

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2019)
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: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Bewegung

Kurs 750 + Life Kinetik®

Ganzheitliches Gehirntraining durch gezielte Bewegungen

NEU

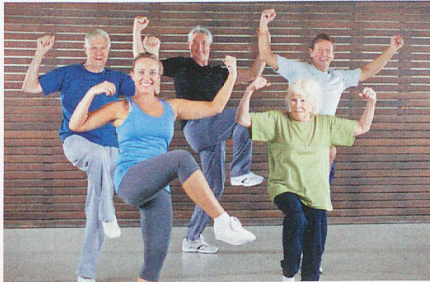


Foto: Fotolia

Life Kinetik® ist ein sanftes und spielerisches Training für jedes Alter. Ziel ist es, ein gut funktionierendes Gehirn und dadurch eine hohe Lebensqualität zu erhalten. Die auf Wahrnehmung beruhenden, koordinativen und kognitiven Übungen fordern das Gehirn immer wieder neu heraus. Durch das spezifische Training wird man geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen, verbessert die Merkfähigkeit, Konzentration und die Sicherheit beim Gehen.

Leitung: Anita Toluoso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Life-Kinetik®-Trainerin und Seniorcoach, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 10 x Dienstag; 15.10. bis 17.12.2019
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 210.-
Anmeldung: bis 1.10.2019

NEU
Maihof

Kurs 751 Progressive Muskelentspannung Entspannungsmethode nach Jacobson

Erfahren Sie diese wohltuende Art der Entspannung, basierend auf einem einfachen Prinzip: Spannt man seine Muskeln willentlich an und lässt dann wieder locker, stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein. Schritt für Schritt werden ganze Muskelgruppen durchgearbeitet, bis sich der ganze Körper entspannt hat.

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 6 x Montag; 14.10. bis 18.11.2019
Zeit: 16.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 150.-
Anmeldung: bis 1.10.2019

NEU
Maihof

Kurse 752 und 753

Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden (Gelenk- und Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose etc.). Schmerzhaftes, verspannte Bereiche werden mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigenmassage-Techniken gelöst. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen durchgeführt.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: CHF 175.-
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 752: Anfänger

Daten: 4 x Donnerstag; 17.10. bis 7.11.2019
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Kurs 753: Fortsetzung

Daten: 6 x Donnerstag; 14.11. bis 19.12.2019
Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr

Kurse 754 bis 761 +

Yoga

Auch für reife Körper

Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körper-

liche Selbständigkeit. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

Hinweis: Die Yoga-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig freiverwendenden Kursplätzen. Informationen dazu erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 95.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Luzern

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Kurs 754

Daten: 16 x Montag; 26.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9.)
Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 336.-

NEU
Maihof

Kurse 755 bis 759

Daten: 17 x Mittwoch; 21.8. bis 18.12.2019 (ohne 2.10.)
Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern
Kosten: CHF 357.-

Kurs 755: 09.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 756: 10.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 757: 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 758: 13.00 bis 14.00 Uhr
Kurs 759: 14.30 bis 15.30 Uhr

Sursee

Kurs 760

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Daten: 16 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019 (ohne 4.10. und 1.11.)
Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort: Yogaatelier Sursee, Centralstrasse 18, Sursee
Kosten: CHF 336.-

Willisau**Kurs 761**

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IHH

Daten: 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 8. und 15.10.)

Zeit: 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau

Kosten: CHF 336.-

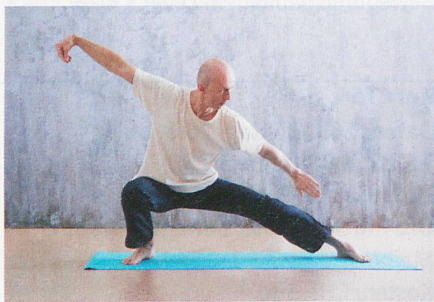
Kurse 762 bis 764 +**Qi Gong****Lebensenergie stärken**

Foto: Fotolia

Qi Gong ist eine jahrhundertalte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Das grosse Spektrum an Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen) erhält und stärkt die Lebensenergie (Qi). Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert, und das Immunsystem wird gestärkt. Qi Gong kräftigt auch den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

Luzern

Leitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB

Daten: 13 x Montag; 26.8. bis 2.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 338.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 762: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 763: 15.15 bis 16.15 Uhr

Sursee**Kurs 764**

Leitung: Barbara Burger, dipl. Qi-Gong- und Tai-Chi-Lehrerin nach SGQT

Ort: Raum für Bewegung und Entspannung, Münsterstrasse 1, Sursee

Zeit: 16.00 bis 17.00 Uhr

Daten: 10 x Dienstag; 27.8. bis 26.11.2019 (ohne 8.10.)

Kosten: CHF 338.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU**Kurse 765 und 766 +****Tai Chi****Bewegt den Körper und belebt den Geist**

Tai Chi mit seinen langsamen fließenden Bewegungen fördert die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie lernen eine Tai-Chi-Form kennen, die Sie auch zu Hause mithilfe der Unterlagen üben können. Körperübungen aus dem Qi Gong und stille Momente runden die Lektion ab.

Leitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin

Daten: 10 x Freitag; 11.10. bis 20.12.2019 (ohne 1.11.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 250.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

**NEU
Maihof**

Kurs 765 Grund: 09.00 bis 10.15 Uhr

Kurs 766 Aufbau: 10.30 bis 11.45 Uhr

Kurse 767 bis 770 +**Pilates****Für einen starken «Körperkern»**

Mit Pilates werden die tief liegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Dann ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die Stabilisationsmuskeln garantieren eine gute, aufrechte Körperhaltung. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle und hilft, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur und Beckenboden) zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

**NEU
Maihof****NEU
Maihof**

Hinweis: Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen dazu erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 95.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Luzern

Leitung: Silvia Meier, Pilatetrainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa

Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstrasse 9, Luzern

Kurse 767 und 768

Daten: 16 x Montag; 19.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

Kosten: CHF 368.-

Kurs 767: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 768: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 769

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB,

Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 14 x Dienstag; 27.8. bis 10.12.2019 (ohne 15.10. und 26.11.)

Zeit: 13.30 bis 14.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 322.-

Kurs 770

Leitung: Sarah Balsiger, Sportwissenschaftlerin, Expertin für Prävention und Rehabilitation, APM-Therapeutin

Daten: 15 x Mittwoch; 21.8. bis 18.12.2019 (ohne 4./11.9. und 27.11.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 345.-

Fitness

Kurs 790 + Rückentraining Stabilität und Beweglichkeit

NEU



Foto: Fotolia

Gegen den altersbedingten Kraftverlust und um beweglich und fit zu bleiben, hilft ein präventives Rücken- und Rumpfttraining. Mit der Kraftausdauerethode wird auch die Muskulatur der tieferliegenden Rücken-, Rumpf- und Nackenmuskulatur gezielt und alltagstauglich gestärkt und mobilisiert. Die Körperhaltung wird trainiert, die Koordination sowie die Beweglichkeit wird verbessert, und Entspannungstechniken werden eingeübt.

