

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2008)  
**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:** 02.04.2025

**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, Gratis-parkplätze gegenüber Schullokal vorhanden)

Die Kurse werden wahlweise auf Windows XP Professional/Windows Vista und MS Office 2003/2007 angeboten.

### WINDOWS: Einführung

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

**Kurs WIE 401:** Dienstag, 19.8. bis 16.9.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs WIE 402:** Dienstag, 7.10. bis 4.11.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Word-Grundkurs (Textverarbeitung)

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

**Kurs WOE 403:** Montag, 22.9. bis 20.10.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Internet und E-Mail: Einführung

**Voraussetzung:** Windows: 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:** Freitag, 26.9. bis 24.10.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs INE 405:** Donnerstag, 16.10. bis 13.11.  
8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.–

### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

**Voraussetzung:** Windows: Einführung

Bilder auf den PC laden, speichern und auf CD archivieren; Bildbearbeitung: Kontrast/Helligkeit, Bildausschnitt, schwarz/weiss, rote Augen korrigieren, Text einfügen.

**Kurs BB 406:** Mittwoch, 10.9. bis 8.10.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

## Sport- und Bewegungsangebote



### BEWEGUNGSFEST 50+

**Donnerstag, 28. August, Leichtathletikstadion Allmend, Luzern (Durchführung nur bei schönem Wetter)**

Plausch-Angebote für alle ab 50 Jahren, von 9.30 bis 16 Uhr.

Im Tribünenrakt befinden sich genügend Umkleieräume und Duschen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Preis beträgt CHF 10.–. Inbegriffen sind ein feines Risotto und ein alkoholfreies Getränk.

<b>Programm</b>	9.30 Uhr	Beginn der Sportangebote
	9.30 Uhr	Start Rundwanderung (Dauer ca. 2,5 h)
	9.30 Uhr	Start Velo-Rundtour (Dauer ca. 2,5 h)

Bei unsicherem Wetter: Auskunft über Telefonnummer 1600 ab Mittwoch, 27. August, 12 Uhr.

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99





# Buntes Allerlei

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 27. August, 3. September und 10. September	<p><b>Bogenschiessen</b> <b>Mit Spass und Stil ins Ziel</b></p> <p>Bogenschiessen – eine faszinierende Sportart ohne Altersgrenze. In diesem Einführungskurs lernen Sie die verschiedenen Bogenarten kennen. Im Vordergrund steht das praktische Schiessen mit dem traditionellen Holzbogen. Mit Bogenausrüstungen, die genau auf Körpergrösse und Stärke angepasst werden, können Sie – Damen und Herren – auf sanfte Weise Ihre Rückenmuskulatur stärken und die Konzentrationsfähigkeit fördern.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Nadja Strelbel, dipl. Bogensport-Trainerin SBY II</p>	<p><b>Kurs 340</b></p> <p>Kurslokal Strelbel Bogensport AG, Grabenhofstr. 16, Kriens 10 bis 11.30 Uhr CHF 190.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 11. August</p>
Montag, 8. September, 15. September und 22. September	<p><b>Klettern in der Halle</b> <b>Das intensive Erlebnis</b></p> <p>Die Erlebnisdimension beim Klettern ist ausserordentlich vielfältig: Freude an der Bewegung, lustbetontes Krafttraining; auch Mut, Wille und Ehrgeiz kommen dazu. Nicht zu vernachlässigen ist der soziale Faktor: Vertrauen in den Sichernden und Verantwortung für die Sicherheit des Kletterpartners übernehmen. Das gesicherte Herumturnen an farbigen Kunstgriffen ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Einsteigerkurs (keine Vorkenntnisse nötig). <b>Ziel:</b> Selbstständiges Klettern in der Halle.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Kletterlehrer von Eiselin Sport</p>	<p><b>Kurs 341</b></p> <p>Kletterhalle Eiselin Sport, Einfeldstr. 2a, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 195.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 20. August</p>
Dienstag, 14. Oktober bis 18. November (6x)	<p><b>Pool-Billard (inkl. Snooker)</b> <b>Spass am Spiel</b></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 Billardspiels folgende Inhalte: Geschichte des Billards, die wichtigsten Spielregeln sowie die gebräuchlichsten Fachausdrücke. Jeder Teilnehmer kann durch die individuelle Förderung sein Spiel persönlich verbessern. 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 findet ein kleines Turnier statt (Kursdauer bis ca. 18.30 Uhr).</p> <p><b>Kursleitung:</b> Andy Muff, Mitglied des Billard Club National Littau</p>	<p><b>Kurs 350</b></p> <p>Billard Club National Littau, Bahnhofstr. 16, Littau 15.30 bis 17.30 Uhr (Die Kurszeit ist an den Fahrplan der öffentlichen Verkehrsmittel angepasst) CHF 150.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 2. Oktober</p>

