

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2013)
Heft: 4

Register: Sport- und Bewegungsangebote

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: 05.05.2025

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

Aktive und gesunde Bewegung

Pilates – für einen starken «Körperkern»

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen und so das Körperzentrum stabilisiert. Dann folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination und Balance und verbessert die Körperhaltung sowie die Atemtechnik. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, Sitzen auf der Matte und im Liegen ausführen können.

Pilates

Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern
Kursleitung: Silvia Meier, Pilates Instruktoren, Erwachsenenportleiterin

Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kurs 100: Montag, 6. Jan. bis 31. März (ohne 24. Feb und 3. März)
 CHF 233.– (11x)
Kurs 101: Montag, 7. April bis 30. Juni (ohne 21. und 28. April und 9. Juni)
 CHF 212.– (10x)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kurs 102: Montag, 6. Jan. bis 31. März (ohne 24. Feb. und 3. März)
 CHF 233.– (11x)
Kurs 103: Montag, 7. April bis 30. Juni (ohne 21. und 28. April, 9. Juni)
 CHF 212.– (10x)

Ort: Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern
Kursleitung: Irène Zingg, Pilates Instruktoren, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kurs 104: Dienstag, 7. Jan. bis 8. April (ohne 4. März)
 CHF 275.– (13x)
Kurs 105: Dienstag, 22. April bis 1. Juli (ohne 27. Mai, 10. und 17. Juni)
 CHF 170.– (8x)

Hinweis: Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 10. Januar bis 11. April (ohne 28. Febr. und 7. März), (12x)	Körpertraining für den Mann Fitness, Kräftigung und Ausdauer Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet: ■ Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur ■ Stabilisation des Rumpfes ■ Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass! Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO	Kurs 110 Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg») 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 234.– Anmeldung: bis 3. Januar

Gymnastik für die Frau

Fit im Alltag

Eine Bewegungsstunde, angepasst an die körperlichen Bedürfnisse reifer Frauen: Das Herz stärken zu beschwingter Musik, Muskeln kräftigen, Gelenkmobilisation fördern, Körperkoordination und Balance üben, um das Gleichgewicht im Alltag zu erhalten. Sich als Frau wohl fühlen mit einem fitten Beckenboden. Stretchen, entspannen, geniessen. Eine bunt gemischte Gymnastikstunde zur Förderung und Erhaltung des vorhandenen körperlichen Potenzials.

Kursleitung: Gabriela Steiner, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Kurs 111: Montag, 27. Jan. bis 31. März (ohne 3. März), (9x) 16.15 bis 17.15 Uhr
Kurs 112: Montag, 14. April bis 23. Juni (ohne 21. April und 9. Juni), (9x) 16.15 bis 17.15 Uhr

Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Werkhofstrasse»)
 CHF 167.–

Anmeldung:
Kurs 111: bis 13. Jan.
Kurs 112: bis 31. März

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 17. Februar bis 7. April (ohne 3. März), (7x)	Everdance	Kurs 113
	Solotanzspass zu Evergreens Tanzen Sie zu bekannten Hits und Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Die Tanzschritte aus dem Gesellschaftstanz wie Cha-Cha-Cha oder Mambo werden aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das Tanzvergnügen in der Gruppe ohne Partner lässt viel Freiraum, um in bekannten Melodien zu schwelgen und sich im Rhythmus zu bewegen. Kursleitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport, zertifizierte Everdance-Leiterin	Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bis «Moosegg») 14 bis 15 Uhr CHF 110.– Anmeldung: bis 3. Februar
Montag, 10. März bis 31. März, (4x)	Klettern in der Kletterhalle	Kurs 114
	Einsteigerkurs Klettern ist ein ideales Ganzkörpertraining. Sie steigern nicht nur die Ausdauer und Kraft in Armen und Beinen, sondern schulen auch Koordination, Gleichgewicht und Konzentration. In diesem Kurs erlernen Sie die nötigen Sicherheitstechniken, um selbstständig in der Kletterhalle klettern zu gehen. Kursleitung: Peter Erni, Sportkletter- und Tourenleiter, SAC	Kletterhalle Eiselin Sport, Eisfeldstr. 2a, Luzern 15 bis 17 Uhr CHF 215.– Anmeldung: bis 24. Februar
NEU		
Donnerstag, 8. Mai bis 26. Juni (ohne 29. Mai und 19. Juni), 6x	Zumba Gold	Kurs 115
	Tanz-Fitness Der Trend ... Spass haben, sich bewegen, Energie tanken, 50 Minuten Fun. Verschiedene Tänze, Schrittkombinationen und Rhythmen erwarten Sie in dieser Stunde. Ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz. Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 130.– Anmeldung: bis 24. April
NEU		
Segeltörn für Geniesser auf dem Vierwaldstättersee		
Ein Erlebnistag mit den Elementen Wasser und Wind Erleben Sie die Elemente Wasser und Wind, zusammen mit einer erfahrenen Skipperin und Menschen, die sich mit Spannung entspannen wollen. Keine Vorkenntnisse nötig, jedoch fit und beweglich sollten Sie sein und Spass haben an einem ungewöhnlichen Natur- und Teamerlebnis. Den Vierwaldstättersee erleben, die Kräfte des Windes spüren, segeltechnische Kniffe lernen. Bei ungünstigen Wetterverhältnissen werden die Kurse nicht durchgeführt und nach Möglichkeit am Ausweichdatum stattfinden.		
NEU	Ort:	Vierwaldstättersee, Boot Sunbeam 6,9 m
	Treffpunkt:	KKL Luzern, Seebär Café (südliche Seite des KKL)
	Kursleitung:	Gertrud Marti, seit 20 Jahren Seglerin mit den Skipperausweisen D und B
	Zeit:	11 bis 17.30 Uhr
	Anmeldung:	
	Kurs 116:	Mittwoch, 4. Juni (Ausweichdatum: 7. Juni) CHF 125.–
	Kurs 117:	Freitag, 20. Juni (Ausweichdatum: 21. Juni) CHF 125.–
		Kurs 116: bis 26. Mai Kurs 117: bis 11. Juni
Donnerstag, 5. Juni bis 26. Juni (ohne 19. Juni), (3x)	Kanu-Kanadier	Kurs 118
	Einsteigerkurs Bei diesem Kurs werden die Teilnehmenden an drei Nachmittagen auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren eingeführt. Wir paddeln gemeinsam in offenen Zweier-Kanadier (Indianer-Kanu) und lernen die unterschiedlichen Paddelschläge kennen. Im Kurs geht es aber auch darum, die wunderschöne Landschaft des Vierwaldstättersees zu entdecken und zu geniessen. Die einzige Voraussetzung für den Kurs sind Schwimmkenntnisse. Kursleitung: Reto & Heinz Wyss, Kanuwelt Buochs GmbH	Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 190.– Anmeldung: bis 22. Mai

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung/Wohlbefinden» auf den Seiten 12 bis 15.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99

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, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in einer 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 (Dienstag)
 Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)
Kursleitung: Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon
 Georges Meyer, Dierikon
 Robert Dubach, Dierikon
 Annemarie Bucher, Emmen
 Heidi Steiner, Kriens

Kosten: CHF 17.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen
 CHF 15.– pro Person/Std. bei 6er-/7er-Gruppen
Dauer/Zeit: 1. Trimester: 6. Jan. bis 16. April
 2. Trimester: 28. April bis 1. Juli (ohne 9. Juni)
 Je nach Situation in den Gruppen ist ein Einstieg zwischendurch möglich.

Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

Tennis Schnupperlektionen

Orte: Sportcenter Rontal, Dierikon: Dienstag, 7. Januar
 Sportcenter Pilatus, Kriens: Dienstag, 14. Januar
Dauer/Zeit: jeweils von 14 bis 15 Uhr
Kosten: CHF 5.–
Anmeldung: für Tenniskurse, Tennis-Schnupperlektion oder Anfragen betr. späteren Einstiegs
 Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 684 07 73
 E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Hinweis: Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf den Seiten 33 bis 36.

