

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 4  
  
**Register:** Sportprogramm

### **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>**



# Sport und Bewegung

## Pilates: Für einen starken «Körperkern»

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

**Hinweis:** Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99.

### Kurse 1 + 2

**Leitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin  
**Daten:** 11 x Montag, 5. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)  
**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 248.– pro Kurs  
**Zeit, Kurs 1:** 14 bis 15 Uhr  
**Zeit, Kurs 2:** 15.15 bis 16.15 Uhr

### Kurse 3 + 4

**Leitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin  
**Daten:** 10 x Montag, 20. April bis 29. Juni (ohne 25. Mai)  
**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern

**Kosten:** ► CHF 226.– pro Kurs  
**Zeit, Kurs 3:** 14 bis 15 Uhr  
**Zeit, Kurs 4:** 15.15 bis 16.15 Uhr

### Kurse 5 + 6

**Leitung:** Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO  
**Daten, Kurs 5:** 10 x Dienstag, 13. Januar bis 24. März (ohne 17. Februar)  
**Daten, Kurs 6:** 11 x Dienstag, 7. April bis 30. Juni (ohne 12. Mai und 9. Juni)  
**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Kosten, Kurs 5:** ► CHF 215.–  
**Kosten, Kurs 6:** ► CHF 237.–

### Kurs 7

## Körpertraining für den Mann

### Fitness, Kräftigung und Ausdauer

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet:

- Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur
  - Stabilisation des Rumpfes
  - Dehnen, Körperwahrnehmung, Entspannung
- Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass!

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

**Daten:** 12 x Freitag, 23. Januar bis 1. Mai (ohne 13. und 20. Februar, 3. April)  
**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr  
**Ort:** Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 239.–  
**Anmeldung:** bis 12. Januar

### Kurs 8

## Everdance®

### Solotanzspass zu Evergreens

Tanzen Sie zu bekannten Hits und Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Die Tanzschritte aus dem Gesellschaftstanz wie Walzer, Salsa oder Charleston werden gelernt oder aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das Tanzvergnügen in der Gruppe ohne Partner lässt viel Freiraum, um in bekannten Melodien zu schwelgen und sich im Rhythmus zu bewegen. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind willkommen.

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport, zertifizierte Everdance-Leiterin  
**Daten:** 8 x Montag, 2. Februar bis 30. März (ohne 16. Februar)  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 130.–  
**Anmeldung:** bis 22. Januar

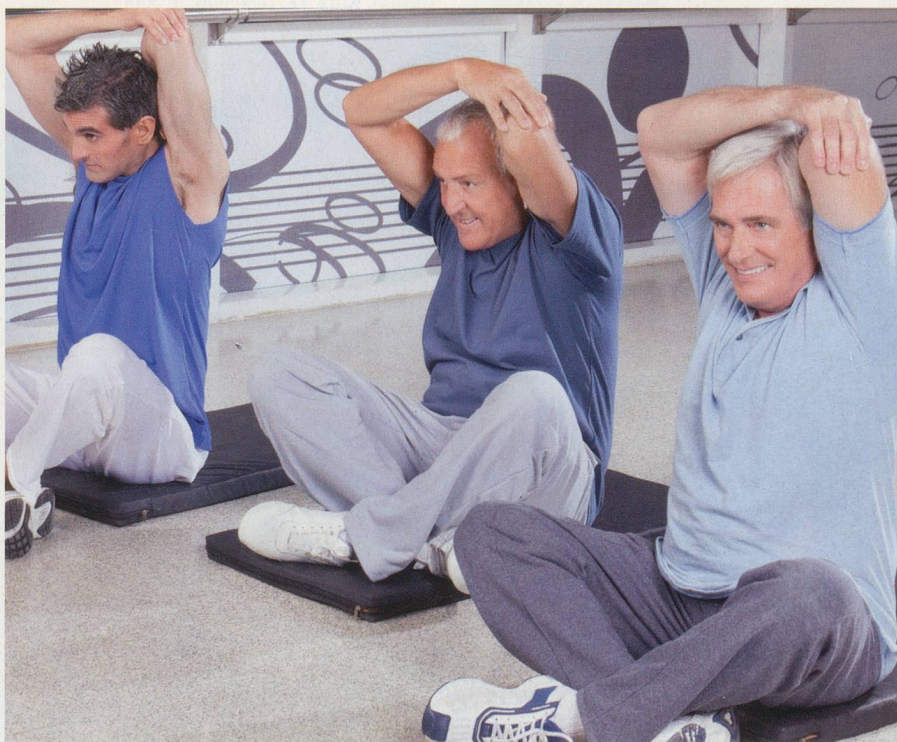


Foto: Prisma



**Kurs 9****Smovey®****Schwungvoll Kraft und Ausdauer verbessern**

Smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen im Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining eingesetzt werden. Fitness mit Smovey® trainiert Rumpf- und Tiefenmuskeln, die vor allem Gelenke stabilisieren, löst Verspannungen im Nackenbereich und regt das Herz-Kreislauf-System an.

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport, Smovey-Coach

**Daten:** 8 x Montag, 2. Februar bis 30. März (ohne 16. Februar)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

**Kosten:** ► CHF 130.–

**Anmeldung:** bis 22. Januar

**Kurs 10****Fit-Mix im Sitzen****Fitnesslektionen auf dem Stuhl**

Ganzheitliches Körpertraining, sitzend auf dem Stuhl.

**Beweglichkeit:** Mobilisations- und Dehnungsübungen

**Ausdauer:** Herz-Kreislauf-Training

**Kraft:** Kräftigung der Muskeln mit und ohne Handgerät

**Neu**

**Stabilisation:** Rumpfstabilität und Balance

**Koordination:** Training von Reaktion und Orientierung

**Leitung:** Beatrice Thöny, Expertin Erwachsenensport, Leiterin Sturzprävention und Rückengymnastik

**Daten:** 10 x Donnerstag, 26. Februar bis 21. Mai (ohne 2. und 9. April, 14. Mai)

**Zeit:** 10 bis 11 Uhr

**Ort:** Zentrum St. Michael, Blattenmoosstr. 8, Luzern/Littau

**Kosten:** ► CHF 168.–

**Anmeldung:** bis 11. Februar

**Kurs 11 + 12****Hornussen:  
Schnupperkurs****Ein alter, traditioneller Sport**

Möchten Sie ein paar aktive, lehrreiche, aber doch gemütliche Stunden verbringen? Gerne bringen wir Ihnen einen alten, traditionellen Sport, das Hornussen, etwas näher. Unter fachkundiger Anleitung versuchen Sie sich in dieser spannenden Sportart und kühlen den Schlägerkönig.