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 16. Oktober bis 20. November (6x)	<b>Line Dance</b> <b>Mit Schwung durch den Herbst</b> Line Dance ist eine Tanzform für Einzelpersonen jeder Altersgruppe. Die Tänzer/innen stehen dabei in Reihen neben- und hintereinander. Es wird also nicht paarweise getanzt. Zu mitreissender Musik werden wir einfache Choreografien einstudieren. Eine Alternative für Geist, Körper und Seele. <b>Kursleitung:</b> Doris Meier oder Jürgen Kapahnke, Tanzlehrer der Tanzschule Tanz Art	<b>Kurs 351</b> Tanz Art Tanzschule, Zentralstr. 24, Ebikon 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 133.– <b>Anmeldung:</b> bis 2. Oktober

**NEU**

# Aktiv & Gesund

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 8. September bis 10. November (ohne 29. September und 6. Oktober) (8x)	<b>Pilates für Einsteiger/innen</b> <b>Für einen starken «Körperkern»</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Silvia Meier, Pilates Polestar Instrukturin Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	<b>Kurs 360</b> Gesundheitspraxis Löwencenters (2. Stock), Zürichstr. 9, Luzern 15.15 bis 16.15 Uhr CHF 170.– <b>Anmeldung:</b> bis 25. August
Montag, 8. September bis 15. Dezember (ohne 29. September, 6. Oktober und 8. Dezember) (12x)	<b>Pilates für Geübte</b> <b>Kursleitung:</b> Silvia Meier, Pilates Polestar Instrukturin	<b>Kurs 361</b> Gesundheitspraxis Löwencenters (2. Stock), Zürichstr. 9, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 240.– <b>Anmeldung:</b> bis 25. August
Donnerstag, 11. September bis 30. Oktober (8x)	<b>Ein bewegter Rücken ist ein gesunder Rücken</b> <b>Wussten Sie, dass...</b> ... jeder dritte Mensch in Westeuropa in diesem Augenblick an Rückenschmerzen leidet? ... Sie aktiv und effizient etwas dagegen unternehmen können? <b>Ziel:</b> Mit gut erlernbaren Übungen aktiv und selbstständig Ihre Rückenschmerzen behandeln. <b>Kursinhalt:</b> Die Wirbelsäule: Kennenlernen der anatomischen Fakten. Gezieltes Kraftausdauertraining für eine verlässliche Rumpfmuskulatur. Spezifische Gelenkübungen für eine wohltuende Beweglichkeit. <b>Kursleitung:</b> Erna Meyer-Studer, dipl. Bewegungspädagogin/Therapeutin, Osteofit-Instrukturin	<b>Kurs 362</b> PhysioART, Hirslanden-Klinik, St. Annastr. 32, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 185.– <b>Anmeldung:</b> bis 1. September

**NEU**

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» ab Seite 10.

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96



Dienstag,  
14. Oktober bis  
18. November  
(6x)

### Fit IN den Winter – Gesund DURCH den Winter

#### Spielerisches, kraftvolles und vielseitiges Bewegen von Kopf bis Fuss

Im Herbst bündeln wir die Kräfte des Sommers, um aktiv und zufrieden die Winterzeit zu geniessen. Vielseitig bewegen und pflegen wir den ganzen Körper: Stärkendes für die Knochen und Muskeln, Ausgleichendes für die Organe, Lösendes für die Gelenke, Spielerisches für das Nervensystem und Nährendes für die Seele. Mit einfachen Übungen finden wir zur Harmonie und Zufriedenheit, um gesund durch den Winter zu gehen.

**Kursleitung:** Margrit Loosli, dipl. Bewegungspädagogin BGB,  
dipl. Qigong-Lehrerin

**Kurs 363**

Tanz&Trainings-  
Arena, Schachen-  
str. 10a, Emmen-  
brücke (max. 10  
Gehminuten ab  
Bahnhof Emmen-  
brücke oder Bus-  
station Seetal-  
platz)  
14 bis 15.15 Uhr  
CHF 142.–  
**Anmeldung:**  
bis 1. Oktober

## NEU

Freitag,  
14. November bis  
19. Dezember (6x)

### Thera-Band – klein, aber wirksam

#### Das kleinste Fitnesscenter 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 zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und Broschüren 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, Expertein Seniorensport