Leitung: Anita Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 10 x Dienstag; 15.10. bis 17.12.2019
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 210.-
Anmeldung: bis 1.10.2019

NEU
Maihof

Kurs 791 Zirkeltraining Betreuter Übungsparcours

Das Zirkeltraining ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings. Es werden verschiedene Übungen nacheinander unter physiotherapeutischer Betreuung absolviert. An neuen Human-Sport-Geräten schult man die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie die Koordination und das Gleichgewicht. An aufeinanderfolgenden Stationen werden unterschiedliche Muskelgruppen trainiert. Dies ergibt ein abwechslungsreiches und komplettes Ganzkörpertraining.

Leitung: Simone Widmer, dipl. Physiotherapeutin
Daten: 12 x Freitag; 6.9. bis 13.12.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)
Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr
Ort: Gesundheitspraxis Löwencentre, Luzern
Kosten: CHF 276.-
Anmeldung: bis 23.8.2019

Kurs 792 + Gleichgewicht und Balance Sicher stehen – sicher gehen

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. Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger und als Fortsetzungskurs.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 12 x Dienstag; 27.8. bis 19.11.2019 (ohne 15.10.)
Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 276.-
Anmeldung: bis 13.8.2019

NEU
Maihof

Kurs 793 + Fit und zwäg

Sanftes Ganzkörpertraining

Sich wohlfühlen mit ganzheitlichem Körpertraining! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen den 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 Erwachsenensport esa
Daten: 14 x Dienstag; 27.8. bis 10.12.2019 (ohne 15.10. und 26.11.)
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 322.-
Anmeldung: bis 13.8.2019

Kurse 794 und 795 + 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 Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht erst noch Spass!

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 322.-
Anmeldung: bis 12.8.2019

Kurs 794

Daten: 14 x Montag; 26.8. bis 9.12.2019 (ohne 14.10. und 25.11.)
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kurs 795

Daten: 14 x Dienstag; 27.8. bis 10.12.2019 (ohne 15.10. und 26.11.)
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

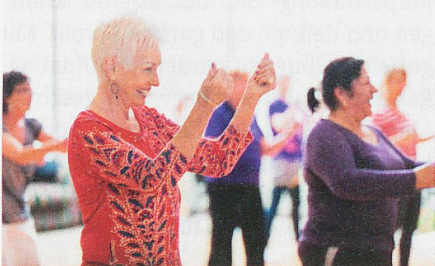
Kurse 800 bis 805 +**Everdance®****Solotanzspass zu Evergreens**

Foto: z/Vg

Zu Evergreens und neueren Hits werden Schritte aus dem Paartanz gelernt und aufgefrischt. Ohne Partner wird in der Gruppe getanzt und zur Musik geschwelgt. Es werden die Grundschriffe Englisch Walzer, Quick Step und Samba geübt, mit Zwischenschritten und Armbewegungen ergänzt und zu kleinen Choreografien zusammengesetzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe weckt bei Anfänger/innen wie Fortgeschrittenen Freude an der Bewegung zu Musik!

Kurse 800 bis 804**Luzern**

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, zert. Everdance®-Leiterin

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 800 und 801

Daten: 8 x Montag; 16.9. bis 18.11.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern

Kurs 800: 10.15 bis 11.15 Uhr

Kurs 801: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurse 802 und 803

Daten: 8 x Donnerstag; 19. bis 28.11.2019 (ohne 3./10.10. und 14.11.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kurs 802: 13.30 bis 14.30 Uhr

Kurs 803: 14.45 bis 15.45 Uhr

Kurs 804

Daten: 8 x Freitag; 20.9. bis 29.11.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern

Kurs 805**Sursee**

Leitung: Margaritha Schmidli, Erwachsenensportleiterin esa, zert. Everdance®-Leiterin

Daten: 8 x Mittwoch; 16.10. bis 11.12.2019 (ohne 13.11.)

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum, Centralstrasse 18, 6210 Sursee

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 2.10.2019

Kurs 806 +**smovey®****Schwungvoll trainieren und durch Vibration entspannen**

Foto: z/Vg

smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen zum Lockern und zum Kräftigen der bewegenden aber auch stabilisierenden Muskulatur eingesetzt werden. Die dynamischen Bewegungen verhelfen zu schwungvollem Gehen und fördern das Gleichgewicht. Im Stehen oder im Sitzen wird mit Spass geübt. Eigenmassagen helfen entspannen. Die smoveys® werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin

Erwachsenensport esa, smovey®-Coach

Daten: 8 x Montag; 16.9. bis 18.11.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 2.9.2019

Osteoporosegymnastik-Kurse



**Rheumaliga
Luzern und Unterwalden**
Bewusst bewegt

Kursangebot für Menschen mit bestehender Osteoporose der Wirbelsäule und Extremitäten. Die Kurse werden von **dipl. Physiotherapeutinnen** geleitet.

■ Baldegg	Kantonale Mittelschule	Mittwoch	08:45/09:45 Uhr
■ Ebikon	Pfarreiheim, Dorfstrasse 7	Mittwoch	09:00/10:00 Uhr
■ E.-Brücke	T&T, Schachenstrasse 10a	Montag	13:00/14:00 Uhr
■ Luzern	Bruchstrasse 10	Donnerstag	17:00 Uhr
■ Schüpfheim	Move, Schächli 8	Freitag	10:15 Uhr

Anmeldung Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Kurswesen, 041 484 34 75, rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch



Tennis

Kurs 807 + Thera-Band Das kleinste und leichteste «Fitness-Center»



Foto: Fotolia

Foto: Fotolia

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 das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden.

Leitung: Rita Portmann,
Erwachsenensportleiterin esa
Daten: 5 x Montag; 18.11. bis
16.12.2019

Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr

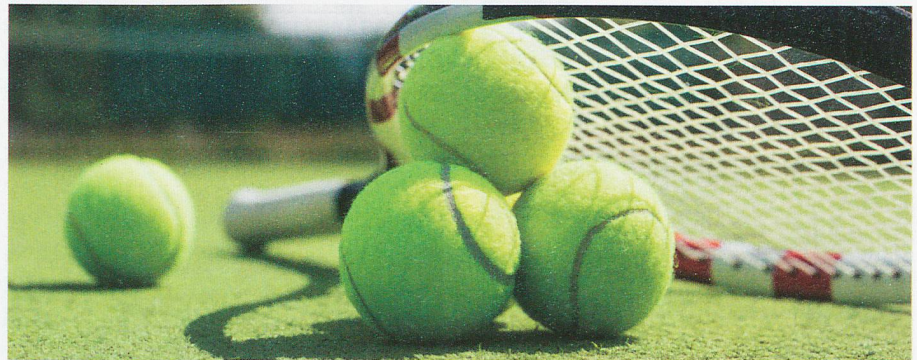
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 139.-

(inkl. Thera-Band im Wert von CHF 13.-)

Anmeldung: bis 4.11.2019

NEU
Maihof



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!

Daten:

- 2. Semester: 26.8. bis 19.12.2019 (ohne 7./8. und 10.10.)
- 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 Kursleitung gerne Auskunft.

Gruppengrösse: 4er-Gruppen (1 Platz)

Kosten: CHF 20.50 pro Person/Std.

