

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 2  
  
**Register:** Sport

### **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>**

# Fitness und Bewegung

Sicher stehen – sicher gehen.



## Kurs 800 Bewegungsbalance «Mental Centering»

**In Harmonie mit einfachen, kraftvollen und ruhigen Bewegungen**

Bewegungsbalance heisst auch Mental Centering und ist ein Bewegungskonzept. Das gesundheitlich orientierte Training, das Beweglichkeit, Kraft, Stabilität und das innere Gleichgewicht verbessert sowie die Entspannung fördert, begeistert durch die abwechslungsreichen Übungsreihen. Das Konzept basiert auf Bewegungsabläufen von Gymnastik, Yoga, Qi Gong und Tai Chi. Tauchen Sie ein in eine neue Dimension von Anspannung und Entspannung – ein Wohlfühlprogramm für Körper und Seele. Gratis-Schnupperlektion!

**Leitung:** Beatrice Thöny, Expertin Erwachsenenensport esa, Mental Centering Instructor

**Daten:** 12 x Donnerstag; 15.9. bis 1.12.2016 (15.9. Schnupperlektion)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern, 4. Stock

**Kosten:** CHF 210.– (11 x; Schnupperlektion gratis; Rechnung nach 1. Kurstag)

**Anmeldung:** bis 1.9.2016 (auch für Schnupperlektion)

## Kurs 801 Gleichgewichtstraining

**Sturzprophylaxe = Gehsicherheit**

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag mobil und unabhängig gestalten. Die Voraussetzung dafür sind Kraft und Gleichgewicht. Beides ist bis ins hohe Alter trainierbar. Die abwechslungsreichen Lektionen sind so aufgebaut, dass Sie Ihre Kraft, Balance, Koordination und Ausdauer sowie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können. Durch den Bezug zum Alltag wird gelernt, wie man die Übungen zu Hause einfach umsetzen kann.

NEU

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenenensport esa

**Daten:** 12 x Montag; 19.9. bis 12.12.2016 (ohne 31.10.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 227.–

**Anmeldung:** bis 5.9.2016

## Kurs 802 Fit und zwäg für jeden Tag

**Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Reaktion und Spass**

Sich wohlfühlen mit ganzheitlichem Körpertraining! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihren ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden Koordination, Reaktion und Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat heisst längerfristig weniger Schmerzen. Alles wichtige Faktoren, um sich jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenenensport esa

**Daten:** 12 x Dienstag; 20.9. bis 13.12.2016 (ohne 1.11.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 239.–

**Anmeldung:** bis 6.9.2016

## Kurs 803 und 804 Körpertraining für den Mann

**Fitness, Kräftigung und Ausdauer**

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, Stabilisation des Rumpfes, Dehnen, Körperwahrnehmung und 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 Erwachsenenensport esa

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 239.– pro Kurs

## Kurs 803

**Daten:** 12 x Montag; 19.9. bis 12.12.2016 (ohne 31.10.)

**Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr

**Anmeldung:** bis 5.9.2016

## Kurs 804

**Daten:** 12 x Dienstag; 20.9. bis 13.12.2016 (ohne 1.11.)

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 6.9.2016

## Kurs 810 Swissjump Move

**Trampolin-Kurs**

Swissjump® Evergreen ist ein Training auf dem hochwertigen bellicon®-Trampolin. Die Übungen sind dabei speziell auf die Zielgruppe 60+ ausgerichtet. Es ist nachgewiesen, dass dieses Training unzählige positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus hat. Die Gelenke und Knochen, der Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt und gleichzeitig auch die Sturzprophylaxe unterstützt. Die Übungen sind rücken- und gelenkschonend. Abgerundet wird das Training mit musikalischen Evergreens, für noch mehr Spass und Freude.

**Leitung:** Rosa Catalano, Swissjump-Instruktorin

**Daten:** 10 x Montag; 5.9. bis 21.11.2016 (ohne 3. und 10.10.)

**Zeit:** 10.00 bis 10.50 Uhr

**Ort:** Fit Styles & Moves Studio, Sternmatt 6, Kriens (VBL-Bus Nr. 14, Haltestelle Sternmatt)

**Kosten:** CHF 225.–

**Anmeldung:** bis 22.8.2016

NEU

**Kurse 811 bis 813****Everdance®****Solotanzspass zu Evergreens**

Möchten Sie zu Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren, z. B. zu ABBA-Melodien schwelgen und dazu das Tanzbein schwingen? Schritte aus dem Paartanz wie Charleston, Disco Fox und Tango werden gelernt oder aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe ohne Partner macht Spass. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, zertifizierte Everdance®-Leiterin

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern

**Kosten:** CHF 130.- pro Kurs

**Kurs 811**

**Daten:** 8 x Freitag; 7.10. bis 25.11.2016

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 23.9.2016

**Kurs 812**

**Daten:** 8 x Montag; 10.10. bis 28.11.2016

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 26.9.2016

**Kurs 813**

**Daten:** 8 x Montag; 10.10. bis 28.11.2016

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 26.9.2016

**Kurs 814****Smovey®****Schwungvoll Kraft und Ausdauer verbessern**

Smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen im Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining eingesetzt werden. Rumpf- und Tiefenmuskeln werden gekräftigt und dadurch die Haltung, die Balance und Stabilisation der Gelenke verbessert. Verspannungen im Nacken können gelöst und der Lymphfluss angeregt werden.

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

**Daten:** 8 x Montag; 10.10. bis 28.11.2016

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern

**Kosten:** CHF 130.-

**Anmeldung:** bis 26.9.2016

**Kurs 815****Thera-Band****Das kleinste und leichteste «Fitness-Center»**

Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert Wohlbefinden, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbständig durchgeführt werden.

**Leitung:** Rita Portmann, Erwachsenensportleiterin esa

**Daten:** 5 x Freitag; 18.11. bis 16.12.2016

**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 139.- (inkl. Thera-Band im Wert von CHF 13.-)

**Anmeldung:** bis 4.11.2016

## 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? 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. Reservieren Sie sich einen Kursplatz!