**Kurs 270**

Pfarreisaal St. Jo-  
hannes, Würzen-  
bach, Luzern  
9 bis 10.15 Uhr  
CHF 135.–

**Anmeldung:**  
bis 31. Oktober



Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99



# Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit – nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem

Training sinkt das Herzinfarktrisiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

## Allgemeine Angaben

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

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

## 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, 8. Sept. bis 20. Okt.  
CHF 68.– (7x)

**Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 28. August

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

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

**Sursee:** **Parkplatz Stadthalle Sursee** **NEU**  
**Leitung:** Doris Dober, Tel. 041 921 25 48  
Trudy Christen, Tel. 041 970 19 23

**Kurs 257:** Donnerstag, 7. Aug. bis 27. Nov.  
CHF 85.– (17x)

**Kurs 258:** Donnerstag, 4. Dez. 2008 bis 26. März 2009  
CHF 75.– (15x)  
(ohne 25. Dez. und 1. Jan. 2009)

**Zeit:** 8.45 bis 10.15 Uhr

**Reiden:** **Sportzentrum Kleinfeld**  
**Leitung:** Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22  
Agnes Linder, Tel. 062 751 32 19

**Kurs 259:** Donnerstag, 21. Aug. bis 11. Dez.  
CHF 85.– (17x)

**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

**Nottwil:** **Fussballplatz Rüteli**  
**Leitung:** Rosmarie Wicki, Tel. 041 937 14 58  
Käthy Marfurt, Tel. 041 937 17 78

**Kurs 260:** Montag, 4. Aug. bis 24. Nov.  
CHF 85.– (17x)

**Kurs 261:** Montag, 1. Dez. 2008 bis 30. März 2009  
(ohne 8. + 29. Dez.), CHF 80.– (16x)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

## Nordic-Walking-Treff

(Einstieg jederzeit möglich)

**Luzern:** Leichtathletikstadion Allmend  
**Leitung:** Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44,  
sowie ausgebildete Walking-Leiterinnen  
und -Leiter

**Kurs 251:** Montag, 4. Aug. bis 24. Nov.  
CHF 90.– (17x)

**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr (4.8. bis 29.9.)  
15.30 bis 17.15 Uhr (6.10. bis 24.11.)

**Kurs 253:** Montag, 1. Dez. 2008 bis 30. März 2009  
(ohne 8.12.), CHF 90.– (17x)

**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr

**Kurs 252:** Mittwoch, 6. Aug. bis 26. Nov.  
CHF 90.– (17x)

**Kurs 254:** Mittwoch, 3. Dez. 2008 bis 25. März 2009  
CHF 90.– (17x)

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96



# Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

## Schwimmtechnik-Kurs: Rücken- und/oder Brustcrawl

Es ist nie zu spät, um schwimmen zu lernen oder den Schwimmstil zu verbessern! In einer kleinen Gruppe vermittelt Ihnen die erfahrene Kursleiterin, wie Sie mit Freude die Technik des Rücken- und/oder Brustcrawls einüben können. Der Kurs richtet sich an alle Personen, die bereits schwimmen können (z. B. Brust- oder Rückengleichschlag) und nun gerne die Crawl-Technik erlernen möchten. Aber auch falls Sie das Crawl-Schwimmen bereits beherrschen, dieses aber noch verbessern oder korrigieren möchten, sind Sie hier am richtigen Ort. **Wichtig:** Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welchen der beiden Schwimmstile Sie erlernen möchten.

**Luzern:** Hallenbad Utenberg  
**Kursleitung:** Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt  
**Zeit:** 15 bis 15.50 Uhr  
**Kurs 231:** Dienstag, 28. Okt. bis 23. Dez.  
CHF 144.– (9x)  
**Anmeldung:** bis 15. Oktober

## 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, 18. Aug. bis 20. Okt.  
(ohne 29. Sept. und 6. Okt.)  
CHF 105.– (8x)

**Kurs 216:** Montag, 27. Okt. bis 22. Dez.  
(ohne 8. Dez.)  
CHF 105.– (8x)

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr  
**Kurs 202:** Freitag, 22. Aug. bis 24. Okt.  
(ohne 3. und 10. Okt.)  
CHF 105.– (8x)

**Kurs 217:** Freitag, 31. Okt. bis 19. Dez.  
CHF 105.– (8x)

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr  
**Kurs 203:** Freitag, 22. Aug. bis 24. Okt.  
(ohne 3. und 10. Okt.)  
CHF 105.– (8x)