**Programm:** Videofilm «Hornussen», Information/Einführung über/ins «Hornussen» (Spielregeln und Material), die Teilnehmenden versuchen sich als «Schläger»

**Kursleitung:** aktive Hornusser der HG Luzern

**Datum, Kurs 11:** Freitag, 22. Mai

**Datum, Kurs 12:** Dienstag, 9. Juni

**Neu****Reservedatum bei schlechtem Wetter:**

Donnerstag, 18. Juni

**Zeit:** 14 bis ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Allmend Luzern, Spielplatz und «Noussli» der HG Luzern

**Kosten pro Kurs:** ► CHF 35.–

**Anmeldung, Kurs 11:** bis 8. Mai

**Anmeldung, Kurs 12:** bis 26. Mai

**Kurs 13****Kanu-Kanadier****Einsteigerkurs**

Bei diesem Kurs werden die Teilnehmer an drei Nachmittagen auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren eingeführt. Wir paddeln gemeinsam in offenen Zweier-Kanadier (Indianer-Kanu) und lernen die unterschiedlichen Paddelschläge kennen. Im Kurs geht es aber auch darum, die wunderschöne Landschaft des Vierwaldstättersees zu entdecken und zu geniessen. Die einzige Voraussetzung für den Kurs sind Schwimmkenntnisse.

**Kursleitung:** Reto & Heinz Wyss, Kanuwelt Buochs GmbH

**Daten:** 3 x Donnerstag, 11. bis 25. Juni

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern

**Kosten:** ► CHF 190.–

**Anmeldung:** bis 29. Mai





## Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der 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 und fit zu bleiben oder zu werden.

**Allgemeine Angaben:** Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt!

**Ausrüstung:** Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden). Falls Sie keine Stöcke besitzen, erhalten Sie von der Fachleitung nützliche Tipps, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

### Kurs 20

#### Nordic Walking für Einsteiger

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. Dabei regen Sie den Kreislauf an, stärken Ihre Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.

**Leitung:** Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44

**Daten:** 5 x Montag, 18. Mai bis 22. Juni (ohne 25. Mai)

**Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr

**Ort:** Allmend Süd, Luzern

**Kosten:** ► CHF 60.–

**Anmeldung:** bis 4. Mai

**Nordic-Walking-Treff:** Einstieg jederzeit möglich

## LUZERN

### Aussensportanlage Allmend Süd

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

### Kurs 21

**Daten:** Montag, 5. Januar bis 27. April (ohne 6. April)

**Kosten:** ► CHF 90.– (16x)

**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr

### Kurs 22

**Daten:** Montag, 4. Mai bis 31. August (ohne 25. Mai)

**Kosten:** ► CHF 90.– (17x)

**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr

### Kurs 23

**Daten:** Mittwoch, 7. Januar bis 29. April

**Kosten:** ► CHF 90.– (17x)

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

### Kurs 24

**Daten:** Mittwoch, 6. Mai bis 26. August

**Kosten:** ► CHF 90.– (17x)

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

### Kurs 25

**Kombi-Abo für Kurs 21 + 23** ► CHF 150.–

### Kurs 26

**Kombi-Abo für Kurs 22 + 24** ► CHF 150.–

## NOTTWIL

### Fussballplatz Rüteli

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

### Kurs 27

**Daten:** Montag, 5. Januar bis 27. April (ohne 6. April)

**Kosten:** ► CHF 88.– (16x)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

### Kurs 28

**Daten:** Montag, 4. Mai bis 31. August (ohne 25. Mai)

**Kosten:** ► CHF 93.50 (17x)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

## REIDEN

### Sportzentrum Kleinfeld

**Leitung:** Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 29 89  
Anita Burri, Tel. 062 758 18 46  
Sandra Häfliger, Tel. 062 758 43 50

### Kurs 29

**Daten:** Donnerstag, 8. Januar bis 2. April

**Kosten:** ► CHF 71.50 (13x)

**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

### Kurs 30

**Daten:** Donnerstag, 9. April bis 23. Juli (ohne 14. Mai und 4. Juni)

**Kosten:** ► CHF 77.– (14x)

**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr



Foto: Fotolia



## Wasser-fitness

Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 91. 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 sonst so schonend möglich wie im Wasser. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eignen sich die Kurse auch für Nichtschwimmer/innen.

### EBIKON

#### Hallenbad Schmiedhof

##### Kurs 40

**Daten:** Montag, 5. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)  
**Kosten:** ► CHF 168.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 11 bis 11.50 Uhr  
**Leitung:** Lucia Muff

##### Kurs 41

**Daten:** Mittwoch, 7. Januar bis 1. April (ohne 11. und 18. Februar)  
**Kosten:** ► CHF 168.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 9.10 bis 10 Uhr  
**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

##### Kurs 42

**Daten:** Freitag, 9. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)  
**Kosten:** ► CHF 154.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)  
**Zeit:** 11 bis 11.50 Uhr  
**Leitung:** Lucia Muff

##### Kurs 43

**Daten:** Freitag, 9. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)  
**Kosten:** ► CHF 154.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)  
**Zeit:** 12 bis 12.50 Uhr

##### Kurs 44

**Daten:** Montag, 20. April bis 29. Juni (ohne 25. Mai)  
**Kosten:** ► CHF 154.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)  
**Zeit:** 11 bis 11.50 Uhr

##### Kurs 45

**Daten:** Mittwoch, 22. April bis 1. Juli  
**Kosten:** ► CHF 168.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 9.10 bis 10 Uhr  
**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

##### Kurs 46

**Daten:** Freitag, 24. April bis 3. Juli  
**Kosten:** ► CHF 168.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 11 bis 11.50 Uhr  
**Leitung:** Lucia Muff

##### Kurs 47

**Daten:** Freitag, 24. April bis 3. Juli  
**Kosten:** ► CHF 168.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 12 bis 12.50 Uhr

### Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

Fit-Gymnastik wird im tiefen Wasser mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, das 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 Nichtschwimmer/innen.

### EBIKON

#### Hallenbad Schmiedhof

##### Kurs 50

**Daten:** Montag, 5. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)  
**Kosten:** ► CHF 223.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr  
**Leitung:** Trudy Schwegler

##### Kurs 51

**Daten:** Montag, 5. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)  
**Kosten:** ► CHF 223.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

##### Kurs 52

**Daten:** Mittwoch, 7. Januar bis 1. April (ohne 11. und 18. Februar)  
**Kosten:** ► CHF 223.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr  
**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

##### Kurs 53

**Daten:** Montag, 20. April bis 29. Juni (ohne 25. Mai)  
**Kosten:** ► CHF 223.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)  
**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr  
**Leitung:** Trudy Schwegler

##### Kurs 54

**Daten:** Montag, 20. April bis 29. Juni (ohne 25. Mai)  
**Kosten:** ► CHF 203.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)  
**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

##### Kurs 55

**Daten:** Mittwoch, 22. April bis 1. Juli  
**Kosten:** ► CHF 223.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr  
**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

### LUZERN

#### Hallenbad Allmend (Wassertemperatur: 32 Grad)

##### Kurs 56

**Daten:** Dienstag, 6. Januar bis 31. März (ohne 10. und 17. Februar)

**Kosten:** ► CHF 204.– exkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 13.15 bis 14 Uhr  
**Leitung:** Trudy Schwegler

##### Kurs 57

**Daten:** Dienstag, 21. April bis 30. Juni  
**Kosten:** ► CHF 204.– exkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 13.15 bis 14 Uhr

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

### MEGGEN

#### Hallenbad Hofmatt

##### Kurs 58

**Daten:** Dienstag, 6. Januar bis 31. März (ohne 10. und 17. Februar)  
**Kosten:** ► CHF 189.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 12.10 bis 13 Uhr  
**Leitung:** Lucia Muff

