

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2020)
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: 02.04.2025

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

Bewegung & Tanz

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

Kurs 500 Zumba Gold®



Gemässigte Version für Junggebliebene
Leichte Tanzschritte zu lateinamerikanischen Rhythmen lassen den Alltag vergessen. Die Tanzbewegungen werden langsam aufgebaut. Das Training kräftigt und lockert die Muskeln zugleich. Zumba Gold® ist ein attraktives Beweglichkeits-, Koordinations- und Konditionstraining mit sich wiederholenden Schrittkombinationen. Lassen Sie sich von Rumba, Salsa und Merengue mitreissen.

Leitung: Aniko Renner, Fitness-Zumba-Instruktorin

Daten: 20 x Mittwoch; 13.1. bis 30.6.2021 (ohne 17.2., 7./14.4., 12.5., und 2.6.)

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 420.-

Kurse 503 bis 513 +

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 körperliche Selbständigkeit. Die Kurse sind auch geeignet für Teilnehmende ohne oder mit wenig Vorkenntnissen.

Kurse 503 bis 509

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Kurs 503: Online

Daten: 22 x Montag; 11.1. bis 5.7.2021 (ohne 15.2., 5.4. und 17./24.5.)

Zeit: 10.05 bis 11.05 Uhr

Kosten: CHF 462.-

Live-stream

Kurs 504: Luzern Maihof

Daten: 22 x Montag; 11.1. bis 5.7.2021 (ohne 15.2., 5.4. und 17./24.5.)

Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 462.-

Kurse 505 bis 509: Luzern Rösslimatt

Daten: 23 x Mittwoch; 13.1. bis 7.7.2021 (ohne 17.2., 7.4. und 12.5.)

Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

Kosten: CHF 483.-

Kurs 505: 09.00 bis 10.00 Uhr

Kurs 506: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 507: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kurs 508: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurs 509: 14.30 bis 15.30 Uhr

Partner-
angebot



Rheumaliga
Luzern und Unterwalden

Kurs 501 +

Osteoporosegymnastik

Mit Bewegung gegen Knochenabbau und Sturzrisiko

NEU

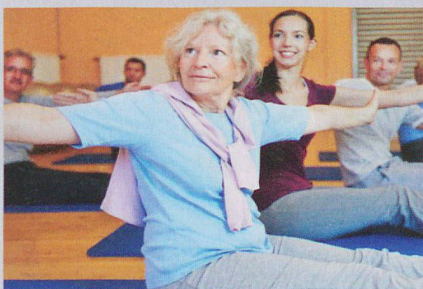


Foto: zVg

Belastung der Knochen und Kräftigung der Muskulatur hemmt den Knochenabbau und fördert mit einem gleichzeitigem Training der Koordination die Gehsicherheit. Sturzrisiko und Gefahr von Frakturen im Falle eines Sturzes werden dadurch verhindert.

Kosten: CHF 20.- pro Lektion (der Einstieg ist jederzeit möglich)

Bemerkung: Kursadministration durch Rheumaliga

Leitung: dipl. Physiotherapeutinnen

Luzern

Leitung: Barbara Bacher

Daten: 19 x Donnerstag; 7.1. bis 1.7.2021 (ohne 11./18.2., 1./8./15.4., 13.5. und 3.6.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Zeit: 16.00 bis 17.00 Uhr / 17.15 bis 18.15 Uhr

Ebikon

Leitung: Reist Claudia

Daten: 21 x Mittwoch; 13.1. bis 30.6.2021 (ohne 10./17.2., 7. und 14.4.)

Ort: Pfarreiheim, 1. UG, Dorfstrasse 7, Ebikon

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr / 9.30 bis 10.30 Uhr / 10.30 bis 11.30 Uhr

Emmenbrücke

Leitung: Barbara Bacher

Daten: 20 x Montag; 11.1. bis 28.6.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)

Ort: Emmenweidstrasse, Emmenbrücke

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Hochdorf

Leitung: Annetter Berger, Barbara Bacher

Daten: 21x Mittwoch; 13.1. bis 30.6.2021 (ohne 10./17.2., 7. und 14.4.)

Ort: Tanz und Bewegungsstudio, Sempacherstrasse 14, Hochdorf

Zeit: 9.40 bis 10.40 Uhr / 10.45 bis 11.45 Uhr

Schüpfheim

Leitung: Blättler Valérie

Daten: 20 x Freitag; 8.1. bis 2.7.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4.)

Ort: Move, Schächli 8, Schüpfheim

Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr

Bewegung & Tanz

Kurse 510 und 511: Sursee

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Daten: 22 x Freitag; 8.1. bis 9.7.2021 (ohne 12.2., 2.4., 9.4., 14.5. und 4.6.)

Ort: Yogaatelier-Sursee, Centralstrasse 18, Sursee
Kosten: CHF 462.-

Kurs 510: 9.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 511: 10.00 bis 11.00 Uhr

NEU

Kurse 512 und 513: Willisau

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH
Daten: 22 x Dienstag; 12.1. bis 6.7.2021 (ohne 16.2., 6./13.4. und 29.6.)
Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau
Kosten: CHF 462.-

Kurs 512: 9.15 bis 10.15 Uhr
Kurs 513: 17.45 bis 18.45 Uhr

NEU

Kurse 514 bis 516 +

Qi Gong

Lebensenergie stärken

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.

Leitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kurs 514: Einführung

Daten: 2 x Montag; 11. und 18.1.2021
Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Kosten: CHF 52.-

Kurs 515: Fortsetzung

Daten: 17 x Montag; 25.1. bis 28.6.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 10./24.5.)
Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Kosten: CHF 442.-

Kurs 516: Fortgeschritten

Daten: 19 x Montag; 11.1. bis 28.6.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 10./24.5.)
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr
Kosten: CHF 494.-

Kurse 517 bis 519 +

Tai Chi

Bewegt den Körper und belebt den Geist

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



ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG

Winter 2020/21 – Kurs 789 – jeweils 8.45 bis 9.45 Uhr

Daten: 20 x Mittwoch; 14. Oktober 2020 bis 31. März 2021 (exkl. Schulferien und Feiertage)
Ort/Kosten: Alte Mensa, Sursee, CHF 150.- (Grossgruppe)
Leitung: Barbara Burger, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong, Mobile 079 318 11 19

Sommer 2021 – offenes Angebot – jeweils 9.00 bis 9.50 Uhr

ab Mittwoch, 21. April bis 29. September 2021, Park im Alterszentrum St. Martin, Sursee

Mit Unterstützung von:

STADT SURSEE

«Alter(n) bewegt»

REGIONALES ALTERSLEITBILD SURSEE

AltersZentrum St. Martin Sursee



**PRO
SENECTUTE**

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

Daten: 15 x Freitag; 15.1. bis 18.6.2021 (ohne 29.1., 12.2., 2./9./16.4., 14./28.5. und 4.6.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 375.-

Kurs 517: Aufbaukurs

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Kurs 518: Grundkurs

Zeit: 9.45 bis 10.45 Uhr

Kurs 519: Fortgeschritten

Zeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kurse 520 bis 523 +

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 zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

Kurse 520 und 521

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Trainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa

Daten: 21 x Montag; 11.1. bis 5.7.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)

Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstrasse 9, Luzern

Kosten: CHF 483.-

Kurs 520: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 521: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 522

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 20 x Dienstag; 19.1. bis 29.6.2021 (ohne 16.2., 30.3., 6.4. und 1.6.)

Zeit: 13.30 bis 14.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 460.-

Kurs 523

Leitung: Petra Hosmann, Pilates-Instruktorin, Fitness- und Bewegungstrainerin

Daten: 20 x Mittwoch; 13.1. bis 23.6.2021 (ohne 10./17.2. und 7./14.4.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 460.-

Kurs 530 +

Bewegtes Gehirntraining

Mit ganzheitlichem Training wird das Gehirn neu herausgefordert und mit sanften, spielerischen Übungen werden Geist und Körper fit gehalten. Die besser vernetzten Gehirnstrukturen führen zu mehr Wohlbefinden und zu einer Leistungssteigerung.

Leitung: Melanie Tresch, Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin, Erwachsenensportleiterin esa

Daten: 9 x Donnerstag; 25.2. bis 6.5.2021 (ohne 8./15.4.)

Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 189.-

Kurse 531 bis 536 +

Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

Zu Evergreens und neueren Hits werden ohne Partner Schritte aus dem Paartanz gelernt und aufgefrischt. Es werden die Grundsätze Rumba, Jive und Wiener Walzer 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!

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

Kosten: CHF 180.-

Kurse 531: Online

Daten: 10 x Dienstag; 26.1. bis 27.4.2021 (ohne 9./16.2. und 6./13.4.)

Zeit: 17.30 bis 18.30 Uhr

Kurse 532 bis 534: Luzern Bruchstrasse

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

Kurse 532 und 533

Daten: 10 x Montag; 25.1. bis 26.4.2021 (ohne 8./15.2. und 5./12.4.)

Kurs 532: 10.15 bis 11.15 Uhr

Kurs 533: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 534

Daten: 10 x Freitag; 22.1. bis 23.4.2021 (ohne 12./19.2. und 2./9.4.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kurse 535 und 536: Luzern Maihof

Daten: 10 x Donnerstag; 21.1. bis 22.4.2021 (ohne 11./18.2. und 1./8.4.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kurs 535: 13.30 bis 14.30 Uhr

Kurs 536: 14.45 bis 15.45 Uhr

Kurs 537

Thera-Band: Online

«Fitness-Center» für zu Hause

Sie trainieren vor dem Computer per Online-Video zu Hause. Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Regelmässiges Training mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, Turndiplom

Daten: 5 x Dienstag; 18.5. bis 15.6.2021

Zeit: 16.15 bis 17.00 Uhr

Kosten: CHF 109.- (inkl. Thera-Band)

Live-stream

Live-stream

Fitness & Gleichgewicht

Kurs 540

Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm

Das Training für das Bindegewebe mit der Faszien-Rolle wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Verklebte und verhärtete Faszien sind oft Ursache von Gelenk- und Muskelbeschwerden. Die Faszien sollen elastisch, flexibel und belastbar werden. Sie lernen Mobilisations- und Eigenmassage-Techniken kennen und anwenden.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin

Daten: 8 x Montag; 19.4. bis 14.6.2021 (ohne 24.5.)

Zeit: 15.00 bis 16.15 Uhr

Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern

Kosten: CHF 292.-

Kurs 541

smovey®

Schwungvoll trainieren und durch Vibration entspannen



Foto: zVg

smoveys® sind Ringe mit freilaufenden Kugeln und werden durch Hin-und-her-Schwingen zum Lockern und Kräftigen der bewegenden und stabilisierenden Muskulatur eingesetzt. Die dynamischen Bewegungen fördern das schwungvolle Gehen und das Gleichgewicht. Eigenmassagen helfen entspannen. Die smoveys® werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, smovey®-Coach

Daten: 10 x Montag; 25.1. bis 26.4.2021 (ohne 8./15.2. und 5./12.4.)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

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

Kosten: CHF 180.-

Kurse 550 bis 552

Gleichgewicht und Balance

Sicher stehen – sicher gehen



Foto: zVg

Kraft und Gleichgewicht sind 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/innen und als Fortsetzungskurs.

Kurs 550: Online

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Dienstag; 26.1. bis 11.5.2021 (ohne 9./16.2. und 6./13.4.2021)

Zeit: 16.15 bis 17.15 Uhr

Kosten: CHF 276.-

Kurs 551: Luzern

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Dienstag; 23.2. bis 25.5.2021 (ohne 30.3. und 6.4.)