Anmeldung/Auskunft: Lis Hunkeler (Fachleiterin), Mobile 079 758 69 57, info@lhunkeler.ch

Tennis-Treff

Sportcenter Rontal, Dierikon

Tage: Montag, Dienstag und Donnerstag

Leitung: Lis Hunkeler, Michel Bättscher, Robert Dubach

Sportcenter Pilatus, Kriens

Tage: Montag und Dienstag

Leitung: Heidi Steiner

Halle Aesch bzw. Aussenplätze Hochdorf

Halle: Dienstag und Mittwoch
(ab ca. Oktober 2019 bis April 2020)

Aussenplätze: Montag bis Freitag

Leitung: Michel Bättscher

Anmeldung/Auskunft:

Michel Bättscher, Mobile 079 700 69 00,
michel@tas-hochdorf.ch

NEU

Gratis-Schnupperlektion

Datum: Dienstag, 27.8.2019

Zeit: 13.00 bis 14.00 Uhr

Ort: Sportcenter Pilatus, Kriens

Anmeldung: bis 13.8.2019 an
Lis Hunkeler (Kontakt siehe links)

Kurs 810

Tennis-Anfängerkurs

Dieser Kurs ist an all jene gerichtet, die mal diesen tollen Sport ausprobieren möchten.

Leitung: Michel Bättscher

Daten: 8 x ab 14.10.2019 (Festlegung von Tag, Zeit und Ort je nach Anmeldung)

Kosten: 2er-Gruppe CHF 41.-, 3er-Gruppe CHF 27.-, 4er-Gruppe CHF 20.50 pro Person/Std.

Anmeldung: bis 30.9.2019 an
Lis Hunkeler (Kontakt siehe links)

Polysport

Kurs 830 Vita-Parcours

Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht
an der frischen Luft



Foto: zVg

Wir erkunden die verschiedenen Vita-Parcours-Anlagen in der Stadt Luzern. Dabei verbessern wir unser Laufvermögen, stärken die Muskulatur und fördern die Balance.

Leitung: Urs Niedermann,
Experte Erwachsenensport esa,
Turn- und Sportlehrer

Daten: 6 x Donnerstag; 17.10. bis
21.11.2019

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Bireggwald, Zimmeregg,
Sonnenberg und Büttenen (Treffpunkt
1. Kurstag erhalten Sie mit der Anmelde-
bestätigung)

Kosten: CHF 89.-

Anmeldung: bis 3.10.2019

NEU

Kurs 831 Kanu

Einsteigerkurs auf dem See



Foto: zVg

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

Leitung: Reto und Heinz Wyss,
Kanuwelt Buochs GmbH

Daten: 3 x Donnerstag; 22.8. bis
5.9.2019

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Kanu-Club Luzern,
Alpenquai 35, Luzern

Kosten: CHF 227.-

Anmeldung: bis 12.8.2019

Kurse 832 und 833 Curling

Taktische Raffinessen auf dem Eis

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: +/- CHF 30.-/Doppellektion
(variiert je nach Teilnehmerzahl)

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

Kurs 832: Fortgeschrittene

Daten: 12 x Montag; 14.10. bis
30.12.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: bis 24.9.2019

Hinweis: Einstieg auch möglich ab
6.1.2020

Kurs 833: Anfänger/innen

Daten: 10 x Montag; 6.1. bis 16.3.2020
(ohne 24.2.2020)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: bis 3.12.2019

Hinweis: Besuchen Sie vorab eine
Schnupperlektion



BALANCE CENTER | NEUSTADT

GESUND UND VITAL BIS INS HOHE ALTER

Trainieren Sie auf dem bellicon® mit Freude an Ihrer Fitness

- Gleichgewicht
- Stabilität
- Koordination
- Sturzprophylaxe
- Osteoporose vorbeugen
- Gelenke stärken
- Arthrose lindern

Jetzt unter **041 360 72 72** oder **training@bellicon.ch** anmelden
und „ProSenectute2019“ erwähnen!

BALANCE CENTER NEUSTADT | Moosstrasse 1 | 6003 Luzern | www.luzern.bellicon.studio



**JETZT
KOSTENLOSE
PROBELEKTION
VEREINBAREN**

Wasserfitness

Kurs 850 + Schwimmen für Anfänger

NEU

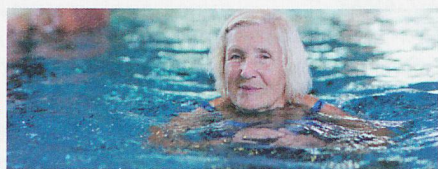


Foto: Fotolia

Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Schwimmkenntnisse. Im steh tiefen Wasser lernen Sie die Grundlagen des Schwimmens. Sie werden behutsam ans Schwimmen im tiefen Wasser herangeführt. Der erste Kursteil findet im steh tiefen Wasser, der zweite im Schwimmbecken statt.

Leitung: Lucia Muff, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 10 x Dienstag; 15.10. bis 17.12.2019
Zeit: 15.30 bis 16.15 Uhr
Ort: Hallenbad Allmend, Luzern
Kosten: CHF 190.– exkl. Eintritt
Anmeldung: bis 1.10.2019

Kurse 651 und 652 + Fit-Gymnastik im See (mit Weste)

Geniessen Sie in den Sommerferien ein morgendliches Training im See. Die zur Verfügung gestellte Weste bewirkt, dass Sie aufrecht im tiefen Wasser «stehen» und sich auch im See sicher fühlen. Die Kurse finden nur bei geöffnetem Bad statt.

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

Kurs 651: Seebad Sempach

NEU

Leitung: Christine Bruppacher, Lucia Muff
Daten: 6 x Dienstag; 9.7. bis 13.8.2019
Verschiebedaten: 20./27.8.2019
Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr
Ort: Seebad Sempach (Bus, Haltestelle Vogelwarte)
Kosten: CHF 112.– exkl. Eintritt (Kasse CHF 5.–)
Anmeldung: bis 2.7.2019

Kurs 652: Strandbad Tribtschen Luzern

Leitung: Judith Bollinger, Lucia Muff
Daten: 6 x Freitag; 12.7. bis 16.8.2019
Verschiebedaten: 23./30.8.2019
Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr
Ort: Strandbad Tribtschen, Luzern (VBL-Bus Nr. 6/7/8, Haltestelle Wartegg)
Kosten: CHF 112.– exkl. Eintritt (Kasse CHF 5.–)
Anmeldung: bis 5.7.2019

Kurse 832 bis 840 Fit-Gymnastik/Aqua-Jogging (mit Weste)

Fit-Gymnastik im tiefen Wasser wird mit einer speziellen Auftriebsweste durchgeführt. Diese wird zur Verfügung gestellt. Sie bewirkt, dass Sie sich im tiefen Wasser sicher und aufrecht fortbewegen können. In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Es ist ein gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining: Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, vermindert Rücken- und Gelenksbeschwerden und ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Hinweis: Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 91.

