

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2016)
Heft: 4

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 600 Gleichgewichtstraining Sturzprophylaxe = Gehsicherheit

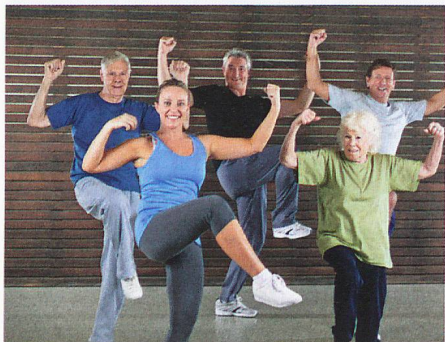


Foto: Fotolia

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, 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.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertein Erwachsenensport esa
Daten: 12 x Dienstag; 31.1. bis 2.5.2017 (ohne 28.2. und 11.4.)
Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 227.-
Anmeldung: bis 17.1.2017

Kurse 601 und 602 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 die Koordination, die Reaktion und das Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat bedeutet längerfristig weniger Schmerzen. Alles wichtige Faktoren, um sich jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertein Erwachsenensport esa
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kurs 601
Daten: 9 x Dienstag; 31.1. bis 4.4.2017 (ohne 28.2.)
Kosten: CHF 179.-
Anmeldung: bis 17.1.2017
Kurs 602
Daten: 10 x Dienstag; 18.4. bis 4.7.2017 (ohne 9.5. und 6.6.)
Kosten: CHF 199.-
Anmeldung: bis 4.4.2017

Kurse 603 und 604 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, Expertein Erwachsenensport esa
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 603
Daten: 14 x Montag; 30.1. bis 29.5.2017 (ohne 27.2., 10./17.4. und 8.5.)
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr
Kosten: CHF 279.-
Anmeldung: bis 16.1.2017

Kurs 604
Daten: 12 x Dienstag; 31.1. bis 2.5.2017 (ohne 28.2. und 11.4.)
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Kosten: CHF 239.-
Anmeldung: bis 17.1.2017

Kurse 610 und 611 Trampolin

Es ist erwiesen, dass das Trampolin-Training unzählige positive Auswirkungen auf den Organismus hat. Die Gelenke und Knochen, der Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt und dadurch wird auch die Sturzprophylaxe unterstützt. Die Übungen sind dabei rücken- und gelenkschonend.

Kurs 610 Swissjump-Move

Swissjump® Evergreen ist ein Training auf dem hochwertigen bellicon®-Trampolin. Die Übungen sind speziell auf die Zielgruppe 60+ ausgerichtet.

Leitung: Rosa Catalano, Swissjump Instruktörin
Daten: 10 x Montag; 6.3. bis 22.5.2017 (ohne 17. und 24.4.)
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 20.2.2017

Kurs 611 Easyjumping

Der Schwerpunkt im Easyjumping liegt auf dem spielerischen Training der Koordination und des Gleichgewichts. Zudem soll es die Freude an der Bewegung wecken und so bis ins hohe Alter gesund und fit halten.

Leitung: Angélique Cusenza, Master Trainerin
Daten: 10 x Mittwoch; 8.3. bis 24.5.2017 (ohne 19. und 26.4.)
Zeit: 9.30 bis 10.20 Uhr
Ort: SweatFactory, Obergrundstrasse 28, Luzern
Kosten: CHF 245.-
Anmeldung: bis 22.2.2017

NEU

Kurse 612 bis 614**Everdance®****Solotanzspass zu Evergreens**

Evergreens ab den 1940er-Jahren sowie neuere Hits beschwingen bei diesem Tanzvergnügen ohne Partner das Lernen und Auffrischen von Schritten aus dem Paartanz. Cha-Cha-Cha, Walzer und Salsa werden geübt, mit Zwischenschritten ergänzt und zu kleinen Choreografien zusammengesetzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe soll Anfänger/innen sowie Fortgeschrittenen vor allem Spass machen!

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, zertifizierte Everdance®-Leiterin
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Kosten: CHF 130.-

Kurs 612

Daten: 8 x Montag; 30.1. bis 3.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr

Anmeldung: bis 16.1.2017

Kurs 613

Daten: 8 x Montag; 30.1. bis 3.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Anmeldung: bis 16.1.2017

Kurs 614

Daten: 8 x Freitag; 3.2. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: bis 20.1.2017

Kurs 615**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 kann angeregt werden.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, Smovey-Coach
Daten: 8 x Montag; 30.1. bis 3.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Kosten: CHF 130.-
Anmeldung: bis 16.1.2017

Tennis

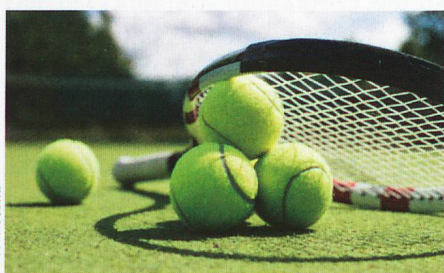


Foto: Fotolia

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 jetzt einen Kursplatz!

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

Leitung Kriens: Heidi Steiner

Daten: 1. Trimester: 9.1. bis 11.4.2017

2. Trimester: 24.4. bis 4.7.2017

(ohne 25.5. und 5.6.)

Je nach Gruppe ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

Sportcenter Rontal, Dierikon

Montag, Dienstag und Donnerstag

Sportcenter Pilatus, Kriens

Montag und Dienstag

Zeit: Die Kurse finden alle tagsüber statt.

Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

Gruppengrösse: 4er-Gruppen (1 Platz)

Kosten: CHF 18.50 pro Person/Std.

