

# Sport- und Bewegungsangebote

Objekttyp: **Index**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2008)**

Heft 4

PDF erstellt am: **23.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

## Computerkurse in Neuenkirch

**Kursleitung:** Michel Prigione  
**Ort:** mip, Schulung und Beratung, Surseestr. 8, Neuenkirch (per Postauto oder Auto, Gratis-parkplätze gegenüber Schullokal vorhanden)

Die Kurse werden wahlweise auf Windows XP Professional/Windows Vista und MS Office 2003/2007 angeboten.

### Erster PC-Kontakt

Schnupperkurs zum Kennenlernen des PCs: Nach diesem Kursmorgen haben Sie eine Ahnung von den Grundlagen eines Computers. Sie wissen, was ein Betriebssystem ist, und machen die ersten Erfahrungen mit dem Bedienen der Maus. Sie erhalten Tipps, worauf Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

**Kurs EPK 301:** Donnerstag, 8.1.  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

### WINDOWS: Einführung

**Grundkurs:** Den Computer von Grund auf kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung im Word schreiben und speichern. Was ist das Internet?

**Kurs WIE 302:** Dienstag, 20.1. bis 17.2.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs WIE 303:** Donnerstag, 5.3. bis 2.4.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Internet und E-Mail: Einführung

**Voraussetzung:** Windows-Einführung

Was ist das Internet? Internet-Zugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet.

**Kurs INE 304:** Dienstag, 10.3. bis 7.4.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs INE 305:** Mittwoch, 22.4. bis 20.5.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

**Voraussetzung:** Windows-Einführung

Bilder auf den PC laden, speichern und auf CD archivieren; Bildbearbeitung: Kontrast/Helligkeit, Bildausschnitt, schwarz-weiss, rote Augen korrigieren, Text einfügen.

**Kurs BB 306:** Dienstag, 5.5. bis 2.6.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

## Sport- und Bewegungsangebote

# Offene Gruppen

**Fit/Gym (Turnen)/Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)/Seniorentanz**

Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in über 200 Gruppen bis zu 2200 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben. Regelmässige Bewegung ist biologische Altersvorsorge!

**Information über die Angebote:** Fordern Sie unter Telefon 041 226 11 99 eine Liste mit den Gruppen in Ihrer Gemeinde oder Region an.

**Leitung:** Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter.

**Zeit:** Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Die Gruppen treffen sich in der Regel wöchentlich, ausgenommen Feiertage und Schulferien.

**Anmeldung:** Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich!

**Kosten:**

**Fit/Gym:** CHF 4.–/Lektion. Der Betrag wird jedes Mal oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

**Aqua-Fitness:** CHF 4.–/Lektion, inkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird per Abo einkassiert.

**Seniorentanz:** ab CHF 4.–/Lektion. Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

# Aktive und gesunde Bewegung

Datum Kurs Ort, Zeit, Kosten



Foto: zlg

Mittwoch,  
28. Januar,  
4. Februar und  
11. Februar

## Bogenschiessen

### Mit Spass und Stil ins Ziel

Bogenschiessen – eine faszinierende Sportart ohne Altersgrenze. In diesem Einführungskurs lernen Sie die verschiedenen Bogenarten kennen. Im Vordergrund steht das praktische Schiessen mit dem traditionellen Holzbogen. Mit Bogenausrüstungen, die genau auf Körpergrösse und Stärke angepasst werden, können Sie – Damen und Herren – auf sanfte Weise Ihre Rückenmuskulatur stärken und die Konzentrationsfähigkeit fördern.

**Kursleitung:** Nadja Strebel, dipl. Bogensport-Trainerin SBV II

**Kurs 160**

Kurslokal Strebel  
Bogensport AG,  
Grabenhofstr. 16,  
Kriens  
10 bis 11.30 Uhr  
CHF 190.–

**Anmeldung:**  
bis 12. Januar

Dienstag,  
3. März bis 7. April  
(6x)

## Fit in den Frühling – Schwungvoll durch den Sommer

### Spielerisches, kraftvolles und vielseitiges Bewegen von Kopf bis Fuss

Wir nutzen die stark aufsteigende Frühlingskraft, um anschliessend schwungvoll und freudig die Aktivitäten der Sommerzeit geniessen zu können: Stärkendes für die Knochen und Muskeln, Ausgleichendes für die Organe, Lösendes für die Gelenke, Spielerisches für das Nervensystem und Nährendes für die Seele. Mit einfachen Übungen finden wir zur Harmonie und Zufriedenheit, um die Sommertage mit Elan und aus vollem Herzen geniessen zu können.

**Kursleitung:** Margrit Loosli, dipl. Bewegungspädagogin BGB, dipl. Qigong-Lehrerin

**Kurs 180**

Tanz&Trainings-  
Arena, Schachen-  
str. 10a, Emmen-  
brücke (max. 10 Geh-  
minuten ab Bahnhof  
Emmenbrücke oder Bus-  
station Seetalplatz)  
14 bis 15.15 Uhr  
CHF 142.–

**Anmeldung:**  
bis 19. Februar

**NEU**

Mittwoch,  
4. März bis 8. April  
(6x)

## Line Dance

### Mit Schwung durch den Frühling

Line Dance ist eine Tanzform für Einzelpersonen. Die Tänzer/innen stellen sich dabei in Reihen neben- oder hintereinander auf. Ein Tanz wird aus verschiedenen Schrittkombinationen aufgebaut, die sich nach einer gewissen Zahl von Schritten wiederholen. Zu mitreissender Musik werden einfache Choreografien einstudiert. Line Dancing vermittelt nicht nur Lebensfreude, es fördert auch den Gemeinschaftssinn und ist ein gutes Hirn- und Koordinationstraining.