Zeit: 14.45 bis 15.45 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 276.-

Kurs 552: Sursee

Leitung: Manuela Kronenberg, Turn- und Sportlehrerin ETH II, Leiterin Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Freitag; 22.1. bis 21.5.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4. und 14.5.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Ort: Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein, Sursee

Kosten: CHF 276.-

Kurs 553

Fit und zwäg

Sanftes Ganzkörpertraining

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 Faktoren, um sich jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 20 x Dienstag; 19.1. bis 29.6.2021 (ohne 16.2., 30.3., 6.4. und 1.6.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 460.-

Kurse 554 und 555

Körpertraining für den Mann

Fitness, Kräftigung und Beweglichkeit

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

Kurs 554

Daten: 15 x Montag; 18.1. bis 17.5.2021 (ohne 15.2., 29.3. und 5.4.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kosten: CHF 345.-

Kurs 555

Daten: 16 x Dienstag; 19.1. bis 25.5.2021 (ohne 16.2., 30.3. und 6.4.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Kosten: CHF 368.-

Tennis

Möchten Sie mit der Sportart Tennis Bekanntschaft machen? Oder gehören Sie zu denen, die früher den Bällen nachgejagt sind und heute den Anschluss wieder finden möchten? Unser Angebot umfasst Kurse bzw. Gruppen für Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene. Sie werden in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Niveau entspricht. Reservieren Sie sich einen Platz!

Tennis-Treffen

Daten: 4.1. bis 8.7.2021 (ohne 11./15./16.2., 5./6./8.4., 13./24.5. und 3.6.).

Bemerkung: Ein zwischenzeitlicher Einstieg ist jederzeit 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

Sportcenter Rontal, Dierikon

Tage: Montag, Dienstag und Donnerstag

Anzahl Gruppen: ca. 12 x 4 Teilnehmende

Leitung: Lis Hunkeler (Fachleiterin), Michel Bättscher, Hans Salzmann

Sportpark Pilatus, Kriens

Tage: Montag und Dienstag

Anzahl Gruppen: ca. 7 x 4 Teilnehmende

Leitung: Robert Dubach, Urs Bösch

Sommer-Doppel-Plausch 2021

Spielen Sie auch während den Sommerferien Tennis (Anmeldung nicht nötig):

DI, 13.7.2021: 9.00 bis 11.00 Uhr

Sportpark Pilatus, Kriens

Robert Dubach, 079 204 92 80

MO, 2.8.2021: 10.00 bis 12.00 Uhr

TC Hochdorf, Hochdorf

Michel Bättscher, 079 700 69 00

DI, 17.8.2021: 9.00 bis 11.00 Uhr

Sportpark Pilatus, Kriens

Robert Dubach, 079 204 92 80

Polysport

NEU

Kurs 590

Ball Kinetik

Spiel und Spass über Generationen



Foto: zlg

Im Kurs «Ball Kinetik» treten auf spielerische Art und Weise Grosseltern und ihre Grosskinder miteinander in Kontakt. Mit Spiel, Spass und Bewegung findet eine Interaktion statt, geprägt von einem fröhlichen Miteinander. Dieses Training unterstützt die motorischen und kognitiven Fähigkeiten von Alt und Jung und nebenbei trainieren alle ihre Lachmuskeln.

Leitung: Rob-Jan Winter, Ball-Kinetik-Experte und Life-Kinetik-Pro-Trainer

Daten: 10 x Dienstag; 23.2. bis 11.5.2021 (ohne Osterferien)

Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 295.-

Bemerkung: Bitte teilen Sie uns mit der Anmeldung Vorname, Name und Alter des Grosskinds mit.

Kurs 591

Minitrampolin

Gesund und fit ins hohe Alter mit bellicon®

Das Training auf dem bellicon®-Minitrampolin hat eine positive Wirkung auf Ihren gesamten Organismus: Ihre Gelenke, Knochen sowie die Beckenboden- und Tiefenmuskulatur werden gestärkt. Die gezielten Gleichgewichts- und Koordinationsübungen tragen zu einer aktiven Sturzprophylaxe bei. Das schwingvolle Training ist rücken- und gelenkschonend und für jedes Trainingsniveau geeignet.

Leitung: Irene van den Berg,

bellicon®-Health-Instruktorin

Daten: 10 x Mittwoch; 21.4. bis 23.6.2021

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Balance Center Neustadt, Moosstrasse 1, Luzern

Kosten: CHF180.-

Kurs 834

Curling

Taktische Raffinessen auf dem Eis



Foto: Adobe Stock

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 Jahren problemlos erlernen und spielen. Wir zeigen Ihnen die Raffinesse dieses Sports: Technik, Spielregeln und der Curling-Knigge. Voraussetzung sind durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Leitung: Hansruedi Heer, Curling-Instruktor

Daten: 10 x Montag; 4.1. bis 15.3.2021 (ohne 15.2.)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

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

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

Anmeldung: bis 7.12.2020

Aqua-Jogging & Wasser-Gymnastik

Kurs 600 + Aqua-Jogging im See (mit Weste)

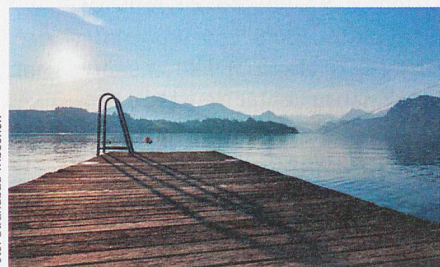


Foto: Strandbad Tribtschen

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: Leitung: Judith Bollinger und Lucia Muff, Wasserfitness-Expertinnen esa
Daten: 6 x Donnerstag; 8.7. bis 12.8.2021
Verschiebedaten: 19. und 26.8. (bei Schlechtwetter)
Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr
Ort: Strandbad Tribtschen, Luzern (VBL-Bus Nr. 6/7/8, Haltestelle Wartegg)
Kosten: CHF 112.– inkl. Eintritt (Kasse CHF 5.–)

Kurse 602 bis 610 Aqua-Jogging (mit Weste)

Aqua-Jogging wird im Tiefwasser mit einer Auftriebsweste durchgeführt. Die Weste wird zur Verfügung gestellt und bewirkt, dass Sie sicher und in aufrechter Position trainieren können. Die Schwereelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, vermindert Rücken- und Gelenkbeschwerden und ist ein Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

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

Leitung: Wasserfitness-Leiterinnen esa

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule
Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 15 x Donnerstag; 7.1. bis 27.5.2021 (ohne 11./18.2., 1./8./15.4. und 13.5.)
Kosten: CHF 300.– inkl. Eintritt