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

Tennis-Schnupperlektionen

Datum: Donnerstag, 19.1.2017

Zeit: 12.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Sportcenter Rontal, Dierikon

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

Polysport

Kurs 640 Spinning

Das gelenkschonende Ausdauertraining auf dem Velo

Spinning ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf einem speziellen Spinning-Velo. Gefahren wird im Kursraum, wobei die Kursleitung bei Musik zum Training animiert. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Die Intensität kann selber bestimmt werden. Möchten Sie einfach in Bewegung bleiben? Oder gehen Sie im Sommer Velo fahren und möchten über den Winter fit bleiben? Probieren Sie es aus. Es lohnt sich!

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

Daten: 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 292.-

Anmeldung: bis 27.12.2016

Kurs 641 Stand-Up Paddling Anfängerkurs

Die neue Trendsportart aus Hawaii, auch «Stand-Up Surfing» genannt. Die Boards ähneln Wellenreitbrettern. Der Unterschied ist, dass man sich nicht liegend mit den Händen paddelnd fortbewegt, sondern stehend mit einem langen Stechpaddel. Dabei bestimmen Sie die

Intensität. Unter fachmännischer Betreuung werden Sie in die richtige Technik eingeführt. Die Lektionen werden durch eine Tour im Luzerner Becken abgerundet. Nur für gute Schwimmer!

Leitung: Matthias Stadelmann, Surfcorner GmbH und Rahel Rudolph, SUP-Instruktor

Daten: 4 x Freitag; 2., bis 23.6.2017

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Ausweichdaten: bei sehr schlechtem Wetter; jeweils Samstag; 3./10./17. und 24.6.2017; 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Strandbad Lido, Lidostrasse 6a, Luzern

Kosten: CHF 230.- (inkl. Boardmiete und Eintritt Strandbad Lido)

Anmeldung: bis 19.5.2017

Wasserfitness

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

Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

Damit wir Fit-Gymnastik 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 spezielle 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 Wasser – 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 geeignet.

Beromünster Hallenbad Kantonsschule

Kurs 650

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 16 x Donnerstag; 12.1. bis 8.6.2017 (ohne 23.2., 2.3. und 25.5.)

Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr

Kosten: CHF 287.- inkl. Eintritt

Kurs 651

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 16 x Donnerstag; 12.1. bis 8.6.2017 (ohne 23.2., 2.3. und 25.5.)

Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr

Kosten: CHF 287.- inkl. Eintritt

Ebikon Hallenbad Schmiedhof

Kurs 652

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr

Kosten: CHF 244.- inkl. Eintritt

Kurs 653

Leitung: Trudy Schwegler

Daten: 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr

Kosten: CHF 244.- inkl. Eintritt

Kurs 654

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Daten: 12 x Mittwoch; 11.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2. und 1.3.)

Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr

Kosten: CHF 244.- inkl. Eintritt

Kurs 655

Leitung: Trudy Schwegler

Daten: 9 x Montag; 1.5. bis 3.7.2017 (ohne 5.6.)

Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr

Kosten: CHF 183.- inkl. Eintritt

Kurs 656

Leitung: Trudy Schwegler

Daten: 9 x Montag; 1.5. bis 3.7.2017 (ohne 5.6.)

Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr

Kosten: CHF 183.- inkl. Eintritt



Kurs 657

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Daten: 10 x Mittwoch; 3.5 bis 5.7.2017
Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr
Kosten: CHF 203.- inkl. Eintritt

Luzern

Hallenbad Allmend
Wassertemperatur: 32 Grad

Kurs 658

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 12 x Dienstag; 10.1. bis 11.4.2017 (ohne 21. und 28.2.)
Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr
Kosten: CHF 224.- exkl. Eintritt

Kurs 659

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 10 x Dienstag; 2.5. bis 4.7.2017
Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr
Kosten: CHF 186.- exkl. Eintritt

Meggen

Hallenbad Hofmatt

Kurs 660

Leitung: Lucia Muff
Daten: 12 x Dienstag; 10.1. bis 11.4.2017 (ohne 21. und 28.2.)
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 208.- inkl. Eintritt

Kurs 661

Leitung: Lucia Muff
Daten: 10 x Dienstag; 2.5. bis 4.7.2017
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 173.- inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 662

Leitung: Monika Schwaller
Daten: 12 x Mittwoch; 11.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2. und 1.3.)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 229.- inkl. Eintritt

Kurs 663

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 11 x Freitag; 13.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kosten: CHF 210.- inkl. Eintritt

Kurs 664

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 11 x Freitag; 13.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 210.- inkl. Eintritt

Kurs 665

Leitung: Monika Schwaller
Daten: 10 x Mittwoch; 3.5. bis 5.7.2017
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 191.- inkl. Eintritt

Kurs 666

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 9 x Freitag; 5.5. bis 30.6.2017
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kosten: CHF 172.- inkl. Eintritt

Kurs 667

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 9 x Freitag; 5.5. bis 30.6.2017
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 172.- inkl. Eintritt

Fit-Gymnastik im Wasser

Mit Wassergymnastik wird auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System angeregt. Die Muskeln werden gekräftigt, die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert und der Gleichgewichtssinn geschult. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser durchgeführt und eignen sich deshalb auch für Nichtschwimmerinnen und -schwimmer.