**Kurs 218:** Freitag, 31. Okt. bis 19. Dez.  
CHF 105.– (8x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 31.

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof  
**Kursleitung:** Lucia Muff, Sabina Schmitt  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt  
**Zeit:** 9.10 bis 10 Uhr

**Kurs 204:** Mittwoch, 20. Aug. bis 22. Okt.  
(ohne 1. und 8. Okt.)  
CHF 115.– (8x)

**Kurs 219:** Mittwoch, 29. Okt. bis 17. Dez.  
CHF 115.– (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 effizientes, sehr gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, welches gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen stärkt und kräftigt. 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 Gelenksbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-/Kreislauftraining. Die Kurse eignen sich auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof  
**Kursleitung:** Charlotte Rösli  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr  
**Kurs 205:** Montag, 25. Aug. bis 27. Okt.  
(ohne 29. Sept. und 6. Okt.)  
CHF 155.– (8x)

**Kurs 220:** Montag, 3. Nov. bis 22. Dez.  
(ohne 8. Dez.)  
CHF 135.– (7x)

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99



- Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr  
**Kurs 206:** Montag, 25. Aug. bis 27. Okt.  
 (ohne 29. Sept. und 6. Okt.)  
 CHF 155.– (8x)  
**Kurs 221:** Montag, 3. Nov. bis 22. Dez.  
 (ohne 8. Dez.)  
 CHF 135.– (7x)

**Ebikon: Hallenbad Schmiedhof**

- Kursleitung:** Lucia Muff, Sabina Schmitt  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt  
**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr

- Kurs 207:** Mittwoch, 20. Aug. bis 22. Okt.  
 (ohne 1. und 8. Okt.)  
 CHF 155.– (8x)

- Kurs 222:** Mittwoch, 29. Okt. bis 17. Dez.  
 CHF 155.– (8x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 31.

**Luzern: Hallenbad**

- Kursleitung:** Ruth Sidler  
**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt

- Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr  
**Kurs 208:** Dienstag, 19. Aug. bis 21. Okt.  
 (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)  
 CHF 140.– (8x)

- Kurs 223:** Dienstag, 28. Okt. bis 16. Dez.  
 CHF 140.– (8x)

- Zeit:** 15 bis 15.50 Uhr  
**Kurs 209:** Dienstag, 19. Aug. bis 21. Okt.  
 (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)  
 CHF 140.– (8x)

- Kurs 224:** Dienstag, 28. Okt. bis 16. Dez.  
 CHF 140.– (8x)

**Meggen: Hallenbad Hofmatt**

- Kursleitung:** Sabina Schmitt, Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt  
**Zeit:** 12 bis 12.50 Uhr

- Kurs 210:** Dienstag, 19. Aug. bis 21. Okt.  
 (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)  
 CHF 130.– (8x)

- Kurs 225:** Dienstag, 28. Okt. bis 16. Dez.  
 CHF 130.– (8x)

**Beromünster: Hallenbad Kantonsschule**

- Kursleitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt  
**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

- Kurs 211:** Donnerstag, 4. Sept. bis 30. Okt.  
 (ohne 2. und 9. Okt.)  
 CHF 119.– (7x)

- Kurs 226:** Donnerstag, 6. Nov. bis 18. Dez.  
 CHF 119.– (7x)

- Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr  
**Kurs 212:** Donnerstag, 4. Sept. bis 30. Okt.  
 (ohne 2. und 9. Okt.)  
 CHF 119.– (7x)

- Kurs 227:** Donnerstag, 6. Nov. bis 18. Dez.  
 CHF 119.– (7x)

**Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum**

- Kursleitung:** Monika Schwaller  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt  
**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

- Kurs 213:** Mittwoch, 20. Aug. bis 22. Okt.  
 (ohne 1. und 8. Okt.)  
 CHF 145.– (8x)

- Kurs 228:** Mittwoch, 29. Okt. bis 17. Dez.  
 CHF 145.– (8x)

**Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum**

- Kursleitung:** Rosmarie Wicki  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

- Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr  
**Kurs 214:** Freitag, 22. Aug. bis 24. Okt.  
 (ohne 3. und 10. Okt.)  
 CHF 145.– (8x)

- Kurs 229:** Freitag, 31. Okt. bis 19. Dez.  
 CHF 145.– (8x)

- Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr  
**Kurs 215:** Freitag, 22. Aug. bis 24. Okt.  
 (ohne 3. und 10. Okt.)  
 CHF 145.– (8x)

- Kurs 230:** Freitag, 31. Okt. bis 19. Dez.  
 CHF 145.– (8x)

**Hinweis:**

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



Foto: Bildlupe/Heiner H. Schmitt

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99



# Velofahren

Alle Velotouren werden durch ausgebildete Seniorensportleiter rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen

Touren sind 30 bis 65 km lang und führen meist über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen.