Kurs 602 +: 18.30 bis 19.20 Uhr
Kurs 603: 19.20 bis 20.10 Uhr

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof
Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 22 x Montag; 4.1. bis 5.7.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)
Kosten: CHF 440.– inkl. Eintritt

Kurs 604 +: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kurs 605: 20.00 bis 20.50 Uhr

Luzern

Hallenbad Allmend

Kurs 606
Leitung: Christine Bruppacher
Daten: 20 x Dienstag; 12.1. bis 22.6.2021 (ohne 9./16.2. und 6./13.4.)
Zeit: 11.15 bis 12.00 Uhr
Kosten: CHF 374.– inkl. Eintritt

Meggen

Hallenbad Hofmatt

Kurs 607 +
Leitung: Lucia Muff
Daten: 22 x Dienstag; 5.1. bis 6.7.2021 (ohne 9./16.2., 23.3. und 6./13.4.)
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 440.– inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 608 +
Leitung: Monika Schwaller
Daten: 20 x Mittwoch; 6.1. bis 23.6.2021 (ohne 10./17.2., 7./14.4. und 12.5.)
Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr
Kosten: CHF 374.– inkl. Eintritt

Kurse 609 und 610

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 20 x Freitag; 8.1. bis 25.6.2021 (ohne 12./19.2. und 2./9./16.4.)
Kosten: CHF 374.– inkl. Eintritt

Kurs 609 +: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kurs 610: 11.05 bis 11.55 Uhr

Kurse 620 bis 623

Wasser-Gymnastik (ohne Weste)

Wasser-Gymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht werden im Wasser schonend trainiert. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof
Leitung: Lucia Muff, Expertin Erwachsenenport esa

Kurse 620 und 621
Daten: 22 x Montag; 4.1. bis 5.7.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)
Kosten: CHF 396.– inkl. Eintritt

Kurs 620 +: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kurs 621: 12.00 bis 12.50 Uhr

Kurse 622 und 623

Daten: 20 x Freitag; 8.1. bis 9.7.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4., 14.5. und 4.6.)
Kosten: CHF 360.– inkl. Eintritt

Kurs 622 +: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kurs 623: 13.00 bis 13.50 Uhr

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen/Wasserfitness» auf Seite 40.

Nordic Walking

sicher stehen
sichergehen.ch



Foto: zVg

Nordic Walking ist ein ideales Training für den ganzen Körper. Es verbessert die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskeln in Beinen, Armen, Schultern und im Rumpf. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik, Gleichgewichts-,

Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Danach geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walkingstöcken in den Wald und 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

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (Beratung durch Leiter/innen möglich)

Kosten:

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt)
- Kombi-Abo (2 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

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich. Melden Sie sich bitte bei der entsprechenden Leitung.

Durchführung: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

Nordic-Walking-Treffen

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

Ort/Treffpunkt	Tag/Daten/Zeit	Gruppen	Leiter/innen	Kosten/HJ-Abo
Adligenswil Fussballplatz Obmatt	23 x Montag ; 4.1. bis 28.6.2021 (ohne 15.2., 5.4. und 24.5.) 9.00 bis 10.30 Uhr	1	Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69, Ruth Indergand	CHF 129.-
Luzern Aussensportanlage Allmend Süd	24 x Montag ; 4.1. bis 28.6.2021 (ohne 5.4. und 24.5.) 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 12.4.: 16.15 bis 18.00 Uhr)	3 +	Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09, Peter Burger, Anita Hüsler, Antoinette Imhof, Ute Kocher, Martha Leisibach, Edith Marfurt, Hans-Rudolf Marfurt, Rita Portmann, Ueli Rietmann, Beatrice Rufener, Françoise Von Wartburg	CHF 134.-
Luzern Aussensportanlage Allmend Süd	26 x Mittwoch ; 6.1. bis 30.6.2021 8.45 bis 10.30 Uhr	5 +	dito Montag	CHF 146.-
Nottwil Fussballplatz Rüteli	24 x Montag ; 4.1. bis 28.6.2021 (ohne 5.4. und 24.5.) 8.30 bis 10.15 Uhr	2 +	Käthy Marfurt, Telefon 041 937 17 78, Rosmarie Wicki	CHF 134.-
Reiden Sportzentrum Kleinfeld	23 x Donnerstag ; 7.1. bis 24.6.2021 (ohne 13.5. und 3.6.) 9.00 bis 10.30 Uhr	3 +	Marie-Louise Wapf, Telefon 062 927 29 89, Esther Leu	CHF 129.-

Radsport

Die Velotouren (Fahrräder und Elektrovelos) 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. Unser Motto lautet: «Chumm mit – bliib fit!»

Radsport-Leiter/innen esa

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, Irene Egli, Markus Furrer, Hans Kiener, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Bruno Zumbühl

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

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

Mittagessen: Picknick oder Restaurant.

Anforderung: Regelmässige Velo- oder E-Bike-Fahrer/innen, welche keine sportliche Höchstleistungen erbringen wollen.

Gruppen: Sie werden 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.

Kosten:

• 10er-Abo CHF 100.–

Schnuppern: auch ohne Abo möglich (Barzahlung)

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 (auch Verschiebedatum) bei Theres Jöri (Kontakt siehe Kasten) an. Sie nimmt Ihre Anmeldung am **Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen (Verschiebedatum: Dienstagabend). Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (Leitereinteilung).

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.