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Kurs 668

Leitung: Lucia Muff
Daten: 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 185.- inkl. Eintritt

Kurs 669

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Daten: 12 x Mittwoch; 11.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2. und 1.3.)
Zeit: 9.00 bis 9.50 Uhr
Kosten: CHF 185.- inkl. Eintritt

Kurs 670

Leitung: Lucia Muff
Daten: 11 x Freitag; 13.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 170.- inkl. Eintritt

Kurs 671

Leitung: Lucia Muff
Daten: 11 x Freitag; 13.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 170.- inkl. Eintritt

Kurs 672

Leitung: Lucia Muff
Daten: 9 x Montag; 1.5. bis 3.7.2017
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 139.- inkl. Eintritt

Kurs 673

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Daten: 10 x Mittwoch; 3.5. bis 5.7.2017
Zeit: 9.00 bis 9.50 Uhr
Kosten: CHF 154.- inkl. Eintritt

Kurs 674

Leitung: Lucia Muff
Daten: 10 x Freitag; 5.5. bis 7.7.2017
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 154.- inkl. Eintritt

Kurs 675

Leitung: Lucia Muff
Daten: 10 x Freitag; 5.5. bis 7.7.2017
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 154.- inkl. Eintritt

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik Offene Gruppen auf Seite 40/41.

Nordic Walking

Sicher stehen – sicher gehen.



Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit und dies nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarktrisiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

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.

Kurs 676

Nordic Walking für Einsteiger Einführung in diese «sanfte» Sportart

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und solche, die wenig bis gar keinen Sport treiben. Sie lernen die richtigen Bewegungsabläufe und den korrekten Umgang mit den Stöcken. Dabei regen Sie den Kreislauf an, stärken die Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.

Leitung: Rita Portmann,
Nordic-Walking-Leiterin esa

Daten: 5 x Montag; 24.4. bis 22.5.2017

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd,
Luzern

Kosten: CHF 60.–

Anmeldung: bis 10.4.2017



Kurse 677 bis 686

Nordic-Walking-Treff

Luzern

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd
Leitung: Ruth Indergand, Fachleiterin Nordic Walking und weitere Nordic-Walking-Leiter/innen esa

Kosten: CHF 90.– (1 x pro Woche)

Kombi-Abo: CHF 150.– (2 x pro Woche)

Kurs 677

Daten: 15 x Montag; 9.1. bis 24.4.2017
(ohne 17.4.)

Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr

(ab 3.4.2017: 16.15 bis 18.00 Uhr)

Kurs 678

Daten: 16 x Montag; 8.5. bis 28.8.2017
(ohne 5.6.)

Zeit: 16.15 bis 18.00 Uhr

Kurs 679

Daten: 17 x Mittwoch; 4.1. bis
26.4.2017

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 680

Daten: 18 x Mittwoch; 3.5. bis
30.8.2017

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 681

Kombi-Abo für Kurs 677 und 679

Kurs 682

Kombi-Abo für Kurs 678 und 680

Nottwil

Ort: Fussballplatz Rüteli

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

Kurs 683

Daten: 14 x Montag; 9.1. bis
24.4.2017 (ohne 20.3. und 17.4.)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Kosten: CHF 77.–

Kurs 684

Daten: 16 x Montag; 8.5. bis
28.8.2017 (ohne 5.6.)

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 685

Daten: 13 x Donnerstag; 5.1. bis
30.3.2017

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 71.50

Kurs 686

Daten: 14 x Donnerstag; 6.4. bis
20.7.2017 (ohne 25.5. und 15.6.)

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 77.–

Radsport

Sicher stehen – sicher gehen.



Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden vier 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: 13 x Dienstag, ganztags; 18.4., 2./16./30.5., 13./27.6., 11./25.7., 8./22.8., 5./19.9. und 3.10.2017

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

Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Velo-Tourenprogramm 2017 (Tour, Abfahrt und Route) 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 bei 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.

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

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.

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

Winterprogramm Radsport: Schneeschuhtouren

- Tour 1:** 3.1.2017 Langis
- Tour 2:** 24.1.2017 Bonern-Krienseregg
- Tour 3:** 7.2.2017 Grossteilerberg (Giswil)
- Tour 4:** 7.3.2017 Heiligkreuz

Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Winterprogramm 2017 unter Telefon 041 226 11 99.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist jeweils vor einer Tour erforderlich bei 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.

Kosten: CHF 12.– pro Tour

Partner-
angebot

Veloferien 2017 Radfahren und geniessen

- 07.– 12.5.2017 Moselradweg
- 21.– 28.5.2017 Bezaubernde Normandie
- 11.– 17.6.2017 Weserradweg
- 19.– 23.6.2017 Attraktives Hanauerland
- 03.– 07.7.2017 In Ulm, um Ulm und um Ulm herum
- 16.– 22.7.2017 Belgien
- 23.– 29.7.2017 Romantische Strasse

- 07.– 11.8.2017 Innradweg – von Silvaplana nach Innsbruck
- 24.– 31.8.2017 Gössi-Flusskreuzfahrt – Holland und Belgien
- 10.– 15.9.2017 Cesenatico an der Adria



GÖSSI
goessi-carreisen.ch

GÖSSI CARREISEN AG · 6048 Horw · Tel. 041 340 30 55 · info@goessi-carreisen.ch

Wandern

Sicher stehen – sicher gehen.



www.sichergehen.ch

Wir laden Sie ein, mit uns die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken. Das Wanderleitererteam freut sich, Ihnen ein vielseitiges Angebot anbieten zu können.

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

Schwierigkeitsgrade:

- * **Leichte Wanderung:** geringe Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ** **Mittlere Wanderung:** grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- *** **Anspruchsvolle Wanderung:** grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit 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 die 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.