## Allgemeine Angaben

**Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

**Leitung:** **Arnold Burch, Fachleiter,**  
041 675 15 71, 079 725 20 74  
**Alois Grüter,**  
041 310 33 42, 079 306 81 83  
**Walter Huber,**  
041 675 18 79, 079 212 75 02  
**Walter Näf,**  
041 460 18 44, 079 484 39 74  
**Josef Tschuppert,**  
041 469 62 31, 079 726 81 19

**Daten:** Dienstag, 8. und 22. Juli, 5. und 19. Aug., 2., 16. und 30. Sept.

**Verschiebedatum:** jeweils am darauffolgenden Dienstag

**Kosten:** pro Velotour CHF 9.–

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 19 und 20 Uhr.

## Velotouren-Abschluss

**Dienstag, 11. November,** ab 14 Uhr im Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind herzlich zu diesem informativen und geselligen Nachmittag eingeladen. Bitte notieren Sie dieses Datum in Ihrer Agenda, Sie erhalten keine Einladung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# Tennis

Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Quereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in

eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

## Allgemeine Angaben

**Gruppengrösse:** 4er-Gruppen (1 Platz) /  
6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze)

**Orte:** Sportcenter Rontal, Dierikon  
(Montag und Dienstag)  
TeBa Freizeit AG, Emmen (Mittwoch)  
Sportcenter Pilatus, Kriens  
(Montag und Dienstag)

**Kursleitung:** Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon  
Georges Meyer, Dierikon  
Annemarie Bucher, Emmen  
Heidi Steiner, Kriens

**Kosten:** CHF 16.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen  
CHF 14.– pro Person/Std. bei 6er-/7er-Gruppen

**Dauer / Zeit:** Ab 18. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. Okt. in Emmen / ohne 6. + 7. Okt. in Dierikon und Kriens, ohne Maria Empfängnis)  
Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

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

## Tennis-Schnupperkurs

**Montag, 18. August,** 11 Uhr, Pilatushalle Kriens; **Donnerstag, 28. August,** anlässlich des Senioren-Bewegungsfestes 50+, Allmend Luzern (siehe auch Hinweis auf Seite 17).

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

**Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99**



# Wandern

Gerne laden wir Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer geselligen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheits-

sport für jedermann. Herz/Kreislauf, Atmung, Verdauung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit werden angeregt und gestärkt. 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.

**Anforderungen (gilt auch für die Ferienwochen):**

Die Gruppe A hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und eine längere Marschdauer. Sterne und übrige Angaben beachten. Die Gruppe B hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten.

**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 in der Regel von der Wanderleitung besorgt. Einzelbillette sind von den Teilnehmenden selber zu lösen. Einsteigeorte für ausserhalb der Agglomeration von Luzern Wohnende: In jenen Fällen, wo 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 geltenden Halbtaxabo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonement mitnehmen.

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

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

**Durchführung der Wanderungen:** Über die definitive Durchführung und mögliche Änderungen gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern, **Tel. 041 226 11 84** – ab 14 Uhr des Vortages – Auskunft. Bitte rufen Sie wegen allfälligen Fahrplan- oder Routenänderungen und möglichen Verschiebungen in jedem Fall an.

**Anmeldungen:** In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche nötig ist (Anlass vom 4. Dezember), hat diese schriftlich mittels Anmeldekarte oder per E-Mail zu erfolgen.

**Wanderleiter/innen:**

Alfons Steger, Fachleiter	Tel. 041 458 19 85
Cécile Bernet	Tel. 041 370 21 28
Rolf Ebi	Tel. 041 310 42 43
Rita Gasser	Tel. 041 490 25 51
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91
Albert Steffen	Tel. 041 240 51 86

## Gruppe A: anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 9. Juli	<b>Route:</b> Amden Arvenbühl – Flügenspitz – Vorder Höhi – Amden SG. Bergwanderung mit freier Sicht auf Walensee, Churfürsten und Säntis. <b>Distanz:</b> 11 km, 500 m Aufstieg, 800 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 29.-. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.35 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 19.25 Uhr
Mittwoch, 23. Juli	<b>Route:</b> 6-Seen-Wanderung auf dem Gotthard. <b>Distanz:</b> 13 km, je 440 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 41.-. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.21 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.38 Uhr