Fit-Gymnastik im Wasser

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

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

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr
Kurs 140: Montag, 6. Jan. bis 24. März
 (ohne 24. Feb. und 3. März), CHF 141.– (10x)
Kurs 141: Montag, 31. März bis 30. Juni
 (ohne 21. und 28. April, 9. Juni) CHF 155.– (11x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof
Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 9.10 bis 10 Uhr
Kurs 142: Mittwoch, 8. Jan. bis 26. März
 (ohne 26. Feb. und 5. März) CHF 154.– (10x)
Kurs 143: Mittwoch, 2. April bis 2. Juli
 (ohne 23. und 30. April) CHF 184.– (12x)

Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Kurs 144: Freitag, 10. Jan. bis 28. März
 (ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 154.– (10x)
Kurs 145: Freitag, 4. April bis 4. Juli
 (ohne 18. und 25. April, 2. Mai) CHF 168.– (11x)

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr
Kurs 146: Freitag, 10. Jan. bis 28. März
 (ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 154.– (10x)
Kurs 147: Freitag, 4. April bis 4. Juli
 (ohne 18. und 25. April, 2. Mai) CHF 168.– (11x)

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99

Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

Damit wir Fit-Gymnastik auch im tiefen Wasser anbieten können, wird es mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, welches gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass Sie aufrecht im Wasser «stehen». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenkbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.



Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Charlotte Rösli, Trudy Schwegler

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 150: Montag, 6. Jan. bis 24. März
(ohne 24. Feb. und 3. März) CHF 203.– (10x)

Kurs 151: Montag, 31. März bis 30. Juni
(ohne 21. und 28. April, 9. Juni) CHF 223.– (11x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 152: Montag, 6. Jan. bis 24. März
(ohne 24. Feb. und 3. März) CHF 203.– (10x)

Kurs 153: Montag, 31. März bis 30. Juni
(ohne 21. und 28. April, 9. Juni) CHF 223.– (11x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 154: Mittwoch, 8. Jan. bis 26. März
(ohne 26. Feb. und 5. März) CHF 203.– (10x)

Kurs 155: Mittwoch, 2. April bis 2. Juli
(ohne 23. und 30. April) CHF 243.– (12x)

Luzern: Hallenbad Allmend (Wassertemperatur: 32 Grad)

Kursleitung: Trudy Schwegler

Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 13.15 bis 14 Uhr

Kurs 156: Dienstag, 7. Jan. bis 25. März
(ohne 25. Feb. und 4. März) CHF 185.– (10x)

Kurs 157: Dienstag, 1. April bis 1. Juli
(ohne 22. und 29. April) CHF 222.– (12x)

Meggen: Hallenbad Hofmatt

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 158: Dienstag, 7. Jan. bis 25. März
(ohne 25. Feb. und 4. März) CHF 172.– (10x)

Kurs 159: Dienstag, 1. April bis 1. Juli
(ohne 22. und 29. April) CHF 206.– (12x)

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

Kursleitung: Lucia Muff, Anita Erni

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 160: Donnerstag, 9. Jan. bis 27. März
(ohne 27. Feb. und 6. März) CHF 179.– (10x)

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 161: Donnerstag, 3. April bis 3. Juli
(ohne 17. und 24. April, 1. und 29. Mai, 19. Juni) CHF 179.– (10x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 162: Donnerstag, 9. Jan. bis 27. März
(ohne 27. Feb. und 6. März) CHF 179.– (10x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 163: Donnerstag, 3. April bis 3. Juli
(ohne 17. und 24. April, 1. und 29. Mai, 19. Juni) CHF 179.– (10x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Monika Schwallier

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 164: Mittwoch, 8. Jan. bis 26. März
(ohne 26. Feb. und 5. März) CHF 191.– (10x)

Kurs 165: Mittwoch, 2. April bis 2. Juli
(ohne 23. und 30. April) CHF 228.– (12x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Rosmarie Wicki

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 166: Freitag, 10. Jan. bis 28. März
(ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 191.– (10x)

Kurs 167: Freitag, 4. April bis 4. Juli
(ohne 18. und 25. April, 2. Mai) CHF 209.– (11x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr

Kurs 168: Freitag, 10. Jan. bis 28. März
(ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 191.– (10x)

Kurs 169: Freitag, 4. April bis 4. Juli
(ohne 18. und 25. April, 2. Mai) CHF 209.– (11x)

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit und dies nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko 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!

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden). Falls Sie keine Stöcke besitzen, erhalten Sie von der Fachleiterin nützliche Tipps, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Nordic Walking für Einsteiger/innen

Einführung in diese «sanfte» Sportart

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

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

Kursleitung: Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44

Kurs 120: Montag, 5. Mai bis 2. Juni

CHF 55.– (5x)

Zeit: 14 bis 15.30 Uhr

Anmeldung: bis 17. April



Nordic-Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

Leitung: Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44
sowie ausgebildete Walking-Leiter/innen

Kurs 121: Montag, 6. Jan. bis 28. April (ohne 21. April)

CHF 90.– (16x)

Kurs 122: Montag, 5. Mai bis 25. Aug (ohne 9. Juni)

CHF 90.– (16x)

Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 31. März 16.15 bis 18 Uhr)

Kurs 123: Mittwoch, 8. Jan. bis 30. April

CHF 90.– (17x)

Kurs 124: Mittwoch, 7. Mai bis 27. Aug.