Abfahrtszeiten: Ab Luzern, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

Weitere Einsteigeorte: Nebst Luzern, 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 7.–, 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 bis 11.30 Uhr. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung von 40 Personen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eventuelle Verschiebung gibt der Telefonbeantworter der 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 esa

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@bluewin.ch
Leiter/innen			
Auf der Maur Ruth	041 340 23 72	079 783 33 17	r.auf.der.maur@bluewin.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@bluewin.ch
Meier Maggie	041 320 56 15		maggiemeier@hotmail.com
Schmid Pia	041 420 69 91	079 729 47 90	pischmid@sunrise.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
von Büren Norbert	041 340 23 67	079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch

Wanderprogramm

Mittwoch, 11.1.2017**A****Wanderung nach Ansage**

Es wird eine den Witterungsverhältnissen angepasste */** -Wanderung von ca. 3 Stunden angeboten. **Leitung:** Maegi Heller, Norbert von Büren. **Informationen:** erhalten Sie ab Montag, 9.1.2017, ab 12.00 Uhr über den Telefonbeantworter 041 226 11 84. **Anmeldung:** bis Dienstag, 10.1.2017, bis 11.30 Uhr.

Donnerstag, 19.1.2017**B****Kleinwangen – Eschenbach**

Route: Wanderung über Unterebersol zum Gütschweiher nach Eschenbach. **Distanz:** 9 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** kleines Picknick, Einkehr am Schluss. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 9.–. **Leitung:** Pia Schmid, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 11.20 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 11.32 Uhr, Emmenbrücke 11.37 Uhr. **Rückkehr:** 16.58 Uhr.

Donnerstag, 26.1.2017**A/B****Besuch beim Notfalldienst 144 im Spital**

Wir erhalten Einblick in die Arbeit des medizinischen Notfalldienstes 144. Die Teilnehmerzahl ist pro Gruppe auf 20 Personen beschränkt. **Leitung:** Pia Schmid, Mägi Heller. **Gruppe 1:** 13.30 bis 15.45 Uhr. **Besammlung:** 13.15 Uhr. **Gruppe 2:** 16.00 bis 18.15 Uhr. **Besammlung:** 15.45 Uhr. **Treffpunkt:** Spitalstrasse 40, Luzern (Personalhaus 40).

Donnerstag, 16.2.2017**B****Obernau – Sonnenberg**

Route: Obernau – Rengloch – Sonnenberg. **Distanz:** 7,2 km, 360 m Auf- und 310 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** im Restaurant. **Billett:** Zone 10, selber lösen. **Leitung:** Ruth Auf der Maur, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Bahnhof Luzern, beim Torbogen, 9.00 Uhr, Station Obernau Stampfeli. **Abfahrt:** 8.45 Uhr, Bus Nr. 1. **Rückkehr:** 15.35 Uhr.

Mittwoch, 22.2.2017**A****Einsiedeln**

Foto: zVg

Route: Rundwanderung Einsiedeln – St. Meinrad – Einsiedeln. **Distanz:** 12 km, 250 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 24.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.25 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.40 Uhr, Meggen 8.49 Uhr. **Rückkehr:** 18.20 Uhr.

Mittwoch, 8.3.2017**A****Aarau – Schinznach Bad**

Route: Der Aare entlang von Aarau via Wildeggen – Rapperswil nach Schinznach-Bad. **Distanz:** 15,5 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick oder Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 25.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Emmenbrücke 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 18.07 Uhr.

Donnerstag, 16.3.2017**B****Mühlau – Benzenschwil**

Route: Von Mühlau an der Reuss und dem Wissenbach entlang nach Benzenschwil. **Distanz:** 12 km, knapp 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Suppe im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 9.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.51 Uhr, Ebikon 7.58 Uhr. **Rückkehr:** 16.07 Uhr.

Donnerstag, 23.3.2017**B****Buus – Magden**

Route: Wanderung von Buus zum Aussichtsturm Sonnenberg und weiter nach Magden. **Distanz:** 9 km, 280 m Auf- und 390 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 26.–. **Leitung:** Maggie Meier, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

Mittwoch, 29.3.2017**A****Laufen – Delémont**

Route: Der Birs entlang durch Schluchten und Wälder von Laufen nach Delémont. **Distanz:** 18 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 38.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.05 Uhr, Emmenbrücke 7.10 Uhr. **Rückkehr:** ca. 18.30 Uhr.

Donnerstag, 6.4.2017**B****Wangen – Solothurn**

Route: Gemütliche Flusswanderung von Wangen an der Aare nach Solothurn. **Distanz:** 12 km, kein Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 25.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Sursee 8.26 Uhr. **Rückkehr:** 17.05 Uhr.

Mittwoch, 12.4.2017**A****Teufelsschlucht**

Route: Wanderung Hägendorf – Teufelsschlucht – Belchenfluh – Hauenstein. **Distanz:** 14 km, 720 m Auf- und 470 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 26.–. **Leitung:** Mägi Heller, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 17.05 Uhr.

Wanderprogramm

Mittwoch, 19.4.2017 **A**
Blausee

Route: Wanderung von Mariastein durch den Chälegrabe über den Blauen nach Aesch. **Distanz:** 13 km, 350 m Auf- und 550 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 34.-. **Leitung:** Pia Schmid, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

Donnerstag, 27.4.2017 **B**
Schöftland – Teufenthal

Route: Schöftland – Wannenhof – Teufenthal. **Distanz:** 9 km, 260 m Auf- und 270 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 18.-. **Leitung:** Ernst Ammann, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.44 Uhr, Emmenbrücke 8.49 Uhr. **Rückkehr:** 17.00 Uhr.