**Kursleitung:** Doris Meier, Tanzlehrerin der Tanzschule Tanz Art

**Kurs 170**

Tanz Art Tanzschule,  
Zentralstr. 24,  
Ebikon  
14 bis 15 Uhr  
CHF 133.–

**Anmeldung:**  
bis 19. Februar

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 5. März bis 2. April (5x)	<b>5 Tibeter – Nahrung für Körper, Geist und Seele</b> Die 5 Tibeter gelten als Jungbrunnen der Mönche vom Himalaja. 5 Bewegungsabläufe aktivieren Muskeln, Sehnen, Bänder und Organe. Bei regelmässiger Anwendung erhalten Sie körperliche und geistige Fitness und stärken gleichzeitig das seelische Gleichgewicht. Sie erlernen in fünf Lektionen die Grundübungen und bekommen eine Übungsanleitung, damit Sie die 5 Tibeter auch zu Hause ausführen können. Geben Sie Ihrem Alltag noch mehr Energie, Ausgeglichenheit und Lebensfreude. <b>Kursleitung:</b> Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin und Naturheilpraktikerin für TCM	<b>Kurs 181</b> Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 110.–  <b>Anmeldung:</b> bis 20. Februar
<b>NEU</b>		
Dienstag, 28. April bis 26. Mai (5x)	<b>Antara – Weg des Herzens</b> Antara ermöglicht Aufmerksamkeit für den eigenen Körper und gibt Raum für bewusstes Wahrnehmen. Die Übungsausführungen führen zu innerer Ruhe, vitaler Gelassenheit und entspannter Schönheit. Mit Antara stärken Sie den Rücken und verbessern Ihre Haltung. Sie erhalten eine Übungsanleitung, damit Sie Antara auch zu Hause ausführen können. <b>Kursleitung:</b> Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin und Naturheilpraktikerin für TCM	<b>Kurs 182</b> Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 110.–  <b>Anmeldung:</b> bis 16. April
<b>NEU</b>		
Dienstag, 28. April bis 2. Juni (6x)	<b>Salsa/Pasitos</b> <b>Tanzen – Lebensfreude pur! Etwas für Geist, Seele und Körper</b> Bewegen Sie sich gerne zu Latino- und Salsa-Musik? Der erfahrene Tanzlehrer vermittelt Ihnen einfache Schrittkombinationen und Körperbewegungen (Pasito/Movimento). Einzelpersonen ohne Tanzpartner sind willkommen, es handelt sich nicht um einen Paartanz-Kurs. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich mitreissen von den Rhythmen und erleben Sie, wie viel Spass Musik und Bewegung bereiten können! <b>Kursleitung:</b> Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	<b>Kurs 171</b> Tanz Art Tanzzen- trum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 133.–  <b>Anmeldung:</b> bis 16. April

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» ab Seite 10.

# Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank seiner vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit – nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem

Training sinkt das Herzinfarktrisiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

## Allgemeine Angaben

Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt! Wer noch keine Erfahrung damit hat, besucht mit Vorteil zuerst den Kurs «Nordic Walking für Einsteiger/innen».

**Ausrüstung:** Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (Kauf vor Ort möglich).

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99



## Nordic Walking für Neu-Einsteiger/innen

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

**Luzern:** Leichtathletikstadion Allmend  
**Kursleitung:** Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44

**Kurs 50:** Montag, 2. März bis 6. April  
 CHF 60.– (6x)

**Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 20. Februar

## Nordic-Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

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

**Kurs 51:** Montag, 1. Dez. 2008 bis 30. März 2009  
 CHF 90.– (17x)

**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr

**Kurs 53:** Montag, 6. April bis 27. Juli  
 (ohne 13. April und 1. Juni)  
 CHF 90.– (15x)

**Zeit:** 16.15 bis 18.00 Uhr

**Kurs 52:** Mittwoch, 3. Dez. 2008 bis 25. März 2009  
 CHF 90.– (17x)

**Kurs 54:** Mittwoch, 1. April bis 29. Juli  
 CHF 90.– (18x)

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Kurs 55:** Kombi-Abo für Kurs 51+52  
 CHF 150.–

**Kurs 56:** Kombi-Abo für Kurs 53+54  
 CHF 150.–

## Weihnachtessen Nordic-Walking-Treff Luzern

Gemeinsames gemütliches Weihnachtessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick. Für die Teilnehmenden des **Montag-Treffs:** 22. Dezember 2008 ab 17.15 Uhr im Restaurant Militärgarten, Luzern. Für die Teilnehmenden des **Mittwoch-Treffs:** 17. Dezember 2008 ab 11 Uhr, der Ort wird später bekannt gegeben. Es sind alle herzlich eingeladen.