**Leitung Dierikon:** Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Georges Meyer, Robert Dubach

**Leitung Kriens:** Heidi Steiner

**Daten:** 3. Trimester: 22.8. bis 22.12.2016 (ohne 3./4. und 6.10., 1.11. und 8.12.)

Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

**Zeit:** Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Fachleitung gerne Auskunft.

**Sportcenter Rontal, Dierikon** (Montag, Dienstag und Donnerstag)

**Sportcenter Pilatus, Kriens** (Montag und Dienstag)

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

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

**Anmeldung:** Della Meyer, Telefon 041 440 33 91, Mobile 079 653 14 52, 079 684 07 73 oder george.meyer@bluewin.ch

# Polysport

## Kurs 840 Spinning Das gelenkschonende Ausdauertraining auf dem Velo

NEU

Kreislauf-System wird dabei gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Die Intensität kann jeder Kursteilnehmer selber bestimmen. Möchten Sie einfach in Bewegung bleiben? Oder gehen Sie vielleicht während der Sommerzeit Velo fahren und möchten über den Winter fit bleiben? Ganz egal, der Kurs ist für alle geeignet. Probieren Sie es aus. Es lohnt sich.

**Leitung:** Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin, Fitnessinstructorin, Naturheilpraktikerin/klassische Masseurin

**Daten:** 9 x Montag; 17.10. bis 12.12.2016

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 219.-

**Anmeldung:** bis 3.10.2016



Spinning ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf einem speziellen Spinning-Velo. Gefahren wird im Kursraum, wobei die Kursleitung bei mitreissender Musik zum Training animiert. Das Herz-

## Kurs 841

### Kanu

#### Einsteigerkurs auf dem See

Bei diesem Kurs werden die Teilnehmer an drei Nachmittagen auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren eingeführt. Wir paddeln gemeinsam teilweise in 1er-Seekajaks oder in offenen 2er-Kanadiern (Indianer-Kanus) und lernen die unterschiedlichen Paddelschläge kennen. Im Kurs geht es aber auch darum, die wunderschöne Landschaft des Vierwaldstättersees zu entdecken und zu geniessen. Paddeln ist eine Lebenssportart. Die einzige Voraussetzung für den Kurs sind Schwimmkenntnisse.

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

**Daten:** 3 x Donnerstag; 25.8. bis 8.9.2016

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

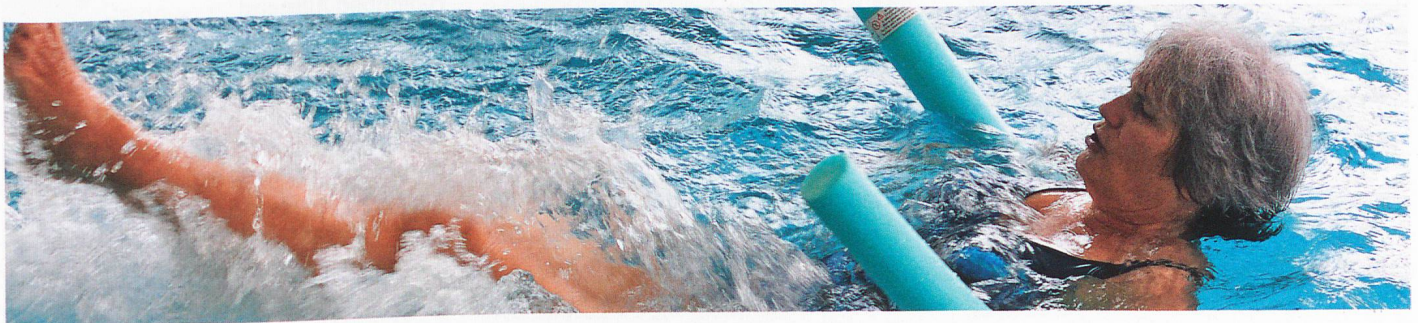
**Ort:** Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern

**Kosten:** CHF 195.-

**Anmeldung:** bis 11.8.2016

# Wasserfitness

Sicher stehen – sicher gehen.



## Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

Damit wir Fit-Gymnastik auch im tiefen Wasser anbieten können, wird es mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, das gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird 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-Kreis-

lauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

**Hinweis:** Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote mit wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 91. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

## Fit-Gymnastik mit Weste

### Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

#### Kurs 850

**Leitung:** Anita Erni, Christine Bruppacher  
**Daten:** 15 x Donnerstag; 25.8. bis 22.12.2016 (ohne 6./13.10. und 8.12.)  
**Zeit:** 18.00 bis 18.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 269.– inkl. Eintritt

#### Kurs 851

**Leitung:** Anita Erni, Christine Bruppacher  
**Daten:** 15 x Donnerstag; 25.8. bis 22.12.2016 (ohne 6./13.10. und 8.12.)  
**Zeit:** 19.00 bis 19.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 269.– inkl. Eintritt

### Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

#### Kurs 852

**Leitung:** Trudy Schwegler  
**Daten:** 16 x Montag; 22.8. bis 19.12.2016 (ohne 3. und 10.10.)  
**Zeit:** 18.00 bis 18.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 325.– inkl. Eintritt

#### Kurs 853

**Leitung:** Trudy Schwegler  
**Daten:** 16 x Montag; 22.8. bis 19.12.2016 (ohne 3. und 10.10.)  
**Zeit:** 19.00 bis 19.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 325.– inkl. Eintritt

#### Kurs 854

**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin  
**Daten:** 16 x Mittwoch; 24.8. bis 21.12.2016 (ohne 5. und 12.10.)  
**Zeit:** 10.00 bis 10.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 325.– inkl. Eintritt

### Luzern

Hallenbad Allmend  
**Wassertemperatur: 32 Grad**

#### Kurs 855

**Leitung:** Trudy Schwegler  
**Daten:** 15 x Dienstag; 23.8. bis 20.12.2016 (ohne 4./11.10. und 1.11.)  
**Zeit:** 13.15 bis 14.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 279.– exkl. Eintritt

### Meggen

Hallenbad Hofmatt

#### Kurs 856

**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 15 x Dienstag; 23.8. bis 20.12.2016 (ohne 4./11.10. und 1.11.)  
**Zeit:** 12.10 bis 13.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 260.– inkl. Eintritt

### Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

#### Kurs 857

**Leitung:** Monika Schwaller  
**Daten:** 15 x Mittwoch; 24.8. bis 14.12.2016 (ohne 5. und 12.10.)  
**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 287.– inkl. Eintritt

#### Kurs 858

**Leitung:** Rosmarie Wicki  
**Daten:** 15 x Freitag; 26.8. bis 16.12.2016 (ohne 7. und 14.10.)  
**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr  
**Kosten:** CHF 287.– inkl. Eintritt

#### Kurs 859

**Leitung:** Rosmarie Wicki  
**Daten:** 15 x Freitag; 26.8. bis 16.12.2016 (ohne 7. und 14.10.)  
**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 287.– inkl. Eintritt

## Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, das 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.

### Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

#### Kurs 865

**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 16 x Montag; 22.8. bis 19.12.2016 (ohne 3. und 10.10.)  
**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 247.– inkl. Eintritt

#### Kurs 866

**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin  
**Daten:** 16 x Mittwoch; 24.8. bis 21.12.2016 (ohne 5. und 12.10.)  
**Zeit:** 9.00 bis 9.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 247.– inkl. Eintritt

#### Kurs 867

**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 16 x Freitag; 26.8. bis 23.12.2016 (ohne 7. und 14.10.)  
**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 247.– inkl. Eintritt

#### Kurs 868

**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 16 x Freitag; 26.8. bis 23.12.2016 (ohne 7. und 14.10.)  
**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 247.– inkl. Eintritt

### Luzern

Hallenbad Allmend  
**Wassertemperatur: 32 Grad**

#### Kurs 869

**Leitung:** Judith Bollinger, Ulrike Modl  
**Daten:** 15 x Donnerstag; 25.8. bis 22.12.2016 (ohne 6./13.10. und 8.12.)  
**Zeit:** 15.30 bis 16.15 Uhr  
**Kosten:** CHF 235.– exkl. Eintritt

#### Kurs 870

**Leitung:** Judith Bollinger, Ulrike Modl  
**Daten:** 15 x Donnerstag; 25.8. bis 22.12.2016 (ohne 6./13.10. und 8.12.)  
**Zeit:** 16.15 bis 17.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 235.– exkl. Eintritt

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 34.

NEU

# Nordic Walking

Sicher stehen – sicher gehen.



www.sichergehen.ch

Nordic Walking bedeutet bewusst züiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Nordic-Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

**Hinweis:** 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.

**Anmeldung:** Einstieg jederzeit möglich

## Luzern

**Ort:** Aussensportanlage Allmend Süd

**Leitung:** Rita Portmann, Fachleiterin Nordic Walking, und weitere ausgebildete Walking-Leiter/innen

**Kosten:** CHF 90.- (1 x pro Woche)

**Kombi-Abo:** CHF 150.- (2 x pro Woche)

### Kurs 22 (laufender Kurs)

**Daten:** 15 x Montag; 2.5. bis 29.8.2016 (ohne 16.5., 1. und 15.8.)

**Zeit:** 16.15 bis 18.00 Uhr

### Kurs 876

**Daten:** 16 x Montag; 5.9. bis 19.12.2016

**Zeit:** 16.15 bis 18.00 Uhr (ab 3.10. 15.30 bis 17.15 Uhr)

### Kurs 24 (laufender Kurs)

**Daten:** 18 x Mittwoch; 4.5. bis 31.8.2016

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr



### Kurs 878

**Daten:** 17 x Mittwoch; 7.9. bis 28.12.2016

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

### Kurs 26 (laufender Kurs)

Kombi-Abo für Kurs 22 und 24 (laufende Kurse)

### Kurs 880

Kombi-Abo für Kurs 876 und 878

## Nottwil

**Ort:** Fussballplatz Rüteli

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

### Kurs 881

**Daten:** 16 x Montag; 5.9. bis 19.12.2016

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

**Kosten:** CHF 88.-

## Reiden

**Ort:** Sportzentrum Kleinfeld

**Leitung:** Marie-Louise Wapf, Telefon 062 927 29 89, Cornelia Ineichen, Telefon 041 970 23 81

### Kurs 882

**Daten:** 18 x Donnerstag; 11.8. bis 15.12.2016 (ohne 8.12.)

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

**Kosten:** CHF 99.-

## Herbstausflug Nordic-Walking-Gruppe Luzern

Alle Nordic-Walker/innen vom Montag- und Mittwochtreff sind herzlich eingeladen zu unserem Herbstausflug. Die Route ist für alle machbar (verschiedene Gruppen).

**Datum:** Mittwoch; 24.8.2016  
(Verschiebedatum: 31.8.2016)

**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Nordic-Walkingstöcke, Regenschutz, GA/Halbtax

**Anmeldung:** bis 17.8.2016 bei Rita Portmann, Telefon 041 630 35 44

## Weihnachtsessen Nordic-Walking-Gruppe Luzern

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

### Teilnehmende Montag-Treffs

**Datum:** Montag; 19.12.2016

**Zeit:** 17.00 Uhr

**Ort:** wird noch bekannt gegeben

**Anmeldung:** bis 12.12.2016 bei Rita Portmann, Telefon 041 630 35 44

### Teilnehmende Mittwoch-Treffs

**Datum:** Mittwoch; 14.12.2016

**Zeit:** 11.00 Uhr

**Ort:** Hotel Pilatus, Hergiswil

**Anmeldung:** bis 7.12.2016 bei Rita Portmann, Telefon 041 630 35 44

# Radsport

Sicher stehen – sicher gehen.



Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa rekognosziert 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 – bliib fit!»

## Velotouren

**Leitung:** Theres Jöri (Fachleiterin), Bruno Gassmann (stv. Fachleiter), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfruder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstalden, Irene Egli, Josef Muff, Bruno Zumbühl

**Daten:** 7 x Dienstag; 12./26.7., 9./23.8, 6./20.9. und 4.10.2016

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

**Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm (Tour und Abfahrt) unter Telefon 041 226 11 99.

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

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist jeweils vor einer Tour erforderlich: Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12 oder joeth@bluewin.ch. Sie nimmt Ihre Anmeldung jeweils am Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr entgegen. Falls die Velotour verschoben wird, bitte neu anmelden!