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

Velotouren-Programm

Tag/Datum	Tour/Route	Zeit/Treffpunkt
DI, 27.4.2021	Eröffnungs-Tour (Gibelflüh Weitsicht) Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit. Emmenbrücke – Inwil – Gibelflüh – Hochdorf – Urswil – Eschenbach – Emmenbrücke	9.00 Uhr, Emmen, BZ Emmenfeld
DI, 11.5.2021	Sempachersee-Tour (kein Verschiebedatum) Mooshüsli – Neuenkirch – Nottwil – Sursee – Schenkon – Rain – Rothenburg – Mooshüsli – Emmen	9.00 Uhr, Emmen, Mooshüsli (Parkplatz)
DI, 25.5.2021	Vom Seerücken zum Rheinfall Car: Horw – Pfyn. Rad: Pfyn – Hüttwilten – Oberstammheim – Diessenhofen – Schaffhausen – Marthalen – Flaach. Car: Flaach – Horw	7.00 Uhr, Horw, Gössli-Areal
DI, 8.6.2021	Storchen-Tour Sins – Auw – Muri – Waltenschwil – Wohlen – Bremgarten – Jonen – Meisterschwanden – Sins	9.00 Uhr, Sins, Bachtalen (Parkplatz)
DI, 22.6.2021	Rund um Williberg Sursee – Triengen – Schöftland – Zofingen – Reiden – Altishofen – Wauwil – Sursee	9.00 Uhr, Sursee, Eishalle (Parkplatz)
DI, 6.7.2021	Drei Kantone-Tour (ZG/ZH/AG) Cham – Mettmensjetten – Unterlunkhofen – Rickenbach – Frauenthal – Cham	9.00 Uhr, Cham, Kollermühle (Parkplatz)
DI, 20.7.2021	Obwaldner Seen-Tour Alpnachstad – Wichelsee – Sarnen – Giswil – Lungern – Giswil – Sachseln – Sarnen – Alpnachstad	9.00 Uhr, Alpnachstad, FC Alpnach (Parkplatz)

Mountainbike



Foto: zVg

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

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

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

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

Kosten:

- 10er-Abo CHF 100.– (Radsport)
- bar CHF 10.– 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 jeweils vor einer Tour erforderlich bei Walter Kaspar, Telefon 041 420 00 75, Mobile 078 739 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 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Mountainbike-Programm

Datum	Tour/Route	Schwierigkeit	Kondition	Treffpunkt
4.3.2021	Horwer Halbinsel: Winkel – Felmis – Bireggwald	1-2	1-2	Parkplatz Messehalle Luzern
18.3.2021	Soppensee: Holz – Wolhusen	2-3	3	Parkplatz Hornbach Littau
1.4.2021	Hergiswaldbrücke: Kriens – Krienseregg	3-4	3-4	Hergiswaldbrücke Kriens
15.4.2021	Landessender: Beromünster – Hildisrieden	3	3-4	Parkplatz Hornbach Littau
29.4.2021	Meggerwald: Forrenmoos – Wagenmoos	2-3	2-3	Parkplatz Verkehrshaus Luzern
6.5.2021	Wolhusen: Doppleschwand – Entlebuch	3-4	3-4	Parkplatz Landi Wolhusen
20.5.2021	Emmen: Hundsrügggen – Hasliwald	1-2	1-2	Parkplatz Nordpol Emmenbrücke
10.6.2021	Lindenberg: Baldegg – Horben	3	3-4	Parkplatz Badi Baldegg
24.6.2021	Kleine Emme: Littauerberg – Riffigwald	1-2	1-2	Parkplatz Hornbach Littau

Tag/Zeit: Donnerstag, jeweils 13.15 Uhr am Treffpunkt, Rückkehr ca. 17.15 Uhr

Veloferien 2021 Radfahren und geniessen

10.4.–16.4. Etschradweg: Südtirol bis Gardasee
 09.5.–15.5. Traumhafte Toskana
 16.5.–21.5. Romantische Strasse
 30.5.–05.6. Sternfahrt in der «Bayerischen Toskana»
 14.6.–18.6. Auf ins Dreiländereck
 28.6.–02.7. Velo-Genusstour in Tirol mit Gössis Mittagshöck
 11.7.–17.7. Vielfältiger Murradweg
 13.7.–20.7. Velo-Flusskreuzfahrt auf dem Rhein
 06.8.–14.8. Mit Velo und Schiff durch Nordholland

09.8.–14.8. Veloreise ins Thurgau
 22.8.–29.8. Havel-Radweg
 05.9.–11.9. Rundfahrt durchs Thüringer-Becken
 19.9.–26.9. Elbe-Radweg von Prag bis Dresden
 3.10.–9.10. Cesenatico an der Adria



Wandern



Foto: z/g

Ob eine einfache Spazierwanderung oder anspruchsvolle Tagestour: Die gemeinsame Bewegung in der Natur macht Spass und eine Auszeit vom Alltag bringt Erholung. Unsere Wanderleiter/innen bieten regelmässig Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Distanzen an.

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 begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.

** **Mittlere Wanderung**, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare 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 (siehe Bemerkung Route). In der Regel Kaffeehalt vor Wanderbeginn.

Billette: Kollektivbillette ab Luzern werden, wenn nicht anders erwähnt, von der Wanderleitung besorgt, sonst Vermerk «ind. lösen».

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor H&M.

Abfahrt: Immer ab Luzern, sofern keine weitere Angaben.

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

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

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2020 geltenden Halbtax-Gruppenpreisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei kurzfristiger Absage/Fernbleiben von angemeldeten Personen gelten die Bestimmungen der SBB.

Kosten: Pro Wanderung CHF 10.- (bar); werden zusammen mit dem Kollektivbillett eingezogen.

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). Anmeldung **spätestens am Vortag bis 11.30 Uhr**. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung von 40 Personen.

Detailinformationen: Über die einzelnen Wanderungen finden Sie unter www.lu.prosenectute.ch > **Freizeit** > Findet Ihre Tour statt.

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.




Wanderleiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
Lötscher Mark	041 340 81 22	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Lötscher Annelise (Stv.)	041 340 81 22	079 214 34 05	annelise.loetscher@bluewin.ch
Leiter/innen			
Hägi Margrit	041 360 57 34	077 476 10 09	mar.hag.san@bluewin.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
Stalder Roberta	-	079 342 42 86	nordlight.07@gmail.com
Studer Iris	041 780 37 71	079 662 36 46	iris.studermilz@bluewin.ch
Weber Monika	041 280 49 49	078 807 82 92	moniwe@gmx.ch

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

Wander-Programm

Tag/Datum Zeit Treffpunkt	Tour/Schwierigkeit Route	Distanz/ Höhen- meter	Wander- zeit	Leitung/ Anmeldung	Abfahrt Rückkehr Kollektiv
MI, 13.1.21 8.40 Uhr Bahnhof UG	Zwischen Schratzenfluh und Emmental A** Kemmeribodenbad – Bumbach – Unterlochsitli – Marbachegg	9 km 600 m ↗ 100 m ↘	3½ Std.	M. Lötscher, R. Stalder	A: 8.57 Uhr R: 17.45 Uhr K: ca. CHF 25.- / GA CHF 9.-
DO, 21.1.21 8.45 Uhr Bahnhof UG	Rundweg Lindenberg + B* Müswangen – Horben – Hämiken	10 km 200 m ↗ 160 m ↘	3 Std.	M. Schmidli, M. Hägi	A: 9.02 Uhr R: 16.28 Uhr K: ca. CHF 13.-
24. – 28.1.21	Winterferien in Pontresina	(siehe Seite 44)			
DO, 4.2.21 6.45 Uhr Bahnhof UG	Hoch über dem Haslital A** Hasliberg Reuti – Wasserwendi – Hohfluh – Brünigpass	10½ km 420 m ↗ 480 m ↘	4 Std.	I. Studer, A. Lötscher	A: 7.06 Uhr R: 17.00 Uhr K: ca. CHF 21.-
DO, 18.2.21 9.25 Uhr Bhf Torbogen	Panoramaweg Udligenswil + B* Udligenswil alte Post – Götzental – Dietschiberg – Luzern Unterlöchli	9½ km 300 m ↗ 430 m ↘	3¾ Std.	A. Lötscher, M. Weber	A: 9.37 Uhr R: 15.00 Uhr K: Zonen 10/28 ind. lösen
MI, 24.2.21 9.40 Uhr Bahnhof UG	Versneite Moorlandschaft + B* Rossweid – Salwideli – Rischli – Sörenberg	7 km 100 m ↗ 450 m ↘	2½ Std.	R. Stalder, I. Studer	A: 9.57 Uhr R: 16.00 Uhr K: ca. CHF 22.- / GA CHF 6.-
DO, 11.3.21 8.15 Uhr Bahnhof UG	Über den Stockacher und Santenberg + B* St. Erhard – Schönbühl – Nebikon	9½ km 210 m ↗ 230 m ↘	2¾ Std.	M. Schmidli, M. Weber	A: 8.30 Uhr R: 15.00 Uhr K: ca. CHF 12.-
DO, 18.3.21 9.00 Uhr Bahnhof UG	Kleine Emme, Gold und Nagelfluh A** Wolhusen – Fontanne – Emmenmätteli – Hasle	13 km 150 m ↗	3½ Std.	M. Lötscher M. Hägi	A: 9.16 Uhr R: 16.45 Uhr K: ca. CHF 10.-
DO, 25.3.21 8.45 Uhr Bhf Torbogen	Entlang dem Sedel + B* Buchrain – Sedel – Friedental	8 km 200 m ↗ 200 m ↘	2 Std.	M. Schmidli, A. Lötscher	A: 9.02 Uhr R: 14.00 Uhr K: Zone 10, ind. lösen
MI, 7.4.21 7.45 Uhr Bahnhof UG	Dem Brienersee entlang + B* Interlaken West – Ringgenberg – Niederried	9 km 240 m ↗ 220 m ↘	2¾ Std.	M. Hägi, M. Weber	A: 8.06 Uhr R: 16.55 Uhr K: ca. CHF 28.-
MI, 14.4.21 7.50 Uhr Bahnhof UG	Auf die Kyburg A** Winterthur – Eschenberg – Kyburg – Kempthal	13 km 440 m ↗ 400 m ↘	4 Std.	I. Studer, M. Hägi	A: 8.10 Uhr R: 17.30 Uhr K: ca. CHF 27.-
DO, 22.4.21 8.20 Uhr Bahnhof UG	Über den Chiemen + B* Rotkreuz – Breitfeld – Chiemen – Immensee	10 km 130 m ↗ 130 m ↘	2¾ Std.	M. Weber, A. Lötscher	A: 8.35 Uhr R: 15.49 Uhr K: ca. CHF 16.-

MI, 28.4.21	Wanderung nach Ansage	siehe Detailinfos www.lu.prosenectute.ch			
MI, 5.5.21 9.25 Uhr Bahnhof UG	Auf alten Pilgerpfaden  B* Sarnen – Lourdesgrotte – Flüeli/Ranft – Sachseln	9 km 300 m \nearrow 300 m \searrow	3½ Std.	A. Lötscher, M. Lötscher	A: 9.42 Uhr R: 16.47 Uhr K: ca. CHF 9.–
MI, 12.5.21 8.15 Uhr Bahnhof UG	Risletenschlucht A*** Seelisberg – Flue – Brennwald – Risletenschlucht – Beckenried	14 km 300 m \nearrow 650 m \searrow	4¼ Std.	M. Lötscher, A. Lötscher	A: 8.27 Uhr R: 16.50 Uhr K: ca. CHF 19.–
DO, 20.5.21 7.50 Uhr Bahnhof UG	Zum Burgäschisee  B* Regenhalden – Önzberg – Burgäschisee – Aeschi	8½ km 200 m \nearrow 200 m \searrow	2½ Std.	M. Schmidli, I. Studer	A: 8.05 Uhr R: 16.43 Uhr K: ca. CHF 28.–
MI, 26.5.21 8.55 Uhr Bahnhof UG	Ins Tal der Engel A** Grafenort – Aaschlucht – Obermatt – Eugenisee – Engelberg	9 km 520 m \nearrow 90 m \searrow	3 Std.	M. Weber, M. Hägi	A: 9.10 Uhr R: 15.49 Uhr K: ca. CHF 16.–
MI, 2.6.21 7.30 Uhr Bahnhof UG	Areuseschlucht  B* Noiraigue – Boudry NE	11½ km 180 m \nearrow 420 m \searrow	3 Std.	M. Hägi, M. Weber	A: 7.54 Uhr R: 16.55 Uhr K: ca. CHF 43.–
DO, 10.6.21 7.25 Uhr Bahnhof UG	Mediterraner Wald am Walensee A*** Quinten – Gand – Garadur – Walenstadt	10½ km 400 m \nearrow 400 m \searrow	4 Std.	M. Lötscher, R. Stalder	A: 7.39 Uhr R: 18.20 Uhr K: ca. CHF 39.–/GA CHF 7.–
DO, 17.6.21 6.50 Uhr Bahnhof UG	Über dem Thunersee B** Aeschiried – Panoramabrücke – Leissigen	8½ km 180 m \nearrow 620 m \searrow	2½ Std.	M. Schmidli, M. Lötscher	A: 7.06 Uhr R: 17.55 Uhr K: ca. CHF 28.–
21. – 28.6.21	Spazier- und Wanderferien in Silvaplana	(siehe Seite 43)			
MI, 23.6.21 8.00 Uhr Bahnhof UG	Holderchäppeli A** Malters – Holderchäppeli – Obernau	10½ km 550 m \nearrow 500 m \searrow	3½ Std.	R. Stalder, M. Lötscher	A: 8.16 Uhr R: 16.00 Uhr K: ca. CHF 9.–
MI, 30.6.21	Wanderung nach Ansage	siehe Detailinfos www.lu.prosenectute.ch			
MI, 7.7.21 8.15 Uhr Bahnhof UG	Lebkuchentour auf die Musenalp A** Niederrickenbach – Bleiki – Musenalp – Niederrickenbach	7½ km 670 m \nearrow 670 m \searrow	4 Std.	A. Lötscher, R. Stalder	A: 8.27 Uhr R: 16.32 Uhr. K: ca. CHF 15.–/GA CHF 9.–
19. – 26.7.21	Wanderferien im Montafon	(siehe Seite 43)			