Information unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 6. August	<b>Route:</b> Langnau – Oberfrittenbach – Lüderenalp. Wir wandern auf den Kreten des Oberfrittenbachgrabens durch eine typische Emmentaler Landschaft. <b>Distanz:</b> 12,5 km, je 400 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 4 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 24.–, mit GA CHF 4.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.57 Uhr (Wolhusen 8.15 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.03 Uhr.
Mittwoch, 27. August	<b>Route:</b> Entlebuch – Obstaldefegg – St. Joseph – Schüpfheim. Aussichtsreiche Kretenwanderung mit schönen Blicken übers Entlebuch und ins Fontannental. <b>Distanz:</b> 12 km, 360 m Aufstieg und 330 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 11.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 08.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.57 Uhr (Wolhusen 09.15 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.02 Uhr.
Mittwoch, 3. September	<b>Route:</b> Rosenloui Hotel – Grosse Scheidegg – Lauchbühl (Grindelwald). Bergwanderung mit Sicht auf Engelhörner, Wetterhorn, Eigernordwand. <b>Distanz:</b> 9,5 km, 640 m Aufstieg, 510 m Abstieg (Abstieg mit Bus möglich). <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 40.–, mit GA CHF 5.–. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 6.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 6.55 Uhr (Hergiswil 7.06 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.05 Uhr.
Mittwoch, 24. September	<b>Route:</b> Läuelfingen BL – Burgruine Homburg – Bad Ramsach – Wisenberg – Wisen SO, durch naturgeschützte Wälder auf den schönsten Aussichtsberg des Baselbieter Juras. <b>Distanz:</b> 9,5 km, 450 m Aufstieg, 300 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 20.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.45 Uhr (Sursee 8.04). <b>Rückkehr:</b> 17.40 Uhr.
Mittwoch, 8. Oktober	<b>Route:</b> Büren a. A. – Meinisberg – Safnern – Meienried – Büren a. A. Eine Aare-Wanderung durch ein Naturschutzparadies und Besichtigung des Städtchens Büren. <b>Distanz:</b> 13 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 26.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.07 Uhr (Sursee 8.27 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.52 Uhr.
Mittwoch, 22. Oktober	<b>Route:</b> Einsiedeln/Egg – St. Meinrad – Etzel-Kulm – Büel – Schindellegi. <b>Distanz:</b> 8 km, 240 m Aufstieg und 340 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 21.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.40 Uhr (Küssnacht 8.58 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.19 Uhr.
Mittwoch, 5. November (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 12. November)	<b>Route:</b> D4/Root – Perlen – Reussuferweg – Gisiken – Root. Bequeme Nachmittags-Wanderung entlang der Reuss. <b>Distanz:</b> 8 km, 30 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 7.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 12.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 12.50 Uhr (Ebikon 12.57 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.08 Uhr.
Donnerstag, 4. Dezember (findet bei jeder Witterung statt)	<b>Programm:</b> Wir fahren nach Bern und besuchen mit NR Ida Glanzmann das Parlament. Am Nachmittag wandern wir dem Aare-Ufer entlang. <b>Wanderzeit:</b> ca. 1 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 29.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Albert Steffen.  <b>Hinweis:</b> begrenzte Teilnehmerzahl	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18 Uhr. <b>Anmeldung:</b> Bis am 25. November mit Anmeldekarte oder per E-Mail.

Information unter Tel. 041 226 11 96



## Jahresrückblick und -ausblick

**Datum:** Mittwoch, 19. November

**Zeitpunkt:** 14 Uhr bis ca. 17 Uhr

**Ort:** Saal des Betagtenzentrums Rosenberg, Rosenbergstrasse 2/4, Luzern. Gut erreichbar mit Bus Nr. 19 (Rosenberg) oder Bus Nr. 1 (Schlossberg).

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 Wanderungen und Ferienwochen vor. Das gesamte Wanderleitersteam freut sich auf Ihre Teilnahme. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