**Kosten:** Bestehendes Saison-Abo 2016 oder pro Tour CHF 9.-.



## Touren mit Elektro-Velos

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

**Hinweis:** Weitere Informationen zu den Elektro-Velo-Touren erhalten Sie bei Arnold Burch, Telefon 041 675 15 71.

## Abschluss Velotouren

Alle Teilnehmer/innen der Velotouren sind zu diesem informativen und geselligen Nachmittag eingeladen. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt.

**Datum:** Dienstag, 8.11.2016

**Zeit:** 14.00 Uhr

**Ort:** Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL), Luzern

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich

# Wandern

Sicher stehen – sicher gehen.



Wir laden Sie ein, mit uns 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:

- \* **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.

**Gruppen:** Die **Gruppe (A)** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer (3 bis 5 Std.). Beachten Sie die Sterne und übrigen Angaben.

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



**Mittagessen:** Meistens Picknick, sonst im Restaurant. In der Regel Kaffeehalt.

**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 2016 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei Absage/Fernbleiben von Angemeldeten gelten die Bestimmungen der SBB.

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

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

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer.

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, frühestens 1 Woche vor der Wanderung, jeweils an den 1. Wanderleiter, per E-Mail oder Telefon, evtl. Telefonbeantworter. Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Vornamen, Namen, Telefon, Abonnement (GA, Halbtax, Tageskarte oder kein Abo). Anmeldung bis spätestens am Vortag, 14.00 Uhr. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung auf 40 Personen.

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine eventuelle Verschiebung gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern **Telefon 041 226 11 84** am Vortag ab 10.00 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

## Wanderleiter/innen

| Fachleiter/in | Telefon       | Mobile        | E-Mail               |
|---------------|---------------|---------------|----------------------|
| Ammann Ernst  | 041 320 71 29 | 079 711 30 80 | ernst.ammann@gmx.ch  |
| Gasser Rita   | 041 490 25 51 | 079 656 93 94 | ritagasser@bluwin.ch |

## Leiter/innen

|                     |               |               |                                  |
|---------------------|---------------|---------------|----------------------------------|
| Auf der Maur Ruth   | 041 340 23 72 | 079 783 33 17 | r.auf.der.maur@bluwin.ch         |
| Bernet Cécile       | 041 370 21 28 | 078 866 77 38 | pace.bernet@hispeed.ch           |
| Braunschweig Ursula |               | 076 320 17 56 | ubraunschweigluetolf@hotmail.com |
| Heller Mägi         | 041 971 08 43 | 079 737 81 21 | maegiheller@bluwin.ch            |
| Meier Maggie        | 041 320 56 15 |               | maggiemeier@hotmail.com          |
| Schmidli Margaritha | 041 440 83 89 | 078 789 84 09 | m_schmidli@hotmail.com           |
| Schmid Pia          | 041 420 69 91 | 079 729 47 90 | pischmid@sunrise.ch              |



## Wanderprogramm

**Donnerstag, 14.7.2016**

### Am Fusse des Chasseral (B)

**Route:** Rundtour von Prêles auf dem Plateau de Diesse. **Distanz:** 9 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett, ca. CHF 40.-. **Leitung:** Cécile Bernet, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Sursee 8.26 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

**Donnerstag, 21.7.2016**

### Heiligkreuz – First (B)

**Route:** Heiligkreuz – Schwarzmatt – First – Heiligkreuz. **Distanz:** 7 km, 340 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett, ca. CHF 12.-. **Leitung:** Maggie Meier, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.57 Uhr, Malter 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 16.43 Uhr.

**Mittwoch, 3.8.2016**

### Lago Tremorgio (A)

**Route:** Wanderung von Dalpe über den Passo Vanit zum azurblauen Lago Tremorgio. **Distanz:** 7,5 km, 930 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett, ca. CHF 48.-, mit GA CHF 14.-. **Leitung:** Pia Schmid, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 19.41 Uhr. **Verschiebedaten:** Donnerstag, 4. oder Freitag, 5.8.2016.

**Donnerstag, 11.8.2016**

### Sursee – Attelwil (B)

**Route:** Wanderung entlang der Suhre von Sursee nach Attelwil. **Distanz:** 13 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett, ca. CHF 15.-. **Leitung:** Ernst Ammann,



Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 9.05 Uhr. **Rückkehr:** 16.15 Uhr.

**Donnerstag, 25.8.2016**

### Rundwanderung Eich (B)

**Route:** Acht-Weiler-Rundwanderung. **Distanz:** 9,5 km, 290 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett, ca. CHF 9.-. **Leitung:** Ruth Auf der Maur, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8.14 Uhr, Emmenbrücke 8.19 Uhr. **Rückkehr:** 15.45 Uhr.

**Mittwoch, 31.8.2016**

### Clariden-Höhenweg (A)

**Route:** Wanderung vom Klausen- zum Fisetenpass. **Distanz:** 9 km, 450 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett, ca. CHF 54.- für Carfahrt und Luftseilbahn. **Leitung:** Cécile Bernet, Mägi Heller. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr, Carpark Inseli. **Rückkehr:** ca. 19.00 Uhr.

**Donnerstag, 8.9.2016**

### Baselland (B)

**Route:** Wanderung von Titterten nach Bubendorf. **Distanz:** 8 km, 100 m Auf- und 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett, ca. CHF 30.-. **Leitung:** Maggie Meier, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 18.30 Uhr.

**Mittwoch, 21.9.2016**

### Stein am Rhein (A)

**Route:** Rundwanderung Stein am Rhein – Schloss Hohenklingen – Hemishofen – Stein am Rhein. **Distanz:** 10 km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett, ca. CHF 36.-. **Leitung:** Cécile Bernet, Mägi Heller. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.20 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

**Donnerstag, 29.9.2016**

### Lützelflüh – Burgdorf (B)

**Route:** Wanderung entlang der grossen Emme von Lützelflüh nach Burgdorf. **Distanz:** 9 km, 100 m Auf- und 150 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick.

**Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 40.–. **Leitung:** Rita Gasser, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8.16 Uhr, Malters 8.22 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

**Dienstag, 4. bis Donnerstag, 6.10.2016 (3 Tage)**

### Ste-Croix (A)

**Route 1. Tag:** Vuiteboeuf – Georges de Covatanne – Ste-Croix. **Distanz:** 6 km, 520 m Aufstieg. **Wanderzeit:** 2 ½ Std.

**2. Tag:** Ste-Croix – Aiguilles de Baumes – Ste-Croix. **Distanz:** 14,1 km, 680 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 5 Std.

**3. Tag:** Rundwanderung von Ste-Croix auf den Chasseron. **Distanz:** 11 km, 600 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std.

**Verpflegung:** Picknick. **Kosten:** Einzelzimmer mit Halbtax CHF 335.–, mit GA CHF 280.–. Doppelzimmer zur Alleinbenützung mit Halbtax CHF 445.–, mit GA CHF 390.–. Doppelzimmer mit Halbtax CHF 355.–, mit GA CHF 300.–. Vierbettzimmer mit Halbtax CHF 325.–, mit GA CHF 270.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Mägi Heller. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Eingang Gleis 9, Bahnhof Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr. **Rückkehr:** 20.05 Uhr.

**Mittwoch, 12.10.2016**

### Weinfeldern (A)

**Route:** Wanderung von Weinfeldern nach Kreuzlingen. **Distanz:** 16,7 km, 295 m Auf- und 325 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 39.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.35 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

**Donnerstag, 20.10.2016**

### Beatenberg (B)

**Route:** Beatusweg auf den Spuren des irischen Mönchs Beatus. **Distanz:** 6 km, 180 m Auf- und 200 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektiv-

billet, ca. CHF 36.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.05 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

**Mittwoch, 26.10.2016**

### La Chaux-de-Fonds (A)

**Route:** Wanderung von La Chaux-de-Fonds nach Le Locle. **Distanz:** 13 km, 370 m Auf- und 410 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*.

**Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 45.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Sursee 8.26 Uhr. **Rückkehr:** 19.05 Uhr.

**Mittwoch, 9.11.2016**

### Bern – Münsingen (A)

**Route:** Wanderung entlang der Aare von Bern nach Münsingen. **Distanz:** 10,6 km, 330 m Auf- und 145 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*.

**Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 30.–. **Leitung:** Rita Gasser, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8.00 Uhr. **Rückkehr:** 19.00 Uhr.

**Donnerstag, 17.11.2016**

### Alpnachstad (B)

**Route:** Wanderung von Alpnachstad durchs Rotzloch nach Stansstad. **Distanz:** 8 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*.

**Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 7.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, 2. Leitungsperson. **Treffpunkt:** 9.30 Uhr Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 9.42 Uhr, Luzern Allmend 9.44 Uhr. **Rückkehr:** 15.32 Uhr.

**Mittwoch, 23.11.2016**

### Jahresrück- und ausblick

**Ort:** Alterszentrum Rosenberg  
**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Mittwoch, 7.12.2016**

### Buttisholz (A)

**Route:** Wanderung von Buttisholz via Mauensee nach Sursee. **Distanz:** 12 km, 345 m Auf- und 405 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*.

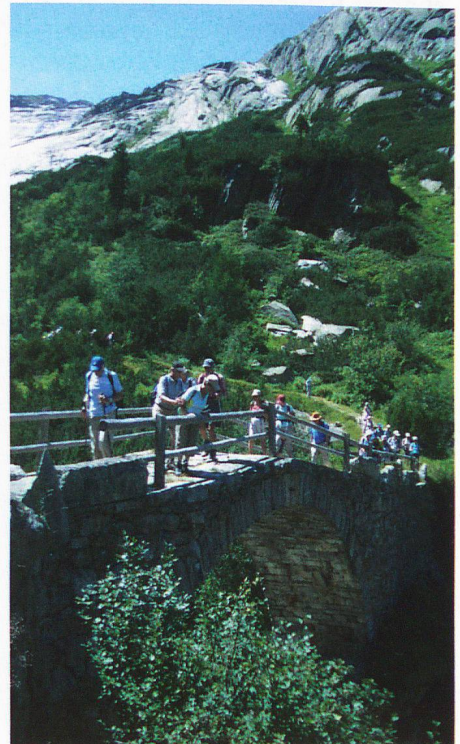
**Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 11.–. **Leitung:** Ernst Ammann, 2. Leitungsperson. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr beim Torbogen Busbahnhof Luzern. **Abfahrt:** 8.31 Uhr, Bus Nr. 61, Emmenbrücke Sprengi 8.43 Uhr. **Rückkehr:** 16.15 Uhr.

**Donnerstag, 15.12.2016**

### Goldseeli – Sägel (B)

**Route:** Rundwanderung in der Talebene von Goldau. **Distanz:** 8 km, kleine Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 2 Std.

**Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** kleines Picknick, Kaffeehalt am Ende der Wanderung. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 11.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 10.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 11.06 Uhr, Verkehrshaus 11.13 Uhr. **Rückkehr:** ca. 15.54 Uhr.



# Offene Gruppen



## Steigern Sie Ihr Wohlbefinden

Um auch morgen selbstständig und unabhängig zu sein, ist heute regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegung unterstützt die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden. Die Bewegungsformen zu Musik und die Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und Ihre sozialen Kontakte in einer der offenen Gruppen. Fangen Sie jetzt an und überzeugen Sie sich, wie sich regelmässige Bewegung wohltuend auswirkt. Die Intensität der Stunden ist unterschiedlich. Im Kanton Luzern gibt es über 160 Gruppen. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne, um die «richtige» Gruppe zu finden, oder bestellen Sie die Liste der offenen Gruppen beim Kurssekretariat. Es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden!

**Leitung:** Speziell ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa

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

**Lektionsdauer:** 60 Minuten

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich

**Mehr Infos:** Unter Telefon 041 226 11 91 geben wir Ihnen gerne Auskunft.

## Fitgym (Allround)

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

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

## Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Die Lektionen beinhalten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser und fördern Koordination und Gleichgewicht. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke und 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 einkassiert.

## 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, Koordination und Gleichgewicht werden auf spielerische Art trainiert.

