

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 4

**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>**

## Aktive und gesunde Bewegung

### Pilates – für einen starken «Körperkern»

Die Pilates-Methode ist ein effektives, ganzheitliches Körpertraining. Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen (Stabilisatoren) und das Körperzentrum stabilisiert. Dann folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt ebenfalls eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (die Bauch- und Rückenmuskulatur wie auch den Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, Koordination und Balance. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, im Sitzen auf der Matte und im Liegen ausführen können.

### Allgemeine Angaben

**Kursleitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Seniorensportleiterin (Kurse 191, 192, 194 und 195)  
 Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Seniorensportexpertin, Bewegungspädagogin (Kurse 190 und 193)

**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstr. 9, Luzern (Kurse 191, 192, 194 und 195)  
 Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern (Kurse 190 und 193)

**\*\* Bitte beachten:** Die Pilates-Kurse 191, 192, 194 und 195 sind weiterführende Kurse des 2. Halbjahres 2010 mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99.

**Hinweis:** Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

### NEU Pilates

Kurs 190

**Daten:** Dienstag, 15. Feb. bis 12. April (ohne 8. März), (8x)  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Kosten:** CHF 170.–  
**Anmeldung:** bis 2. Februar

### NEU Pilates

Kurs 193

Fortsetzung von Kurs 190, eignet sich aber auch für neue Teilnehmende.

**Daten:** Dienstag, 10. Mai bis 28. Juni (8x)  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Kosten:** CHF 170.–  
**Anmeldung:** bis 27. April

### Pilates

Kurs 191 \*\* / Pilates für Geübte Kurs 192 \*\*

**Daten:** Montag, 10. Jan. bis 28. März (ohne 28. Feb. und 7. März), (10x)  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr (Pilates für Geübte, Kurs 192)  
 15.15 bis 16.15 Uhr (Pilates, Kurs 191)  
**Kosten:** CHF 212.–  
**Anmeldung:** bis 27. Dezember

### Pilates

Kurs 194 \*\* / Pilates für Geübte Kurs 195 \*\*

Fortsetzung von Kurs 191 bzw. 192, eignet sich aber auch für neue Teilnehmende.

**Daten:** Montag, 4. April bis 27. Juni (ohne 25. April, 2. Mai und 13. Juni), (10x)  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr (Pilates für Geübte, Kurs 195)  
 15.15 bis 16.15 Uhr (Pilates, Kurs 194)  
**Kosten:** CHF 212.–  
**Anmeldung:** bis 21. März

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 15. März bis 19. April (6x)	<b>Tanzen – Lebensfreude pur!</b> Vamos... un, dos, tres: Wir holen Kuba nach Luzern Zu mitreissender Musik können Sie neue verschiedene Schrittkombinationen erlernen. Koordination, Beweglichkeit, Rhythmik, Balance und weitere Themen sind Schwerpunkte des Unterrichts. Es handelt sich um ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz. Tanzbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen.	<b>Kurs 181</b> <b>Kursleitung:</b> Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV, Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.15 bis 11.15 Uhr CHF 135.– <b>Anmeldung:</b> bis 2. März

**Bitte beachten** Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf Seite 10 bis 12.

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

## Orientalischer Tanz

### Tanz für Frauen ab 60+

Der orientalische Tanz ist eine der ältesten Ausdrucksformen tänzerischen und kultischen Ursprungs. Dieser Tanz bietet Ihnen die Gelegenheit, auf lustvolle und spielerische Art Ihren Körper zu bewegen und zu lockern und mit Freude und Spass die eigene Grazie und Sinnlichkeit auszudrücken. Das Zentrum, um das unser Becken kreist, ist der Sitz der Kraft, der Stärke und auch der inneren Intuition. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt und auch die weiblichen Rundungen als Teil des Frauseins werden akzeptiert. Der Unterricht baut durch Rücken-, Becken-, Beckenboden- und Entspannungsübungen das Wissen über die Tanzbewegungen auf. Der Kurs wird den persönlichen Möglichkeiten der Teilnehmerinnen angepasst.

Kurs 182

**Kursleitung:** Romana Frasson, dipl. Tanzpädagogin SBTG, Danse Suisse, BASPO FitPlus, Tanzraum, Dammstr. 14, Luzern  
13.30 bis 15 Uhr  
CHF 195.–  
**Anmeldung:** bis 2. März

NEU

# Nordic Walking



Nordic Walking ist 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 Herzinfarkt-Risiko 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, fit zu bleiben oder zu werden.

## Allgemeine Angaben

Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt!

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

### Nordic-Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

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

**Kurs 51:** Montag, 3. Jan. bis 18. April  
CHF 90.– (16x)

**Kurs 53:** Montag, 2. Mai bis 29. Aug. (ohne 13. Juni, 1. + 15. Aug.)  
CHF 90.– (15x)

**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 4. April 16.15 bis 18 Uhr)

**Kurs 52:** Mittwoch, 5. Jan. bis 27. April  
CHF 90.– (17x)

**Kurs 54:** Mittwoch, 4. Mai bis 31. Aug.  
CHF 90.– (18x)

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Kurs 55:** Kombi-Abo für Kurs 51+52  
CHF 150.–

**Kurs 56:** Kombi-Abo für Kurs 53+54  
CHF 150.–

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

**Kurs 57:** Donnerstag, 6. Jan. bis 31. März  
CHF 71.50 (13x)

**Kurs 59:** Donnerstag, 7. April bis 21. Juli (ohne 2. Juni + 23. Juni)  
CHF 77.– (14x)

**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 58:** Montag, 3. Jan. bis 18. April  
CHF 88.– (16x)

**Kurs 60:** Montag, 2. Mai bis 29. Aug. (ohne 13. Juni, 1. + 15. Aug.)  
CHF 82.50 (15x)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

## Weihnachtsessen Nordic-Walking-Treff Luzern

Es sind alle herzlich eingeladen zum gemeinsamen gemütlichen Weihnachtsessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick.

■ Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 20. Dezember 2010, ab 17.15 Uhr im Restaurant Militärgarten, Luzern

■ Für die Teilnehmenden des Mittwoch-Treffs: 15. Dezember 2010, ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil

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



# Velo fahren

Alle Velo-Touren werden durch ausgebildete Seniorensportleiter im Fachbereich Velofahren rekonosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 30 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden drei Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport, oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

## Allgemeine Angaben

- Daten:** Dienstag, 19. April, 3., 17. und 31. Mai, 14. und 28. Juni, 12. und 26. Juli, 9., 16. und 23. August, 6. und 20. September
- Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren um eine Woche verschoben.
- Leitung:** Arnold Burch (Fachleiter), Theres Jöri, Bruno Marti, Josef Tschuppert (ausgebildete Seniorensportleiter Velofahren)
- Kosten:** Abo CHF 95.– oder pro Velotour CHF 9.–
- Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

**Anmeldung:** Bis 8. April bei Pro Senectute. Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour telefonisch bei Theres Jöri (Tel. 041 670 28 23) oder Arnold Burch (Tel. 041 675 15 71) an, und zwar am Sonntagabend zwischen 18.45 und 20 Uhr. Falls die Velotour verschoben wird: bitte neu anmelden!