Gesucht: Leiter/innen

Die offenen Sportgruppen (Fitgym, Wasserfitness, Tanzen, Nordic Walking, Radsport/MTB, Wandern, Schneeschuh, Langlauf) von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachse-

nensportleiter/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

Schneeschuh



Fotos: z/vg

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

Kurs 870

Schneeschuhlaufen für Einsteiger

Für Anfänger/innen, die sich vertieft mit der Technik befassen und Informationen über das Material, die Ausdauer und die Koordination möchten. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

Leitung: Ursula Wyss

Daten: 2 x Freitag; 11. und 18.12.2020

Zeit: 9.15 bis 14.15 Uhr

Ort: Langis

Kosten: CHF 89.–

Schneeschuh-Leiter/in esa

Ursula Wyss (Fachleiterin)

Mobile 079 218 51 40

wyssur@hotmail.com

Bruno Maurer (Leiter)

Telefon 041 260 53 05

Mobile 079 641 97 31

bk.maurer@bluewin.ch

An-/Rückreise: Billette sind individuell ab Wohnort zu lösen (Zonentageskarte)

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene

Verpflegung: Rucksack und/oder Restaurant

Material: Schneeschuhe können bei der Leitung gemietet werden.

Kosten: CHF 20.– bar pro Tag

Anmeldung: Am Vortrag bis 12.00 Uhr bei Bruno Maurer (Kontakt siehe Kasten)

Durchführung: Die Touren finden bei jeder Witterung statt. Über Detailinformationen oder allfällige Änderungen gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch** > **Freizeit am Vortrag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Schneeschuhtouren-Programm

Tag/Datum Zeit	Tour/Route	Wanderzeit/ Höhenmeter	Leitung/ Anmeldung	Abfahrt Rückkehr
FR, 8.1.21 8.00 Uhr	Langis, Glaubenberg: Zum Saisonstart kurze Einführung in Lawinenkunde, Schwendi Kaltbad	3½ Std. 200 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.06 Uhr R: 16.17 Uhr
DI, 19.1.21 7.45 Uhr	Salwideli, Sörenberg: Blatteneegg, am Fusse des Rothorns bis Talstation Rothornbahn	3½ Std. 300 m ↗	Bruno Maurer	A: 7.57 Uhr R: 16.03 Uhr
FR, 22.1.21 8.00 Uhr	Melchsee Frutt: Bonistock – Tannalp – Tannalpsee	3½ Std. 350 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.12 Uhr R: 16.47 Uhr
FR, 29.1.21 8.00 Uhr	Bannalp: Station Fell-Chrüzhütte – Urnerstaffel – Stausee	3 Std. 150 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.10 Uhr R: 16.49 Uhr
FR, 5.2.21 8.00 Uhr	Trübsee, Engelberg: Obertrübsee-Trail mit Blick auf Spannort, Hahnen, Graustock	3 Std. 200 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.10 Uhr R: 16.02 Uhr
DI, 9.2.21 8.00 Uhr	Lungern-Schönbühl: «Nebeltour» mit hoffentlich viel Sonne und Aussicht	3½ Std. 300 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.06 Uhr R: 16.55 Uhr
FR, 19.2.21 8.00 Uhr	Maria Rickenbach: Ab Bergstation am Kloster vorbei Richtung Brisenhaus	4 Std. 350 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.10 Uhr R: 16.32 Uhr
FR, 26.2.21 7.45 Uhr	Arnisee Intschi: Ab Bergstation Rundtour um den Arnisee	3½ Std. 150 m ↗	Bruno Maurer	A: 7.51 Uhr R: 17.37 Uhr
DI, 2.3.21 7.45 Uhr	Eggbergen Altdorf: Ab Bergstation bis Biel, mit Gondelbahn nach Bürgel	4 Std. 446 m ↗	Bruno Maurer	A: 7.51 Uhr R: 17.37 Uhr
FR, 5.3.21 8.30 Uhr Bhf Schüpheim	Flühli – Sörenberg: Da wo der Schnee am schönsten ist	3½ Std. 200 m ↗	Ursula Wyss	A: 7.57 Uhr R: 17.03 Uhr ab/an Luzern

Skilanglauf



Fotos: z/vg

Liebst du den Langlaufsport (Klassisch oder Skating) und möchtest du dich erstmals oder erneut auf die schmalen Latten wagen? Bist du gerne in der Gruppe in der Natur unterwegs und pflegst die Geselligkeit? Dann sind die beliebten Langlauf-Treffs in verschiedenen Gebieten genau das Richtige für dich. Komm und mach mit! Wir freuen uns auf dich.

