne 2. Nov.)
CHF 105.– (8x)

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 203: Freitag, 24. Aug. bis 19. Okt.
CHF 118.– (9x)

Kurs 219: Freitag, 26. Okt. bis 21. Dez. (ohne 2. Nov.)
CHF 105.– (8x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 31).

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Sabina Schmitt

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 9.10 bis 10 Uhr

Kurs 204: Mittwoch, 5. Sept. bis 24. Okt.
CHF 110.– (8x)

Kurs 220: Mittwoch, 31. Okt. bis 19. Dez.
CHF 110.– (8x)

HINWEIS:

Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein sehr gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass man aufrecht im Wasser «steht». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenkbeschwerden werden vermindert, und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Charlotte Rösli

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 205: Montag, 3. Sept. bis 22. Okt.
CHF 145.– (8x)

Kurs 221: Montag, 29. Okt. bis 17. Dez.
CHF 145.– (8x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 206: Montag, 3. Sept. bis 22. Okt.
CHF 145.– (8x)

Kurs 222: Montag, 29. Okt. bis 17. Dez.
CHF 145.– (8x)

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof
Kursleitung: Lucia Muff, Sabina Schmitt
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 207: Mittwoch, 5. Sept. bis 24. Okt.
CHF 145.– (8x)

Kurs 223: Mittwoch, 31. Okt. bis 19. Dez.
CHF 145.– (8x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 31).

Luzern: Hallenbad
Kursleitung: Ruth Sidler
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr
Kurs 208: Dienstag, 21. Aug. bis 23. Okt.
(ohne 2. und 9. Okt.)
CHF 138.– (8x)

Kurs 224: Dienstag, 30. Okt. bis 18. Dez.
CHF 138.– (8x)

Zeit: 15 bis 15.50 Uhr
Kurs 209: Dienstag, 21. Aug. bis 23. Okt.
(ohne 2. und 9. Okt.)
CHF 138.– (8x)

Kurs 225: Dienstag, 30. Okt. bis 18. Dez.
CHF 138.– (8x)

Meggen: Hallenbad Hofmatt
Kursleitung: Sabina Schmitt, Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 210: Dienstag, 16. Okt. bis 18. Dez.
CHF 160.– (10x)

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

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

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Kurs 211: Donnerstag, 6. Sept. bis 20. Dez.
(ohne 4./ 11. Okt. und 1. Nov.)
CHF 220.– (13x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Kurs 212: Donnerstag, 6. Sept. bis 20. Dez.
(ohne 4./ 11. Okt. und 1. Nov.)
CHF 220.– (13x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum
Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 213: Mittwoch, 22. Aug. bis 24. Okt.
(ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 226: Mittwoch, 31. Okt. bis 19. Dez.
CHF 145.– (8x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum
Kursleitung: Rosmarie Wicki
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 214: Freitag, 24. Aug. bis 26. Okt.
(ohne 5. und 12. Okt.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 227: Freitag, 2. Nov. bis 21. Dez.
CHF 145.– (8x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr

Kurs 215: Freitag, 24. Aug. bis 26. Okt.
(ohne 5. und 12. Okt.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 228: Freitag, 2. Nov. bis 21. Dez.
CHF 145.– (8x)

Willisau: Hallenbad Schlosfeld

Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt
Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 216: Freitag, 24. Aug. bis 26. Okt.
(ohne 5. und 12. Okt.)
CHF 112.– (8x)

Kurs 229: Freitag, 2. Nov. bis 14. Dez.
CHF 98.– (7x)

HINWEIS: Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.



Velofahren

Velofahren ist ein ausgezeichnete Gesundheitssport für Seniorinnen und Senioren. Es regt – auch schon ohne grosse Kraftanstrengung – Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoff-

wechsel, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke. Alle Velo-Touren sind zwischen 30 und ca. 60 km lang und führen, wenn immer möglich, über Wege abseits des grossen Verkehrs.