**Wichtig:** Nehmen Sie erstmals an einer Velotour teil? Dann melden Sie sich bitte vor der ersten Teilnahme beim Fachleiter Arnold Burch!

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

## NEU: Velotouren mit Elektro-Bikes (Flyer)

Neu bieten wir auch Velotouren an, bei denen ausschliesslich Besitzer von Elektro-Bikes (in der Schweiz meistens der Marke Flyer) teilnehmen können. Bitte verlangen Sie bei uns das spezielle Blatt mit der Ausschreibung dieser Touren. Eine Anmeldung ist erforderlich (Tel. 041 226 11 99).

## Abschluss Velotouren

**Dienstag, 15. November**, Kultur- und Kongresszentrum Gersag, Rüeggisingerstr. 20a, Emmenbrücke. **Beginn: 14 Uhr.**

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Velo-Ferienwochen

Informationen zu Velo-Ferienwochen erhalten Sie bei Alois Grüter unter Tel. 041 310 33 42 (kein Angebot der Pro Senectute).

# Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

**Hinweis:** Die Schwimmkurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

## Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eignen sich die Kurse auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

**Luzern:** Hallenbad Utenberg

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 1:** Montag, 3. Jan. bis 28. März (ohne 28. Feb. und 7. März)  
CHF 144.– (11x)

**Kurs 15:** Montag, 4. April bis 4. Juli (ohne 25. April, 2. Mai und 13. Juni), CHF 144.– (11x)

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 2:** Freitag, 7. Jan. bis 1. April (ohne 4. und 11. März)  
CHF 144.– (11x)

**Kurs 16:** Freitag, 8. April bis 8. Juli (ohne 22. und 29. April sowie 6. Mai) CHF 144.– (11x)

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 3:** Freitag, 7. Jan. bis 1. April (ohne 4. und 11. März)  
CHF 144.– (11x)

**Kurs 17:** Freitag, 8. April bis 8. Juli (ohne 22. und 29. April sowie 6. Mai) CHF 144.– (11x)

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 9 bis 9.50 Uhr

**Kurs 4:** Mittwoch, 5. Jan. bis 30. März (ohne 2. und 9. März)  
CHF 158.– (11x)

**Kurs 18:** Mittwoch, 6. April bis 6. Juli (ohne 27. April und 4. Mai)  
CHF 172.– (12x)

## Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, welches gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass Sie aufrecht im Wasser «stehen». 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-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Charlotte Rösli

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 5:** Montag, 3. Jan. bis 28. März (ohne 28. Feb. und 7. März)  
CHF 212.– (11x)

**Kurs 19:** Montag, 4. April bis 4. Juli (ohne 25. April, 2. Mai und 13. Juni), CHF 212.– (11x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 6:** Montag, 3. Jan. bis 28. März (ohne 28. Feb. und 7. März)  
CHF 212.– (11x)

**Kurs 20:** Montag, 4. April bis 4. Juli (ohne 25. April, 2. Mai und 13. Juni), CHF 212.– (11x)

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr

**Kurs 7:** Mittwoch, 5. Jan. bis 30. März (ohne 2. und 9. März)  
CHF 212.– (11x)

**Kurs 21:** Mittwoch, 6. April bis 6. Juli (ohne 27. April und 4. Mai)  
CHF 231.– (12x)

**Luzern:** Hallenbad

**Kursleitung:** Trudy Schwegler

**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 8:** Dienstag, 4. Jan. bis 29. März (ohne 1. und 8. März)  
CHF 192.– (11x)

**Kurs 22:** Dienstag, 5. April bis 5. Juli (ohne 26. April und 3. Mai)  
CHF 210.– (12x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 32 bzw. Seite 35.

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

**Meggen:** Hallenbad Hofmatt  
**Kursleitung:** Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 12 bis 12.50 Uhr  
**Kurs 9:** Dienstag, 4. Jan. bis 29. März (ohne 1. und 8. März)  
CHF 178.– (11x)  
**Kurs 23:** Dienstag, 5. April bis 5. Juli (ohne 26. April und 3. Mai)  
CHF 195.– (12x)

**Beromünster:** Hallenbad Kantonsschule  
**Kursleitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr  
**Kurs 10:** Donnerstag, 6. Jan. bis 24. März (ohne 3. und 10. März)  
CHF 169.– (10x)  
**Kurs 24:** Donnerstag, 31. März bis 7. Juli (ohne 21. und 28. April,  
5. Mai sowie 2. und 23. Juni) CHF 169.– (10x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr  
**Kurs 11:** Donnerstag, 6. Jan. bis 24. März (ohne 3. und 10. März)  
CHF 169.– (10x)  
**Kurs 25:** Donnerstag, 31. März bis 7. Juli (ohne 21. und 28. April,  
5. Mai sowie 2. und 23. Juni) CHF 169.– (10x)

**Nottwil:** Hallenbad Paraplegikerzentrum  
**Kursleitung:** Monika Schwaller  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr  
**Kurs 12:** Mittwoch, 5. Jan. bis 30. März (ohne 2. und 9. März)  
CHF 199.– (11x)  
**Kurs 26:** Mittwoch, 6. April bis 6. Juli (ohne 27. April und 4. Mai)  
CHF 217.– (12x)

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

**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr  
**Kurs 13:** Freitag, 7. Jan. bis 1. April (ohne 4. und 11. März)  
CHF 199.– (11x)  
**Kurs 27:** Freitag, 8. April bis 8. Juli (ohne 22. und 29. April sowie 6.  
Mai), CHF 199.– (11x)

**Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr  
**Kurs 14:** Freitag, 7. Jan. bis 1. April (ohne 4. und 11. März)  
CHF 199.– (11x)  
**Kurs 28:** Freitag, 8. April bis 8. Juli (ohne 22. und 29. April  
sowie 6. Mai), CHF 199.– (11x)

# 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, Wiedereinsteiger 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 (Dienstag)  
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:** 1. Trimester: 3. Jan. bis 20. April  
2. Trimester: 26. April bis 6. Juli (ohne 13. Juni)



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 schnuppern jederzeit möglich!

**NEU:** Schnuppern in Emmen (TeBa Freizeit AG) am Dienstag, 11. Januar, 10 bis 12 Uhr

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

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

# Wandern

Wir laden Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer ungezwungenen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport 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 immer erforderlich, Wanderstöcke werden empfohlen.

### Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

- ★ Leichte Wanderung, geringe Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★★ Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit von Vorteil, stabile Wanderschuhe verlangt.
- ★★★★ Bergwanderung, Gelände teilweise steil, gute Trittsicherheit und knöchelhohe, stabile Wanderschuhe verlangt.

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

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

**Mittagessen:** In den Ausschreibungen ist vermerkt, ob wir das Mittagessen im Freien oder im Restaurant einnehmen. Nach Möglichkeit machen wir einen Kaffeehalt in einem Restaurant.

**Billette:** Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt.

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

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2010 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 Aussen tasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis.