### Gruppe B: leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 17. Juli	<b>Route:</b> Nussbaumersee – Kartause Ittingen. Wanderung entlang dem Nussbaumersee, durch Rebberge und mit Blick ins Thurtal. <b>Distanz:</b> 12 km, 50 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillet. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 32.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr.
Donnerstag, 14. August	<b>Route:</b> Langnau – Trubschachen – Trub. Leichte Wanderung entlang der Ilfis mit Abstecher nach Trub. <b>Distanz:</b> 10 km, 150 m Aufstieg, 70 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillet. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 19.–. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.57 Uhr (Wolhusen 9.15 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.02 Uhr in Luzern.
Donnerstag, 11. September	<b>Programm:</b> Alpnachstad – Hinterbergwald – Oberrüti – Ennetmoos – Stans. Wanderung vom Delta der Sarneraa mit markantem Aufstieg zur Oberrüti nach Stans. Kurzer Ortsrundgang. <b>Distanz:</b> 9 km, 200 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillet. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 6.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 8.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.07 Uhr (Horw 9.13 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.30 Uhr.
Donnerstag, 16. Oktober	<b>Route:</b> Olten – Schloss Wartenfels – Bad Lostorf – Lostorf, durch Feld und Wald am Jura-Südfuss. <b>Distanz:</b> ca. 8 km, 200 m Aufstieg, 180 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillet. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 20.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.45 Uhr (Sursee 9.04 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.52 Uhr.
Donnerstag, 13. November	<b>Route:</b> Müswangen – Horben – Hohenrain. Wanderung auf den Höhen des Lindenberg mit prächtiger Aussicht in die Alpen und auf Seen. <b>Distanz:</b> 10 km, 230 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant Horben. <b>Billet:</b> Kollektivbillet. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 13.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.02 Uhr (Hochdorf 9.28 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.28 Uhr.
Donnerstag, 11. Dezember	<b>Route:</b> Gormund – Golfplatz – Neudorf. Wanderung mit schöner Sicht auf Sem-pachersee und das ganze Alpenpanorama. <b>Distanz:</b> ca. 8,5 km, 70 m Aufstieg, 100 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Billet:</b> Kollektivbillet. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 9.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 11.50 Uhr, Busbahnhof Luzern. <b>Abfahrt:</b> 12.05 Uhr mit Bus 52 (Emmenbrücke-Bösfeld 12.16 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.57 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99



## Curling

### Curling-Kurs für Fortgeschrittene

Kurs 150

#### Einstieg nur mit Curling-Erfahrung möglich

Curling lässt sich auch von Menschen über 60 – Frauen und Männern – problemlos spielen. Dabei braucht es technisches Geschick, taktisches Können und mentale Stärke. Aber auch Teamgeist, Spielfreude und Kameradschaft sind wichtig. Der Stein wird beim Spiel nicht gehoben, sondern nur gestossen! Voraussetzung sind Curling-Erfahrung, eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

<b>Kursleitung:</b> Hansruedi Heer, Curlinginstruktor, Tel. 041 360 96 73	zung der Besen und der Steine sind in den Kosten inbegriffen.
<b>Daten:</b> Montag, 13. Okt. 2008 bis 9. März 2009 (ohne 8./29. Dez. und 23. Febr. 2009), 19x	<b>Ort:</b> Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern (SwissLife Arena)
<b>Ausrüstung:</b> Warme, bequeme Kleidung und dünne Handschuhe. Curlingschuhe sind obligatorisch. Die Miete der Curlingschuhe sowie die Benüt-	<b>Zeit:</b> 15 bis 17 Uhr
	<b>Kosten:</b> CHF 628.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)
	<b>Anmeldung:</b> bis 30. September 2008

### 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 aus Flüfli LU organisieren bei genügend Anmeldungen jeweils dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Ausrüstungen stehen zur Verfügung. Weitere Informationen: [www.erlebnisnatur.ch/erlebnis/winter/senioren](http://www.erlebnisnatur.ch/erlebnis/winter/senioren) oder Tel. 041 488 21 56.

## Langlauf

### Herbstausflug

#### Dienstag, 16. September

Dieser beliebte Anlass findet wie gewohnt im Herbst statt – verbunden mit einer kurzen Wanderung. Auch Nicht-Langläufer/innen sind herzlich willkommen. Organisation: Hugo Walz.

### Informationsnachmittag

#### Dienstag, 11. 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 2008/09. Zudem erhalten Sie 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. Die Langlaufleiter/innen freuen sich auf Ihre Teilnahme.



## Langlauf-Treff (klassische Technik)

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

Langlauf gehört zu den gesündesten Sportarten und ist in jedem Alter leicht erlernbar. Bei regelmässigem Training wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, auch Blutdruck und Herzfrequenz werden positiv beeinflusst. Skilanglauf ist deshalb genau richtig, um auch in der kalten Jahreszeit körperlich fit zu bleiben. In kleinen Gruppen werden Sie von erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet und können so optimal die Lauftechnik erlernen, auffrischen oder verbessern.