**Sursee:** Parkplatz Eishalle Sursee

**Leitung:** Doris Dober, Tel. 041 921 25 48  
 Trudy Christen, Tel. 041 970 19 23

**Kurs 57:** Donnerstag, 4. Dez. 2008 bis 26. März 2009  
 (ohne 25. Dez. und 1. Jan.)  
 CHF 75.– (15x)

**Kurs 60:** Donnerstag, 2. April bis 30. Juli  
 (ohne 21. Mai und 11. Juni)  
 CHF 80.– (16x)

**Zeit:** 8.45 bis 10.15 Uhr

**Reiden:** Sportzentrum Kleinfeld

**Leitung:** Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22  
 Agnes Linder, Tel. 062 751 32 19

**Kurs 58:** Donnerstag, 8. Jan. bis 9. April  
 CHF 70.– (14x)

**Kurs 61:** Donnerstag, 16. April bis 23. Juli  
 (ohne 21. Mai und 11. Juni)  
 CHF 65.– (13x)

**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

**Nottwil:** Fussballplatz Rüteli

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

**Kurs 59:** Montag, 1. Dez. 2008 bis 30. März 2009  
 (ohne 8. und 29. Dez.)  
 CHF 80.– (16x)

**Kurs 62:** Montag, 6. April bis 27. Juli  
 (ohne 13. April und 1. Juni)  
 CHF 75.– (15x)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

# Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

## HINWEIS:

Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

## Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden dabei gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eignen sich die Kurse auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

**Luzern:** Hallenbad Utenberg  
**Kursleitung:** Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr  
**Kurs 1:** Montag, 5. Jan. bis 6. April  
(ohne 16. und 23. Febr.)  
CHF 157.– (12x)

**Kurs 16:** Montag, 27. April bis 6. Juli (ohne 1. Juni)  
CHF 130.– (10x)

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr  
**Kurs 2:** Freitag, 9. Jan. bis 3. April  
(ohne 20. und 27. Febr.)  
CHF 144.– (11x)

**Kurs 17:** Freitag, 1. Mai bis 10. Juli  
CHF 144.– (11x)

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr  
**Kurs 3:** Freitag, 9. Jan. bis 3. April  
(ohne 20. und 27. Febr.)  
CHF 144.– (11x)

**Kurs 18:** Freitag, 1. Mai bis 10. Juli  
CHF 144.– (11x)

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof  
**Kursleitung:** Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 9 bis 9.50 Uhr  
**Kurs 4:** Mittwoch, 7. Jan. bis 8. April  
(ohne 18. und 25. Febr.)  
CHF 172.– (12x)

**Kurs 19:** Mittwoch, 29. April bis 8. Juli  
CHF 158.– (11x)

## Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, welches gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass man aufrecht im Wasser «steht». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenksbeschwerden werden vermindert, und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof  
**Kursleitung:** Charlotte Rösli  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr  
**Kurs 5:** Montag, 5. Jan. bis 6. April  
(ohne 16. und 23. Febr.)  
CHF 230.– (12x)

**Kurs 20:** Montag, 27. April bis 6. Juli (ohne 1. Juni)  
CHF 193.– (10x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr  
**Kurs 6:** Montag, 5. Jan. bis 6. April  
(ohne 16. und 23. Febr.)  
CHF 230.– (12x)  
**Kurs 21:** Montag, 27. April bis 6. Juli (ohne 1. Juni)  
CHF 193.– (10x)

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof  
**Kursleitung:** Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr  
**Kurs 7:** Mittwoch, 7. Jan. bis 8. April  
(ohne 18. und 25. Febr.)  
CHF 230.– (12x)

**Kurs 22:** Mittwoch, 29. April bis 8. Juli  
CHF 210.– (11x)

**Luzern:** Hallenbad  
**Kursleitung:** Ruth Sidler  
**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr  
**Kurs 8:** Dienstag, 6. Jan. bis 7. April  
(ohne 17. und 24. Febr.)  
CHF 210.– (12x)

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

**Kurs 23:** Dienstag, 28. April bis 7. Juli  
CHF 192.– (11x)

**Zeit:** 15 bis 15.50 Uhr

**Kurs 9:** Dienstag, 6. Jan. bis 7. April  
(ohne 17. und 24. Febr.)  
CHF 210.– (12x)

**Kurs 24:** Dienstag, 28. April bis 7. Juli  
CHF 192.– (11x)

**Meggen:** **Hallenbad Hofmatt**

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 12 bis 12.50 Uhr

**Kurs 10:** Dienstag, 6. Jan. bis 7. April  
(ohne 17. und 24. Febr.)  
CHF 195.– (12x)

**Kurs 25:** Dienstag, 28. April bis 7. Juli  
CHF 178.– (11x)

**Beromünster:** **Hallenbad Kantonsschule**

**Kursleitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 11:** Donnerstag, 8. Jan. bis 12. März  
(ohne 19. und 26. Febr.)  
CHF 136.– (8x)

**Kurs 26:** Donnerstag, 19. März bis 4. Juni  
(ohne 16./23. April und 21. Mai)  
CHF 152.– (9x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 12:** Donnerstag, 8. Jan. bis 12. März  
(ohne 19. und 26. Febr.)  
CHF 136.– (8x)

**Kurs 27:** Donnerstag, 19. März bis 4. Juni  
(ohne 16./23. April und 21. Mai)  
CHF 152.– (9x)

#### **HINWEIS:**

Die Kosten für das Hallenbad Beromünster werden durch den Kanton ab Januar 2009 angehoben. Bei Drucklegung des Programms waren die definitiven Preise leider noch nicht bekannt. Daher wurden die bisherigen Preise aufgeführt. Verrechnet werden dann aber die definitiven, höheren Preise.