**Durchführung der Wanderungen:** Über die definitive Durchführung, die allfällige Verschiebung und mögliche Änderungen gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern (**Tel. 041 226 11 84**) am Vortag ab 14 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an wegen allfälliger Änderungen und möglicher Verschiebungen.

**Anmeldungen:** In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche nötig ist, hat diese mittels Anmeldekarte oder per E-Mail (bildung.sport@lu.pro-senectute.ch) zu erfolgen.

## Wanderleiter/innen

Alfons Steger, Fachleiter	Tel. 041 458 19 85 / steger.rain@bluewin.ch
Ernst Ammann	Tel. 041 320 71 29 / ernst.ammann@gmx.ch
Cécile Bernet	Tel. 041 370 21 28 / cecile.paul@bluewin.ch
Rolf Ebi	Tel. 041 310 42 43 / rolf.ebi@bluewin.ch
Rita Gasser	Tel. 041 490 25 51 / ritagasser@bluewin.ch
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53 / reichlin@swissonline.ch
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91 / pischmid@sunrise.ch
Albert Steffen	Tel. 041 240 51 86 / albert.steffen@bluewin.ch

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 12. Januar	<b>Route:</b> Winterwanderung im Talkessel von Schwyz (Brunnen – Ibach – Schwyz). <b>Distanz:</b> 12 km, je 150 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 14.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.06 Uhr (Verkehrshaus 9.13 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.20 Uhr.
Mittwoch, 16. Februar (bei schlechtem Wetter Freitag, 18. Februar)	<b>Route:</b> Gemütliche Wanderung im Naturschutzgebiet der Reuss von Sins nach Knonau. <b>Distanz:</b> 14 km, je 50 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 10.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.51 Uhr (Ebikon 8.58 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.25 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 16. März	<b>Route:</b> Wanderung von Ruswil über Erzenleren – Huprächtigen – Büel nach Oberkirch. <b>Distanz:</b> 11 km, 150 m Aufstieg und 280 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Im Paraplegiker-Zentrum (Selbstbedienung). <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 9.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, Torbogen Bahnhof Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.18 Uhr (Sprengi 8.29 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 15.15 Uhr.
Mittwoch, 20. April	<b>Route:</b> Wanderung auf der südlichen Anhöhe von Wasen i.E. über den Täuferweg zum Schloss Trachselwald. <b>Distanz:</b> 8.5 km, 230 m Aufstieg und 350 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 23.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.57 Uhr (Wolhusen 8.14 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.03 Uhr.
Mittwoch, 27. April (bei schlechtem Wetter Freitag, 29. April)	<b>Route:</b> Wanderung über den Belpberg von Belp über Gerzensee nach Kirchdorf. <b>Distanz:</b> 13 km, 360 m Aufstieg und 280 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 34.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.03 Uhr.
Mittwoch, 11. Mai	<b>Route:</b> Wanderung durch das Randengebiet (SH) von Hemmental über die Siblingerhöhe nach Hallau. <b>Distanz:</b> 16 km, 380 m Aufstieg und 540 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 5 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 40.–, mit GA CHF 4.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.20 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 20.25 Uhr.
Mittwoch, 25. Mai	<b>Route:</b> Wanderung auf der Lötschberg-Südrampe von Hochtenn über das Bietschtal-Viadukt bis Ausserberg oder bis Eggerberg. <b>Distanz:</b> 9,5 km bzw. 13,5 km, 350 m Aufstieg und 400 m bzw. 600 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3¼ Std. bzw. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★/★★★★ (gutes Schuhwerk, Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 60.–. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Cécile Bernet, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7 Uhr (Sursee 7.18 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19 Uhr.
Mittwoch, 8. Juni	<b>Route:</b> Tafeljura-Wanderung mit Aussicht ins Elsass, von Liestal über Schartenfluh nach Dornach. <b>Distanz:</b> 12 km, je 450 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 4¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 25.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.30 Uhr.
Mittwoch, 22. Juni (bei schlechtem Wetter Freitag, 24. Juni)	<b>Route:</b> Wanderung auf gut ausgebauten Wegen vom Kronberg nach Appenzell, mit Blick ins Säntismassiv. <b>Distanz:</b> 8 km, 50 m Aufstieg und 900 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 44.– (GA CHF 6.–). <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.40 Uhr (Verkehrshaus 7.46 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.20 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Dienstag/Mittwoch, 28./29. Juni, 2-Tages- wanderung	<b>Route:</b> Wanderung im Greyerzerland und durch das Jaun- und Javrotal. Am 1. Tag von Gruyère durch die Jaunbachschlucht nach Charmey und am 2. Tag über La Balisa (Pass) zum idyllischen Schwarzsee. <b>Distanzen:</b> Am 1. Tag 12 km, 300 m Auf- und 160 m Abstieg und am 2. Tag 12 km, 520 m Auf- und 350 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> Je 4 bis 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Kosten:</b> CHF 220.–, mit GA CHF 160.– (EZ + CHF 40.–). Inbegriffen sind Bahn und Postauto, Morgenkaffee mit Gipfeli, Unterkunft in ***Hotel mit WC/Dusche, Halbpension. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7 Uhr (Sursee 7.18 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bei Ernst Ammann bis 19. Mai per Telefon oder E-Mail. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Mittwoch, 13. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 15. Juli)	<b>Route:</b> Wanderung vom Urnerboden über Friteren nach Braunwald. <b>Distanz:</b> 12 km, 200 m Aufstieg und 250 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 30.– (Car), mit GA ca. CHF 26.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, Inseli Parkplatz Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8 Uhr. <b>Rückkehr:</b> ca. 18 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis 8. Juli schriftlich oder per E-Mail.
--	---	--

Mittwoch, 27. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 29. Juli)	<b>Route:</b> Wanderung auf den Bachtel, die Rigi des Zürcher Oberlandes, ab Gibswil im Tösstal. <b>Distanz:</b> 12 km, je 400 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 4¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack oder im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 24.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.25 Uhr.
--	--	--

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

Donnerstag, 20. Januar, Wanderung mit Besichtigung	<b>Route:</b> Wir wandern durch den Bireggwald und besichtigen am Nachmittag die unterirdische Baustelle der Zentralbahn. <b>Distanz:</b> 5 km, 100 m Aufstieg und 160 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 1½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Im Restaurant. <b>Billett:</b> Selber lösen. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 10.30 Uhr, Endstation Bus Nr. 7 (Biregg Hof). <b>Rückkehr:</b> ab 16 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis 14. Januar schriftlich oder per E-Mail.
---	--	--

Donnerstag, 10. Februar	<b>Programm:</b> Wanderung von Menznau über Geiss zum Tropenhaus Wolhusen. <b>Distanz:</b> 6 km, je 50 m Auf- und 50 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 1½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant des Tropenhauses. <b>Billett:</b> Selber lösen. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 12.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 12.16 Uhr (Littau 12.21 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.43 Uhr.
----------------------------	--	---