CHF 90.– (17x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 125: Kombi-Abo für Kurs 121 + 123

CHF 150.–

Kurs 126: Kombi-Abo für Kurs 122 + 124

CHF 150.–

Nottwil: Fussballplatz Rüteli

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

Kurs 127: Montag, 6. Jan. bis 28. April (ohne 21. April)

CHF 88.– (16x)

Kurs 128: Montag, 5. Mai bis 30. Juni (ohne 9. Juni)

CHF 44.– (8x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

Leitung: Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22
Anita Burri, Tel. 062 758 18 46
Sandra Häfliger, Tel. 062 758 43 50

Kurs 129: Donnerstag, 9. Jan. bis 17. April

CHF 82.50 (15x)

Kurs 130: Donnerstag, 24. April bis 24. Juli (ohne 29. Mai und 19. Juni)

CHF 66.– (12x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99

Radsport

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter im Fachbereich Radsport rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 30 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden drei Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

Velotouren

- Daten:** Dienstag, 22. April, 6. und 20. Mai, 3. und 17. Juni, 1., 15. und 29. Juli, 12. und 26. August, 9. und 23. September sowie 7. Oktober 2014.
- Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.
- Leitung:** Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstalden, Irene Egli, Bruno Gassmann, Josef Muff
- Kosten:** Saisonabo CHF 95.– oder pro Tour CHF 9.–
- Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

Anmeldung: Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour wie folgt an: Bei Theres Jöri (041 670 28 23 / 078 770 03 12 / joeth@bluewin.ch). Sie nimmt Ihre Anmeldung am Sonntagabend zwischen 18.45 und 20 Uhr entgegen. Falls die Velotour verschoben wird: Bitte neu anmelden!

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

Touren mit Elektrovlos (Flyer)

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

- Daten/Kosten:** siehe linke Spalte «Velotouren»
- Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.
- Bei Fragen:** Weitere Informationen zu den Elektro-Velo-Touren erhalten Sie bei Arnold Burch Tel. 041 675 15 71.

E-Bike-Sicherheitsfahrkurs

Sicher durch den Verkehr; Velo-Fahrkurs für E-Bike.

- Daten:** Montag, 12. Mai
- Zeit:** 9 bis 16 Uhr
- Kosten:** CHF 25.–
- Bei Fragen:** Arnold Burch Tel. 041 675 15 71.



Velo-Ferienwochen

In Biberach (D) vom 23. bis 27. Juni und in Südburgund (F) vom 7. bis 13. Sept. 2014.
Nähere Informationen zu diesen Velo-Ferienwochen erhalten Sie bei Theres Jöri unter Tel. 041 670 28 23 (kein Angebot von Pro Senectute).

Abschluss Velotouren

Dienstag, 4. November 2014, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Beginn: 14 Uhr. Alle Teilnehmer/innen der Velotouren sind zu diesem informativen und geselligen Nachmittag eingeladen. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99



Wandern

Wir laden Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer ungewohnten Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. Das Wanderleiter-team 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, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★★ Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit von Vorteil, stabile Wanderschuhe verlangt.

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

Wichtige Einsteigeorte nebst Luzern, inkl. Abfahrtszeiten, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2013 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 Aussen-tasche des Rucksacks mit, ebenso den Notfallausweis.

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden.

Durchführung der Wanderungen: Über die definitive Durchführung, evtl. die Verschiebung und mögliche Änderungen, gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern (**Tel. 041 226 11 84**) am Vortag ab 14 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, jeweils an den 1. Wanderleiter, per Mail oder Telefon, evtl. Telefonbeantworter. Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Name, Wohnort, Abonnement (GA bzw. Halbtax bzw. kein Abo). Anmeldung frühestens 1 Woche vor der Wanderung und bis spätestens am Vortag bis 10 Uhr.