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 16 x Donnerstag; 22.8. bis 19.12.2019 (ohne 3. und 10.10.)
Kosten: CHF 320.– inkl. Eintritt

Kurs 832 +: 18.30 bis 19.20 Uhr

Kurs 833: 19.20 bis 20.10 Uhr

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 16 x Montag; 19.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)
Kosten: CHF 320.– inkl. Eintritt

Kurs 834 +: 19.00 bis 19.50 Uhr

Kurs 835: 20.00 bis 20.50 Uhr

Luzern

Hallenbad Allmend

Wassertemperatur: 32 Grad

Kurs 836

Leitung: Christine Bruppacher
Daten: 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 1./8.10.)
Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr
Kosten: CHF 299.– exkl. Eintritt

Meggen

Hallenbad Hofmatt

Kurs 837 +

Leitung: Lucia Muff
Daten: 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 1./8.10.)
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 320.– inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 838 +

Leitung: Monika Schwaller
Daten: 16 x Mittwoch; 21.8. bis 18.12.2019 (ohne 2. und 9.10.)
Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr
Kosten: CHF 320.– inkl. Eintritt

Kurse 839 und 840

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 15 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)
Kosten: CHF 300.– inkl. Eintritt

Kurs 839: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 840: 11.05 bis 11.55 Uhr

Nordic Walking



Kurse 851 bis 854 Fit-Gymnastik im Wasser (ohne Weste)



Foto: z/vg

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfter 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 Nichtschwimmer/innen.

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Leitung: Lucia Muff

Kurs 851 und 852

Daten: 16 x Montag; 19.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

Kosten: CHF 288.– inkl. Eintritt

851 +: 11.00 bis 11.50 Uhr

852: 12.00 bis 12.50 Uhr

Kurs 853 und 854

Daten: 15 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)

Kosten: CHF 270.– inkl. Eintritt

853 +: 12.00 bis 12.50 Uhr

854: 13.00 bis 13.50 Uhr

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen/Wasserfitness» auf Seite 41.

Dank der ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und hohen Effizienz ist Nordic Walking sehr beliebt. Bei regelmässigem Training wird die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik und Koordinationsübungen. Dann geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen.

Nordic-Walking-Leiter/innen esa

Ruth Indergand (Fachleiterin)

Telefon 041 370 62 09,
Mobile 079 737 37 36,
br_indergand@bluewin.ch

Martha Leisibach (Stv.)

Telefon 041 420 91 48,
Mobile 079 561 01 31,
m.leisibach@gmail.com

14 weitere Leiter/innen

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke.

Hinweis: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich

Kosten:

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt)
- Kombi-Abo (Halbjahres-Abos abzgl. 10 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 70.–

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Kurse 860 bis 865 +

Nordic-Walking-Treff

+ Die Nordic-Walking-Treffs finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant ist das jeweils leichteste Niveau.

Adligenswil

Gratis-Schnupperlektion am 1.7.2019

Ort: Fussballplatz Obmatt

Leitung: Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69,
Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09

Kurs 860

Daten: 26 x Montag; 1.7. bis 23.12.2019

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 140.– (Halbjahres-Abo)

Luzern

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd

Leitung: Ruth Indergand, Peter Burger,
Anita Hüsler, Antoinette Imhof, Martha
Leisibach, Edith Marfurt, Hans-Rudolf
Marfurt, Rita Portmann, Ueli Rietmann,
Beatrice Rufener, Françoise Von Wartburg

Kurs 861

Daten: 27 x Montag; 1.7. bis 30.12.2019

Zeit: 16.15 bis 18.00 Uhr (ab 30.9.:
15.30 bis 17.15 Uhr)

Kosten: CHF 152.– (Halbjahres-Abo)

Kurs 862

Daten: 25 x Mittwoch; 3.7. bis
18.12.2019

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 140.– (Halbjahres-Abo)

Kurs 863

Kombi-Abo für Kurse 861 und 862

Kosten: CHF 263.– (Halbjahres-Abos
abzgl. 10 % Rabatt)

Nottwil

Ort: Fussballplatz Rüteli

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

Kurs 864

Daten: 24 x Montag; 1.7. bis 16.12.2019
(ohne 2.9.)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Kosten: CHF 135.– (Halbjahres-Abo)

Mountainbike

Reiden

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

Kurs 865

Daten: 21 x Donnerstag; 4.7. bis 12.12.2019 (ohne 1./8. und 15.8.)
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Kosten: CHF 118.- (Halbjahres-Abo)

Herbstausflug

Nordic-Walking-Gruppen Luzern

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

Datum: Mittwoch, 28.8.2019
 (Verschiebedatum: 4.9.2019)
Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Walkingstöcke, Regenschutz, Trinken, GA/Halbtax
Anmeldung: bis 17.8.2019
Montag-Treff: Martha Leisibach, Telefon 041 420 91 48
Mittwoch-Treff: Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09

Weihnachtsessen

Nordic-Walking-Gruppen Luzern

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

Montag-Treff

Datum: Montag, 16.12.2019
Zeit: 17.00 Uhr
Ort: Restaurant Schützenhaus, Luzern
Anmeldung: bis 9.12.2019 an Martha Leisibach, Telefon 041 420 91 48

Mittwoch-Treff

Datum: Mittwoch, 11.12.2019
Zeit: 11.00 Uhr
Ort: Hotel Pilatus, Hergiswil
Anmeldung: bis 4.12.2019 an Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09



Foto: zlg

Nebst guter Kondition ist hier auch Geschicklichkeit und eine Portion Wagemut von Vorteil. Auf den Touren und Technik-Trainings haben Sie die Möglichkeit, Ihr Können auszubauen und die Ausdauer weiter zu verbessern.

Leitung: Walter Kaspar, Mountain-Bike-Leiter esa

Programm: 9 x Donnerstagnachmittag

Detailprogramm: Verlangen Sie das detaillierte MTB-Programm 2. HJ 2019 unter Telefon 041 226 11 52.

Schwierigkeit: Stufe S1 (einfach = für Einsteiger und Geniesser) bis Stufe S4 (anspruchsvoll = für Fortgeschrittene)

MTB-Tourenprogramm

Datum	Ort	Treffpunkt	Schwierigkeit	Kondition
25.07.2019	Horwer Halbinsel	Messehallen Luzern	1-2	1-2
08.08.2019	Willisau	Landi Willisau	2-3	3
22.08.2019	Krienseregg	Talstation Pilatusbahn Kriens	3-4	3
05.09.2019	Sursee	OTTO'S Sport Outlet Sursee	2-3	3-4
19.09.2019	Meggerwald	Verkehrshaus Luzern	2-3	2-3
03.10.2019	Wolhusen	Migros Wolhusen	3-4	3-4
17.10.2019	Rathausen	Emmenbrücke Lidl	1-2	1-2
31.10.2019	Baldegg	Parkplatz Badi Baldegg	3	3
14.11.2019	Littauerberg	Hornbach Littau	1-2	1-2

Zeit: jeweils um 13.15 Uhr am Treffpunkt

Kondition: Stufe K1 (einfach = 20 – 35 km/100 – 400 Hm) bis Stufe K4 (anspruchsvoll = 40 – 70 km/1000 – 1500 Hm)

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

Kosten:

- Saison-Abo CHF 130.- (18 Touren, 20 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 90.- (Radsport)
- bar CHF 9.- pro Tour

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Anmeldung: Eine Anmeldung ist vor einer Tour erforderlich bei Walter Kaspar, Telefon 041 420 00 75, Mobile 078739 74 33 oder walter.kaspar@gmx.ch. Er nimmt Ihre Anmeldung jeweils am **Dienstagabend** entgegen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine eventuelle Verschiebung gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und www.lu.prosenectute.ch > **Freizeit am Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Radsport



Foto: Peter Lauth

Die Velotouren (Fahrräder und Elektrovelos) werden durch ausgebildete Erwachsenen-sport-Leiter/innen organisiert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind 45 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

Radsport-Leiter/innen

Theres Jöri (Fachleiterin)

Telefon 041 670 28 23,
Mobile 078 770 03 12,
joeth@bluewin.ch

Bruno Gassmann (Stv.)