Donnerstag, 24. März	<b>Route:</b> Wanderung von Rothenburg-Chärnsmatt über Süssstanne und die Kapelle Adelwil nach Neuenkirch. <b>Distanz:</b> 10 km, je 100 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Verpflegung:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Selber lösen. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 12.10 Uhr, Torbogen Bahnhof Luzern. <b>Abfahrt:</b> 12.20 Uhr mit Bus Nr. 50. <b>Rückkehr:</b> ca. 17 Uhr.
-------------------------	---	---

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Dienstag, 5. April	<b>Kamelienschau – Route:</b> Wanderung von Tenero nach Locarno. Besuch des Camilien-Gartens. <b>Distanz:</b> 6 km, 50 m Aufstieg, kein Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> Im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 45.–. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.18 Uhr (Arth-Goldau 8.50 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.41 Uhr.
Donnerstag, 14. April	<b>Route:</b> Wanderung durch Wald und hügeliges Gelände von Othmarsingen bis Niederwil. <b>Distanz:</b> 9 km, je 250 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 17.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.21 Uhr (Ebikon 8.31 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.07 Uhr.
Donnerstag, 5. Mai (bei schlechtem Wetter Freitag, 6. Mai)	<b>Programm:</b> Wanderung vom «Judendorf» Endingen (AG) durch die Rebhänge von Tegerfelden nach Zurzach. <b>Distanz:</b> 10 km, 100 m Aufstieg und 150 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 28.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.25 Uhr.
Donnerstag, 19. Mai	<b>Programm:</b> Besichtigung des Klosters Kappel und leichte Wanderung am Südfuss des Albis. <b>Distanz:</b> 8 km, 100 m Aufstieg und 150 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 16.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.10 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.25 Uhr.
Donnerstag, 16. Juni	<b>Route:</b> Abendwanderung von Gelfingen über Kleinwangen nach Baldegg. <b>Distanz:</b> 8 km, 50 m Aufstieg und 150 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 2¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> Am Schluss Einkehr in der Klosterherberge. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 9.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 16.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 17.02 Uhr (Emmenbrücke 16.07 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 21.28 Uhr.
Donnerstag, 30. Juni	<b>Programm:</b> Wir besuchen die Rosenschau im barocken Städtchen Bischofszell (TG) und wandern in der näheren Umgebung. <b>Wanderzeit:</b> 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack oder im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 38.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.10 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 19.20 Uhr
Donnerstag, 7. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 8. Juli)	<b>Programm:</b> Wanderung durch die Moorlandschaft bei Finsterwald und über den Energiepfad nach Entlebuch. <b>Distanz:</b> 9 km, kein Aufstieg, 400 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 20.–, mit GA CHF 10.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.16 Uhr (Wolhusen 8.40 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.03 Uhr.
Donnerstag, 21. Juli	<b>Route:</b> Wir fahren zum idyllischen Arnisee und wandern um den See und nach Gurtellen-Dorf. <b>Distanz:</b> 6,5 km, 40 m Aufstieg, 470 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 2¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 28.–, mit GA CHF 7.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 9.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.18 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.41 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

# Wintersport

## Curling-Kurs (für Fortgeschrittene und Anfänger/innen)

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Kursort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena).

Kursleitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor.

Der laufende Kurs für Fortgeschrittene dauert noch bis 14. März 2011, jeweils von 9 bis 11 Uhr. Ein Einstieg ist für Anfängerinnen und Anfänger ab Januar 2011 problemlos möglich. Interessiert?

**Nähere Informationen und Anmeldung** unter Tel. 041 226 11 99.

## Langlauf-Treff

Leider können wir den Langlauf-Treff als Folge der zu geringen Teilnehmerzahlen nicht mehr anbieten. Wir danken für Ihr Verständnis.

## NEU Schneeschuhwanderungen

Erleben Sie die unberührte Winterlandschaft auf Schneeschuhen, abseits von Lärm und Hektik. Die Schneeschuhwanderungen für Seniorinnen und Senioren werden bei genügend Anmeldungen durchgeführt.

**Leitung:** Ursula Wyss, SAC-Tourenleiterin Senioren Winter

**Kosten:** CHF 15.– pro Mal (wird direkt vor Ort einkassiert).

**Bahn-/Busbillette:** Bitte individuell lösen, Anreise bis zum Treffpunkt individuell.

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) am Vortag ab 14 Uhr Auskunft. Durchführung bei jeder Witterung.

**Anmeldung:** Bis Montag 12 Uhr vor dem Durchführungsdatum direkt bei der Leiterin: 079 218 51 40.

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

**Ausrüstung:** Bitte mitbringen (eigene oder Miete in einem Sportgeschäft).

Datum	Route und weitere Angaben	Ort, Zeit
Mittwoch, 12. Januar	<b>Schneeschuhwanderung mit Raclettplausch.</b> <b>Route:</b> Schüpfheim–Heiligkreuz. <b>Höhendifferenzen:</b> Aufstieg 300 m. <b>Zeitbedarf:</b> Aufstieg 2½ Std., Abstieg 1 Std. <b>Verpflegung:</b> Warmer Tee (Thermoskrug) und Snacks nach Bedarf aus dem Rucksack.	<b>Treffpunkt:</b> Bahnhof Schüpfheim 9.30 Uhr. <b>Zugverbindung:</b> Luzern ab 8.57 Uhr, Schüpfheim an 9.30 Uhr.
Mittwoch, 2. Februar	<b>Schneeschuhwanderung mit Biosphärenimbiss auf Heiligkreuz.</b> <b>Route:</b> Rundtour bis Stolehüttli. <b>Höhendifferenz:</b> Aufstieg 200 m. <b>Zeitbedarf:</b> 4 Std. <b>Verpflegung:</b> Warmer Tee (Thermoskrug) und Snacks nach Bedarf aus dem Rucksack.	<b>Treffpunkt:</b> Bahnhof Entlebuch 11.30 Uhr. <b>Zugverbindung:</b> Luzern ab 10.57 Uhr, Entlebuch an 11.22 Uhr. Entlebuch ab mit Bus 11.36 Uhr, Heiligkreuz an 11.55 Uhr.
Mittwoch, 2. März	<b>Schneeschuhwanderung mit exklusivem Mittagessen auf einem Bauerhof.</b> <b>Route:</b> Schangnau - Wachthubel. <b>Höhendifferenz:</b> Aufstieg 500 m. <b>Zeitbedarf:</b> 5 Std. <b>Verpflegung:</b> Warmer Tee (Thermoskrug) und Snacks nach Bedarf aus dem Rucksack.	<b>Treffpunkt:</b> Bahnhof Escholzmatt 9.15 Uhr. <b>Zugverbindung:</b> Luzern ab 8.15 Uhr mit S-Bahn (im Langnauer Teil einsteigen), Escholzmatt an 9.05 Uhr. Escholzmatt ab mit Bus 9.20 Uhr bis Schangnau.

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° Grad warmem Hallen-Solbad, geheiztem Aussenbad, Sprudelbad usw. liegt schön eingebettet beim Dorfzentrum. Für gemütliche Abende stehen Aufenthalts-, Spiel- und Leseräume sowie TV-Raum mit Grossbildschirm, 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 ein bis zwei leichte Schneeschuhwanderungen angeboten. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr gut verbinden!