Allgemeine Angaben

Hinweis:	Verlangen Sie das detaillierte Touren-Programm unter Tel. 041 226 11 99.	Daten:	Dienstag, 10. und 24. Juli, 7. und 21. August, Donnerstag, 30. Aug. (Bewegungsfest 50+, Allmend Luzern), Dienstag, 4. und 18. Sept. und 2. Okt.
Leitung:	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 darauffolgenden Dienstag
		Kosten:	CHF 9.– pro Velotour (werden vor Ort einkassiert)
		Anmeldung:	Bitte melden Sie sich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der vier Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 18 und 19 Uhr.

Velotouren-Abschluss

Dienstag, 13. November Ab 14 Uhr im Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern.
Bitte notieren Sie dieses Datum in Ihrer Agenda, Sie erhalten keine schriftliche Einladung!

Wandern

Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. Herz und Kreislauf, Atmung, Verdauung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit werden angeregt und gestärkt. Gerne la-

den wir Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer geselligen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Das 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.
- ★★★ anspruchsvolle Wanderung; grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder 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. **Einsteigeorte** für ausserhalb der Agglomeration von Luzern Wohnende: In jenen Fällen, in welchen der Zug auf der Hinreise ausserhalb der Agglomeration Luzern anhält, ist in der Rubrik «Abfahrt» in Klammern

eine grössere Bahnstation inkl. Abfahrtszeit angegeben. Weitere Haltestellen können dem Fahrplan entnommen werden.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2007 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

Unkostenbeitrag: CHF 5.-; wird während jeder Wanderung eingezogen.

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso das Gesundheits-Frageblatt 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 nötig ist (Wanderung vom 5. Sept.), hat diese schriftlich mittels Anmeldekarte zu erfolgen.

Tageswanderungen (anspruchsvoll, 3 bis 5 Stunden)

Wanderleiter/in:

Alfons Steger, Fachleiter Tel. 041 458 19 85
Cécile Bernet Tel. 041 370 21 28
Rolf Ebi Tel. 041 310 42 43

Beatrice Reichlin Tel. 041 370 53 53
Pia Schmid Tel. 041 420 69 91
Albert Steffen Tel. 041 240 51 86

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 8. August	Route: Luthern – Chatzerschwand – Ahorn – Älbachtäli – Luthern. Panorama-wanderung im Napfgebiet. Distanz: 13 km, 500 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 4 ³ / ₄ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 18.-. Leitung: Pia Schmid, Alfons Steger.	Treffpunkt: 7 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.15 Uhr (Wolhusen 7.46 Uhr). Rückkehr: 17.43 Uhr
Mittwoch, 22. August	Route: Läufelfingen BL – Burgruine Homburg – Bad Ramsach – Wisenberg – Wisen SO. Durch naturgeschützte, schattige Wälder im Baselbieter Jura. Distanz: 9,5 km, 450 m Aufstieg, 300 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 19.-. Leitung: Rolf Ebi, Alfons Steger.	Treffpunkt: 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.45 Uhr (Sursee 8.04 Uhr). Rückkehr: 17.14 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 5. September	Route: Bannalp – Schonegg – Rotgrätli – Rughubel – Ristis. Anspruchsvolle spätsommerliche Bergwanderung. Distanz: 13,5 km, 900 m Aufstieg, 950 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 5 1/2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 18.– + CHF 9.50. Leitung: Albert Steffen, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.41 Uhr. Rückkehr: 18.15 Uhr. Anmeldung: bis 31. August schriftlich mit Anmeldekarte
Mittwoch, 26. September	Route: Biberbrugg – Etzel – Luegeten. Durchs Hochmoor, über Weiden, zur St. Meinradskapelle (und freiwillig auf den Etzel) und dann Richtung Pfäffikon. Distanz: 13 km, 400 m Aufstieg, 600 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 1/2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 20.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.37 Uhr (Küssnacht 7.58 Uhr). Rückkehr: 17.20 Uhr
Mittwoch, 3. Oktober	Route: Oberwald – Münster. Wir wandern entlang dem Gommer Höhenweg und dem Rottenweg. Distanz: 13 km, je 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 38.–. Leitung: Cécile Bernet, Albert Steffen.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.21 Uhr. Rückkehr: 18.38 Uhr
Mittwoch, 24. Oktober	Route: Marbach – Wachthubel – Marbach. Wanderung mit wunderschöner Rundschau ins Emmental, ins Entlebuch und den Jura. Distanz: 12 km, 550 m Aufstieg, 580 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 1/2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 18.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.57 Uhr (Wolhusen 8.15 Uhr). Rückkehr: 18.08 Uhr
Mittwoch, 7. November (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 14. November)	Route: Mosen – Meisterschwanden – Schloss Hallwil – Hallwil. Gemütliche Wanderung auf Naturpfaden auf dem Uferweg des Hallwilersees. Distanz: 13,5 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3 1/4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 10.–. Leitung: Rolf Ebi, Pia Schmid.	Treffpunkt: 8.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.30 Uhr (Emmenbrücke 8.35 Uhr). Rückkehr: 16.58 Uhr
Mittwoch, 5. Dezember (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 12. Dezember)	Route: Werthenstein – Buholz – Geiss – Menznau. Wir wandern auf dem Jakobsweg durch die Luzerner Landschaft. Distanz: 9 km, 150 m Aufstieg, 100 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 7.–. Leitung: Alfons Steger, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.15 Uhr. Rückkehr: 16.43 Uhr