##### Kurs 59

**Daten:** Dienstag, 21. April bis 30. Juni  
**Kosten:** ► CHF 189.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 12.10 bis 13 Uhr

### BEROMÜNSTER

#### Hallenbad Kantonsschule

##### Kurs 60

**Daten:** Donnerstag, 8. Januar bis 28. Mai (ohne 12. und 19. Februar, 14. Mai)  
**Kosten:** ► CHF 269.– inkl. Hallenbadeintritt (15x)

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr  
**Leitung:** Lucia Muff, Anita Erni

##### Kurs 61

**Daten:** Donnerstag, 8. Januar bis 28. Mai (ohne 12. und 19. Februar, 14. Mai)  
**Kosten:** ► CHF 269.– inkl. Hallenbadeintritt (15x)  
**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

### NOTTWIL

#### Hallenbad Paraplegikerzentrum

##### Kurs 62

**Daten:** Mittwoch, 7. Januar bis 1. April (ohne 11. und 18. Februar)  
**Kosten:** ► CHF 209.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr  
**Leitung:** Monika Schwallier

##### Kurs 63

**Daten:** Freitag, 9. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)  
**Kosten:** ► CHF 191.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)  
**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr  
**Leitung:** Rosmarie Wicki

##### Kurs 64

**Daten:** Freitag, 9. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)  
**Kosten:** ► CHF 191.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)  
**Zeit:** 11 bis 11.50 Uhr

##### Kurs 65

**Daten:** Mittwoch, 22. April bis 1. Juli  
**Kosten:** ► CHF 209.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr  
**Leitung:** Monika Schwallier

##### Kurs 66

**Daten:** Freitag, 24. April bis 3. Juli  
**Kosten:** ► CHF 209.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr  
**Leitung:** Rosmarie Wicki

##### Kurs 67

**Daten:** Freitag, 24. April bis 3. Juli  
**Kosten:** ► CHF 209.– inkl. Hallenbadeintritt (11x)  
**Zeit:** 11 bis 11.50 Uhr





## 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/innen, Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Niveau entspricht.

### Allgemeine Angaben

**Gruppengrösse:** 4er-Gruppen (1 Platz), 7er- oder 8er-Gruppen (2 Plätze)

#### Orte:

- Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)
- ToBa Freizeit AG, Emmen (Donnerstag)
- Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)

#### Kursleitung:

Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon  
Georges Meyer, Dierikon  
Robert Dubach, Dierikon  
Annemarie Bucher, Emmen  
Karin Burri, Emmen  
Heidi Steiner, Kriens

**Kosten:** ► CHF 17.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen ► CHF 15.– pro Person/Std. bei 7er- oder 8er-Gruppen

**Dauer/Zeit:** 1. Trimester: 5. Jan. bis 2. April  
2. Trimester: 13. April bis 2. Juli, (ohne 14. und 25. Mai)

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-Schnupperlektionen

**Ort:** Sportcenter Rontal, Dierikon

**Datum:** Montag, 12. Januar

**Kosten:** ► CHF 5.–

**Anmeldung:** für Tenniskurse und Tennis-Schnupperlektion bei Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder Tel. 079 653 14 52 oder Tel. 079 684 07 73, E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

## Radsport

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenenensportleiter und -leiterinnen im Fachbereich Radsport rekonstruiert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 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 – blüib fit!»

### Velotouren

**Daten:** 21. April, 5. und 19. Mai, 2., 16. und 30. Juni, 14. und 28. Juli, 11. und 25. August, 8. und 22. September sowie 6. Oktober.

**Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.

**Leitung:** Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstaden, Irene Egli, Bruno Gassmann, Josef Muff

**Kosten:** ► Saison-Abo CHF 95.– oder pro Tour CHF 9.–

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

**Anmeldung:** Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour wie folgt an: Theres Jöri, Tel. 041 670 28 23 oder Tel. 078 770 03 12 (joeth@bluewin.ch). Sie nimmt Ihre Anmeldung am Sonntagabend zwischen 19 und 20 Uhr entgegen. Falls die Velotour verschoben wird: Bitte melden Sie sich neu an!

**Wichtig: Nehmen Sie erstmals an einer Velotour teil? Dann melden Sie sich bitte vor der ersten Teilnahme bei der Fachleiterin Theres Jöri!**

### Touren mit Elektrovelos

Bei mindestens acht Anmeldungen wird eine eigene Elektrovelo-Gruppe gebildet. Falls die Elektrovelo-Gruppe kleiner ist, werden die Teilnehmenden bei den normalen Velotouren eingeteilt.

**Daten/Kosten:** siehe unter «Velotouren»

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

**Bei Fragen:** Weitere Informationen zu den Elektrovelo-Touren erhalten Sie bei Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71.

### E-Bike-Sicherheitsfahrkurs

Sicher durch den Verkehr: Velo-Fahrkurs für E-Bike.

**Datum:** Montag, 18. Mai

**Zeit:** 8.45 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** ► CHF 40.–

**Bei Fragen:** Weitere Informationen erhalten Sie bei Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71, abends.

### Velo-Ferienwochen

In Bregenz im Dreiländereck vom 22. bis 26. Juni 2015. Nähere Informationen erhalten Sie bei Theres Jöri unter Tel. 041 670 28 23. Kein Angebot von Pro Senectute.

### Abschluss Velotouren

**Dienstag, 3. November 2015, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Beginn: 14 Uhr.**

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





# Wandern

Wir laden Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer ungezungenen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

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

## Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

- ★ Leichte Wanderung, geringe Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★★ Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal. Trittsicherheit erforderlich, stabile Wanderschuhe verlangt.

Die **Gruppe A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer (3 bis 5 Std.). Sterne und übrige Angaben beachten.

Die **Gruppe B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten (2 bis 3 Std.).

## Wanderleiter/innen:

|                            |                    |                                  |
|----------------------------|--------------------|----------------------------------|
| Rita Gasser, Fachleiterin, | Tel. 041 490 25 51 | ritagasser@bluewin.ch            |
| Ernst Ammann               | Tel. 041 320 71 29 | ernst.ammann@gmx.ch              |
| Cécile Bernet              | Tel. 041 370 21 28 | pace.bernet@hispeed.ch           |
| Ursula Braunschweig        | Tel. 076 320 17 56 | ubraunschweigluetolf@hotmail.com |
| Pia Schmid                 | Tel. 041 420 69 91 | pischmid@sunrise.ch              |

**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. Wichtige Einsteigeorte nebst Luzern, inkl. Abfahrtszeiten, werden unter der Rubrik Abfahrt angegeben.

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2014 geltenden Halbtax-Abopreisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

**Unkostenbeitrag:** CHF 5.– wird während jeder Wanderung eingezogen.

**Notfälle:** Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussenentasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis.

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden.

**Durchführung der Wanderungen:** Über die definitive Durchführung, allfällige Änderungen und ein mögliches Verschiebedatum gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern, Tel. 041 226 11 84, am Vortag ab 10 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, jeweils an den 1. Wanderleiter, per Mail oder Telefon, evtl. Telefonbeantworter. Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Name, Wohnort, Abonnement (GA bzw. Halbtax bzw. kein Abo), Anmeldung frühestens 1 Woche vor der Wanderung und spätestens am Vortag bis 14 Uhr.