**Dauer:** Samstag, 22. Jan., bis Samstag, 29. Jan. 2011

**Leitung:** Adi Kiener, Hugo Walz, Ruth Kiener

**Sportangebot:** Langlauf und Winterwandern

**Auf Wunsch:** Schneeschuhwandern

**Doppelzimmer:** CHF 1300.–/Person

**Einzelzimmer:** CHF 1420.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer (ohne Balkon) mit Dusche/WC, Radio, Telefon, Haarföhn; Halbpension (Frühstücksbuffet und mehrgängiges Abendessen); Eintritt in die Badelandschaft; Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Leitung

**Nicht inbegriffen:** Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Regionalbus und Bahnen; Annullierungskosten-Versicherung

**Zimmer mit Balkon:** Zuschlag pro Woche/Person: CHF 70.–. Bitte auf der Anmeldekarte vermerken. Anzahl ist beschränkt.

**Anmeldung:** bis 6. Dezember 2010

## Langlauf-Ferien in Ulrichen (Obergoms)

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die Gegend 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 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 mit Technik-Unterricht im klassischen Stil angeboten. Viele gepfadete Wege laden zu genussvollen Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden ein bis zwei leichte Schneeschuhwanderungen angeboten. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

**Dauer:** Sonntag, 27. Feb., bis Samstag, 5. März 2011

**(neu: 7 Tage)**

**Leitung:** Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger

**Sportangebot:** Langlauf

**Auf Wunsch:** Winterwandern und/oder Schneeschuhwandern

**Doppelzimmer:** CHF 890.–/Person

**Einzelzimmer:** CHF 1070.–

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

**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort–Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskosten-Versicherung

**Anmeldung:** bis 26. Januar 2011

# Ferienwochen Frühling bis Herbst

## Aktiv-Woche für Junggebliebene in Lana (Südtirol)

### Vielseitiges Bewegungs- und Entspannungsangebot

Lana, ein gepflegtes Dorf mit einem autofreien Dorfkern zwischen Meran und Bozen, ist der Ausgangspunkt für unsere abwechslungsreiche und genussvolle Ferienwoche. Auszüge aus dem Programm: Wasser-, Rücken-, Atem- und Entspannungsgymnastik, Pilates, Dorfbesichtigung, leichte Wanderung entlang von Waalwegen, Wandern oder Geniessen auf dem Vigljoch, kurzweilige Velotour durch das einmalige Blütenmeer der Apfelplantagen, Besuch des Wochenmarktes von Lana oder Meran. Das Wochenprogramm wird so zusammengestellt, dass es für alle etwas dabei hat. Das Angebot ist fakultativ, es bleibt genügend Zeit, eigenen Wünschen nachzugehen.

Im Aktiv-Hotel Pöder werden Sie sich sehr schnell wie zu Hause fühlen. Die Zimmer mit schönem Balkon, der Wellnessbereich (Sauna, Dampfbad, Whirlpool, Hallenbad, Aussenschwimmbad, schöne gepflegte Gartenanlage) und das vorzügliche Essen bieten ideale Voraussetzungen für eine tolle Ferienwoche, in der bestimmt auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt.

**Dauer:** Samstag, 30. April, bis Samstag, 7. Mai 2011

**Leitung:** Irène Zingg und Begleitperson

**Doppelzimmer:** CHF 1180.–/Person

**Einzelzimmer (klein):** CHF 1130.–

**Einzelzimmer (Komfort):** CHF 1280.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Balkon; Dusche/WC oder Bad/WC; Föhn; TV/Radio; reichhaltiges Frühstücksbuffet; Nachtessen mit 5-Gang-Menü; alle Gymnastikangebote; Ausflüge; Velos; Eintritte und Trinkgelder; Mittagessen auf der Hinreise; Lunchpaket auf der Rückreise; Ferienleitung; Hin- und Rückreise mit dem Car

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung

**Besondere Hinweise:** Von den Teilnehmenden werden eine gute allgemeine Gesundheit und Selbständigkeit erwartet.

**Wichtig:** Bitte auf der Anmeldekarte die gewünschte Zimmerkategorie vermerken!

**Anmeldung:** bis 25. Februar 2011 (Teilnehmerzahl beschränkt)

## Ausflugs- und Spazierferien in Bad Krozingen (Deutschland)

Mitten im Markgräflerland zwischen Basel und Freiburg i. B. liegt unser Ferienort Bad Krozingen. Der alte Marktflecken mit den bekannten Thermalquellen bietet eine Vielfalt an Erholung und Abwechslung. Wir wandern (max. 1 bis 1½ Std.) über die Rebberge, entdecken die Täler und Anhöhen des Schwarzwaldes, besuchen Freiburg und erkunden malerische Orte mit ihren Sehenswürdigkeiten.

Wir logieren im Hotel Eden, am Rande des autofreien Kurparkes, neben den Thermen «Vita Classica». Das Hotel in ruhiger Lage ist 10 Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt.

**Dauer:** Samstag, 28. Mai, bis Samstag, 4. Juni 2011

**Leitung:** Pia Schmid, Beatrice Reichlin

**Doppelzimmer:** CHF 950.–/Person

**Einzelzimmer:** CHF 1050.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Telefon, TV, Föhn, Minibar; reichhaltiges Frühstück; mittags und abends je ein 2-Gang-Menü; ein Eintritt in die Thermen; freie Fahrt im öffentlichen Nahverkehr; Hin- und Rückreise mit Car; Mittagessen auf der Heimreise; Trinkgelder; Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung

**Anmeldung:** bis 25. März 2011

## Wander-Ferien in Unterwasser (Obertoggenburg/SG)

### B-Wanderungen

Willkommen in einer einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft! Das Toggenburg zählt zu den schönsten Wandergebieten der Schweiz. Mit seinen typischen Toggenburger Häusern, die zum Verwechseln ähnlich sind mit den bekannten Appenzeller Häusern, konnte das Tal bis heute seinen ländlichen und sehr lieblichen Reiz bewahren. Eingerahmt wird das Tal von den sieben bekannten Kurfürsten und dem Säntismassiv. Zwischen diesen beiden Bergketten lassen sich sehr schöne, nicht allzu anspruchsvolle Wanderungen durchführen.

Unser 4\*\*\*\*Hotel «Säntis» liegt in unmittelbarer Nähe zur Iltiosbahn und verfügt über eine gemütliche Sonnenterrasse und Garten mit Blick ins Grüne. Entspannen können wir uns im hoteleigenen Hallenbad mit Sauna sowie im Fitnessraum unsere Kondition verbessern.