Datum:	verantwortliche/r Leiter/in:	Tel.-Nr.:
Dienstag, 16. Dez. 08	Toni Felder	041 361 14 76
Dienstag, 6. Jan. 09	Adi Kiener	041 495 17 83
Dienstag, 13. Jan. 09	Lisbeth Hofstetter	041 480 28 79
Dienstag, 20. Jan. 09	Hugo Walz	041 320 34 76
Dienstag, 3. Febr. 09	Toni Felder	041 361 14 76
Dienstag, 10. Febr. 09	Adi Kiener	041 495 17 83
Dienstag, 17. Febr. 09	Lisbeth Hofstetter	041 480 28 79
Dienstag, 10. März 09	Ruth Kiener	041 320 67 78

<b>Verschiebedatum:</b>	jeweils am darauffolgenden Donnerstag
<b>Zeit:</b>	9 bis ca. 17 Uhr.
<b>Kosten:</b>	Saisonkarte CHF 80.– (8x) oder pro Tageskarte CHF 14.– (wird vor Ort einkassiert).
<b>Miete Ausrüstung:</b>	Bei Stöckli Sport in Wolhusen, Tel. 041 492 62 62 (Bruno Kempf verlangen).
<b>Loipenpass:</b>	Muss von den Teilnehmenden selbst gekauft werden.
<b>Kursorte:</b>	Eigenthal, Engelberg, Langis oder Rothenthurm.

**Durchführung:** 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 5. Dez. bei Pro Senectute Kanton Luzern. Bitte melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einem Treff telefonisch beim verantwortlichen Leiter an, und zwar am Vorabend zwischen 18 und 19.30 Uhr.



## Langlauf-Schnuppertage in Ulrichen/Obergoms

Damit Sie sich rechtzeitig auf den bevorstehenden Winter vorbereiten können, bieten wir 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 Lang-

läufer/eine erprobte Langläuferin sind. Sie sind im Hotel Alpina in Ulrichen untergebracht. Weitere Informationen zum Hotel: siehe Langlauf-Ferien in Ulrichen.

<b>Dauer:</b>	Montag, 8. Dez. bis Donnerstag, 11. Dez. 2008 (neu: 4 Tage)
<b>Leitung:</b>	Toni Felder, Lisbeth Hofstetter
<b>Doppelzimmer:</b>	CHF 470.– pro Person

**Einzelzimmer:** CHF 520.–  
**Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen:** siehe Langlauf-Ferien in Ulrichen Seite 30.  
**Anmeldung:** bis 17. November 2008

Information unter Tel. 041 226 11 99



## 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 gefadete 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 gut verbinden!

**Dauer:** Samstag, 24. Jan. bis Samstag, 31. Jan. 2009  
**Leitung:** Adi Kiener, Ruth Kiener, Hugo Walz, evtl. weitere Leitungsperson  
**Sportangebote:** Langlauf und Winterwandern. Auf Wunsch: Schneeschuhwandern  
**Doppelzimmer:** CHF 1200.– pro Person  
**Einzelzimmer:** CHF 1320.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit WC/Dusche (ohne Balkon); Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Halbpension; Leitung

**Hinweis:** Auf Wunsch Zimmer mit Balkon möglich (Anzahl beschränkt). Zuschlag pro Woche/Person: CHF 70.–. Bitte auf der Anmeldekarte vermerken!

**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.

**Anmeldung:** bis 5. Dezember 2008

## Langlauf-Ferien in Ulrichen/Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die 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, 1. März bis Sonntag, 8. März 2009  
**Leitung:** Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Elisabeth Syfrig  
**Sportangebote:** Langlauf. Auf Wunsch: Schneeschuhwandern und/oder Winterwandern  
**Doppelzimmer:** CHF 910.– pro Person  
**Einzelzimmer:** CHF 1095.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche, WC, Radio/TV, Föhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (Halbtax/mit Generalabo CHF 39.– Reduktion); 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.

**Anmeldung:** bis 23. Januar 2009





# Offene Gruppen

Offene Gruppen sind Angebote im Bereich 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 2200 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 erhalten oder erst spät: Immer tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, denn auch im fortgeschrittenen Alter können Sie durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit verbessern. Am wirkungsvollsten ist es jedoch, ähnlich wie bei der finanziellen Vorsorge, früh damit 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 der Gruppe ab und zu etwas gemeinsam.

## Information über die Angebote in den verschiedenen Gemeinden:

Fordern Sie bei uns unter Tel. 041 226 11 99 eine Liste mit den Gruppen 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, ein Einstieg ist jederzeit möglich!

## 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 neben einer Haltings- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

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

## Seniorentanz (Volks- und Kreistänze 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