Telefon 041 467 26 36,
Mobile 078 769 21 68,
bruno.gassmann@bluemail.ch

Leiter/innen

Anton Amstalden, Arnold Burch, Irene Egli, Hans Kiener, Bruno Marti, Josef Muff, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Bruno Zumbühl

Programm: 8 x Dienstag; ganztags

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

Ausrüstung/Mitnehmen: Fahrrad in verkehrstüchtigem Zustand, welches auch für Naturstrassen geeignet ist, sportlich bequeme Kleidung, Hose mit Sitzeinsatz, bequeme Schuhe mit gutem Profil, bei unsicherer Witterung Regenschutz, Ersatzschlauch, Getränk, Zwischenverpflegung, Notfallausweis, Halbtax- oder Generalabonnement. Ein Velohelm ist obligatorisch!

Mittagessen: Wahlweise Picknick oder Restaurant

Anforderung: Wir sprechen alle an, die regelmässig mit dem Velo oder E-Bike unterwegs sind, nicht aber sportliche Höchstleistungen erbringen wollen. Sie werden nach Möglichkeit in eine der vier Gruppen eingeteilt, welche Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Ein Gruppenwechsel ist jederzeit möglich. Bei weniger als sechs Teilnehmenden können Gruppen zusammengelegt werden.

Sicherheitstipps: Können bei Theres Jöri oder dem Sekretariat verlangt werden.

Versicherung: Sache der Teilnehmenden

Kosten:

- Saison-Abo CHF 94.– (13 Touren, 20 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 90.–
- Veloverladen auf Anhänger CHF 8.– (bar)

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Anmeldung: Melden Sie sich jeweils vor einer Tour wie folgt an (auch bei Verschiebedatum): Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12 oder joeth@bluewin.ch. Sie nimmt Ihre Anmeldung am **Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen (Verschiebedatum Dienstagabend). Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (Veloverlad, Autotransport und Leiter-einteilung).

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine Verschiebung gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und www.lu.prosenectute.ch > **Freizeit am Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Velotourenprogramm

+ Die Velotouren finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant sind die jeweils leichtesten Niveaus.

Dienstag, 2.7.2019

Der unbekannte Jura



Foto: Wikipedia

Route: Car: Horw – Saignelégier; Saignelégier – Les Cerlatez – Le Chaux-des-Breuleux – Les Breuleux – La Ferrière – La Chaux-de-Fonds – Le Locle. **Car:** Le Locle – Horw. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr, Horw Gössli-Areal.

Dienstag, 16.7.2019 Vier-Buchten-Tour



Foto: Fotolia

Route: Allmend – Luzern – Meggen – Küssnacht – Weggis – Vitznau – Gersau (Fähre) – Beckenried – Buochs – Stansstad – Hergiswil – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Allmend, Parkplatz Restaurant Murmatt, AAL.

Dienstag, 30.7.2019 Türlersee-Tour (kein Verschiebedatum)

Route: Eichwäldli (Veloverlad) – Parkplatz Chollermühle – Steinhausen – Rossau – Affoltern am Albis – Birmensdorf – Türlersee – Kappel am Albis – Chollermühle – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Luzern, Eichwäldli, oder 9.10 Uhr, Zug, Parkplatz Chollermühle.

Dienstag, 13.8.2019 Bremgarten-Tour (kein Verschiebedatum)

Route: Eichwäldli (Veloverlad) – Parkplatz Sins – Beinwil – Wohlen – Bremgarten – Mühlau – Sins – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Luzern, Eichwäldli, oder 9.00 Uhr, Sins, Parkplatz.

Dienstag, 27.8.2019 Rund um Sigigen

Route: Mooshüsli – Emmenbrücke – Littau – Werthenstein – Wolhusen – Buholz – Ruswil – Emmenbrücke. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Dienstag, 10.9.2019 Chrüterhuis-Tour Napfgebiet

Route: Neuenkirch – Hellbühl – Ruswil – Willisau – Hergiswil bei Willisau – Willisau – Sursee – Neuenkirch. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Neuenkirch, Parkplatz.

Dienstag, 24.9.2019 Flüsse-Zauber (Reuss/Aare)



Foto: Wikipedia

Route: Eichwäldli (Veloverlad) – Parkplatz Mellingen – Birmensdorf – Windisch – Villigen – Brugg – Wildeggen – Mellingen – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Luzern, Eichwäldli, oder 9.15 Uhr, Mellingen, Parkplatz.

Dienstag, 8.10.2019 Sicht auf Baldeggersee



Foto: Wikipedia

Route: Rothenburg – Ballwil – Hohenrain – Aesch – Ermensee – Nunwil – Hochdorf – Rothenburg. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Rothenburg, Sportplatz Chärnshalle.

Dienstag, 5.11.2019 Abschluss Velotouren

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

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Luzern, Restaurant Murmatt, AAL

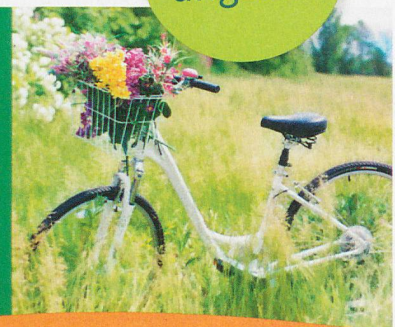
Partner-
angebot

Veloferien 2019 Radfahren und geniessen

08.7.–15.7. Velo-Flusskreuzfahrt – Donau, Main, Rhein und Mosel mit dem Luxusschiff MS Amadeus Star
 >>> Tägliche Ausflüge im Car oder schöne Velotouren

22.7.–28.7. Inntal-Radweg von Kufstein in die Dreiflüssestadt Passau

25.8.–01.9. Traumhafte Provence in Frankreich von Avignon bis ans Meer



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

GÖSSI
goessi-carreisen.ch

Wandern

Wir laden Sie ein, mit uns die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken.

Gruppen: Die Gruppe **A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Wanderzeit (3 bis 5 Std.). Beachten Sie die Sterne und übrige Angaben. Die Gruppe **B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten (2 bis 3 Std.).

Schwierigkeitsgrade:

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

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

Verpflegung: Meistens Picknick, sonst im Restaurant. In der Regel Kaffeehalt vor Wanderbeginn.

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



Foto: z/Vg

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor H&M.

Abfahrt: Immer ab Luzern, sofern keine weitere Angaben.

Weitere Einsteigeorte: Nebst Luzern werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

Fahrkosten/Fahrplan: Alle Angaben basieren auf den für 2019 geltenden Halbtax-Gruppenpreisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei kurzfristiger Absage/

Fernbleiben von angemeldeten Personen gelten die Bestimmungen der SBB.

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussentasche des Rucksacks mit sich.

Versicherung: Sache der Teilnehmenden.

Kosten: Pro Wanderung CHF 7.-, werden vor Ort eingezogen (10er-Abo oder bar).