Mittwoch, 3.5.2017 **A**
Wachthubel

Route: Von Trubschachen über den Wachthubel nach Schangnau. **Distanz:** 14 km, 770 Auf- und 570 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 22.-. **Leitung:** Mägi Heller, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.57 Uhr, Malters 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

Donnerstag, 11.5.2017 **B**
Höllgrotte

Route: Zug – Allenwinden – Höllgrotte – Baar. **Distanz:** 11 km, 390 m Auf- und 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 12.-. **Leitung:** Maggie Meier, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 9.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.25 Uhr.

Mittwoch, 17.5.2017 **A**
Blasenflue

Route: Von Emmenmatt über die Blasenflue nach Zäziwil. **Distanz:** 12 km, 570 m Auf- und 530 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ***. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 22.-. **Leitung:** Rita Gasser, Mägi Heller. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.57 Uhr, Malters 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 18.03 Uhr.

Donnerstag, 1.6.2017 **B**
Hohenrain – Baldegg

Route: Wanderung von Hohenrain via Lieli – Gelfingen nach Baldegg. **Distanz:** 13 km, 190 m Auf- und 330 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 ¼ Std. Möglichkeit, ein Teilstück mit dem Zug zu fahren, Verkürzung der Wanderzeit um eine Stunde. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 9.-. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.02 Uhr, Emmenbrücke 8.07 Uhr. **Rückkehr:** 15.58 Uhr.

Mittwoch, 7.6.2017 **A**
Lobhornhütte

Route: Wanderung von Sulwald zur Lobhornhütte und weiter zur Bergstation Grüttschalp. **Distanz:** 9,5 km, 500 m Auf- und 600 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ***. **Verpflegung:** Picknick oder Verpflegung in der Hütte. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 52.- mit HT und ca. CHF 13.- mit GA. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 5.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 6.05 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

Mittwoch, 21.6.2017 **A**
Elm – Schwanden

Route: Gemütliche Wanderung auf dem Suworow-Weg der Sernf entlang. **Distanz:** 15 km, 100 m Auf- und 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick.

Billet: Kollektivbillet, ca. CHF 30.-. **Leitung:** Cécile Bernet, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.40 Uhr, Meggen 7.49 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

Donnerstag, 29.6.2017 **B**
Rundwanderung Sihlbrugg

Route: Wanderung der Sihl entlang nach Sihlmatt und zurück nach Sihlbrugg. **Distanz:** 13 km, 225 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ½ Stunden. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 15.-. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.35 Uhr, Rotkreuz 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 17.07 Uhr.

Mittwoch, 5.7.2017 **A**
Taminaschlucht

Route: Rundwanderung von Bad Ragaz durch die Taminaschlucht via altes Bad Pfäfers zurück nach Bad Ragaz. **Distanz:** 13 km, 600 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 5 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ***. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 34.-. **Leitung:** Cécile Bernet, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.35 Uhr. **Rückkehr:** 20.25 Uhr.

Donnerstag, 13.7.2017 **B**
Rundwanderung Engelberg

Programm: Engelberg – Lourdesgrotte – Ende der Welt – Engelberg. **Distanz:** 8,4 km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 15.-. **Leitung:** Ruth Auf der Maur, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 15.49 Uhr.

Schneeschuhtouren

Das Besondere am Schneeschuhtouren sind das langsame Gehen in der Natur und die interessanten Themen vor Ort. Unsere Touren führen durch tiefverschneite Landschaften. Dadurch stärken wir unser Immunsystem und tanken Sonne. Schneeschuhtouren sind ein wichtiger Beitrag an die Sturzprävention und trainiert zusätzlich Ausdauer, Kraft und Koordination.

Leitung: Ursula Wyss,

Schneeschuhtourenleiterin esa

Kosten: CHF 15.- (bitte Kleingeld bereithalten, Betrag wird vor Ort einkassiert)

Billette: bitte individuell lösen (Zonentageskarte)

Anmeldung: Vortag bis 12.00 Uhr; direkt bei Ursula Wyss, Telefon 079 218 51 40

Durchführung: bei jeder Witterung

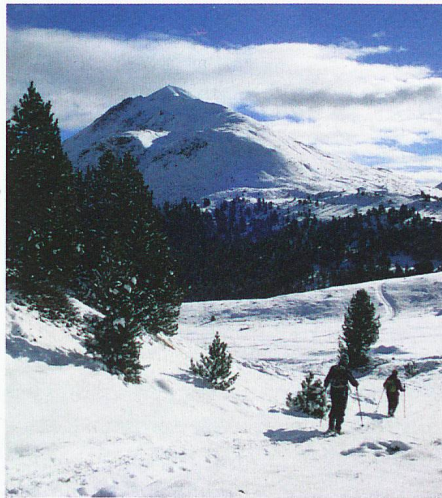
Material: Schneeschuhe können bei der Leiterin gemietet werden. Dies empfiehlt sich vor einem Kauf.

Tourenprogramm

Donnerstag, 29.12.2016

Langis

Route: Unsere leichte Rundwanderung führt uns durch die sehr schöne Landschaft im Langis. **Wanderzeit:** ca. 3 ½ Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und am Schluss im Restaurant. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Bahnhof Luzern vor dem Kiosk auf Gleichhöhe. **Abfahrt:** Luzern 8.05 Uhr, Sarnen (Bus) 8.28 Uhr, Langis an 9.01 Uhr. **Rückfahrt:** Langis 14.54 Uhr, Luzern an 15.55 Uhr.



Freitag, 27.1.2017

Birkehof

Route: Hirseggbügg – Emmenuferweg – Birkehof und zurück via Junkholz-Hohwald. **Distanz:** 6 km, 150 m Auf- und 160 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und im Birkehof. **Treffpunkt:** 9.29 Uhr Bahnhof Schüpffheim. **Abfahrt:** Luzern 8.57 Uhr, Schüpffheim (Bus) 9.33 Uhr bis Hirseggbügg. **Rückfahrt:** Howald 15.58 Uhr, Luzern an 17.03 Uhr.