BILD: ZVG

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, 16. August	Route: Hedingen – Jonen – Reussufer – Rottenschwil. Schattige Wanderung im romantischen Tal der Jonen. Distanz: 10,5 km, 50 m Aufstieg, 100 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 ¹ / ₄ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 14.–.	Treffpunkt: 8.20 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.46 Uhr). Rückkehr: 18.08 Uhr
Donnerstag, 20. September	Route: Metzleren – Burg – Rodersdorf. Wanderung im hinteren Leimental (BL/SO), teilweise entlang der Grenze zu Frankreich, mit Ausblicken ins Elsass. Distanz: 10 km, 70 m Aufstieg, 180 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 ¹ / ₄ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 30.–.	Treffpunkt: 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.45 Uhr (Sursee 8.04 Uhr). Rückkehr: 19.14 Uhr
Donnerstag, 18. Oktober	Route: Goldau – Goldseeli – Lauerz – Steinen. Auf sanften Pfaden durch Bergsturz- und Naturschutzgebiet. Distanz: ca. 9 km, 50 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack oder im Restaurant Bauernhof in Lauerz. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 10.–.	Treffpunkt: 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.37 (Küssnacht 9.58 Uhr). Rückkehr: 17.20 Uhr
Mittwoch, 21. November	Route: Baldegg – Kleinwangen – Hochdorf. Gemütliche Halbtageswanderung im Spätherbst, durch Weiler und Bauerngehöfte. Distanz: 6 km, geringe Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Zobighalt: im Restaurant Adler in Kleinwangen. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 6.–.	Treffpunkt: 12.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 13 Uhr (Emmenbrücke 13.05 Uhr). Rückkehr: 17.28 Uhr
Donnerstag, 13. Dezember	Programm: St. Gallen: Kurze Wanderung vom Notkersegg zur Mühlegg, mit Blick auf die Stadt, Rundgang durch den Stiftsbezirk und die Altstadt, Besuch des Textilmuseums. Distanz: 4 km, geringe Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 1 ¹ / ₄ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: auf der Fahrt aus dem Rucksack oder dem Barwagen. Mittagessen: gemeinsam im Restaurant Scheitlinsbüchel. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 37.– + CHF 5.– Museumseintritt.	Treffpunkt: 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.37 Uhr (Küssnacht 8.58 Uhr). Rückkehr: 19.20 Uhr