Anmeldung: Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, frühestens 1 Woche vor der Wanderung, jeweils an den ersten Wanderleiter, per E-Mail oder Telefon (Telefonbeantworter). Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Vorname, Name, Telefon, Abonnement (GA, Halbtax oder kein Abo). Anmeldung **spätestens am Vortag bis 11.30 Uhr**. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung von 40 Personen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung oder Änderungen gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch > Freizeit am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Wander-Leiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
Norbert von Büren		079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch
Bernet Cécile (Stv.)	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch

Leiter/innen

Hägi Margrit	041 360 57 34	077 476 10 09	mar.hag.san@bluewin.ch
Lötscher Mark	041 340 81 22	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Meier Maggie	041 320 56 15	079 253 16 93	maggiemeier@gmx.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
Studer Iris	041 780 37 71	079 662 36 46	iris.studermilz@bluewin.ch
Monika Weber	041 280 49 49	078 807 82 92	moniwe@gmx.ch

Wanderprogramm

⊕ Die Wanderungen finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant sind B-Wanderungen mit einem *.

Mittwoch, 3.7.2019 A Grand Canyon der Schweiz

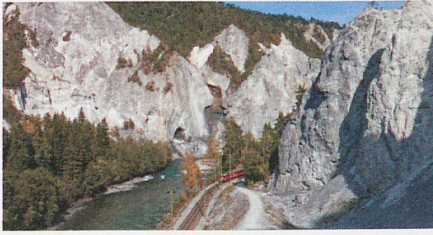


Foto: Fotolia

Route: Versam – Rheinschlucht – Ilanz.
Distanz: 12 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 36.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Abfahrt:** 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.49 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

6. – 13.7.2019 Wanderferien in Lenk

Donnerstag, 18.7.2019 B Flumserberge

Route: Tannenbodenalp – Seebenalp – Tannenbodenalp. **Distanz:** 6½ km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. **Rückkehr:** 17.49 Uhr.

Donnerstag, 25.7.2019 B Urserental

Route: Realp – Hospental – Andermatt. **Distanz:** 10 km, 200 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 34.–. **Leitung:** Margrit Hägi, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 17.41 Uhr.

Mittwoch, 31.7.2019 A Über die Grosse Scheidegg

Route: Schwarzwaldalp – Grosse Scheidegg – Grindelwald. **Distanz:** 12½ km, 550 m Auf- und 950 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Iris Studer. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr. **Abfahrt:** 7.06 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

Donnerstag, 8.8.2019 B Entlang der Emme

Route: Hasle – Rüegsau – Burgdorf. **Distanz:** 9 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 26.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr. **Abfahrt:** 8.16 Uhr, Malters 8.28 Uhr. **Rückkehr:** 16.05 Uhr.

Mittwoch, 14.8.2019 A Rund ums Sidelhorn

Route: Grimselpass – Triebtenseelücke – Chrizegge – Grimselpass. **Distanz:** 8 km, 600 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 44.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr. **Abfahrt:** 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

19. – 26.8.2019 Wanderferien in Silvaplana

Donnerstag, 29.8.2019 B Unbekanntes Baselbiet



Foto: Gemeinde Zunzgen

Route: Ittingen – Zunzgen. **Distanz:** 8 km, 250 m Auf- und 230 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 24.–. **Leitung:** Maggie Meier, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.47 Uhr. **Rückkehr:** 16.30 Uhr.

Mittwoch/Donnerstag, 4./5.9.2019 A (Ersatz 11./12.9.2019)

Flüelagebiet

Route: 1. Tag: Wägerhus (Flüelapass) – Jöriseen – Vereinapass; 2. Tag: Vereinapass – Novai – Klosters. **Distanz/Wanderzeit:** 1. Tag: 10 km, 600 m Auf- und 900 m Abstieg, 4¼ Std.; 2. Tag: 12½ km, 140 m Auf- und 800 m Abstieg, 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Halbpension im Vereinaberghus, 2x Picknick aus dem Rucksack. **Kosten:** CHF 160.–, GA CHF 110.– (Billett, Unterkunft/HP). **Leitung:** Cécile Bernet, Mark Lötscher. **Anmeldeschluss:** 30.7. **Detailprogramm:** wird nach der Anmeldung zugestellt.

Donnerstag, 12.9.2019 B Über dem Hallwilersee



Foto: Fotolia

Route: Leutwil – Homberg – Beinwil. **Distanz:** 7 km, 200 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 13.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Monika Weber. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr. **Abfahrt:** 9.02 Uhr. **Rückkehr:** 15.58 Uhr.

Mittwoch, 18.9.2019 A Vom Entlebuch ins Obwaldnerland

Route: Flüeli – Chessiloch – Städeli – Sewenseeli – Langis. **Distanz:** 12½ km, 850 m Auf- und 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 15.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.40 Uhr. **Abfahrt:** 8.57 Uhr. **Rückkehr:** 17.55 Uhr.

Donnerstag, 26.9.2019 + B

Vom Solothurner Jura ins Baselbiet

Route: Salhöhe – Zeglingen. **Distanz:** 8 km, 200 m Auf- und 450 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Maggie Meier, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.40 Uhr. **Abfahrt:** 8.54 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

Donnerstag, 3.10.2019 + B

Hochmoor Rothenthurm



Foto: Fotolia

Route: Rothenthurm – Biberbrugg. **Distanz:** 10 km, 140 m Auf- und 200 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 17.–. **Leitung:** Margrit Hägi, Iris Studer. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr. **Abfahrt:** 8.39 Uhr, Verkehrshaus 8.45 Uhr. **Rückkehr:** 16.21 Uhr.

Mittwoch, 9.10.2019 A

Oeschinensee Rundwanderung



Foto: Fotolia

Route: Kandersteg – Oeschinensee. **Distanz:** 11 km, 400 m Auf- und 700 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 49.–, GA CHF 8.–. **Leitung:** Monika Weber, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 6.45 Uhr. **Abfahrt:** 6.57 Uhr. **Rückkehr:** 19.03 Uhr.

Mittwoch, 16.10.2019 A

Vom Toggenburg ins Appenzellerland



Foto: Wikipedia

Route: Degersheim SG – Hochwacht – Schwellbrunn – Waldstatt AR. **Distanz:** 12 km, 400 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 37.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr.

Donnerstag, 24.10.2019 + B

St. Galler Panoramaweg

Route: St. Gallen/Schwarzer Bären – Hügelweg – Drei Weieren – St. Gallen/Haggen. **Distanz:** 9 km, 300 m Auf- und 490 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Monika Weber. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr.

Mittwoch, 30.10.2019 A

Von Thurgau ins Zürcher Weinland

Route: Kartause Ittingen – Hüttwilersee – Nossbommersee – Oberstammheim. **Distanz:** 15 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 37.–. **Leitung:** Margrit Hägi, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 7.15 Uhr. **Abfahrt:** 7.35 Uhr. **Rückkehr:** 18.25 Uhr.

Donnerstag, 7.11.2019 B

Vom Brünig nach Lungern

Route: Brünigpasshöhe – Schäri – Burgkapelle – Lungern. **Distanz:** 8½ km, 330 m Auf- und 550 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpfle-**

ung: Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 15.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr. **Abfahrt:** 9.06 Uhr. **Rückkehr:** 15.55 Uhr.

Mittwoch, 13.11.2019

Jahresrück- und ausblick (neuer Durchführungsort)

Ort: Pro Senectute, Auditorium, Maihofstrasse 76, Luzern. **Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

Mittwoch, 20.11.2019 A

Panoramaweg über den Albis



Foto: Wikipedia

Route: Felsenegg bei Adliswil – Albispasshöhe – Albishorn – Sihlwald. **Distanz:** 12½ km, 480 m Auf- und 900 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 24.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.25 Uhr.