**Kosten:** CHF 6.– bis 8.– pro Lektion (z. T. Doppelktion). Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

**Gesucht:**

**Leiter/innen**

**Fitgym und Wasserfitness**

Die offenen Gruppen von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen esa geführt. Haben Sie Interesse oder kennen Sie eine motivierte Person, die eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrnehmen möchte, dann melden Sie sich bei:

**Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91

## Fitgym (Allround)

### Adligenswil

#### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Doris Lindegger, 041 370 16 09

### Aesch

#### Turnhalle

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Priska Bühlmann, 041 917 43 60

### Altshofen

#### Turnhalle

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44

### Altwis

#### Turnhalle

Dienstag, 20.00 bis 21.00 Uhr  
Pia Höltschi, 041 917 29 72

### Buchrain

#### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
und 15.00 bis 16.00 Uhr  
Monika Wolfer, 041 440 46 78

### Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9.50 bis 10.50 Uhr  
Donnerstag, 8.10 bis 9.10 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

### Büron

#### Mehrzweckhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

### Buttisholz

#### Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 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, 16.15 bis 17.15 Uhr  
A. Portmann, 041 480 27 87

### Ebersecken

#### Gemeindehaus

Dienstag, 14.00 bis 15.00 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

### Egolzwil

#### Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20.00 Uhr  
Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

### Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
> findet gegenwärtig nicht statt

### Eich

#### Turnhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr  
E. Stirnemann, 041 460 03 77

### Emmen

#### Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Graziella Soria, 041 310 30 22

### Emmenbrücke

#### Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr  
G. 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, 9.00 bis 10.00 Uhr  
B. Monterrubio, 041 280 96 24

### Entlebuch

#### Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
B. Schnider, 041 480 02 06

### Ermensee

#### Mehrzweckhalle

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Heidi Rüther, 041 917 35 60

### Eschenbach

#### Schulhaus Hübeli

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Martha Geiser, 041 448 25 28

### Escholzmatt

#### Pfarsaal

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Hermine Neuenschwander,  
041 486 15 48

### Ettiswil

#### Bülacherhalle

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Judith Wespi, 041 980 40 25

### Flühli

#### Turnhalle

Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Claudia Tanner, 041 488 25 22

### Gelfingen

#### Turnhalle Husmättli

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Heidi Rüther, 041 917 35 60

### Gettnau

#### Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Verena Reinert, 041 970 43 33

### Geuensee

#### Turnhalle Kornmatte

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Elisabeth Nick, 041 921 47 93

### Grosswangen

#### Kalofenhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Maria Rösch, 041 980 51 31

### Gunzwil

#### Lindenhalle

Mittwoch, 18.45 bis 20.00 Uhr  
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Annemarie Furrer, 041 930 18 58

### Hämikon

#### Turnhalle

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 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, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Ch. 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, 17.00 bis 18.00 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 Avanti

Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr  
Jana Schmid, 041 910 61 50

### Turnhalle Zentral (Halle B)

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Edith Theiler, 041 910 58 09

**Hohenrain****Pfarreiheim**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

**Horw****Turnhalle Hofmatt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Doris Obertüfer, 041 360 81 88

**Inwil****Schulhaus Rägeboge Aula**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
und 15.00 bis 16.00 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, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Feldmühle**

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Fenkern**

Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60

**Turnhalle Krauer**

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

**Turnhalle Kuonimatt**

Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Judith Zibung, 041 410 50 94

**Luzern****Asociación de pensionistas  
für Spanischsprachige**

Dienstag und Mittwoch,  
18.00 bis 19.00 Uhr  
Carmen Arias, 041 420 22 53

**Pfarreizentrum Barfüesser**

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

**Betagtenzentrum Eichhof  
(Haus Saphir)**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
und 10.00 bis 11.00 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60  
M. Zurkirchen, 041 497 07 88

**Evang. Gemeindezentrum  
Würzenbach**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Jeannette Fédier, 041 850 88 11

**Turnhalle Fluhmühle  
(Reussbühl)**

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

**Alterssiedlung Guggi**

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 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, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Beatrice Greber, 041 280 65 51

**Turnhalle Moosmatt**

**Männergruppe**  
Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60

**Turnhalle Geissenstein**

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Violette Besson, 076 594 62 14

**Paulusheim**

Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Violette Besson, 076 594 62 14

**«Der MaiHof»**

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 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, 10.00 bis 11.00 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  
R.-M. Schwegler, 079 368 49 18

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
C. Eggermann, 041 420 14 64

**Turnhalle Staffeln (Reussbühl)**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 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 Bündtmättli**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Pfarreiheim**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Marlene Michel, 041 497 31 80

**Marbach****Turnhalle**

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
M. Thierstein, 034 497 26 45

**Mauensee****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

**Meggen****Kath. Pfarreiheim**

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr  
Martha Wey, 041 377 35 43

**Meierskappel****Schulhaus Höfli Singsaal**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
U. Schwerzmann, 041 371 01 64

**Menzau****Rickenhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Enrica Scheuber, 041 493 00 83

**Nebikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84

**Männergruppe**

Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr  
Werner Thürig, 062 756 26 41

**Neudorf****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

**Neuenkirch****Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Rita Stöckli, 041 467 21 37

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

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Cornelia Roos, 041 920 33 63

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Tilla Garn, 041 937 15 72

**Oberkirch****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Margrith Nauer, 041 921 24 48

**Pfeffikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Jeannette Stoll, 062 771 73 35

**Rain****Turnhalle Chrüz matt**

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 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**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Cecile Diem, 041 910 56 14

**Römerswil****Mehrzweckhalle**

Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Romoos****Turnhalle**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Veronique Schwarzentruher,  
041 480 49 58

**Root****Pfarrheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr  
Marly Bächler, 041 450 16 20

**Widmermatt**

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Marly Bächler, 041 450 16 20

**Rothenburg****Turnhalle Gerbematt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Marlies Gass, 041 280 15 83

**Ruswil****Alterswohncentrum****Schlossmatte**

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr  
und 15.00 bis 16.00 Uhr

**Turnhalle Dorfschulhaus****Männergruppe**

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Pia Grüter, 041 495 25 39

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

Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr  
M.-T. Schindler, 041 921 20 87

**Schenkon****Turnhalle Grundhof**

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Martha Hunkeler, 041 921 24 91