Mittwoch, 15.2.2017

Langis (anspruchsvolle Tour)

Route: Langis – Seewenegg – Rickhubel – Gerlisalp – Langis. **Distanz:** 10 km, 550 m Auf- und 550 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Bahnhof Luzern vor dem Kiosk auf Gleichhöhe. **Abfahrt:** Luzern 8.05 Uhr, Sarnen (Bus) 8.28 Uhr, Langis an 9.01 Uhr. **Rückfahrt:** Langis 16.45 Uhr, Luzern an 17.55 Uhr.

Güdisdienstag, 28.2.2017

Marbachegg (Fasnachtstour)

Route: Leichte Rundwanderung auf der Marbachegg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Verpflegung:** im Restaurant. **Treffpunkt:** 9.36 Uhr Bahnhof Escholzmatt. **Abfahrt:** Luzern 8.57 Uhr, Escholzmatt (Bus) 9.40 Uhr, Marbachegg Talstation an 9.52 Uhr, 6er-Gondelbahn auf Marbachegg. **Rückfahrt:** 6er-Gondelbahn Marbach Talstation, Bus und Zug nach Luzern an 17.03 Uhr oder wandernd Marbachegg – Marbach Talstation 1 ½ Std. Luzern an 18.03 Uhr.

Donnerstag, 9.3.2017

Wirzweli

Route: Wirzweli – Horn – Panoramawelt – Gummenalp (Abstieg kann mit der Luftseilbahn oder wandernd gemacht werden, ca. 1 ½ Std.). **Distanz:** 3 km, 360 m Aufstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Bahnhof Luzern Gleis 15. **Abfahrt:** Luzern 9.11 Uhr, Dallenwil an 9.38 Uhr, Weiterfahrt mit Wirzwelibus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil-Wirzweli. **Rückfahrt:** Dallenwil 17.29 Uhr, Luzern an 17.49 Uhr.

Schneeschuhtouren 60+ / WT1 und Pilates im Münstertal

Sonntag, 8., bis Donnerstag, 12.1.2017 und Montag, 16., bis Freitag, 20.1.2017. Weitere Infos: Ursula Wyss, Schwändistrasse 10, 6170 Schüpffheim, Telefon 041 484 34 23 oder 079 218 51 40. Kein Angebot von Pro Senectute Kanton Luzern.

Curling

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

Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

Kosten: variieren je nach Teilnehmerzahl
Anmeldung: bis 2.12.2016

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

Kurs 843

Anfänger/innen (neu) und Fortgeschrittene (aus laufendem Kurs)

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

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

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 mit Freude in der geliebten winterlichen Natur.

Kurs 710

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: Marianne Zurkirchen (Fachleiterin), Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger, Langlaufleiter/innen esa

Daten/Orte:

5.1.2017	Eigenthal
12.1.2017	Marbach
19.1.2017	Finsterwald
26.1.2017	Rothenturm
2.2.2017	Engelberg
9.2.2017	Eigenthal

Zeit: 6 x 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, Fachleiter/in (siehe Anmeldung)

Anmeldung: bis Dienstagabend vor der Durchführung an Marianne Zurkirchen, zurweb@malterns.net, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23. Bitte um Information, ob Skating oder Klassisch!

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

Skilanglauf-Ferien

Kurs 912

Langlauf- und Winter-Erlebniswoche 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 die 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



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; Theater in Münster (fakultativ) mit Gratisbus ab Ulrichen und retour; Annullierungskostenversicherung

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

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

Anmeldung: bis 20.1.2017 mit Anmeldekarte

Rücktritt: 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 bis 0 Tage vor Abreise CHF 100.- pro Person.

Offene Gruppen

Sicher stehen - sicher gehen.



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

Altishofen**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
Doris Muri, 062 756 10 24

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

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 Rüter, 041 917 35 60

Eschenbach**Schulhaus Hübeli**

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

Escholzmatt**Pfarrsaal**

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
Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

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
Irène Troxler, 041 460 32 44

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
Béatrice Greber, 041 280 65 51

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

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
Doris Lötscher, 041 320 17 09

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 Bündmättli**

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**

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr
U. Schwerzmann, 041 371 01 64

Menznau**Rickenhalle**

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

Nebikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 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**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 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**Alterswohnenzentrum****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
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

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
Julia Fischer, 041 371 08 27

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**Schulhaus Rainheim**

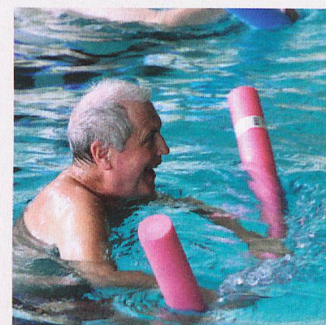
Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Männergruppe

Dienstag, 18.00 bis 19.00 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 Uhr bis 12.30 Uhr
und 12.30 bis 13.30 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

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
Susanne Giger, 041 486 20 33

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

(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**Pfarreisaal 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

Willisau**Kirchzentrum Adlermatte**

Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr
Resa Friedli, 062 937 27 67

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

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

Aktiv-, Spazier- und Wanderferien

Bestätigung: Die Anmeldebestätigung erhalten Sie vom Sekretariat. Über die Zimmerzuteilung informiert Sie die verantwortliche Wanderleitung innerhalb von 2 Wochen. Die Zimmereinteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums der Anmeldung.