**Dauer:** Samstag, 2. Juli, bis Samstag, 9. Juli 2011

**Leitung:** Cécile Bernet, Ernst Ammann

**Doppelzimmer:** mit Bad/WC, Balkon CHF 1030.–/Person

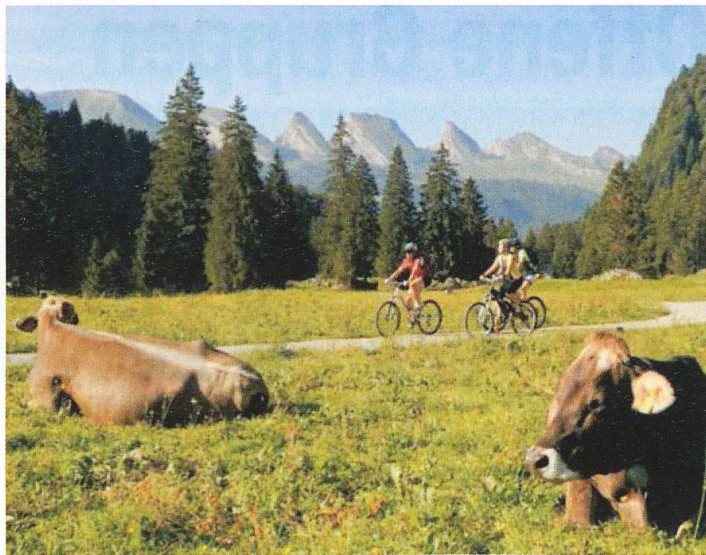
**Einzelzimmer:** mit Bad/WC, Balkon CHF 1180.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Telefon, TV; Toggenburger Frühstücksbuffet; 4-Gang-Abendessen mit Wahlvariante; Benützung von Hallenbad, Sauna und Fitnessraum; Hin- und Rückreise mit Car; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung

**Besondere Hinweise:** Von den Teilnehmenden werden eine gute allgemeine Gesundheit und Fitness erwartet. Die Wanderungen bewegen sich zwischen 900 und 2000 m ü. M., von 2 Std. bis ca. 4 Std. Wanderzeit (zum Teil mit Kurzvarianten). Die Wanderwege sind gut begehbar.

**Anmeldung:** bis 31. März 2011



## Wander-Ferien in Argentière bei Chamonix (Frankreich)

### A-Wanderungen

Nur wenige Kilometer von Chamonix entfernt liegt auf 1200 m das Dörfchen Argentière, umgeben von einer eindrucksvollen Bergwelt. Wir wohnen im ruhig gelegenen Chalet-Hotel Les Grands-Montets mit Hallenbad, Sprudelbad, Sauna, Fitnessraum und einem schönen Garten mit Blick auf den Mont Blanc. Das Tal von Chamonix ist weltberühmt für seine einzigartige Landschaft. Unzählige Wanderwege laden zu eindrucksvollen Wanderungen ein. Die vielen Bergbahnen erleichtern mühsame Auf- und Abstiege.

Alle Zimmer haben einen grossen Balkon. Die Mountain-Spirit-Zimmer haben Blick auf den Mont Blanc, die Classic-Zimmer sind etwas kleiner und haben Blick auf den Gletscher von Argentière.

**Dauer:** Sonntag, 28. August, bis Samstag, 3. September 2011

**Leitung:** Rita Gasser, Rolf Ebi

**Doppelzimmer Classic:** CHF 960.–/Person

**Doppelzimmer Mountain Spirit:** CHF 1050.–/Person

**Doppelzimmer Classic zur Alleinbenützung:** CHF 1180.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Bad/WC oder Dusche/WC, TV, Kühlschrank; Halbpension; Benützung der Wellness-Anlage und des Fitnessraums; Gratis-Internet-Corner; Hin- und Rückreise mit Car; Mittagessen auf der Hin- und Rückreise; Trinkgelder; Bus und Bergbahnen; ausführliche Dokumentation; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung

**Hinweis:** Es sind Wanderungen von 3 bis 5 Stunden Dauer geplant. Personen, die dieses wunderschöne Gebiet gerne kennen lernen möchten, sich aber den Anforderungen nicht gewachsen fühlen, setzen sich bitte mit der Leitung in Verbindung.

**Wichtig:** Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken!

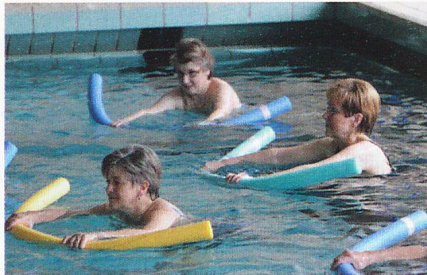
**Anmeldung:** bis 30. Juni 2011

## Bade-Ferien Mallorca

Siehe hintere Umschlagseite dieses Kursprogramms.

Information unter Tel. 041 226 11 99

# Offene Gruppen



## Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden und verbessern durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in 213 Gruppen bis zu 2200 Menschen zu gemeinsamer Bewegung und Sport.

**Leitung:** Speziell ausgebildete Erwachsenensportleiterinnen und -leiter

**Anmeldung:** Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich!

**Haben Sie Fragen?** Unter Tel. 041 226 11 99 geben wir Ihnen Auskunft.

## Fit/Gym (Turnen)

Eine abwechslungsreiche Palette von Übungen lassen Einschränkungen vergessen und machen richtig Spass. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer und Gleichgewicht.

**Kosten:** CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einzeln oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

## Fit/Gym (Turnen)

### Adligenswil

#### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr,

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

### Aesch

#### Turnhalle

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Priska Bühlmann, 041 917 43 60

### Altishofen

#### Turnhalle

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Helene Döös, 062 756 11 85

### Altwis

#### Turnhalle

Dienstag, 14 bis 15 Uhr, 20 bis 21 Uhr

Christina Elmiger, 041 917 23 27

### Buchrain

#### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr

Monika Wolfer, 041 440 46 78

### Turnhalle Hinterleisibach

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Lydia Meyer, 041 450 16 44

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

### Büren

#### Turnhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Kirchofer, 041 933 18 17

### Buttisholz

#### Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Käthy Aregger, 041 928 12 49

### Dagmersellen

#### Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

#### Turnhalle

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Emmy Stampfli, 062 756 21 16

### Doppleschwand

#### Turnhalle

Montag, 16 bis 17 Uhr

Annemarie Lustenberger,

041 480 35 22

### Ebersecken

#### Gemeindehaus

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

### Ebikon

#### Pfarreiheim

Donnerstag, 14 bis 15 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

### St. Klemens

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

### Egolzwil

#### Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20 Uhr

Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

### Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Anita Hodel, 041 980 37 04

### Eich

#### Mehrzweckhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Esther Stirnemann, 041 460 03 77

### Emmen

#### Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Ruth Heim, 041 280 05 53

### Emmenbrücke

#### Schulhaus Hübeli

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr

Ursula Steiner, 041 280 40 55

### Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

## Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Die Lektionen bieten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser. 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 vor Ort per Abo einkassiert.

## Seniorentanz (Volks- und Kreistänze aus aller Welt)

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. 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, Balance und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert.

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

Nachfolgend sind alle offenen Bewegungsgruppen aufgeführt. Viel Spass beim Auswählen, Schnuppern und bei der regelmässigen Teilnahme.