## 14. Januar, Mittwoch

### Taggenberg bei Winterthur Gruppe A

**Route:** Wanderung in der Umgebung von Winterthur mit Ziel Taggenberg. **Distanz:** 13 km, je 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 25.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.48 Uhr). **Rückkehr:** 17.49 Uhr.

## 29. Januar, Donnerstag

### Auto-Recycling Werthenstein Gruppe A + B

**Route:** Wanderung auf dem Emmenenerweg und Besuch der Firma Auto-Recycling in Werthenstein. Teilnehmerzahl beschränkt. **Distanz:** 10 km, 70 m Auf- und 120 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** im Restaurant. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 10.– (GA CHF 2.–). **Leitung:** Rita Gasser, Alfons Steger. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr (Littau 8.22 Uhr). **Rückkehr:** 16.03 Uhr.

## 4. Februar, Mittwoch

### Schwarzenberg Gruppe A

**Route:** Rundwanderung Grosse Welt bei Schwarzenberg. **Distanz:** 9 km, je 280 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★ (Wanderstöcke empfohlen, evtl. Schuheisen). **Verpflegung:** im Restaurant nach der Wanderung. **Billette:** selber lösen (Tageskarte Zonen 101, 202, 821, 822). **Leitung:** Rita Gasser, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 12.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 12.16 Uhr (Littau 12.22 Uhr). **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

## 26. Februar, Donnerstag

### Langenthal Gruppe B

**Route:** Wanderung von Langenthal entlang der Langeten und der Murg bis Murgenthal. **Distanz:** 10 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Aus dem Rucksack, Einkauf am Anfang und Schluss der Wanderung. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 20.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.05 Uhr (Emmenbrücke 9.09 Uhr). **Rückkehr:** 16.55 Uhr.

## 5. März, Donnerstag

### Zürcher Oberland Gruppe B

**Route:** Wanderung von Pfäffikon – Balchenstall – Hittnau – Ravensbüel nach Saland. **Distanz:**

9½ km, 200 m Auf- und 160 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. (Wanderstöcke empfohlen). **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Beatrice Reichen. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

## 18. März, Mittwoch

### Auvermier (NE) Gruppe A

**Route:** Wanderung von Auvermier entlang verträumter Uferwege nach Bevaix. **Distanz:** 12½ km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 42.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

## 1. April, Mittwoch

### Rickenpass Gruppe A

**Route:** Wanderung von der Rickenpasshöhe über Ermschwil nach Schmerikon. **Distanz:** 13 km, kaum Aufstieg, 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★ (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Pia Schmid, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.40 Uhr (Verkehrshaus 7.46 Uhr). **Rückkehr:** 17.20 Uhr.

## 9. April, Donnerstag

### Büren a. d. Aare Gruppe B

**Route:** Wanderung vom Städtchen zum alten Aarelauf nach Meiringen. **Distanz:** 10 km, kein Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 34.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr (Emmenbrücke 8.10 Uhr). **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

## 16. April, Donnerstag

### Rothenhorn (SZ) Gruppe B

**Route:** Wanderung übers Hochmoor von Rothenhorn via Chatzenstrick nach Einsiedeln. **Distanz:** 10 km, je 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 17.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.40 Uhr (Meggen 8.49 Uhr). **Rückkehr:** 18.20 Uhr.



### 22. April, Mittwoch Schwarzenburg (BE)

**Gruppe A**  
Route: Wanderung von Schwarzenburg zum Schwarzwassergraben, entlang der Sense nach Thörishaus. **Distanz:** 16 km, 300 m Auf- und 500 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 35.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8 Uhr. **Rückkehr:** 18.03 Uhr.

### 7. Mai, Donnerstag Arenenberg (TG)

**Gruppe B**  
Route: Wanderung dem Untersee entlang, von Kreuzlingen via Schloss Arenenberg nach Männbach. **Distanz:** 12 km, je 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Beatrice

Reichlin. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 18.49 Uhr.

### 13. Mai, Mittwoch Thunersee

**Gruppe A**  
Route: Wanderung auf dem Jakobsweg über dem Thunersee, von Sigriwil bis Neuhaus (Inleraken). **Distanz:** 13 km, 300 m Auf- und 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 41.–, mit GA CHF 5.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

### 20. Mai, Mittwoch Guggisberg (BE)

**Gruppe A**  
Route: Wanderung von Schwarzenburg – Schwendelberg zum Guggishörnli. **Distanz:** 11 km, je 380 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:**

ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Rita Gasser, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). **Rückkehr:** 18 Uhr.

### 28. Mai, Donnerstag Lötschental

**Gruppe B**  
Route: Wanderung durch Frühlingswiesen, entlang der Lonza. **Distanz:** 7 km, 250 m Auf- und 100 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 60.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). **Rückkehr:** 20 Uhr.

### 3. Juni, Mittwoch Aargauer Jura

**Gruppe A**  
Route: Wanderung Salzhöhe – Burgfluh – Ruine Alt Homburg – Frick. **Distanz:** 16½ km, 380 m Auf- und 780 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 29.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.30 Uhr (Sursee 7.48 Uhr). **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

### 11. Juni, Donnerstag Sörenberg

**Gruppe B**  
Route: Wanderung entlang der Waldemme und über Gloggenmatt, von Sörenberg bis Flühi. **Distanz:** 9 km, 140 m Auf- und 180 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 18.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ursula Braunschweig.

**Treffpunkt:** 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr (Malters 09.06 Uhr). **Rückkehr:** 16.03 Uhr.

### 15. Juni, Montag Abendwanderung

**Gruppe A + B**  
Route: Gormund – Römerswil (Garten der Stille) – Vögelmoos – Gormund. **Distanz:** 9 km, 50 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** selber lösen (Tageskarte Zonen 101, 202, 311, 313, 322). **Leitung:** Alfons Steger, Rita Gasser. **Treffpunkt:** Gormund. **Abfahrt:** Bus 50 um 16.05 Uhr (Bösfeld 16.16 Uhr). **Rückkehr:** ca. 21 Uhr. Keine Anmeldung notwendig!

### 18. Juni, Donnerstag Burgdorf

**Gruppe B**  
Route: Rundwanderung von Burgdorf via Gysnaufühle, entlang der Emme und zurück. **Distanz:** 7 km, je 180 m Auf- und Abstieg. **Wan-**

derzeit: ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 26.–. **Leitung:** Rita Gasser, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). **Rückkehr:** 18.03 Uhr.

### 24./25. Juni, Mittwoch/Donnerstag 2-Tageswanderung Wallis

**Gruppe A**  
Route: 1. Tag Wanderung von Gspon nach Visperterminen. **Distanz:** 8 km, 450 m Auf- und 550 m Abstieg. 2. Tag Ausflug zum Hüeterhüsi und durch Weinberge nach Visp. **Distanz:** 10 km, 300 m Auf- und 500 m Abstieg. **Wanderzeiten:** je ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★. **Wanderstöcke** erforderlich. **Mittagessen:** je aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Kosten:** CHF 190.– im DZ, CHF 200.– im EZ; mit GA CHF 125.– im DZ, CHF 135.– im EZ. **Inbegriffen:** Transporte, Hotelunterkunft, Halbpension, Wandertaxen. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7 Uhr (Sursee 07.18 Uhr). **Rückkehr:** 20 Uhr. **Anmeldung:** bis 20. März per Mail oder Telefon an Ursula Braunschweig.