#### **Nottwil:**

**Hallenbad Paraplegikerzentrum**

**Kursleitung:** Monika Schwaller

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kurs 13:** Mittwoch, 7. Jan. bis 8. April  
(ohne 18. und 25. Febr.)  
CHF 215.– (12x)

**Kurs 28:** Mittwoch, 29. April bis 8. Juli  
CHF 199.– (11x)

#### **Nottwil:**

**Hallenbad Paraplegikerzentrum**

**Kursleitung:** Rosmarie Wicki

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr

**Kurs 14:** Freitag, 9. Jan. bis 3. April  
(ohne 20. und 27. Febr.)  
CHF 199.– (11x)

**Kurs 29:** Freitag, 1. Mai bis 10. Juli  
CHF 199.– (11x)

**Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr

**Kurs 15:** Freitag, 9. Jan. bis 3. April  
(ohne 20. und 27. Febr.)  
CHF 199.– (11x)

**Kurs 30:** Freitag, 1. Mai bis 10. Juli  
CHF 199.– (11x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 18.

# Velofahren

Alle Velotouren werden durch ausgebildete Seniorensportleiter im Fachbereich Velofahren rekonoziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 30 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute

Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden drei Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Unser Motto lautet: «Chumm mit – bliib fit!»

## Informationsnachmittag

Dienstag, 10. März, 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern.

Die Veloleiter informieren Sie über die geplanten Touren und beantworten Ihre Fragen. Bitte notieren Sie den Termin in der Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, alle Interessierten sind willkommen.

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

## Allgemeine Angaben

- Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.
- Daten:** Dienstag, 14. und 28. April, 12. und 26. Mai, 9. und 23. Juni, 7. und 21. Juli, 4. und 18. August, 1., 15. und 29. September
- Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren um eine Woche verschoben.
- Leitung:** **Arnold Burch, Fachleiter,**  
Tel. 041 675 15 71  
**Alois Grüter,**  
Tel. 041 310 33 42  
**Walter Huber,**  
Tel. 041 675 18 79  
**Josef Tschuppert,**  
Tel. 041 469 62 31
- Kosten:** Abo CHF 95.– oder pro Einzeltour CHF 9.–

**Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Touren teilnehmen):**  
Bis 31. März bei Pro Senectute Kanton Luzern. Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 19 und 20 Uhr. Bei Touren-Verschiebung: bitte neu anmelden!



Foto: zVg

## Velotouren-Abschluss

**Dienstag, 10. November, 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern.**  
Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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.

# Tennis

Möchten Sie Bekanntschaft machen mit der packenden Sportart Tennis? Oder gehören Sie zu den Menschen, die früher den Bällen nachgejagt sind und auch heute den Anschluss behalten oder wieder finden möchten? Reservieren Sie sich

einen Kursplatz! Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Quereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

## Allgemeine Angaben

- Gruppengrösse:** 4er-Gruppen (1 Platz) /  
6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze)
- Orte:** Sportcenter Rontal, Dierikon  
(Montag und Dienstag)  
TeBa Freizeit AG, Emmen (Mittwoch)  
Sportcenter Pilatus, Kriens  
(Montag und Dienstag)
- Kursleitung:** **Della Meyer, Fachleiterin Tennis,** Dierikon  
**Georges Meyer,** Dierikon  
**Annemarie Bucher,** Emmen  
**Heidi Steiner,** Kriens
- Kosten:** CHF 16.50 pro Person/Std.  
bei 4er-Gruppen  
CHF 14.– pro Person/Std.  
bei 6er-/7er-Gruppen
- Dauer / Zeit:** 1. Trimester: 5. Jan. bis 8. April  
2. Trimester: 14. April bis 8. Juli  
(ohne 13. April und 1. Juni)  
Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich. Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.
- Anmeldung:** Della Meyer, Tel. 041 440 33 91  
oder 079 653 14 52  
E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99



# Wandern

Gerne laden wir Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer geselligen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheits-

sport für jedermann. Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit werden angeregt und gestärkt. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

## Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

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

**Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:**

- ★ leichte Wanderung;  
geringe Auf- und Abstiege, gute Wege.
- ★★ mittlere Wanderung;  
grössere oder häufigere Auf- und Abstiege.
- ★★★ anspruchsvolle Wanderung; grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal.

**Anforderungen (gilt auch für die Ferienwochen):**

Die Gruppe A hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer. Sterne und übrige Angaben beachten.

Die Gruppe B hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten.

**Mittagessen:** In den Ausschreibungen ist vermerkt, ob wir das Mittagessen im Freien oder im Restaurant einnehmen. Nach Möglichkeit machen wir einen Kaffeehalt in einem Restaurant.

**Billette:** Kollektiv- und Carbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt. Einzelbillette sind von den Teilnehmenden selber zu lösen. **Einsteigeorte** für ausserhalb der Agglomeration von Luzern Wohnende: In jenen Fällen, in denen der Zug auf der Hinreise ausserhalb der Agglomeration Luzern anhält, ist in der Rubrik «Abfahrt» in Klammern eine Bahnstation inkl. Abfahrtszeit angegeben. Weitere Haltestellen können dem Fahrplan entnommen werden.

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2008 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

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

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

**Durchführung der Wanderungen:** Über die definitive Durchführung, eine Verschiebung oder mögliche Änderungen gibt der Telefonbeantworter der Pro Senectute Kanton Luzern (Tel. 041 226 11 84) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte rufen Sie wegen allfälliger Änderungen und möglichen Verschiebungen in jedem Fall an.

**Anmeldungen:** In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche nötig ist, hat diese mittels Anmeldekarte oder per E-Mail (bildung.sport@lu.pro-senectute.ch) zu erfolgen.