**Pfarrheim Gerliswil**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Trudi Merz, 041 260 69 21

**Pfarrheim St. Maria**

(für Italienischsprachige)

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Begoña Monterrubio, 041 280 96 24

**Entlebuch****Pfarrheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Vreni Lötscher, 041 480 22 04

**Ermensee****Mehrzweckhalle**

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Heidi Rütther, 041 917 35 60

**Eschenbach****Schulhaus Hübeli**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Geiser, 041 448 25 28

**Escholzmatt****Pfarrsaal**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Hermine Neuenschwander,

041 486 15 48

**Ettiswil****Turnhalle**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr

Priska Kurmann, 041 980 44 62

**Flühli****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr,

Freitag, 17 bis 18 Uhr

Claudia Tanner, 041 488 25 22

**Gelfingen****Turnhalle Husmättli**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr

Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

**Gettnau****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Reinert, 041 970 43 33

**Geuensee****Turnhalle Kornmatte**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Nick, 041 921 47 93

**Greppen****Mehrzweckraum**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Franziska Cozzolino, 041 390 37 70

**Grosswangen****Kalofenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Maria Rösch, 041 980 51 31

**Gunzwil****alte Turnhalle**

Mittwoch, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Lindenhalle**

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Annemarie Furrer, 041 930 18 58

**Hämikon****Turnhalle**

Donnerstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Heidi Hornstein, 041 917 13 76

**Hasle****Turnhalle Dorf**

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Agnes Aregger, 041 480 27 08

**Hellbühl****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Rosmarie Bigler, 041 467 10 33

**Hergiswil b. Willisau****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Monika Kunz, 041 979 11 84

**Hildisrieden****Turnhalle Matte**

Dienstag, 17 bis 18 Uhr

Theres Steiner, 041 460 15 50

**Hitzkirch****Turnhalle (Männergruppe)**

Dienstag, 16.15 bis 17.15 Uhr

**Turnhalle Ermenseestrasse**

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Doris Amrein, 041 917 10 66

**Hochdorf****Turnhalle Zentral**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Edith Theiler, 041 910 58 09

**Hohenrain****Pfarrheim**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

**Horw****Turnhalle Hofmatt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Doris Obertüfer, 041 360 81 88

**Inwil****Möösl**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Claire Brunner, 041 448 25 85

Montag, 15 bis 16 Uhr

Agnes Sigrist, 041 448 21 40

**Kleinwangen****Turnhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Pia Widmer, 041 910 20 68

**Kriens****Pfarrheim Bruder Klaus**

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Rosmarie Amstutz, 041 320 20 68

**Turnhalle Feldmühle**

Freitag, 16 bis 17 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Fenkern**

Montag, 9 bis 10 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

**Turnhalle Krauer**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Kuonimatt**

Montag, 9 bis 10 Uhr

Alice Rogger, 041 340 82 60

**Luzern****Asociación de pensionistas**

(für Spanischsprachige)

Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr

Carmen Arias, 041 420 22 53

**Curaviva, Abendweg 1**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Irene Affolter, 041 410 34 40

**Barfüesser Pfarreizentrum**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

**Eichhof Pflegeheim (Haus Saphir)**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr

Hildegard Meier, 041 320 86 35

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

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

**Geissenstein Turnhalle**

Montag, 17 bis 18 Uhr

Ulrike Modl, 041 240 79 28

**Guggi Alterssiedlung**

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

Ursula Steiner, 041 280 40 55

**Lukas-Saal**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Rita Weibel, 041 410 30 30

**Matthof Mehrzweckzentrum**

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Beatrice Greber, 041 280 65 51

**Moosmatt Turnhalle (Männergruppe)**

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

**Paulusheim**

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Ulrike Modl, 041 240 79 28

**St. Anton Pfarrheim**

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Heidi Müller, 041 377 21 78

**St. Johannes Pf.heim Würzenbach**

Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr

Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

**St. Josef Pfarrheim Maihof**

Donnerstag und Freitag, 9 bis 10 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

**St. Karl Pfarrheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**St. Leodegar Pfarrheim**

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

**St. Michael Pfarrheim Rodtegg**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Martha Beer, 041 360 39 50

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

**Malters****Turnhalle Bündtmättli**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

**Pfarrheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Marlene Michel, 041 497 31 80

**Marbach**

**Turnhalle**  
Montag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Theres Willimann, 034 493 33 37

**Mauensee**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

**Meggen**

**kath. Pfarreiheim**  
Freitag, 9 bis 10 Uhr  
Martha Wey, 041 377 35 43

**Meierskappel**

**Schulhaus Höfli Singsaal**  
Montag, 14 bis 15 Uhr  
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

**Menzna**

**Rickenhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Martha Häcki, 041 493 14 81

**Nebikon**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46  
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergr.)  
Werner Thürig, 062 756 26 41

**Neudorf**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

**Pavillon Schulhaus**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Trudy Ineichen, 041 930 20 94

**Neuenkirch**

**Turnhalle Grünau**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13

**Nottwil**

**Turnhalle Sagi-Zentrum**  
Montag, 19 bis 20 Uhr  
Agatha Gisler, 041 937 15 04  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Tilla Garn, 041 937 15 72

**Oberkirch**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Margrith Nauer, 041 921 24 48

**Pfaffnau**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Margrith Blum, 062 754 11 53

**Pfeffikon**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Jeannette Stoll, 062 771 73 35

**Rain**

**Turnhalle Chrüz matt**  
Mittwoch, 16 bis 17 Uhr  
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

**Reiden**

**Alterszentrum Feldheim**  
Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr  
Paula Neeser, 062 758 12 65

**Retschwil**

**Schulhaus**  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Frieda Lang, 041 917 22 18

**Reussbühl/Luzern**

**Schulhaus Fluhmühle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Beatrice Greber, 041 280 65 51

**Turnhalle Staffeln**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Margrit Berger, 041 320 16 69

**Römerswil**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Cécile Diem, 041 910 56 14  
Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr  
Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Romoos**

**Turnhalle**  
Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Annelies Portmann, 041 480 27 87

**Root**

**Pfarreiheim**  
Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

**Widmermatt**

Montag, 17 bis 18 Uhr  
Marly Bächler, 041 450 16 20

**Rothenburg**

**Turnhalle Gerbematt**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Marlies Gass, 041 280 15 83

**Ruswil**

**Alterswohnheim Schlossmatte**  
Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis  
Dienstag, 10.45 Uhr, 14 bis 15 Uhr

**TH Dorfschulhaus (Männergruppe)**

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Rösly Estermann, 041 495 21 80

**St. Erhard**

**Turnhalle**  
Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr  
Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

**Schachen**

**Rümlighalle**  
Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr  
Ruth Felder, 041 497 15 77

**Schenkon**

**Turnhalle Grundhof**  
Donnerstag, 16.45 bis 17.45 Uhr  
Martha Hunkeler, 041 921 24 91

**Schlierbach**

**Mehrzweckhalle**  
Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr  
Herta Bühlmann, 041 933 17 45

**Schötz**

**Pfarreiheim**  
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr,  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Hanny Steinmann, 041 980 26 83