Jahresrückblick und -ausblick

Datum: Donnerstag, 22. November

Zeitpunkt: 14 Uhr bis ca. 17 Uhr

Ort: Restaurant Anker, Pilatusplatz, Luzern

Alle Teilnehmer/innen und Interessent/innen unserer Wanderungen und Wanderferien der beiden Gruppen sind herzlich eingeladen zu diesem informativen und gemütlichen Nachmittagshock. Wir halten Rückschau auf die besonderen Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächstjährigen Wanderferien-Wochen näher vor. Das gesamte Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



BILD: BILDLUPE/DANY SCHULTHEISS

Tennis

Möchten Sie Bekanntschaft machen mit der packenden Sportart Tennis? Oder gehören Sie zu den Menschen, die früher den Bällen nachgejagt sind und auch heute den Anschluss behalten oder wieder finden möchten? Reservieren Sie sich

einen Kursplatz! Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Quereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in einer Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

Allgemeine Angaben

Gruppengrösse:	4er-Gruppen (1 Platz) / 6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze)	Kosten:	CHF 16.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen CHF 14.– pro Person/Std. bei 6er-/7er-Gruppen
Orte:	Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag) Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag) TeBa Freizeit AG, Emmen (Mittwoch)	Dauer / Zeit:	Ab 20. Aug. bis 19. Dez. (ohne 1. bis 3. Oktober), 17x Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich. Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kurs- leitung gerne Auskunft.
Kursleitung:	Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon Georges Meyer, Dierikon Frieda Leuthold, Emmen Heidi Steiner, Kriens		

Tennis-Schnupperkurs

Dieser wird anlässlich des Senioren-Bewegungsfestes 50+ am Donnerstag, 30. August, auf der Allmend in Luzern durchgeführt (siehe auch Hinweis auf Seite 17).

Anmeldung: für Tenniskurse und Tennis-Schnupperkurs Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52
E-mail: george.meyer@bluewin.ch

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Curling

Curling lässt sich auch von Menschen über 60 – Frauen und Männer – problemlos erlernen und spielen. Dabei braucht es technisches Geschick, taktisches Können und mentale Stärke. Sie werden von einem erfahrenen Curling-Instruktor in das Bewegen auf dem Eis (Sliden) und die rhythmische Steinab-

gabe eingeführt. Der Stein wird dabei nicht gehoben, sondern nur gestossen! Voraussetzung sind «Gwunder» und Lust am Üben und Spielen sowie eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Allgemeine Angaben (gilt für alle Curling-Kurse)

Kursleitung: Alexander Schönenberger, Turn-/Sportlehrer, Curlinginstruktor, Tel. 041 220 15 46
Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern (SwissLife Arena)
Ausrüstung: Warme, bequeme Kleidung und dünne Handschuhe. Aus Sicherheitsgründen ist das Tragen von speziellen Curlingschuhen obligatorisch. Die Curlingschuh-Miete sowie die Benützung der Besen und der Steine sind in den Kosten bereits inbegriffen.

Schnupperkurs:

Kurs 150: Dienstag, 8. Januar 2008
Zeit: 15 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 34.– (inkl. Schuhmiete CHF 6.–)
Anmeldung: bis 28. Dezember

Kurs für Anfänger/innen:

Kurs 151: Dienstag, 22. Jan. bis 11. März 2008 (ohne 5. Feb.)
Zeit: 15 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 220.– (inkl. Schuhmiete CHF 35.–)
Anmeldung: bis 11. Januar 2008

Kurs für Fortgeschrittene:

Einstieg nur mit Curling-Erfahrung möglich
Kurs 152: Montag, 15. Okt. 2007 bis 10. März 2008 (ohne 24./31. Dez. und 4. Febr.)
Zeit: 15 bis 17 Uhr
Kosten: 628.– (inkl. Schuhmiete 60.–)
Anmeldung: bis 1. Oktober