**Wanderleiter/innen:**

Alfons Steger, Fachleiter	Tel. 041 458 19 85
Ernst Ammann	Tel. 041 320 71 29
Cécile Bernet	Tel. 041 370 21 28
Rolf Ebi	Tel. 041 310 42 43
Rita Gasser	Tel. 041 490 25 51
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91
Albert Steffen	Tel. 041 240 51 86

## Gruppe A: anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 21. Januar	<b>Route:</b> Winterwanderung auf dem Zugerberg, via Pfaffenboden – Nollen – Zitenbuech nach Unterägeri. <b>Distanz:</b> 12,5 km, 140 m Aufstieg, 340 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3 1/2 – 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 17.–. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.48). <b>Rückkehr:</b> 17.35 Uhr.
Mittwoch, 11. Februar (wird bei jeder Witterung durchgeführt)	<b>Programm:</b> Am Vormittag führt der innovative Bauer Isidor Kunz durch die neue Napfmilch AG in Hergiswil. Am Nachmittag wandern wir der Enziwigger entlang nach Willisau. <b>Distanz:</b> 8,5 km, 150 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 1/4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> bei der Napfmilch AG. <b>Kosten:</b> Kollektivbillett ca. CHF 14.– und für Führung, Käse- + Fleischplatte + Getränke CHF 16.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 10.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 10.15 Uhr (Littau 10.20). <b>Rückkehr:</b> 17.02 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis am 5. Februar mit Anmeldekarte oder per E-Mail.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 18. März (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 25. März)	<b>Route:</b> Drei-Täler-Wanderung: Muhen – Rütihof – Liebegg – Siben Zwingstein – Seon. <b>Distanz:</b> 14 km, 340 m Aufstieg, 330 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 16.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.47 Uhr (Emmenbrücke 7.51). <b>Rückkehr:</b> 17.28 Uhr.
Mittwoch, 8. April	<b>Route:</b> Frühlingswanderung durchs Michelsamt, von Herlisberg – Schwarzenbach – Menziken nach Beromünster. <b>Distanz:</b> 11,5 km, 100 m Aufstieg und 200 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 12.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 9.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 10.02 Uhr (Gersag 10.09). <b>Rückkehr:</b> 16.57 Uhr.
Mittwoch, 22. April	<b>Route:</b> Frühlingswanderung im Tessin: von Aldesago durch viel Wald nach Gandria und dem See entlang nach Lugano. <b>Distanz:</b> 11 km, 340 m Aufstieg, 420 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 48.–. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.18 Uhr, Zeit am Vortag über Tel. 041 226 11 84 abfragen. <b>Rückkehr:</b> 19.40 Uhr.
Mittwoch, 6. Mai	<b>Route:</b> Panoramaweg der Zürcher Goldküste, von Zürich-Rehalp nach Meilen. Rückfahrt mit dem Schiff. <b>Distanz:</b> 14 km, 250 m Aufstieg, 350 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 24.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.10 Uhr (Zug 8.31). <b>Rückkehr:</b> 18.35 Uhr.
Mittwoch, 27. Mai	<b>Route:</b> Frühlingswanderung auf die Höhronen, von Schindellegi – Höhronen (1205 m) – Rossberg – Allenwinden – Samstagern. <b>Distanz:</b> 9 km, 450 m Aufstieg, 560 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 17.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.40 Uhr (Verkehrshaus 7.46). <b>Rückkehr:</b> 17.19 Uhr.
Mittwoch, 3. Juni	<b>Route:</b> Sommerliche Wanderung durchs Luzerner Hinterland: Hergiswil bei Wil – Mörisegg – Rohrmatt – Willisau. <b>Distanz:</b> 11,5 km, 400 m Aufstieg, 450 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 12.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.15 Uhr (Wolhusen 8.46). <b>Rückkehr:</b> 16.42 Uhr.
Mittwoch, 1. Juli	<b>Route:</b> Auf dem Jura-Höhenweg vom Stierenberg (ob Grenchen) via Romont-Berg – Frinwillier – Taubenlochschlucht nach Biel. <b>Distanz:</b> 13 km, 120 m Aufstieg, 740 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 35.–, mit GA ca. CHF 5.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.07 Uhr (Sursee 8.27). <b>Rückkehr:</b> 18.14 Uhr.
Mittwoch, 8. Juli	<b>Route:</b> Panoramawanderung im Napfgebiet: Luthern – Chatzerschwand – Ahorn – Werisegg – Heuberg – Luthern. <b>Distanz:</b> 12 km, je 370 m Aufstieg und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 23.–, mit GA CHF 7.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 6.57 Uhr (Wolhusen 7.17). <b>Rückkehr:</b> 17.02 Uhr.

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 29. Juli	<b>Route:</b> Kristallweg von Grimsel-Hospiz nach Handeck. Anspruchsvolle Bergwanderung zu Zeugen der Eiszeit. <b>Distanz:</b> 7 km, 30 m Aufstieg, 600 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 32.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.55 Uhr (Hergiswil 8.06). <b>Rückkehr:</b> 18.04 Uhr.