Rücktritt: 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 bis 0 Tage vor Abreise CHF 100.– pro Person.

Angebot 720

Aktiv-Ferienwoche in Schlanders



Fotos: zvg

Das Vinschgau mit seinem mediterranen und sonnensicheren Klima ist eines der vielseitigsten Gebiete Südtirols. Mitten im Zentrum von Schlanders, praktisch in der Fussgängerzone, liegt das Verwöhnhotel Vier Jahreszeiten. Es bietet den richtigen Rahmen für genussvolle und erholsame Ferien mit der sprichwörtlichen Südtiroler Gastfreundschaft. Das Wochenprogramm ist abwechslungsreich gestaltet, sodass es für alle etwas dabei hat. Ein schönes Schwimmbad für den Start in den neuen Tag ist vorhanden und die Gymnastiklektionen werden wir je nach Wetter im Freien durchführen.

Datum: Samstag, 6., bis Samstag, 13.5.2017

Leitung: Irène Zingg, Expertin Erwachsenensport esa, Theres Ingold (Begleitperson)

Doppelzimmer: CHF 1190.– pro Person
Einzelzimmer: CHF 1260.–

Im Preis inbegriffen: Gewählte Zimmerkategorie, Bad mit Dusche, Föhn, Bademantel, TV, Safe, Balkon, ¼ Pension (reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachmittagsjause, 4-Gang-Abendmenu), Hallenbad, Whirlpool, Badelandschaft im Garten, wunderschöner Wellnessbereich mit div. Saunas und Relaxmöglichkeiten, alle Ausflüge, Besichtigungen, Mobil-Card Südtirol, Hin- und Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen, Gymnastikangebote sowie die Wassergymnastik für Schwimmer/innen

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbständigkeit erwartet.

Anmeldung: bis 3.3.2017 mit Anmeldekarte

Angebot 722 Ausflugs- und Spazierferien in Gottlieben am Bodensee



Direkt am Seerhein am Untersee logieren wir im historischen Hotel Drachenburg Waaghaus. Die Zimmer – stilvoll, heimelig – sind individuell eingerichtet. Die schmucken Riegelbauten und das dörfliche Flair am Wasser vermitteln echte Ferienstimmung. Direkt vor dem Haus besteigen wir das Schiff und fahren seeabwärts oder aufwärts oder spazieren auf einfachen Wegen dem Ufer entlang oder auf den Anhöhen des Seerückens.

Datum: Freitag, 26.5., bis Freitag, 2.6.2017

Leitung: Pia Schmid und Norbert von Büren, Wanderleiter/in esa

Doppelzimmer: CHF 1190.– pro Person

Einzelzimmer: CHF 1290.–

Reduktion: CHF 30.– für GA-Inhaber

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC bzw. Bad/WC, Föhn, Minibar, TV, Telefon, WLAN, reichhaltiges Frühstück, 3-Gang-Wahlmenu am Abend, Fahrten mit ÖV/Schiff, Hin- und Rückreise mit Car, geführte Ausflüge und Spaziergänge

Nicht inbegriffen: Annullierungskostenversicherung (wird empfohlen)

Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine Allgemeinkonstitution erwartet, die es ihnen ermöglicht, 1 bis 2 Std. zu Fuss unterwegs zu sein.

Anmeldung: bis 31.3.2017 mit Anmeldekarte

Angebot 724 Wanderferien in Scuol



«Allegra a Scuol»: Seid willkommen im schönen, sonnigen Unterengadin. Die Landschaft ist sehr ländlich geprägt mit kleinen, schmucken Dörfern, die wie Schwalbennester am Sonnenhang kleben. Unser Domizil, das Hotel Altana, befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs Scuol und der Haltestellen der Postautos, die wir über den Reschenpass nach Mals (Südtirol) und weiter durch das Münstertal über den Ofenpass (Nationalpark) bis nach Zernez gratis benützen können. Das Unterengadin ist ein Wanderparadies und bietet von gemütlichen bis anspruchsvollen Wanderungen alles an. Wir werden täglich in zwei Stärkeklassen unterwegs sein.

Datum: Samstag, 15., bis Samstag, 22.7.2017

Leitung: Cécile Bernet, Ruth Auf der Maur, Wanderleiterinnen esa

Doppelzimmer: CHF 1160.– pro Person

Einzelzimmer: CHF 1340.–

Im Preis inbegriffen: gemütliche Zimmer mit Bad/WC, TV/Radio, Safe, reichhaltiges Frühstück, 5-Gang-Abendessen und Lunch, Hin- und Rückfahrt mit Car, sämtliche Bahnen und Postautos, Trinkgelder, geführte Wanderungen

Nicht inbegriffen: Annullierungskostenversicherung (wird empfohlen)

Anmeldung: bis 1.5.2017 mit Anmeldekarte

Angebot 726 Goldener Wanderherbst in Zermatt

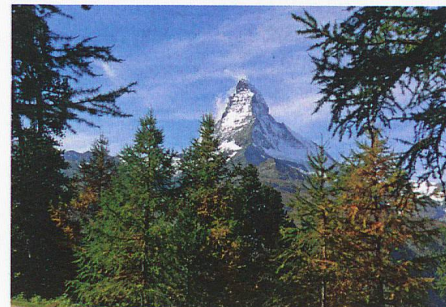


Foto: Fotolia

Im Herbst zeigt sich Zermatt von seiner schönsten Seite. Die letzten Schneereste vom Winter sind geschmolzen und es eröffnen sich endlose Wandermöglichkeiten – unter anderem der wieder eröffnete Europaweg oder der Weg zur neuen Hörnlihütte. Sie können jeden Tag zwischen drei Programmen von ca. 2 ½ bis 5 ½ Stunden Länge wählen. Unsere Unterkunft ist das Dreistern-Superior-Hotel Perren.