Langlauf

Informationsnachmittag

Dienstag, 13. November

Ab 14 Uhr bis ca. 16 Uhr im Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern. Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Langlauf-Angebote im Winter 2007/08. Zudem erhalten Sie von einem Fachmann viele Tipps und Informationen rund um das Thema «Langlaufen». Es bleibt auch genügend Zeit für einen Austausch und die Beantwortung von Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Langlauf-Treff in der klassischen Technik

Für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung

Langlauf gehört zu den gesündesten und genussvollsten Sportarten, ist in jedem Alter leicht erlernbar, verbessert wie kaum eine andere Sportart die Kondition und vermittelt unvergessliche Erlebnisse in freier Natur. Bei regelmässigem Training wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, auch Blutdruck, Herzfrequenz und die Sauerstoffaufnahme im Blut werden positiv beeinflusst. Skilanglauf – ob allein oder in der Gruppe – ist deshalb genau richtig, um auch in der kalten Jahreszeit körperlich fit zu bleiben. Sie werden jeweils in kleinen Gruppen von erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet und können so optimal die Lauftechnik erlernen, auffrischen und verbessern.

Allgemeine Angaben zum Langlauf-Treff

Langlaufleiter/-innen

Toni Felder, Fachleiter	Tel. 041 361 14 76
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

Daten:	Dienstag, 18. Dez. 2007 bis 11. März 2008 (ohne 25. Dez./ 1. und 29. Jan./ 5. Febr. und 4. März).
Reservedaten:	18. und 20. März
Verschiebedatum:	jeweils am darauffolgenden Donnerstag
Zeit:	9 bis ca. 17 Uhr
Kosten:	Saisonkarte CHF 80.– (8x) oder Tageskarte CHF 14.– (wird vor Ort eingekassiert)
Ausrüstung:	Schuppen- oder Wachsski. Bei Kempf-Sport in Kriens, Tel. 041 210 10 57, können Sie die Ausrüstung zu Spezialkonditionen mieten.
Loipenpass:	Muss von den Teilnehmenden selbst vor Ort besorgt werden.
Kursorte:	Eigenthal, Engelberg, Rothenthurm, Glaubenberg/Langis, Melchsee-Frutt oder Entlebuch.
Durchführung/ Treffpunkt:	Über die definitive Durchführung, den Kursort und den Treffpunkt gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft.

Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Treffs teilnehmen):
bis 7. Dez. bei Pro Senectute Kanton Luzern. Bitte melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einem Treff telefonisch beim verantwortlichen Leiter an, und zwar am Montagabend zwischen 18 und 19.30 Uhr. Die entsprechende Telefonnummer wird am Montag ab 14 Uhr auf Tel. 041 226 11 84 bekannt gegeben.

Langlauf-Tage in Ulrichen / Obergoms

NEU

Damit Sie sich rechtzeitig auf den bevorstehenden Winter vorbereiten können, bieten wir neu diese Langlauf-Schnuppertage im Obergoms an. Im «Langlaufparadies» können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen – egal ob Sie Ihre ersten Langlauf-Schritte wagen oder bereits ein erprobter Langläufer / eine erprobte Langläuferin sind. Sie sind im Hotel Alpina in Ulrichen untergebracht. Das Hotel, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium (Kräuter-Dampfbad).

Dauer:	Montag, 10. Dez. bis Mittwoch, 12. Dez.
Leitung:	Toni Felder
Doppelzimmer:	CHF 365.– pro Person
Einzelzimmer:	CHF 385.–

Im Preis inbegriffen/

nicht inbegriffen: siehe Langlauf-Ferien Ulrichen S. 30.
Anmeldung: bis 23. November

Die Informationen zu den Ferienwochen im Winter finden Sie auf Seite 30.



BILD: ZVG

Sommerausflug

Am **Dienstag, 4. September**, findet der traditionelle Sommerausflug statt – verbunden mit einer kurzen Wanderung. Er führt dieses Jahr ins Gebiet Schwarzenberg. Auch Nicht-Langläufer/innen sind herzlich willkommen.
Leitung: Bertha und Stephan Wigger.