**Schlierbach****Mehrzweckhalle**

Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr  
Frieda Steiger, 041 933 36 44

**Schötz****Pfarrheim**

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr  
und 14.00 bis 15.00 Uhr  
Hanny Steinmann, 041 980 26 83

**Schongau****Turnhalle**

Freitag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Carmen Suter, 041 917 03 08

**Schüpfheim****Turnhalle Dorfschulhaus**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
E. Kaufmann, 041 484 24 70

**Schwarzenberg****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
M. Zurkirchen, 041 497 07 88

**Sempach****Turnhalle Tormatt**

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr  
Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr  
Kathrin Marti, 041 460 14 35

**Sempach-Station****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Edith Lang, 041 460 19 94

**Sörenberg****Turnhalle**

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Rita Emmenegger, 041 488 19 18

**Sursee****Turnhalle St. Georg**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Cornelia Roos, 041 920 33 63

**Männergruppe**

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Konrad Stalder, 041 460 50 05

**Triengen****Pfarrheim**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Anita Hug, 041 933 36 33

**Udligenswil****Bühlmattsaal**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
U. Schwerzmann, 041 371 01 64

**Uffikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Margrit Riedweg, 062 756 19 80

**Wauwil****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Marlies Bättig, 041 980 41 14

**Weggis****Schulhaus Kirchmatt**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Erika Lüthy, 041 390 23 68

**Werthenstein****Schulhaus**

Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Berta Fuchs, 041 490 23 87  
> findet gegenwärtig nicht statt

**Wikon****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

**Willisau****Kath. Pfarrheim**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
und 14.30 bis 15.30 Uhr

**Schulhaus Schlossfeld****Männergruppe**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Hedy Rölli, 041 970 32 73

**Wolhusen****Andreasheim**

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

**Schulhaus Rainheim**

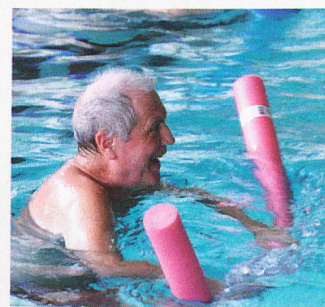
Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

**Männergruppe**

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
E. Riechsteiner, 041 490 23 67

## Wasserfitness

(Bewegung im Wasser)

**Beromünster****Hallenbad Kantonsschule**

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

**Ebikon****Hallenbad Schmiedhof****Gruppen Buchrain/Perlen**

Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr  
und 9.00 bis 10.00 Uhr  
Charlotte Rösli, 041 445 02 41

**Gruppe Luzern**

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr  
Lucia Muff, 041 280 58 74

**Gruppen Eschenbach**

Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr  
und 9.00 bis 10.00 Uhr  
B. Mathis, 041 448 28 40

**Gruppe Root**

Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr  
Lucia Muff, 041 280 58 74

**Emmen/Rathausen****Hallenbad SSBL**

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

**Hohenrain****Hallenbad Heilpäd. Zentrum**

Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr  
Mittwoch, 12.00 bis 13.00 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

**Horw****Hallenbad Schulhaus Spitz**

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

**Luzern****Hallenbad Rodtegg****Wassertemperatur: 34°**

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

**Hallenbad Schubi (Littau)**

Freitag, 8.30 bis 9.25 Uhr  
und 9.30 bis 10.25 Uhr  
Judith Bollinger, 041 361 19 48  
Ulrike Modl, 041 240 79 28

**Nottwil****Hallenbad Paraplegiker-  
zentrum SPZ****Gruppe Nottwil**

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

**Gruppe Buttisholz**

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Monika Schwaller, 041 929 05 56

**Gruppe Grosswangen/Sempach**

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

**Gruppe Sempachersee**

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Judith Kurmann, 041 988 10 89

**Reiden****Hallenbad 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 (Sa)  
Mona Bregenzer, 062 758 31 56  
Liselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi)  
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60  
Judith Kurmann, 041 988 10 89  
Franziska Meier, 062 751 31 53  
Sylvia Peyer, 062 752 41 27  
Ch. Wechsler, 062 758 22 82

**Gruppe Schötz/Altishofen**

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

**Schachen****Hallenbad Schul-/  
Wohnzentrum**

Freitag, 12.00 bis 13.00 Uhr  
Judith Bollinger, 041 361 19 48  
Ulrike Modl, 041 240 79 28

**Schüpfheim****Hallenbad HPZ Sunnebüel****Gruppe Entlebuch**

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Michaela Hafner, 041 480 04 19

**Gruppe Escholzmatt**

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Susanne Giger, 041 486 20 33

**Gruppen Schüpfheim**

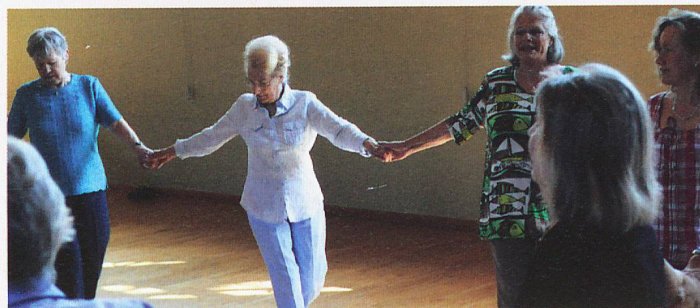
Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
und 17.00 bis 18.00 Uhr  
Susanne Giger, 041 486 20 33

**Willisau****Hallenbad Schlossfeld****Gruppen Willisau**

Donnerstag, 15.00 bis 15.45 Uhr  
und 16.00 bis 16.45 Uhr  
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

**Gruppe Nebikon/Altishofen**

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Verena Brügger, 062 756 31 62

**Tanzsport-Gruppen** (internationale  
Volks- und Kreistänze, Tanzen im Sitzen, Line Dance)**Dagmersellen****Gemeinde-Zentrum Arche**

Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Marlies Müller, 062 756 23 89

**Hochdorf****Pfarrzentrum B, Raum 29**

Donnerstag, 14.00 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  
M. Schmidli, 041 440 84 56

**Kriens****Pfarrheim St. Gallus**

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

**Luzern****Pfarrsaal Matthäus**

Freitag, 14.30 bis 16.00 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, 16.00 bis 17.00 Uhr  
**Beginner**  
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr  
Käthy Häcki, 041 310 48 41

**Pfarrheim St. Johannes**  
**Tanzen im Sitzen**

Montag, 10.00 bis 11.00 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, 14.00 bis 15.30 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 11.00 Uhr  
Käthy Häcki, 041 310 48 41

**Weggis****Pfarrheim St. Maria**

Dienstag, 15.00 bis 16.30 Uhr  
M. Schmidli, 041 440 84 56

**Everdance®****Buchrain****Schulhaus Hinterleisibach**

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

# Skilanglauf

Sich auf den schmalen Latten üben (Klassisch oder Skating), Neues ausprobieren und Spass mit Gleichgesinnten auf den Loipen haben. Machen Sie mit und bewegen Sie sich in der geliebten winterlichen Natur.