### 2. Juli, Donnerstag Melchtalweg

**Gruppe B**  
Programm: Wanderung auf dem alten Melchtalweg von der Stöckalp nach Flüeli-Ranft. **Distanz:** 9 km, 130 m Auf- und 450 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 12.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.12 Uhr (Horn 9.18 Uhr). **Rückkehr:** 17.55 Uhr.

### 8. Juli, Mittwoch Köntalersee

**Gruppe A**  
Route: Wanderung im Köntal, von Rhodannen-berg entlang dem See nach Richisau. **Distanz:** 10 km, 300 m Auf- und kein Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 33.–. **Leitung:** Alfons Steger, Tel. 041 458 19 85, steger.rain@bluewin.ch, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). **Rückkehr:** 18.25 Uhr.





## 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 203 Gruppen bis zu 2100 Menschen zu gemeinsamer Bewegung.

**Leitung:** Speziell ausgebildete Erwachsenen-sportleiter/innen

**Anmeldung:** Nicht erforderlich. Kommen Sie vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich! Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin oder dem entsprechenden Leiter Kontakt aufzunehmen.

**Haben Sie Fragen?** Auskunft erhalten Sie direkt bei der Kurseiterin oder unter Tel. 041 226 11 91.

### Allround (Turnen)

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

**Kosten:** ► CHF 5.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einzeln oder per Halbjahresbeitrag eingekassiert.

### Wasserfitness (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.

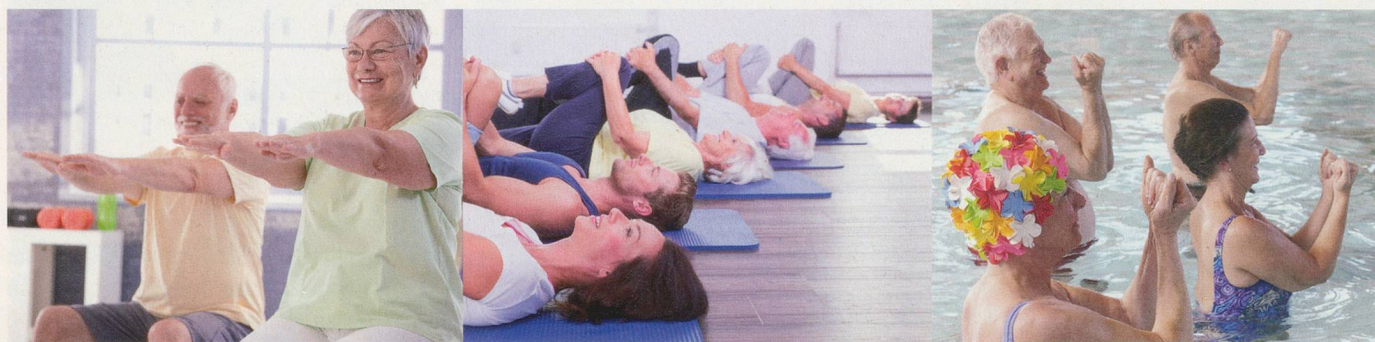
**Kosten:** ► CHF 5.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo eingekassiert.

### Tanzsport (Internationale Volks- und Kreistänze, Tanzen im Sitzen, Line Dance)

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 trainiert.

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

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



Fotos: Fotolia (2), Prisma

### Allround-Gruppen (Turnen)

#### Adligenswil

##### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 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

Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44

#### Altiswil

##### Turnhalle

Dienstag, 20 bis 21 Uhr

Pia Höltschi, 041 917 29 72

#### Buchrain

##### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr

Monika Wolfer, 041 440 46 78

##### Turnhalle Hinterleisibach

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Donnerstag, 8 bis 9 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

#### Büren

##### Mehrzweckhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

#### Buttisholz

##### Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Käthy Aregger, 041 928 12 49

#### Dagmersellen

##### Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

##### Turnhalle Eiche

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Emmy Stampfli, 062 756 21 16

#### Doppleschwand

##### Turnhalle

Montag, 16 bis 17 Uhr

Annelies Portmann, 041 480 27 87

#### Ebersecken

##### Gemeindehaus

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

#### Ebikon

##### Pfarreiheim

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

##### St. Klemens (Aula)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

##### Hallenbad Schmiedhof

Montag, 13 bis 14 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

#### Egolzwil

##### Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20 Uhr

Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

##### Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Bernadette Achermann, 041 980 27 14



## Eich

### Turnhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr  
Esther Stirnemann, 041 460 03 77

## Emmen

### Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Graziella Soria, 041 310 30 22

## Emmenbrücke

### Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr  
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

### Pfarreiheim Gerliswil

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Trudi Merz, 041 260 69 21

### Schulhaus Hübeli

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr  
Ursula Häller, 041 310 16 56

### Pfarreiheim St. Maria

(für Italienisch- und Spanischsprachige)  
Dienstag, 9 bis 10 Uhr  
Begoña Monterrubio, 041 280 96 24

## Entlebuch

### Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Bernadette Schnider, 041 480 02 06

## Ermensee

### Mehrzweckhalle

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr  
Heidi Rütter, 041 917 35 60

## Eschenbach

### Schulhaus Hübeli

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Martha Geiser, 041 448 25 28

## Escholz matt

### Pfarrsaal

Montag, 14 bis 15 Uhr  
Hermine Neuenschwander,  
041 486 15 48

## Ettiswil

### Bülacherhalle

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Priska Kurmann, 041 980 44 62

## Flühli

### Turnhalle

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

## Grosswangen

### Kalofenhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Maria Rösch, 041 980 51 31

## Gunzwil

### Lindenhalle

Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr  
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Annemarie Furrer, 041 930 18 58

## Hämikon

### Turnhalle

Donnerstag, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Heidi Hornstein, 041 917 13 76

## Hasle

### Turnhalle Dorf

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr  
Agnes Aregger, 041 480 27 08

## Hellbühl

### Rotbach-Halle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Christine Bruppacher, 041 467 02 40

## Hergiswil b. Willisau

### Mehrzweckhalle Steinacher

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, 16.10 bis 17.10 Uhr

## Turnhalle

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr  
Doris Amrein, 041 917 10 66

## Hochdorf

### Turnhalle Zentral (Halle B)

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Edith Theiler, 041 910 58 09

## Hohenrain

### Pfarreiheim

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

### Schulhaus Rägeboge Aula

Montag, 14 bis 15 Uhr, 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

### Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

### Turnhalle Feldmühle

Freitag, 16.15 bis 17.15 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

### Turnhalle Fenkern

Montag, 9 bis 10 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60

### Turnhalle Krauer

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

### Turnhalle Kuonimatt

Mittwoch, 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

### Pfarreizentrum Barfüesser

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Theres Schraner, 041 440 28 80

### Betagenzentr. Eichhof (Haus Saphir)

Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60

### Evang. Gemeindezentrum

### Würzenbach

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

### Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

## Alterssiedlung Guggi

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

## Lukas-Saal

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Rita Weibel, 041 410 30 30

## Mehrzweckzentrum Matthof

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr  
Beatrice Greber, 041 280 65 51

## Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60  
Montag, 17 bis 18 Uhr  
Violette Besson, 076 594 62 14

## Paulusheim

Donnerstag, 10 bis 11 Uhr  
Violette Besson, 076 594 62 14

## «Der Maihof»

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr  
Doris Lindegger, 041 370 16 09

## Pfarreiheim St. Anton

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Heidi Müller, 041 377 21 78

## Pfarreiheim St. Karl

Dienstag, 10 bis 11 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

## Pfarreiheim St. Leodegar

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

## Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Rita-Maria Schwegler, 079 368 49 18  
Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

## Turnhalle Staffeln (Reussbühl)

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

## Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr  
Doris Lindegger, 041 370 16 09

## Malters

### Turnhalle Bündmättli

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

## Muoshof-Pavillon

Dienstag, 9 bis 10 Uhr



**Malters (Fortsetzung)****Pfarreiheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Marlene Michel, 041 497 31 80

**Marbach****Turnhalle**

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Theres Willmann, 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

**Menznau****Rickenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Erica Scheuber, 041 493 00 83

**Nebikon****Mehrzwackhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Werner Thürig, 062 756 26 41

Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergruppe)

Werner Thürig, 062 756 26 41

**Neudorf****Turnhalle**

Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

**Pavillon Schulhaus**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

**Neuenkirch****Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

**Nottwil****Turnhalle Sagi-Zentrum**

Montag, 19 bis 20 Uhr

Christine Bruppacher, 041 467 02 40

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Tilla Garn, 041 937 15 72

**Oberkirch****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrith Nauer, 041 921 24 48

**Pfeffikon****Mehrzwackhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Jeannette Stoll, 062 771 73 35

**Rain****Turnhalle Chrüz matt**

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

**Reiden****Alterszentrum Feldheim**

Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr

Othmar Rölli, 062 758 42 61

**Retschwil****Schulhaus**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Römerswil****Mehrzwackhalle**

Donnerstag, 19 bis 20 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Romoos****Turnhalle**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Veronique Schwarzen truber, 041 480 49 58

**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, 13.45 bis 14.45 Uhr, 15 bis 16 Uhr

**Turnhalle Dorfschulhaus**

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

Rösly Estermann, 041 495 21 80

**St. Erhard****Turnhalle**

Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

**Schenkon****Turnhalle Grundhof**

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

Martha Hunkeler, 041 921 24 91

**Schlierbach****Mehrzwackhalle**

Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr

Frieda Steiger, 041 933 36 44

**Schötz****Pfarreiheim**

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und

14 bis 15 Uhr

Hanny Steinmann, 041 980 26 83

**Schongau****Turnhalle**

Freitag, 19 bis 20 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 Tormatt**

Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr

Donnerstag, 8 bis 9 Uhr

Kathrin Marti, 041 460 14 35

**Sempach-Station****Mehrzwackhalle**

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)

Konrad Stalder, 041 460 50 05

**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****Mehrzwackhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrit Riedweg, 062 756 19 80

**Wauwil****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Marlies Bättig, 041 980 41 14

**Weggis****Schulhaus Kirchmatt**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Erika Lüthy, 041 390 23 68

**Werthenstein****Schulhaus**

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Berta Fuchs, 041 490 23 87

**Wikon****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

**Willisau****Kath. Pfarreiheim**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und 14.30 bis 15.30 Uhr

**Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Hedy Rölli, 041 970 32 73

**Wolhusen****Andreasheim**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Margrith Erni, 041 490 13 48

**Schulhaus Rainheim**

Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergruppe)

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67





## Wasserfitness-Gruppe (Bewegung im Wasser)

### Beromünster

#### HB Kantonsschule

Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr und  
13.30 bis 14.15 Uhr  
Margrit Süess, 041 917 19 42

### Ebikon

#### HB Schmiedhof

##### Gruppen Buchrain/Perlen

Donnerstag, 8 bis 9 Uhr und  
9 bis 10 Uhr  
Charlotte Rösli, 041 445 02 41

##### Gruppen Luzern

Montag, 13 bis 14 Uhr  
Lucia Muff, 041 280 58 74

##### Gruppen Eschenbach

Donnerstag, 8 bis 9 Uhr und  
9 bis 10 Uhr  
Bernadette Mathis, 041 448 28 40

##### Gruppe Root

Mittwoch, 8 bis 9 Uhr  
Lucia Muff, 041 280 58 74

### 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  
Mittwoch, 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

### Luzern

#### HB Allmend

Lernschwimmbecken  
Wassertemperatur 32°  
Donnerstag, 13.15 bis 14 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

#### HB Rodtegg

Wassertemperatur 34°  
Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr  
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

#### HB Schubi (Littau)

Freitag, 8.15 bis 9.10 Uhr  
und 9.15 bis 10.10  
Judith Bollinger, 041 361 19 48  
Heidi Fleischli, 041 371 01 77

### Nottwil

#### HB Paraplegikerzentrum SPZ

##### Gruppe Nottwil

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

##### Gruppe Buttisholz

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

##### Gruppe Sempachersee

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr  
Judith Kurmann, 041 988 10 89

### Reiden

#### HB Kleinfeld

##### Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr und  
8.45 bis 9.45 Uhr  
Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr  
Priska Alfano, 062 758 19 09  
Mona Bregenzer, 062 758 31 56  
Ruth Emmenegger, 062 758 18 55  
Liselotte Erni, 062 758 22 15  
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60  
Judith Kurmann, 041 988 10 89  
Franziska Meier, 062 751 31 53  
Elisabeth Peter, 041 980 25 71  
Sylvia Peyer, 062 752 41 27  
Susi Schnüriger, 062 756 25 68  
Christiane Wechsler, 062 758 22 82  
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 bis 13 Uhr  
Judith Bollinger, 041 361 19 48

### Schüpfheim

#### HB HPZ Sunnebüel

##### Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr  
Michaela Hafner, 041 480 04 19

### Schüpfheim (Fortsetzung)

#### Gruppe Escholzmat

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

##### Gruppen Schüpfheim

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

## Tanzsport-Gruppe (internationale Volks- und Kreistänze, Tanzen im Sitzen, Line Dance)

### Dagmersellen

#### Gemeinde-Zentrum Arche

Freitag, 9 bis 10 Uhr  
Marlies Müller, 062 756 23 89

### Hochdorf

#### Pfarreizentrum B, Raum 29

Donnerstag, 14 bis 15.30 Uhr  
Mary Jost, 041 910 31 59

### Horw

#### Zentrum Kirchmättli

Dienstag, 9.15 bis 10.45 Uhr  
Liselotte Gyr, 041 630 23 58  
Margaritha Schmidli, 041 440 84 56

### Kriens

#### Pfarreiheim St. Gallus

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

### Luzern

#### Pfarreisaal Matthäus

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

#### Mehrzweckzentrum Matthof

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

#### Mehrzweckzentrum Matthof

(Line Dance)  
Montag, 16 bis 17 Uhr (Beginner)  
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr  
Käthy Häcki, 041 310 48 41

### Willisau

#### HB Schlossfeld

##### Gruppen Willisau

Donnerstag, 15 bis 15.45 Uhr und 16  
bis 16.45 Uhr  
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

##### Gruppen Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr  
Verena Brügger, 062 756 31 62

#### Pfarreiheim St. Johannes

(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

### Schüpfheim

#### Singsaal Dorfschulhaus

Freitag, 15 bis 16.30 Uhr  
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

### Sempach

#### Wohn- und Pflegeheim Meierhöfli

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

### Sursee

#### Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein

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

### Weggis

#### Pfarreiheim St. Maria

Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr  
Margaritha Schmidli, 041 440 84 56

### Willisau

#### Kath. Pfarreiheim

Freitag, 14 bis 16 Uhr  
Sybilla Birrer, 041 970 49 86





## Schneeschuhwandern

Schneeschuhwandern ist ein ausgezeichnetes Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Wir laden Sie herzlich ein, an den Schneeschuhwanderungen teilzunehmen. Das Besondere an den Touren sind das langsame Gehen und die interessanten Themen vor Ort.