Schneeschuhwandern im «Salwideli» oberhalb von Sörenberg LU

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie die Gelegenheit im Winter und geniessen Sie auf einer Schneeschuhtour die bezaubernde, unberührte Winterlandschaft. Anita und Pius Schnider organisieren bei genügend Anmeldungen jeweils dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Ausrüstungen stehen zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie unter www.erlebnissnatur.ch oder erhalten Sie direkt bei Anita und Pius Schnider, Tel. 041 488 21 56.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Ferienwochen Winter

Wintersport-Ferien in Sils-Maria / Engadin

Von der Loipe ... in die Therme! Das Klubhotel «Schweizerhof» und seine grosszügige Wellness-Oase mit 33 °C warmem Hallen-Solbad, geheiztem Aussenbad, Sprudelbad usw. liegt schön eingebettet beim Dorfzentrum. Für gemütliche Abende stehen Aufenthalts-, Spiel- und Leseräume sowie die Arvenstube oder Bar zur Auswahl. Vom Hotel aus erreichen wir in wenigen Minuten die herrlichen Langlauf-Loipen des Oberengadins. Viele gepfadete Wege laden zu genussvollen Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden 1 bis 2 leichte Schneeschuhwanderungen angeboten. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr schön verbinden!

Dauer:	Samstag, 26. Januar, bis Samstag, 2. Februar 2008
Leitung:	Adi Kiener, Ruth Kiener, Hugo Walz
Sportangebote	Langlauf/Winterwandern. Fakultativ: Schneeschuhwandern
Doppelzimmer:	CHF 1200.– pro Person
Einzelzimmer:	CHF 1320.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit WC/Dusche; Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Halbpension; Leitung

Nicht inbegriffen: Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Regionalbus und Bahnen; Annullierungskostenversicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

Anmeldung: bis 11. Dezember



BILDER: ZVG

Langlauf-Ferien in Ulrichen / Oberrgoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die sanfte Landschaft zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich bestens sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den kleinen Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren in der klassischen Technik angeboten. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium (Kräuter-Dampfbad). Die Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

Dauer:	Sonntag, 2. März bis Sonntag, 9. März 2008
Leitung:	Toni Felder, Bertha und Stephan Wigger
Sportangebote:	Langlauf. Fakultativ (zusätzlich): Schneeschuhwandern und/oder Winterwandern
Doppelzimmer:	CHF 910.– pro Person (neu: 8 Tage)
Einzelzimmer:	CHF 980.– (neu: 8 Tage)

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche, WC, Radio/TV, Föhn; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (Halbtax/mit Generalabo CHF 38.– Reduktion); Halbpension; Leitung.

Nicht inbegriffen: Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort-Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskostenversicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

Anmeldung: bis 25. Januar



Bitte beachten Sie auch das Angebot «Langlauf-Tage in Ulrichen» Seite 29.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Offene Gruppen

Offene Gruppen sind Angebote im Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser) und Seniorentanz, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in über 200 Gruppen bis zu 2500 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 – auch im fortgeschrittenen Alter können Sie durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie die Gleichgewichtsfähigkeit verbessern. Am wirkungsvollsten ist es jedoch, früh damit anzufangen. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft und den Zusammenhalt, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt, und einige unternehmen auch ausserhalb der Gruppe ab und zu etwas gemeinsam.

Allgemeine Angaben (gilt für alle Angebote)

Information über die Angebote in den verschiedenen Gemeinden: Fordern Sie bei uns unter Tel. 041 226 11 99 eine Liste mit den Angeboten in Ihrer Gemeinde oder Region an.

Kursleitung: Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter

Zeit: Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Die Gruppen treffen sich in der Regel wöchentlich, ausgenommen Schulferien.

Anmeldung: Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Fit/Gym (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 jedes Mal oder 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 per Abo einkassiert.

Seniorentanz (Tänze aus aller Welt)

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

Kosten: ab CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

Information unter Tel. 041 226 11 99