Mittwoch, 4.12.2019 A

Luzernerweg

Route: Kriens/Obernau – Blatten – Werthenstein. **Distanz:** 14 km, 260 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Restaurant. **Billett:** individuell lösen (Passepartout 3 Zonen). **Leitung:** Monika Weber, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Endstation Obernau. **Rückkehr:** 16.03 Uhr.

Donnerstag, 12.12.2019 + B

Industriepfad Lorze

Route: Cham – Frauenthal – Sins. **Distanz:** 11 km, 110 m Auf- und 120 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Restaurant. **Kollektivbillett:** ca. CHF 9.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.35 Uhr. **Abfahrt:** 8.51 Uhr, Buchrain 9.00 Uhr. **Rückkehr:** 16.07 Uhr.

Schneeschuhtouren



Foto: zVg

Das Besondere am Schneeschuhlaufen ist 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. Schneeschuhwandern ist ein wichtiger Beitrag an die Sturzprävention und trainiert zusätzlich Ausdauer, Kraft und Koordination.

Schneeschuh-Leiter/innen esa

Ursula Wyss (Fachleiterin)

Telefon 041 484 34 23,
wyssur@hotmail.com

Bruno Maurer (Leiter)

Telefon 041 260 53 05,
Mobil 079 641 97 31,
bk.maurer@bluewin.ch

Leitung: Ursula Wyss

Daten: 2 x; Freitag, 20., und Samstag, 28.12.2019

Zeit: 9.15 bis 14.15 Uhr

Ort: Langis

Kosten: CHF 89.-

Anmeldung: bis 5.12.2019 bei Bildung+Sport

Programm 2019/20

28.12.2019	Langis
03.01.2020	Wirzweli
10.01.2020	Eigenthal
24.01.2020	Melchsee-Frutt
28.01.2020	Portealp (Flühli)
07.02.2020	Seelisberg
11.02.2020	Heiligkreuz
21.02.2020	Lungern – Schönbüel
25.02.2020	Klewenalp
06.03.2020	Maria Rickenbach (Saisonschluss Fondue)

Zeit: ca. 9.00 bis 16.00 Uhr

Anreise: individuell bzw. gemäss Detailprogramm

Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden

Kosten: CHF 20.- bar pro Tag

Skilanglauf



Foto: Fotolia

Für alle, die gerne in der Gruppe langlaufen (Skating und Klassisch, Anfänger oder Fortgeschritte), sind die Langlauf-Treffs beliebte Tage, um mit Gleichgesinnten einmal wöchentlich die Loipen zu genießen und die Technik zu verbessern.

Skilanglauf-Leiter/innen esa

Marianne Zurkirchen (Fachleiterin)

Telefon 041 497 07 88,
Mobile 079 304 72 23,
zurweb@malters.net

Leiter/innen

Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Franz Lötscher, Oskar Wigger

Programm 2019/20

Dezember 2019: Schnuppertag (Ort und Datum abhängig von den Schneeverhältnissen)

09.01.2020	Eigenthal
16.01.2020	Engelberg
23.01.2020	Rothenthurm
30.01.2020	Jura
06.02.2020	Entlebuch
13.02.2020	Eigenthal

Tag/Zeit: Donnerstag; ca. 10.00 bis 15.00 Uhr

Anreise: individuell

Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden

Kosten: CHF 15.- bar pro Tag

Kurs 907

Schneeschuhlaufen für Einsteiger

Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger/innen, die sich vertieft mit der Technik befassen möchten. Die gezielte Einführung beinhaltet Informationen über das Material, die Ausdauer und die Koordination. Sie lernen beim Anwenden und werden viel Spass haben. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

Offene Gruppen

Fitgym

Allround/Seniorenturnen



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

Leitung: Urs Niedermann (Fachleitung) mit rund 180 ausgebildeten Allround-Leiter/innen esa

Lektionsdauer: 45 - 60 Minuten

Kosten:

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):
 1. **Halbjahr** (ca. 21 x) CHF 84.-
 2. **Halbjahr** (ca. 15 x) CHF 60.-
- 10er-Abo CHF 50.-

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und www.lu.prosenectute.ch >

Abo-Bestellung

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)

Anmeldung: Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiter/in Kontakt aufzunehmen.



Foto: Fotolia

Power-Fit

Fitness und Spiel für leistungsstärkere Seniorinnen und Senioren

NEU

+ Die Fitgym-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Adligenswil

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09

Aesch

Turnhalle

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Christina Elmiger, 041 917 23 27

Altshofen

Turnhalle

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr
Kathrin Bärtschi, 079 351 40 46

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
Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr
Monika Wolfer, 041 440 46 78
Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr
Donnerstag, 9.15 bis 10.15 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 Kastanie

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr
Doris Muri, 062 756 10 24

Doppleschwand

Turnhalle

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 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
Cornelia Jöri, 041 980 00 84

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, 041 917 03 88

Emmenbrücke

Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr
M. Baumgartner, 041 458 15 87

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, 18.00 bis 19.00 Uhr
Heidi Rütter, 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
H. 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
D. Wiprächtiger, 041 921 70 33

Grosswangen**Kalofenhalle**

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

Gunzwil**Lindenhalle**

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

Hämikon**Turnhalle**

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Silvia Blaser, 041 917 08 26

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**

Dienstag, 15.20 bis 16.20 Uhr
Jana Schmid, 041 910 61 50

Hohenrain**Pfarrheim**

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

Horw**Turnhalle Hofmatt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Jolanda Salmina, 076 529 37 32

Inwil**Schulhaus Rägeboge Aula**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Eveline Suter, 041 448 18 22

Kleinwangen**Turnhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Pia Widmer, 041 910 20 68

Kriens**Pfarrheim Bruder Klaus**

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Feldmühle

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Doris Lötscher, 041 320 17 09

Turnhalle Fenkern

Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Krauer

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

Turnhalle Kuonimatt

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

Lucern**Asociación de pensionistas für Spanischsprachige**

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

Pfarrzentrum Barfüesser

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

Betagenzentrum Eichhof (Haus Saphir)

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

Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)

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

Turnhalle Geissenstein

Montag, 16.00 bis 17.00
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Power-Fit (Herbst-Frühling)

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Urs Niedermann, 041 370 60 37

Alterssiedlung Guggi

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Mykonius-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

Pfarrheim St. Anton

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

Pfarrheim St. Karl

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Doris Lötscher, 041 320 17 09

Pfarrheim St. Leodegar

Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

Pfarrheim St. Michael/Rodtegg

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

Turnhalle Ruopigen (Reussbühl)

Mittwoch, 14.45 bis 15.45 Uhr
Margrit Berger, 041 320 16 69

Würzenbach**Evang. Gemeindezentrum**

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

Malters**Turnhalle Muoshof**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Pfarrheim

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

Marbach**Turnhalle**

Montag, 8.45 bis 9.45 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, 9.00 bis 10.00 Uhr
Jeannette Fédier, 041 850 88 11

Meierskappel**Schulhaus Höfli Singsaal**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22

Menznau**Rickenhalle**

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

Nebikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Männergruppe

Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr
M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84