**Leitung:** Ursula Wyss, SAC-Erwachsenensportleiterin

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

**Billette:** Bitte individuell lösen, Anreise bis zum Treffpunkt individuell.

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung gibt der Telefonbeantworter Tel. 041 226 11 84 ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Durchführung bei jeder Witterung.

**Anmeldung:** direkt bei der Leiterin, Tel. 079 218 51 40.

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

**Ausrüstung:** Schneeschuhe, Stöcke, Sonnenbrille, Sonnencreme, Kopfbedeckung, geeignete warme Kleidung.

**Empfehlung:** Schneeschuhe bei der Leitung zuerst mieten, dann kaufen.

**Samstag, 27. Dezember**

### First

**Route:** Heiligkreuz – Reistegg – First – Heiligkreuz. **Zeitbedarf:** 3 bis 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack oder im Rest. First. **Treffpunkt:** Bahnhof Entlebuch 10.22 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 9.57 Uhr, Weiterfahrt mit Bus 10.25 Uhr ab Entlebuch. Heiligkreuz an 10.44 Uhr. **Rückfahrt:** Heiligkreuz ab 16.12 Uhr. Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Heiligkreuz, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Freitag, 26. Dezember, 12 Uhr bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

**Samstag, 31. Januar 2015**

### Bumbach

**Route:** Schneeschuhwanderung zum Hornschlittenrennen Bumbach. **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und im Restaurant. **Treffpunkt:** Bahnhof Escholzmatte 9.05 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.16 Uhr. Escholzmatte an 9.05 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 9.22 Uhr. Bumbach an 9.46 Uhr. **Rückfahrt:** Bumbach ab 16.01 Uhr. Escholzmatte ab 16.51 Uhr. Luzern an 17.43 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Bumbach, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Freitag, 30. Januar, 12 Uhr bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

**Donnerstag, 12. Februar 2015**

### Flühli

**Route:** Portealp (Flühli) **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack oder im Thorbachbeizli. **Treffpunkt:** Bahnhof Schüpfheim 9.29 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr. Schüpfheim an 9.29 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 9.33 Uhr. Flühli Post an 09.43 Uhr. **Weiterfahrt mit Alpentaxi:** ► CHF 10.–. **Rückfahrt:** Flühli Post ab 16.06. Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern Flühli Post, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Mittwoch 11. Februar 12 Uhr, bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

**Donnerstag, 5. März 2015**

### Schlund

**Route:** Salwideli – Schlund zum Claudio – Hirsegg. **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und bei Claudio für eine Mehlsuppe. **Treffpunkt:** Bahnhof 9.29 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr. Schüpfheim an 9.29 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 9.33 Uhr. Sörenberg an 9.58 Uhr. Anschliessend Salwidelibus bis Salwideli ► CHF 8.–. **Rückfahrt:** Hirsegg ab 15.50 Uhr. Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Sörenberg, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 4. März, bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

**Sonntag, 4. Januar, bis**

**Donnerstag, 8. Januar 2015**

### Schneeschuhwandern 60+/WT1 und Pilates im Münstertal

**Weitere Infos bei:**

Ursula Wyss, Schwändistr. 10, 6170 Schüpfheim, Tel. 041 484 34 23 oder Tel. 079 218 51 40.

Kein Angebot von Pro Senectute.

## Skilanglauf

### Skilanglauf-Treff (Wintersportler/innen 55+)

Dieser wird vom Langlaufleiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt: Donnerstag, 8., 15., 22. und 29. Januar, 5. Februar (Reservat: 12. und 19. Februar).

Nähere Angaben erhalten Sie bei Fachleiter Toni Felder, Anmeldung am Vortag unter Tel. 041 361 14 76 (11 bis 13 Uhr und 18.30 bis 20 Uhr) oder per E-Mail: felder-toni@bluewin.ch.

## Curling

### Curlingkurs – für Fortgeschrittene und Anfänger/innen

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness sowie ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Der laufende Kurs für Fortgeschrittene dauert bis 16. März (ohne 16. Februar) jeweils von 9 bis 11 Uhr. Ein Einstieg ist für Anfänger/innen ab Montag, 5. Januar, möglich. Interessiert?

**Informationen und Anmeldung:** (bis 10. Dezember 2014) unter Tel. 041 226 11 99.

**Kursort:** Regionales Eiszentrum, Luzern (Swiss-LifeArena).

**Kursleitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor.



## Ferienwochen Winter

**Hinweis:** Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annullierungskosten in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen.

**Die Bearbeitungsgebühr beträgt:**

Bis 30 Tage vor Abreise ► CHF 50.– pro Person  
29 – 0 Tage vor Abreise ► CHF 100.– pro Person

Sonntag, 22. Februar bis  
Samstag, 28. Februar 2015

### Skilanglauf- und Winter-Erlebnis- Woche in Ulrichen, Obergoms

**NEU: Klassisch und Scatingtechnik**

Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlaufloipen. Die Gegend zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthardbahn. So hat man die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauftouren mit Technik-Unterricht im klassischen Stil angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein. Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, liegt direkt an der Loipe und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

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

**Sportangebot:** Langlauf und Winterwandern

**Auf Wunsch:** 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 40.– Reduktion, ► ohne HT CHF 40.– Zuschlag), Leitung

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

**Anmeldung:** bis 23. Januar



Foto: Fotolia



## Ferienwochen Sommer

**Hinweis:** Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annullierungskosten in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen.

**Die Bearbeitungsgebühr beträgt:**  
Bis 30 Tage vor Abreise ► CHF 50.– pro Person  
29 – 0 Tage vor Abreise ► CHF 100.– pro Person

### Samstag, 2. Mai, bis Samstag, 9. Mai 2015 Wanderferien am Lago Maggiore in Locarno

**(A- und B-Wanderungen)**  
Willkommen in der Sonnentube am Lago Maggiore. Die Gegend ist ein ideales Wandergebiet mit sanften, aber auch steileren Auf- und Abstiegen. Wir wohnen im grösstenteils renovierten 4-Sterne-Hotel Ramada Arcadia mit Sicht auf

den See in Locarno. Zu Fuss sind es fünf Minuten bis zur Altstadt und dem Zentrum. Täglich mittlere und längere Wanderungen in den Seitentälern des Locarnese, im Centovalli, Maggiate, Verzascatal usw., in abwechslungsreicher Natur.