**Schongau**

**Turnhalle**  
Freitag, 19.30 bis 20.30 Uhr  
Carmen Suter, 041 917 03 08

**Schüpfheim**

**Turnhalle Dorfschulhaus**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70

**Schwarzenberg**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Theres Amrein, 041 497 19 62

**Sempach**

**Turnhalle Rank**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Kathrin Marti, 041 460 14 35

**Turnhalle Tormatt**

Montag, 8 bis 9 Uhr  
Kathrin Marti, 041 460 14 35

**Sempach-Station**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Annelies Arnet, 041 920 12 61

**Sörenberg**

**Turnhalle**  
Dienstag, 19 bis 20 Uhr  
Rita Emmenegger, 041 488 19 18

**Sursee**

**Turnhalle St. Georg**  
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Martha Hunkeler, 041 921 24 91  
Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr  
(Männergruppe)  
Paul Camenzind, 041 921 45 39

**Triengen**

**Pfarreiheim**  
Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr  
Anita Hug, 041 933 36 33

**Udligenswil**

**Bühlmattsaal**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

**Uffikon**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Annemarie Baumeler, 062 756 22 56

**Vitznau**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Hanny Waldis, 041 397 14 17

**Wauwil**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Marlies Bättig, 041 980 41 14

**Weggis**

**Schulhaus Kirchmatt**  
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Louise Suppiger, 041 390 16 91

**Werthenstein**

**Schulhaus**  
Freitag, 9 bis 10 Uhr  
Berta Fuchs, 041 490 23 87

**Wikon**

**Turnhalle**  
Dienstag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

**Willisau**

**kath. Pfarreiheim**  
Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr,  
14.30 bis 15.30 Uhr

**Schulhaus Schloss (Männergruppe)**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Hedy Röllli, 041 970 32 73



## Wolhusen

### Andreasheim

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Margrith Erni, 041 490 13 48

## Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

## Beromünster

### HB Kantonsschule

Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr  
Margrit Süess, 041 917 19 42

## Ebikon

### HB Schmiedhof

#### Gruppen Buchrain/Perlen

Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr,  
Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Charlotte Rösli, 041 445 02 41

#### Gruppen Eschenbach

Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr,  
Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Bernadette Mathis, 041 448 28 40

## Emmen/Rathausen

### HB SSBL

Freitag, 11.30 bis 12.30 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

## Hohenrain

### HB Heilpädagogisches Zentrum

Montag, 12 bis 13 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

## Horw

### HB Schulhaus Spitz

Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr  
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

## Littau/Luzern

### HB Schubi

Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr  
Ulrike Modl, 041 240 79 28

## Luzern

### HB Dreilinden

#### Gruppen Stadt Luzern

Montag, 13 bis 13.45 Uhr,  
Montag, 13.45 bis 14.30 Uhr  
Ruth Sidler, 041 440 16 63  
Montag, 14.30 bis 15.15 Uhr  
Ulrike Modl, 041 240 79 28  
Donnerstag, 8 bis 8.45 Uhr,  
Donnerstag, 8.45 bis 9.30 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

## Schulhaus Rainheim

Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergr.)  
Dienstag, 19 bis 20 Uhr  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67

## Gruppe Root

Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr  
Lucia Muff, 041 280 58 74

## Gruppen Ruswil

Montag, 14.30 bis 15.15 Uhr,  
Montag, 15.15 bis 16 Uhr  
Ruth Sidler, 041 440 16 63  
Montag, 15.15 bis 16 Uhr  
Ulrike Modl, 041 240 79 28

## Luzern

### HB Rodtegg

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr  
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

## Luzern

### HB Utenberg

Freitag, 15 bis 16 Uhr  
Lucia Muff, 041 280 58 74

## Nottwil

### Paraplegikerzentrum SPZ

#### Gruppe Nottwil

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr  
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

## Gruppen Buttisholz/Sempachersee

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr  
Monika Schwaller, 041 929 05 56

## Gruppen Grosswangen/Sempach

Dienstag, 17 bis 18 Uhr  
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

## Reiden

### HB Kleinfeld

#### Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr,  
Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Priska Alfano, 062 758 19 09  
Mona Bregenzer, 062 758 31 56  
Liselotte Erni, 062 758 22 15  
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60  
Franziska Meier, 062 751 31 53  
Susi Schnüriger, 062 756 25 68  
Christiane Wechsler, 062 758 22 82  
Barbara Weyermann, 062 752 17 76

## Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr

Priska Alfano, 062 758 19 09  
Gaby Glanzmann, 062 751 55 34  
Barbara Weyermann, 062 752 17 76

## Gruppe Schötz/Altishofen

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Elisabeth Peter, 041 980 25 71

## Schachen

### HB Schul-/Wohnzentrum

Freitag, 12.15 bis 13.15 Uhr  
Ruth Wicki, 041 497 14 25

## Schüpfheim

### HB HPZ Sunnebüel

#### Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr  
Vreni Portmann, 041 480 26 65

## Gruppe Escholzmatt

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr  
Susanne Giger, 041 486 20 33

## Seniorentanz (Volks- und Kreistänze aus aller Welt)

## Dagmersellen

### Gemeinde-Zentrum Arche

Freitag, 9 bis 11 Uhr  
Marlies Müller, 062 756 23 89

## Horw

### Zentrum Kirchmättli

Dienstag, 9 bis 10.30 Uhr  
Claire Schäli, 041 340 26 52

## Kriens

### Pfarrheim St. Gallus

Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Alice Jost, 041 320 20 12

## Luzern

### Betagtenzentrum Eichhof

Montag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Alice Jost, 041 320 20 12

## Matthäus Pfarrsaal

Freitag, 14.30 bis 16 Uhr  
Harmke Spermhake, 041 370 15 16

## Matthof Mehrzweckzentrum

Dienstag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Jojo Murer, 062 844 23 32

## Gruppe Schüpfheim

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr,  
Donnerstag, 17 bis 18 Uhr  
Susanne Giger, 041 486 20 33

## Willisau

### HB Schlossfeld

#### Gruppen Willisau

Donnerstag, 15.45 bis 16.45 Uhr,  
Donnerstag, 16.45 bis 17.30 Uhr  
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

## Gruppen Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr  
Verena Brügger, 062 756 31 62  
Margrith Buser, 062 756 12 33  
Agatha Roos, 062 756 21 12  
Erna Roos, 062 756 34 31  
Pia Schumacher, 062 756 38 81

## St. Johannes Pfarreiheim

(Tanzen im Sitzen)  
Montag, 10 bis 11 Uhr  
Harmke Spermhake, 041 370 15 16

## Meggen

### Schulhaus Hofmatt

Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

## Sempach

### Wohnheim Meierhöfli

Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
H. und M. Moser, 033 251 06 72

## Sursee

### Evang. ref. Gemeindesaal

Mittwoch, 9.30 bis 11 Uhr  
Käthy Häcki, 041 310 48 41

## Weggis

### Alterszentrum Hofmatt

Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr  
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

## Willisau

### Kath. Pfarreiheim

Freitag, 14 bis 16 Uhr  
Liselotte Gyr, 041 630 23 58