## Gruppe B: leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 15. Januar	<b>Route:</b> Udligenswil – Michaelskreuz – Meierskappel. <b>Distanz:</b> ca. 7 km, je nach Witterung, 180 m Aufstieg, 270 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Verpflegung:</b> im Restaurant. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 7.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 10.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 10.40 Uhr am Busbahnhof. <b>Rückkehr:</b> 15.51 Uhr.
Donnerstag, 26. Februar	<b>Programm:</b> Winterliche Wanderung auf den Hausberg von Kriens: Kriens – Schachenwald – Hintergütsch – Chrüzhöchi – Sonnenberg – Bruchmatt Luzern. <b>Distanz:</b> 7 km, 240 m Aufstieg, 340 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billet:</b> selber lösen. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 9.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern oder um 9.55 Uhr bei Bushaltestelle Stampfeli Kriens. <b>Abfahrt:</b> 9.40 Uhr mit VBL. <b>Rückkehr:</b> ca. 15 Uhr.
Donnerstag, 26. März	<b>Route:</b> Grafenort mit Besuch des Herrenhauses und Wanderung entlang der Engelbergeraas bis Dallenwil. <b>Distanz:</b> ca. 8,5 km, leicht abwärts verlaufender Weg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> Zobighalt in Dallenwil. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Kosten:</b> ca. CHF 10.– und CHF 5.– Führung Herrenhaus. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Cécile Bernet. <b>Anmeldung:</b> bis 20. März mit Anmeldekarte oder per E-Mail.	<b>Treffpunkt:</b> 12 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 12.11 Uhr (Hergiswil 12.25). <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr.
Donnerstag, 30. April	<b>Route:</b> Wanderung am südlichen Bielerseeufer: Sutz – Gerolfingen – Handeck. <b>Distanz:</b> ca. 10 km, 100 m Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 33.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.07 Uhr (Emmenbrücke 8.12). <b>Rückkehr:</b> 18.25 Uhr.
Donnerstag, 14. Mai	<b>Programm:</b> Wanderung im romantischen Tal der Saane: Posieux – La Tuffière – Bais d'Avant – Hauterive (Kloster) – Grangeneuve. <b>Distanz:</b> ca. 6 km, 160 m Aufstieg, 200 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 40.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9 Uhr (Sursee 9.19). <b>Rückkehr:</b> 18 Uhr.
Donnerstag, 18. Juni	<b>Route:</b> Panoramaweg Hasliberg – Brünig. <b>Distanz:</b> 9 km, 60 m Aufstieg, 470 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 24.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.55 Uhr (Hergiswil 9.06). <b>Rückkehr:</b> 16.58 Uhr.
Donnerstag, 16. Juli	<b>Route:</b> Brunnen – Morschach – Brunnen. Zobighalt im Bildungshaus Mattli. <b>Distanz:</b> 8 km, 260 m Aufstieg und sanften Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 14.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 8.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.05 Uhr (Verkehrshaus 9.11). <b>Rückkehr:</b> 16.55 Uhr.

## Langlauf

### Langlauf-Treff (klassische Technik)

#### Für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung

Langlauf gehört zu den gesündesten Sportarten und ist in jedem Alter leicht erlernbar. Bei regelmässigem Training wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, auch Blutdruck und Herzfrequenz werden positiv beeinflusst. Skilanglauf ist genau richtig, um auch in der kalten Jahreszeit körperlich fit zu bleiben. In kleinen Gruppen werden Sie von ausgebildeten Seniorensportleitern oder -leiterinnen begleitet und können so optimal die Lauftechnik erlernen, auffrischen oder verbessern.

Datum:	verantwortliche/r Leiter/in:	Tel.-Nr.:
Dienstag, 16. Dez. 08	Toni Felder	041 361 14 76
Dienstag, 6. Jan. 09	Adi Kiener	041 495 17 83
Dienstag, 13. Jan. 09	Lisbeth Hofstetter	041 480 28 79
Dienstag, 20. Jan. 09	Hugo Walz	041 320 34 76
Dienstag, 3. Febr. 09	Toni Felder	041 361 14 76
Dienstag, 10. Febr. 09	Adi Kiener	041 495 17 83
Dienstag, 17. Febr. 09	Lisbeth Hofstetter	041 480 28 79
Dienstag, 10. März 09	Ruth Kiener	041 320 67 78

**Verschiebedatum:** jeweils am darauffolgenden Donnerstag  
**Zeit:** 9 bis ca. 17 Uhr  
**Kosten:** Saisonkarte CHF 80.– (8x) oder pro Tageskarte CHF 14.– (wird vor Ort einkassiert).

**Miete Ausrüstung:** Stöckli Sport, Wolhusen,  
Tel. 041 492 62 62  
(Bruno Kempf verlangen).

**Loipenpass:** Muss von den Teilnehmenden selbst gekauft werden.

**Kursorte:** Eigenthal, Engelberg, Langis oder Rothenthurm.

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung, den Kursort und den Treffpunkt gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft.

**Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Treffs teilnehmen):**  
Bis 5. Dezember bei Pro Senectute Luzern. Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einem Treff telefonisch beim verantwortlichen Leiter an, und zwar am Vorabend zwischen 18 und 19.30 Uhr.



Foto: Bildlupe/Dany Schülthess

### Schneeschuhwandern im «Salwideli» oberhalb von Sörenberg LU

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie die Gelegenheit und geniessen Sie auf einer Schneeschuhtour die bezaubernde, unberührte Winterlandschaft. Anita und Pius Schnider aus Flüfli LU organisieren bei genügend Anmeldungen jeweils dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Ausrüstungen stehen zur Verfügung. Weitere Informationen unter: [www.erlebnisnatur.ch](http://www.erlebnisnatur.ch) > erlebnis winter > senioren oder Tel. 041 488 21 56.

## Wintersport-Ferien in Sils-Maria/Engadin

Von der Loipe in die Therme! Das Klubhotel «Schweizerhof» und seine grosszügige Wellness-Oase mit 33° warmem Hallen-Solbad, geheiztem Aussenbad, Sprudelbad usw. liegt schön eingebettet beim Dorfzentrum. Für gemütliche Abende stehen Aufenthalts-, Spiel- und Leserräume sowie die Arvenstube oder Bar zur Auswahl. Vom Hotel aus erreichen wir in wenigen Minuten die herrlichen Langlauf-Loipen des Oberengadins. Viele gefadete Wege laden zu genussvollen Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden 1 bis 2 leichte Schneeschuh-Wanderungen angeboten. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr gut verbinden!