**Leitung:** Ernst Ammann, Ursula Braunschweig  
► **Doppelzimmer:** mit Dusche/WC oder Bad/WC, CHF 1025.– pro Person

► **Seeseite:** mit Dusche/WC oder Bad/WC, CHF 1165.– pro Person

► **Einzelzimmer:** mit Dusche/WC oder Bad/WC, CHF 1235.–

► **Seeseite:** mit Dusche/WC oder Bad/WC, CHF 1375.–

**Im Preis inbegriffen:** Alle Zimmer mit Balkon, reichhaltiges Frühstücksbuffet, abwechslungsreiches Drei-Gang-Abendessen, Wandertee, freie Benutzung der Sauna, Hin- und Rückreise mit Car, Bahn- Bus- und Bergbahnfahrten und Eintritt sowie Trinkgelder, Mittagessen auf der Hinreise, Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

**Besondere Hinweise:** Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Fitness erwartet. Die interessanten Seitentäler des Locarnese ermöglichen sowohl einfache wie anspruchsvolle Wanderungen. Wir planen Touren von 2,5 bis 5 Stunden. Alternative Spaziergänge und Ausflüge sind möglich.

**Hinweis:** Auf Anmeldekarte bitte gewünschte Zimmerkategorie vermerken.

**Wichtig:** Die Einteilung der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Zwei Wochen nach Ihrer Anmeldung ist Ihre Reservation ohne Gegenbericht in der gewünschten Zimmerkategorie gebucht.

**Anmeldung:** bis 30. Januar

### Sonntag, 7. Juni, bis Sonntag, 14. Juni 2015 Aktivferien in Seefeld

Willkommen auf dem Seefelder Sonnenplateau! Geniessen Sie die vielen Vorteile des 4-Sterne-Wellnesshotels Schörruh. Das Hotel zeichnet sich durch ein einladendes Wohlfühlambiente aus, das sich in den grosszügigen Zimmern und im Wellnessbereich widerspiegelt. Die Fussgängerzone von Seefeld ist 10 Gehminuten entfernt. Das Wochenprogramm werden wir wieder so zusammenstellen, dass es für jeden Geschmack etwas dabei hat. Mit der täglichen Wassergymnastik vor dem Frühstück starten wir in den Tag und vor dem Abendessen geniessen Sie eine Rücken- Dehn- oder Entspannungslektion. Ausflüge, kleine Wanderungen und Besichtigungen runden das Angebot ab.

**Leitung:** Irène Zingg, Theres Ingold (Begleitperson)

► **Doppelzimmer:** CHF 995.– pro Person

► **Einzelzimmer ohne Balkon:** CHF 1050.– pro Person

► **Einzelzimmer mit Balkon:** CHF 1100.– pro Person

**Im Preis inbegriffen:** Gewählte Zimmerkategorie (grosszügiges Bad mit Fön, Bademantel etc.)

TV, Telefon, reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachmittagsbuffet mit kleinen warmen und kalten Speisen und Kuchen, 4-Gang-Abendmenü, Hallen- und Freiluftbad, grosser Wellnessbereich, wunderschöner Garten mit Schwimmbad, alle Gymnastikangebote, Ausflüge, Hin- und Rückreise mit dem Car inkl. Mittagessen.

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

**Besondere Hinweise:** Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbstständigkeit erwartet.

**Hinweis:** Auf Anmeldekarte bitte gewünschte Zimmerkategorie vermerken.

**Wichtig:** Die Einteilung der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Zwei Wochen nach Ihrer Anmeldung ist Ihre Reservation ohne Gegenbericht in der gewünschten Zimmerkategorie gebucht.

**Anmeldung:** bis 7. April

### Samstag, 27. Juni, bis Samstag, 4. Juli 2015 Spazierferien im Toggenburg

Unterwasser im lieblichen Toggenburg ist unser Ferienziel. Das 4-Sterne-Hotel «Santis» wird uns sieben Tage verwöhnen. Es ist ein idealer Ausgangspunkt für Spaziergänge und Ausflüge, sei es mit der Illosbahn auf die Churfirsten, eine gemütliche Wanderung auf dem Klangweg, ein Spaziergang der Thur ent-

lang oder ein Besuch von Schloss Werdenberg. Wer es etwas gemütlicher nehmen will, kann sich im hoteleigenen Hallenbad mit Sauna oder auf der schönen Liegewiese mit Sicht auf die Churfirsten entspannen.

**Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid

► **Doppelzimmer:** CHF 1050.– pro Person

► **Einzelzimmer:** CHF 1180.– pro Person

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Bad/WC, Balkon, TV, Telefon, Benützung von Hallenbad und Sauna, Toggenburger Frühstücks-Buffet, 4-Gang-Wahlmenü am Abend, Bergbahnen, Hin- und Rückreise mit Car, Trinkgelder.

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-

Versicherung (wird empfohlen)

**Wichtig:** Die Einteilung der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Zwei Wochen nach Ihrer Anmeldung ist Ihre Reservation ohne Gegenbericht in der gewünschten Zimmerkategorie gebucht.

**Anmeldung:** bis 30. April

### Samstag, 29. August, bis Samstag, 5. September 2015 Wanderwoche am Fusse des Grossen Dachstein (Südseite)

Ein tolles Angebot schöner Bergwanderungen. Täglich fährt Sie unser Carchauffeur sicher zu den Talstationen der beliebten Bergbahnen die Sie an den Ausgangspunkt schönster Bergtouren am Dachstein und den Schladminger-Tauern bringen. Die Knappenstadt Schladming, Haus im Ennstal, Zauchensee und die Reiteralm im

Preuneggatal sind zudem weltbekannte Skistationen, die Sie in der Ferienwoche im Sommer näher kennenlernen. Täglich drei Wanderprogramme mit einer Dauer von 2½ bis 5½ Stunden.

**Leitung:** André Charrière, Rita und Sepp Gasser  
► **Doppelzimmer:** CHF 1050.– pro Person  
► **DZ zur Alleinbenützung:** CHF 1250.– pro Person

► **Einzelzimmer:** CHF 1120.– pro Person

**Im Preis inbegriffen:** Carfahrt in die Ramsau (Steiermark), Mittagessen auf der Rückreise, Zimmer im 4-Sterne-Hotel Matschner, Frühstücksbuffet mit Sportlercke und Bioprodukten, Vorspeisen- und Salatbuffet, 4-Gang-Abendmenü – davon ein Gericht aus der Naturküche, Marschtee und Lunch für die Wandertage, die Sie am Frühstücksbuffet selber zubereiten können, Baderparadies und Saunaoase, Dachstein Sommercard (alle Bergbahnen und Mautgebühren inbegriffen) sowie alle mit der Card verbundenen Vergünstigungen.

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

**Wichtig:** Die Einteilung der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Zwei Wochen nach Ihrer Anmeldung ist Ihre Reservation ohne Gegenbericht in der gewünschten Zimmerkategorie gebucht.

**Hinweis:** Auf Anmeldekarte bitte gewünschte Zimmerkategorie vermerken.

**Anmeldung:** bis 30. April



Ramada Arcadia\*\*\*\*, Locarno

Schörruh\*\*\*\*, Seefeld / A



Santis\*\*\*\*, Unterwasser

Matschner\*\*\*\*, Ramsau / A