Datum: Montag, 18., bis Montag, 25.9.2017

Leitung: Rita und Sepp Gasser, Mägi Heller, Wanderleiter/innen esa

Doppelzimmer: CHF 1190.– pro Person

(De Luxe, 30 m², mit Sitzecke und Balkon)

Einzelzimmer: CHF 1290.– (Standard)

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit TV, Radio, Safe, Föhn, Direktwahltelefon, Gratis-WiFi, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendessen, Marschtee, Getränk und Kuchen nach der Wanderung, Wellness, Bergbahnen, Hin- und Rückfahrt mit Comfort Car über Furka- bzw. Grimselpass, Mittagessen im Restaurant auf der Hin- und Rückreise, Trinkgelder Hotel und Chauffeur, geführte Wanderungen

Nicht inbegriffen: Annullierungskostenversicherung (wird empfohlen)

Anmeldung: bis 1.7.2017 mit Anmeldekarte

Badeferien Mallorca

mit Wasserfitness und Qi Gong



An der Südostküste von Mallorca liegt die Bucht von Canyamel. Das Hotel Laguna*** mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem feinsandigen Strand. Die Zimmer sind mit einem Lift erreichbar. Die Waldlandschaft lädt zu Spaziergängen und Wanderungen ein (gutes Schuhwerk erforderlich). Sie geniessen die Vorzüge der Vollpension (reichhaltiges Buffet, mehrmals wöchentlich Themenabende sowie Galabüffet am Freitag, zweimal pro Woche Mittagsgrill und -büffet auf der Terrasse). Für die sportlichen Aktivitäten wird das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm mit Wassergymnastik, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Zudem können Sie mit Qi Gong den Tag energiebewusst starten und abends entspannt ausklingen lassen.

Leitung: Judith Bollinger, Wasserfitnessleiterin esa, und Monika Schwaller, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin und Wasserfitnessleiterin esa

Mehr Infos zum Hotel:

www.universaltravel.ch > Universal Hotels > Laguna

Angebot 728

Sonntag, 11., bis Sonntag, 25.6.2017
(2 Wochen)

Doppelzimmer (Meerseite)

CHF 1730.- pro Person

Doppelzimmer (Landseite)

CHF 1640.- pro Person

Einzelzimmer (Landseite)

CHF 1830.-



Angebot 729

Sonntag, 11., bis Sonntag, 18.6.2017
(1 Woche)

Angebot 730

Sonntag, 18., bis Sonntag, 25.6.2017
(1 Woche)

Doppelzimmer (Meerseite):

CHF 1145.- pro Person

Doppelzimmer (Landseite):

CHF 1100.- pro Person

Einzelzimmer (Landseite):

CHF 1195.-

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC; Hin-/Rückflug Zürich Kloten – Palma de Mallorca; Flughafentaxen; Abflugzuschlag; Vollpension; Leitung; geleitete Wasser- und Qi-Gongangebote

Nicht inbegriffen: Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Kombi-Versicherung CHF 35.- (Annullierung, Reisezwischenfälle, Gepäck)

Doppelzimmer zur Alleinbenützung (Meerseite oder Landseite):

Zuschlag CHF 180.- pro Woche

Provisorische Preise: Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vorbehalten. Frühbucherrabatt von CHF 40.- bereits berücksichtigt. Ab-/Zuschläge können je nach Angebot und Nachfrage tagesaktuell angepasst werden.

Anmeldung: bis 15.3.2017 (inkl. Frühbucherrabatt). Bis 15.5.2017 bei freien Plätzen und mit Zuschlag (Frühbucherrabatt von CHF 40.-). Bitte frühzeitig anmelden!

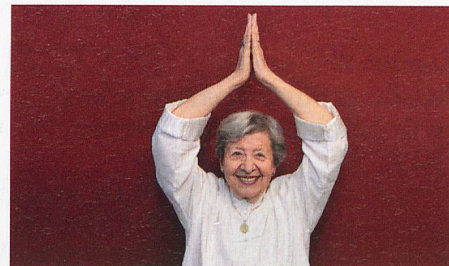


Foto: Fotolia

Bestätigung: Die schriftliche Reisebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ab ca. Mitte Februar 2017). Vorab erhalten Sie eine Anmeldebestätigung von Pro Senectute Kanton Luzern.

Rücktritt: 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 bis 0 Tage vor Abreise CHF 100.- pro Person.

Wichtige Hinweise:

- Personen über 80 Jahre benötigen ein Gesundheitsattest des Arztes. Bitte stellen Sie uns dieses Formular zusammen mit der Anmeldung zu.
- Alle Teilnehmenden sollten in der Lage sein, ihr Gepäck selber zu tragen.
- Wir setzen voraus, dass Sie keine spezielle Betreuung oder Hilfe benötigen und selbständig sind.

Informationsnachmittag

Mittwoch, 8.2.2017, 14.00 bis 16.00 Uhr, Restaurant Waldstätterhof, Zentralstrasse 4, Luzern.

Informationen für neue und bereits erprobte Wasserfitness-Teilnehmer/innen und Erfahrungsaustausch. Die Leiterinnen stellen Ihnen den Ferienort und das Hotel vor und geben Auskunft über die Aktivitäten im Wasser. Sie lernen die Leiterinnen kennen, die gerne Ihre Fragen beantworten. Es besteht die Möglichkeit, die Zimmernummer direkt zu reservieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.