<b>Dauer:</b>	Samstag, 24. Januar, bis Samstag, 31. Januar 2009
<b>Leitung:</b>	Adi Kiener, Ruth Kiener, Hugo Walz, evtl. weitere Leitungsperson
<b>Sportangebote:</b>	Langlauf und Winterwandern. Auf Wunsch: Schneeschuhwandern
<b>Doppelzimmer:</b>	CHF 1200.–/Person
<b>Einzelzimmer:</b>	CHF 1320.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit WC/Dusche (ohne Balkon); Halbpension; Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Leitung

**Nicht inbegriffen:** Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Regionalbus und Bahnen; Annullierungskostenversicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen).

**Zimmer mit Balkon:** Zuschlag pro Woche/Person: CHF 70.–. Bitte auf der Anmeldekarte vermerken. Anzahl ist beschränkt.

**Anmeldung:** bis 5. Dezember 2008

## Langlauf-Ferien in Ulrichen/Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die Landschaft zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich bestens sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den kleinen Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren in der klassischen Technik angeboten. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium (Kräuter-Dampfbad). Die Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

<b>Dauer:</b>	Sonntag, 1. März, bis Sonntag, 8. März 2009
<b>Leitung:</b>	Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Elisabeth Syfrig
<b>Sportangebote:</b>	Langlauf. Auf Wunsch: Schneeschuhwandern und/oder Winterwandern
<b>Doppelzimmer:</b>	CHF 910.–/Person
<b>Einzelzimmer:</b>	CHF 1100.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche, WC, Radio/TV, Föhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (Halbtax/mit Generalabo CHF 39.– Reduktion); Leitung

**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskostenversicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen.

**Anmeldung:** bis 23. Januar 2009



Foto: Bildlupe/Gerry Ehner



Foto: zVg

## Wander-Ferien in Mals (Südtirol, Italien)

### Anspruchsvolle und mittlere Wanderungen

Willkommen in einer einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft! Das obere Vinschgau im Südtirol gilt als sonnenreich, mild und trocken. Mals (1050 m ü. M.) und seine Umgebung (Münstertal in der Schweiz, Reschenpass gegen Österreich) sind ein interessantes Wandergebiet. Den Kunstfreund werden die wertvollen, noch gut erhaltenen Baudenkmäler begeistern. Auch ein Besuch von Meran steht auf dem Programm. Unser ruhiges Ferienhotel Tyrol liegt mitten im Zentrum von Mals. Es wird von der Familie Schenk geführt und bietet neuzeitlichen Komfort in familiärer Atmosphäre.

<b>Dauer:</b>	Samstag, 20. Juni, bis Samstag, 27. Juni 2009
<b>Leitung:</b>	Rolf Ebi, Cécile Bernet
<b>10 Doppelzimmer:</b>	mit Dusche, WC und Balkon CHF 960.–/Person
<b>4 Einzelzimmer:</b>	mit WC und Etagedusche, CHF 960.–
<b>8 Einzelzimmer:</b>	mit Dusche, WC, CHF 1060.–

**Hinweis:** Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken!

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer (Telefon, TV); reichhaltiges Frühstücksbüffet, Nachtessen mit 4-Gang-Menü, Dessert; Wanderteer; Sauna im Hotel; Hin- und Rückreise mit Car inkl. Mittagessen; Bus- und Bergbahnfahrten und Eintritte sowie Trinkgelder während der Wanderwoche; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

**Besondere Hinweise:** Von den Teilnehmenden wird eine **gute allgemeine Gesundheit, Fitness und Trittsicherheit** erwartet. Personen mit Herz- oder Kreislaufproblemen sind gebeten, beim Hausarzt abzuklären, ob Wanderungen (dem Seniorentempo angepasst) auf einer Höhe zwischen 1000 m und 2000 m verantwortbar sind.

**Anmeldung:** bis 31. März 2009.

## Ausflugs- und Spazierferien in Davos

**NEU**

### Spaziergänge, kurze Wanderungen, Ausflüge, Kultur ...

Erstmals führt Pro Senectute Kanton Luzern Seniorenferien durch für Frauen und Männer, denen die angebotenen Wanderferien eher zu streng sind oder die es einfach auch mal etwas gemütlicher nehmen wollen. Wir gestalten die Ferienwoche mit Ausflügen, kulturellen Leckerbissen, mit Spaziergängen und kleinen Wanderungen von max. 1 bis 1 1/2 Std. Das 4-Stern-Hotel National mit grossartiger Aussicht, das sehr zentral und ruhig gelegen ist, wird uns eine Woche lang verwöhnen. Davos, mitten in den Alpen, umgeben von einer atemberaubenden Bergkulisse und einer idyllischen Landschaft, bietet ideale Voraussetzungen, um einige frohe Tage in geselliger Gemeinschaft zu verbringen.

<b>Dauer:</b>	Samstag, 4. Juli, bis Samstag, 11. Juli 2009
<b>Leitung:</b>	Alfons und Therese Steger-Sury
<b>Doppelzimmer Nord:</b>	CHF 1000.–/Person
<b>Doppelzimmer Süd:</b>	CHF 1040.–/Person
<b>Einzelzimmer Nord:</b>	CHF 1080.–

Die Nordseite bietet dieselbe schöne Aussicht ins Hochtal und die Berge.