## Herbstausflug/Wanderung

Alle Teilnehmer/innen wie auch Interessenten sind herzlich eingeladen zu unserem geselligen Herbstausflug.

**Datum:** Donnerstag, 8.9.2016

**Ort:** Biosphäre Entlebuch, Zyberliland Romoos

**Leitung:** Lisbeth Hofstetter

**Anmeldung:** Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23

## Informationsnachmittag Skilanglauf

Die Leiter/innen orientieren Sie über die geplanten Angebote im Winter 2016/17. Das Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

**Datum:** Donnerstag, 10.11.2016

**Zeit:** 13.30 Uhr

**Ort:** Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL), Luzern

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

# Curling

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 Jahren problemlos spielen. Voraussetzungen sind eine durchschnittliche körperliche Fitness sowie ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Eine kostenlose Schnupperlektion für Anfänger/innen ist jederzeit möglich.

**Leitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

**Ort:** Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

**Schnupperlektion:** Information und Anmeldung bei Hansruedi Heer, Telefon 041 360 96 73, h-heer@hispeed.ch

## Kurs 900

### Skilanglauf-Treff 2017

Für alle, die gerne in der Gruppe Langlaufen (Skating und Klassisch), für Anfänger und Geübte. Es können auch nur einzelne Tage besucht werden.

**Leitung:** Oskar Wigger, Lisbeth Hofstetter, Urs Günter, Marianne Zurkirchen

**Daten/Orte:**

|           |             |
|-----------|-------------|
| 5.1.2017  | Eigenthal   |
| 12.1.2017 | Marbach     |
| 19.1.2017 | Finsterwald |
| 26.1.2017 | Rothenthurm |
| 2.2.2017  | Engelberg   |
| 9.2.2017  | Eigenthal   |

**Zeit:** Donnerstag; ca. 10.00 bis 15.00 Uhr

**Anreise:** individuell

**Bemerkung:** Je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden.

**Kosten:** CHF 10.-/Tag

**Informationen:** Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23

**Anmeldung:** bis Dienstagabend vor dem Durchführungsdatum an Marianne Zurkirchen, zurweb@malers.net, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23. Bitte um Info, ob Skating oder Klassisch!

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine eventuelle Verschiebung gibt der Telefonbeantworter der Pro Senectute Kanton Luzern **Telefon 041 226 11 84** am Mittwochmorgen Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.



## Kurs 842 Fortgeschrittene

**Daten:** 20 x Montag; 17.10.2016 bis 13.3.2017 (ohne 26.12.2016 und 27.2.2017)

**Bemerkung:** Einstieg auch möglich ab 2.1.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** Ergeben sich aufgrund der Teilnehmerzahl

**Anmeldung:** bis 26.9.2016

## Kurs 843 Anfänger/innen

**Hinweis:** Besuchen Sie vorab eine Schnupperlektion. Ab Januar 2017 haben Sie die Möglichkeit, in den laufenden Curling-Kurs einzusteigen.

**Daten:** 10 x Montag; 2.1. bis 13.3.2017 (ohne 27.2.2017)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** Ergeben sich aufgrund der Teilnehmerzahl

**Anmeldung:** bis 2.12.2016



# Winterferien



## Kurs 910

### Langlauf-tage Ulrichen / Obergoms

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
(Klassisch und Skating)

Damit Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Saison vorbereiten können, bieten wir diese Langlauf-tage an. Im «Langlaufparadies» Goms können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen – egal ob Sie Ihre ersten Schritte wagen oder bereits ein/e erprobte/r Langläufer/in sind.

**Datum:** Montag, 12. bis Donnerstag, 15.12.2016

**Leitung:** Marianne Zurkirchen, Urs Günter, Lisbeth Hofstetter

**Auskunft:** Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23

**Hotel:** Alpina in Ulrichen (siehe «Langlauf- und Winter-Erlebniswoche»)

**Doppelzimmer:** CHF 470.–/Person

**Einzelzimmer:** CHF 520.–

**Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen:** siehe «Langlauf- und Winter-Erlebniswoche»

**Anmeldung:** bis 18.11.2016 mit Anmeldekarte

## Kurs 912

### Langlauf- und Winter-Erlebnis- woche Ulrichen / Obergoms

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
(Klassisch und Skating)

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-Gotthard-Bahn. So hat man die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel wird täglich Skilanglauf, Klassisch und Skating, mit Lauftechnikunterricht angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein (Winterwandern bei mind. 7 Teilnehmer/innen, Möglichkeit für Schneeschuhwanderungen). Die Ausrüstung kann gemietet werden.

**Datum:** Sonntag, 26.2. bis Samstag, 4.3.2017

**Leitung:** Marianne Zurkirchen, Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger

**Auskunft:** Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23

**Doppelzimmer:** CHF 890.–/Person

**Einzelzimmer:** CHF 1070.–

**Anmeldung:** bis 20.1.2017 mit Anmeldekarte

**Hotel:** Alpina in Ulrichen (Familienbetrieb, direkt an der Loipe, 24 eher kleine Zimmer hell und gemütlich eingerichtet)

**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 Halbtax CHF 40.– Zuschlag); Leitung.

**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Theater in Münster (fakultativ) mit Gratisbus ab Ulrichen und retour; Annullierungskosten-Versicherung.

**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.