Skilanglauf-Leiter/innen esa

Franz Lötscher (Fachleiter)

Telefon 034 493 34 04

Mobile 079 414 71 63

fracor@gmx.ch

Leiter/innen

Urs Günter, Lisbeth Hofstetter,
Oskar Wigger, Marianne Zurkirchen**Tag/Zeit:** Donnerstag: jeweils 10.00 bis 15.00 Uhr**Anreise:** individuell**Bemerkung:** je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden**Kosten:** CHF 15.– bar pro Tag**Auskunft/Anmeldung:** Vor der Durchführung **bis Dienstagabend 18.00 Uhr** an Franz Lötscher (Kontakt siehe Kas-ten). Bitte um Info, ob Skating oder Klassisch!

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine allfällig wetterbedingte Anpassung entscheidet das Leiterteam. Sie erhalten eine **Bestätigungs-E-Mail**. Zusätzlich 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.

Langlauf-Treff-Programm

14. -17.12.20	Langlauf-tage Ulrichen/ Obergoms
7.1.21	Eigenthal
14.1.21	Engelberg
21.1.21	Rothenthurm
24. - 29.1.21	Wintersportferien Pontresina (siehe Seite 44)
11./12.2.21	Jura Spezial-Programm
18.2.21	Salwideli
25.2.21	Eigenthal

DomiGym



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

NEU:
Training
zu Hause

Bild zvg: PS ZG

Können Sie vorübergehend nicht mehr in der Gruppe trainieren?

Dieses sturzpräventive und individuelle Training unterstützt Sie, Ihre Beweglichkeit, Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht zu stärken oder wieder aufzubauen. **Startabo CHF 250.–** (10 Lektionen à 60 Minuten).

Information und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91
bildung.sport@lu.prosenectute.ch, www.lu.prosenectute.ch/DomiGym

Mit Unterstützung von:

KANTON
LUZERN
Gesundheit und Sportdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Fitgym

Allround/Seniorenturnen

sicher stehen
sichergehen.ch

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

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)



Foto: Fotolia

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

+ Die Fitgym-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Adligenswil

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Madeleine Wüest, 041 370 33 39

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

M. Schurtenberger, 041 980 17 35

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

M. Schurtenberger, 041 980 17 35

Dagmersellen

Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Othmar Rölli, 062 758 42 61

Turnhalle Kastanie

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Rita Staffelbach, 062 756 46 68

Doppleschwand

Turnhalle

Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr

A. Portmann, 041 480 27 87

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 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

H. Neuenschwander, 041 486 15 48

Ettiswil**Bülacherhalle**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Theres Kurmann, 041 980 28 81

Flühli**Turnhalle**

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

Gettnau**Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Marie-Therese Koller, 041 970 17 32

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
Anni Egli, 041 980 42 50

Gunzwil**Lindenhalle**

Mittwoch, 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

Hitzkirch**Turnhalle**

Männergruppe
Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Doris Amrein, 041 917 10 66

Hochdorf**Turnhalle Avanti**

Montag, 15.50 bis 16.50 Uhr
Jana Schmid, 041 910 61 50

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
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**

Montag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Annemarie Ineichen, 041 910 43 15

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
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

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
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, 16.30 bis 17.15 Uhr
Violette Besson, 041 558 80 85

Power-Fit (Herbst-Frühling)

Montag, 17.15 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

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, 8.45 bis 9.45 Uhr
Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Melanie Tresch, 079 233 04 11

Pfarreiheim 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
Christel Gysin, 076 579 12 64

Malters**Turnhalle Muoshof**

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, 9.00 bis 10.00 Uhr
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

Meierskappel

Schulhaus Höfli Singsaal
Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22

Menzna

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

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
Marianne Kurmann, 041 467 24 48

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

Aula Schulhaus Feldmatt
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. Schwarzentruer, 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
Judith Schmid, 041 933 06 51

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 Rieger, 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
Rita Staffelbach, 062 756 46 68

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

DomiGym

Training zu Hause
siehe Inserat Seite 36

NEU

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 30 ausgebildeten Wasserfitness-Leiter/innen

Lektionsdauer: 45 – 60 Minuten

Kosten:

• Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):

bis 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 90.- (ohne) bzw. CHF 180.- (mit Eintritt)

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: zlg

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

⊕ 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 39 64

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Gruppen Buchrain/Eschenbach*

Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr

Gruppe Luzern

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr

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

Daniela Kiener, 041 320 94 43

Luzern

Hallenbad Rodtegg

Tiefwasser (mit Weste)

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 17.45 Uhr

Gruppen Buttisholz/Sempachersee*/**

Dienstag, 17.45 bis 18.30 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)

Schüpfheim

Hallenbad HPZ Sunnebühl

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

NEU

Badi Schüpfheim**

Juni bis August (10er-Abo)

Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

Willisau

Hallenbad Schlossfeld**

Gruppe Willisau

Donnerstag, 15.00 bis 15.50 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

Tanzen

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 esa

Lektionsdauer: 60 bis 90 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: zVg

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

+ Die Tanz-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Internationale Volks- und Kreistänze

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

Kriens

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

Rickenbach

Pfarrsaal
Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr
Mary Keller, 041 630 01 14

NEU

Schötz

Pfarrheim
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

Turnhalle St. Georg
Donnerstag, 9.15 bis 10.45 Uhr
Käthy Häcki, 079 259 50 43

Weggis

Pfarrheim 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

Line Dance

Luzern

Mehrzweckzentrum Matthof
Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Käthy Häcki, 079 259 50 43

Everdance®

Buchrain

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

Gesucht: Leiter/innen

Die offenen Sportgruppen (Fitgym, Wasserfitness, Tanzen, Nordic Walking, Radsport/MTB, Wandern, Schneeschuh, Langlauf) 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