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
Agnes Kälin, 041 467 33 62

Nottwil**Turnhalle Sagi-Zentrum**

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Cornelia Roos, 041 920 33 63
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Ursula Gubler, 078 731 95 03

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, 16.30 bis 17.30 Uhr
M. Baumgartner, 041 458 15 87

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
V. Schwarzenruber, 041 480 49 58

Root**Pfarreiheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Widmermatt

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Helena Weber, 041 467 03 08

Rothenburg**Turnhalle Gerbematt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Maria-Magda Wüst, 078 889 61 50

Ruswil**Sporthalle Wolfsmatt**

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr
Dienstag, 14.45 bis 15.45 Uhr

Männergruppe

Dienstag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Pia Grüter, 041 495 25 39

St. Erhard**Turnhalle**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Silvia Gassmann, 041 921 64 80

Schenkon**Turnhalle Grundhof**

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Alice Lukács, 079 675 66 91

Schlierbach**Mehrzweckhalle**

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

Schötz**Pfarreiheim**

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

Schongau**Turnhalle**

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 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, 14.00 bis 15.00 Uhr
Erika Rüeger, 041 460 33 62

Sempach-Station**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Pia Stalder, 041 460 50 05

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
Vreni Riesen, 041 921 00 47

Männergruppe

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr
Edith Lang, 041 460 19 94

Triengen**Pfarreiheim**

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, 9.15 bis 10.15 Uhr
Erika Lüthy, 041 390 23 68

Werthenstein**Schulhaus Unterdorf**

Freitag, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr
Margrit Meier, 041 490 33 59

Willisau**Kath. Pfarreiheim**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Svitlana Kovtsun 041 970 20 74

Schulhaus Schlossfeld**Männergruppe**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Bernadette Koller, 041 970 16 56

Wasserfitness

Bewegung im Wasser

Die Lektionen beinhalten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser und fördern auch Koordination und Gleichgewicht. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

Leitung: Lucia Muff (Fachleitung) mit rund 40 ausgebildeten Wasserfitness-Leiter/innen

Lektionsdauer: 45 – 60 Minuten

Kosten:

• Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):

11 – 15 x: CHF 73.– (ohne) bzw. CHF 146.– (mit Eintritt)

16 – 20 x: CHF 101.– (ohne) bzw. CHF 202.– (mit Eintritt)

21 – 25 x: CHF 129.– (ohne) bzw. CHF 258.– (mit Eintritt)

• **10er-Abo:** CHF 70.– (ohne) bzw. CHF 140.– (mit Eintritt)

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und www.lu.prosenectute.ch >

Abo-Bestellung

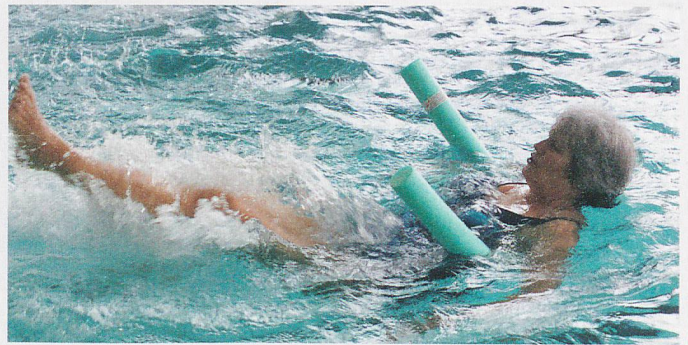


Foto: z/vg

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)

Anmeldung: Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin Kontakt aufzunehmen.

Sommer-Wasserfit

Ab Juni bis August eine Morgenlektion in der Badi

NEU

⊕ Die Wasserfitness-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr

Montag, 13.30 bis 14.15 Uhr

Margrit Süess, 041 917 19 42

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Gruppen Buchrain/Eschenbach*

Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr

Heidi Fleischli, 041 371 01 77

Daniela Kiener, 041 320 94 43

Gruppe Luzern

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppe Root

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen

Hallenbad SSBL

Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Freitag, 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

Daniela Kiener, 041 320 94 43

Luzern

Hallenbad Rodtegg

Wassertemperatur: 34°

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr

Hedina Christiner, 076 302 40 01

Hallenbad Schubi (Littau)**

Freitag, 8.30 bis 9.25 Uhr

Freitag, 9.30 bis 10.25 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Ulrike Modl, 041 240 79 28

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum SPZ

Gruppe Nottwil**

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppen Grosswangen/Sempach*

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Reiden

Hallenbad Kleinfeld**

Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr

Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr

Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr

Priska Alfano, 062 758 19 09 (Sa)

Lieselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi)

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

Gruppe Escholzmatt*

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

Gruppe Schüpfheim*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

Sommer-Wasserfit

Badi Schüpfheim

Juni – August

Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

NEU

Willisau

Hallenbad Schlossfeld**

Gruppe Willisau

Donnerstag, 15.35 bis 16.20 Uhr

und 16.30 bis 17.15 Uhr

Nicole Huber, 041 970 19 59

Gruppe Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

*2-Wochen-Rhythmus oder alternierend

**Abo ohne Hallenbadeintritt

Tanzsport

Internationale Volks- und Kreistänze, Line Dance, Everdance®

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohlfühlt, ist hier an der richtigen Adresse. Reaktion, Konzentration, Koordination und Gleichgewicht werden auf spielerische Art trainiert.

Leitung: Käthy Häcki (Fachleitung) mit rund 15 ausgebildeten Tanzsport-Leiter/innen

Lektionsdauer: 60 bis 120 Minuten

Kosten:

• **Volks- und Kreistänze:** 10er-Abo CHF 90.- (ab 90 Minuten)

• **Everdance®/Line Dance:** 10er-Abo CHF 70.- (60 Minuten)

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und www.lu.prosenectute.ch >

Abo-Bestellung

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)



Foto: z/vg

Anmeldung: Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin Kontakt aufzunehmen.

➕ Die Tanzsport-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Internationale Volks- und Kreistänze

Hochdorf

Pfarreizentrum 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

Kriens

Pfarreiheim St. Gallus
Donnerstag, 14.30 bis 16.00 Uhr
Pia Walker, 041 910 34 84

Schötz

Pfarreiheim
Freitag, 9.00 bis 10.30 Uhr
Alice Bühler, 041 980 28 46

Schüpfheim

Hotel Adler
Freitag, 14.30 bis 16.00 Uhr
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

Sursee

Evang.-ref. Gemeindesaal
Dägerstein
Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr
Käthy Häcki, 041 310 48 41

Weggis

Pfarreiheim St. Maria
Dienstag, 09.00 bis 10.30 Uhr
M. Schmidli, 041 440 83 89

Willisau

Kirchzentrum Adlermatte
Montag, 8.30 bis 10.00 Uhr
Montag, 10.30 bis 12.00 Uhr
Resa Friedli, 077 447 20 26

Wolhusen

Schulhaus Rainheim
Mittwoch, 14.15 bis 15.45 Uhr
Resa Friedli, 077 447 20 26

NEU

Everdance®

Buchrain

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

Line Dance

Luzern

Mehrzweckzentrum Matthof
Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Beginner

Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Käthy Häcki, 079 259 50 43

Orientalischer Tanz

Luzern

Pro Senectute Bewegungsraum
Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Bettina Battel, 041 240 73 64

NEU

Gesucht:

Leiter/innen

Die offenen Sportgruppen 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