**Hinweis:** Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken!

### Im Preis inbegriffen:

7 Tage im Zimmer Ihrer Wahl (mit TV, Radio, Telefon); **Vollpension;** Hin- und Rückfahrt mit Car; Ausflugsbillette; Trinkgelder; Ferienleitung durch Pro Senectute Luzern.

**Anmeldung:** bis 31. März 2009

## Wanderferien in Heiden AR

### Leichte Wanderungen

Eingebettet zwischen Bodensee und Säntis, bietet das Appenzellerland für Feriengäste eine Fülle von landschaftlichen Schönheiten und unzählige Wandermöglichkeiten. Das Hotel Pension Nord im Biedermeierdorf Heiden (810 m ü. M.) liegt zentral, aber trotzdem sehr ruhig inmitten eines prächtigen Parks mit schönster Aussicht auf den Bodensee.

<b>Dauer:</b>	Samstag, 5. Sept., bis Samstag, 12. September 2009
<b>Leitung:</b>	Rita Gasser, Alfons Steger
<b>Doppelzimmer:</b>	mit Dusche und WC, CHF 840.–/Person
<b>Einzelzimmer:</b>	mit Lavabo, WC, Etagedusche, CHF 900.–
<b>Einzelzimmer:</b>	mit Dusche und WC, CHF 950.–

**Hinweis:** Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken!

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer nach Wahl; reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachtessen (4-Gang-Menü); Wandertee; Hin- und Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen; Ausflugsfahrten und Eintritte; Trinkgelder; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

**Anmeldung:** Bis 31. Mai 2009

## Badeferien mit Aqua-Fitness in Canyamel/Mallorca

An der Südostküste von Mallorca, abseits der Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. Das Hotel Laguna mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem breiten, feinsandigen Strand. Die Zimmer sind mit einem Lift erreichbar. Die Waldlandschaft der umliegenden Hügelzüge lädt zu Spaziergängen, Wanderungen oder zum Walken ein (gutes Schuhwerk erforderlich). Natürlich steht Ihnen die hoteleigene Infrastruktur jederzeit zur Verfügung. Für Gäste, die den Abend geniessen möchten, wird eine abwechslungsreiche Unterhaltung angeboten. Für die sportlichen Aktivitäten werden das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm in Wassergymnastik, Aqua-Fit, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Mehr Infos zum Hotel: [www.universaltravel.ch](http://www.universaltravel.ch) > Hotelübersicht > Laguna. Übrigens: Diese beliebte Ferienwoche wird seit über 10 Jahren angeboten.

**Sonntag, 14. Juni, bis Sonntag, 28. Juni, 2009 (2 Wochen)**

**Leitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff  
**Doppelzimmer (Meersicht):** CHF 1755.-\*/Person  
**Einzelzimmer (Landsicht):** CHF 1855.-\*

**Sonntag, 14. Juni, bis Sonntag, 21. Juni 2009 (1 Woche)**

**Sonntag, 21. Juni, bis Sonntag, 28. Juni 2009 (1 Woche)**  
**Doppelzimmer (Meersicht):** CHF 1175.-\*/Person  
**Einzelzimmer (Landsicht):** CHF 1225.-\*

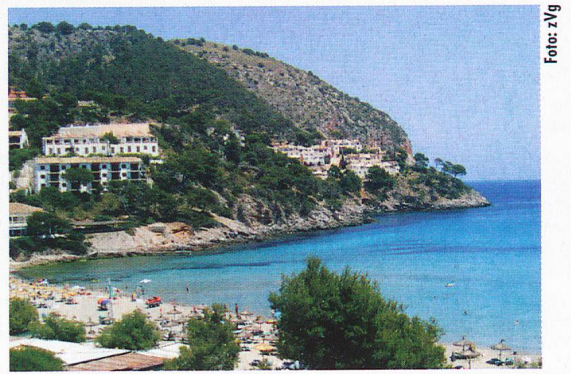


Foto: z/Vg

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

**Nicht inbegriffen:** Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Kombi-Versicherung (Annullierung und Reisezwischenfall) CHF 33.-\*; fakultativ: Miete Aqua-Fit-Weste CHF 25.-

**Variante Halbpension:** Reduktion CHF 70.-\* pro Woche.

**Anmeldung:** bis 17. April 2009. Bitte frühzeitig anmelden!

\* Provisorische Preise! Die definitiven Preise sind erst Ende Januar 2009 bekannt! Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vorbehalten.

## Wichtige Hinweise

Personen über 80 Jahre benötigen ein Gesundheitsattest des Arztes. Bitte stellen Sie uns dieses Formular unbedingt zusammen mit der Anmeldung zu. Vielen Dank.

! Alle Teilnehmenden sollten in der Lage sein, ihr Gepäck selber zu tragen.

! Wir setzen voraus, dass Sie keine spezielle Betreuung oder Hilfe benötigen und selbstständig sind.

! Die Aqua-Fit-Weste muss in der Woche vor den Ferien bei Charlotte Rösli, Buchrain, abgeholt und mit dem eigenen Gepäck transportiert werden.

## Informationsnachmittag

**Mittwoch, 4. Februar 2009, 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Luzern.** Die beiden Leiterinnen werden die geplanten Ferienwochen auf Mallorca näher vorstellen und Fragen beantworten. Alle Interessierten sind willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Fototreff

**Mittwoch, 21. Oktober 2009, 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern.**

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

Information unter Tel. 041 226 11 99