Wanderleiter/innen:

Alfons Steger, Fachleiter Tel. 041 458 19 85, steger.rain@bluewin.ch
 Ernst Ammann Tel. 041 320 71 29, ernst.ammann@gmx.ch
 Cécile Bernet Tel. 041 370 21 28, pace.bernet@hispeed.ch
 Vreni Brunner Tel. 079 390 33 41, vrbr@gmx.ch
 André Charrière Tel. 041 260 36 92, andre_charriere@bluewin.ch
 Rita Gasser Tel. 041 490 25 51, ritagasser@bluewin.ch
 Beatrice Reichlin Tel. 041 370 53 53, beatrice.reichlin@gmx.ch
 Pia Schmid Tel. 041 420 69 91, pischmid@sunrise.ch

Information unter Tel. 041 226 11 99

Gruppe A: Anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 8. Januar (bei schlechtem Wetter Freitag, 10. Januar)	Route: Winterwanderung, von der Klewenalp zur Stockhütte und nach Emmetten (Abstieg mit Bahn möglich). Distanz: 6/10 km, 90 m Auf- und 400/900 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 bzw. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 21.–, GA CHF 8.–. Leitung: Vreni Brunner, André Charrière.	Treffpunkt: 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 9.11 Uhr (Horw 9.17 Uhr). Rückkehr: 15.48 Uhr.
Mittwoch, 26. Februar (bei schlechtem Wetter Freitag, 28. Februar)	Route: Wanderung auf dem Aare-Uferweg, durch die Elfenau bis Münsingen. Distanz: 17 km, kaum Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ (bei Schnee Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 32.–. Leitung: André Charrière, Alfons Steger.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). Rückkehr: 18.15 Uhr.
Mittwoch, 12. März (bei schlechtem Wetter Freitag, 14. März)	Route: Wanderung von Brugg nach Döttingen. Auf dem Bruggerberg herrliche Aussicht auf das Wasserschloss. Distanz: 15 km, 160 m Auf- und 200 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 28.–. Leitung: Ernst Ammann, Rita Gasser.	Treffpunkt: 7.15 Uhr SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.30 Uhr. Rückkehr: 18.30 Uhr.
Mittwoch, 9. April (bei schlechtem Wetter Freitag, 11. April)	Route: Rundwanderung von Olten nach Aarburg und via Ruine Wartburg – Sälischlössli zurück. Distanz: 10 km, je 370 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 17.–. Leitung: Pia Schmid, Ernst Ammann	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 8.54 Uhr. Rückkehr: 16.30 Uhr.
Mittwoch, 16. April	Route: Wanderung von Huttwil durch Wiesen und Wälder nach Affoltern i.E. Distanz: 14 km, 350 m Auf- und 200 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 22.–. Leitung: Ernst Ammann, Vreni Brunner.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 8.16 Uhr. Rückkehr: 18.43 Uhr.
Mittwoch, 7. Mai (bei schlechtem Wetter Freitag, 9. Mai)	Route: Lägern-Gratwanderung, von Baden via Schloss Scharnfeld zum mittelalterlichen Städt- chen Regensberg. Distanz: 12.5 km, 500 m Auf- und 550 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Trittsicherheit erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 27.–. Leitung: André Charrière, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 17.40 Uhr.
Dienstag/Mitt- woch, 27./28. Mai 2-Tageswande- rung	Route: 1. Tag Wanderung von Cimetta (oberhalb Locarno) – Cima della Trosa – Cardada. 2. Tag Cardada – Monti di Lego – Mergoscia. Distanz: 1. Tag 9.5 km, 350 m Auf- und 600 m Abstieg, 2. Tag 9.5 km, 360 m Auf- und 800 m Abstieg. Wanderzeit: je ca. 4 Std. Schwierigkeits- grad: ★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: je aus dem Rucksack. Billett: Kollektiv- billett. Kosten: CHF 180.–, mit GA CHF 140.– (2- bis 4-Bett-Zimmer), inbegriffen sind Transporte, Halbpension (inkl. Getränke beim Nachtessen), Wandertaxe. Leitung: Cécile Bernet, Ernst Ammann. Anmeldung: bis 20. April per Telefon oder Mail an Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.18 Uhr (Arth-Goldau 7.53 Uhr). Rückkehr: 18.41 Uhr.
Mittwoch, 11. Juni	Route: Wanderung auf den Spuren der «Kinder vom Napf», von Menzberg – Stächelegg – Seilbahn Oberlänggrat – Romoos. Distanz: 11.5/14 km, 490 m Auf- und 620 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ bzw. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Ruck- sack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.–, bei Abkürzung mit Seilbahn + CHF 6.– (auch GA). Leitung: Rita Gasser, Vreni Brunner.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.16 Uhr (Littau 7.21 Uhr). Rückkehr: 17.05 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 18. Juni	Route: Wanderung am Fusse der Schratten, von der Marbachegg via Imbrig nach Flühli. Distanz: 15 km, 200 m Auf- und 750 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 25.–, mit GA CHF 8.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.16 Uhr (Littau 7.21 Uhr). Rückkehr: 18.03 Uhr.
Mittwoch, 9. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 11. Juli)	Route: Wanderung im Klöntal, von Rhodannenbergr entlang dem See nach Richisau. Distanz: 10 km, 280 m Auf- und kein Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 34.–. Leitung: Alfons Steger, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). Rückkehr: 18.25 Uhr.



Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 16. Januar	Programm: Betriebsbesichtigung der «Stromwelt CKW» in Rathausen und Wanderung durch den Schiltwald nach Waldibrücke. Distanz: 7½ km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ (bei Schnee Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: im Restaurant. Billett: Selber lösen (Zonen 101/202 ab Luzern). Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.02 Uhr Bus 53, (Seetalplatz 9.13 Uhr). Rückkehr: 16.58 Uhr.
Donnerstag, 13. Februar (bei schlechtem Wetter Donnerstags, 20. Februar)	Route: Wanderung von Root – Hünenberg nach St. Wolfgang. Distanz: 12 km, 80 m Auf- und kein Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ (bei Schnee Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 6.–. Leitung: Alfons Steger, Pia Schmid.	Treffpunkt: 9.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.21 Uhr (Ebikon 9.28 Uhr). Rückkehr: 16.07 Uhr.
Donnerstag, 20. März (bei schlechtem Wetter Donnerstags, 27. März)	Route: Wanderung von Grosswangen auf den Wellbrig, mit Blick auf das Ostergau. Distanz: 10 km, je 250 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 8.–. Leitung: Vreni Brunner, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 9.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 10.03 Uhr (Sprengi 10.14 Uhr). Rückkehr: 15.22 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 3. April	Route: Wanderung von St. Chrischona – Bettinger Wenkenpark – Wiesenuferweg – Basel Badischer Bahnhof. Distanz: 9 km, kein Auf- und 270 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 29.–. Leitung: Rita Gasser, Alfons Steger.	Treffpunkt: 9.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.54 Uhr. Rückkehr: 18.05 Uhr.
Donnerstag, 24. April	Route: Wanderung über dem Pfannenstielrücken, von der Forch bis nach Meilen. Distanz: 10.5 km, 180 m Auf- und 380 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke erforderlich). Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 23.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 17.39 Uhr.
Donnerstag, 15. Mai	Route: Wanderung von der Emmenmatt entlang der Ilfis über die Ramserenbrücke nach Trub-schachen. Distanz: 10 km, 100 m Auf- und kaum Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 18.–. Leitung: Rita Gasser, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). Rückkehr: 17.03 Uhr.
Donnerstag, 22. Mai	Route: Wir wandern von Aarberg (inkl. Städtchen) durch die Auenwälder entlang der Alten Aare nach Lyss. Distanz: 8 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 35.–. Leitung: Pia Schmid, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.54 Uhr. Rückkehr: 17.05 Uhr.
Donnerstag, 5. Juni	Route: Wanderung vom Mostelberg um den Engelstock und via Haggenegg zurück zum Mostelberg. Distanz: 9.5 km, je 220 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 25.– (mit GA CHF 10.–). Leitung: Beatrice Reichlin, André Charrière.	Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.18 Uhr (Arth-Goldau 8.53 Uhr). Rückkehr: 16.54 Uhr.
Montag, 16. Juni Abendwanderung	Programm: Gemütliche Rundwanderung auf der Seebodenalp mit Bräteln. Distanz: 8 km, je 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 28.– (mit GA CHF 22.–). Leitung: Cécile Bernet, Pia Schmid.	Treffpunkt: 15.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 15.40 Uhr (Verkehrshaus 15.46 Uhr). Rückkehr: 21.20 Uhr.
Donnerstag, 26. Juni	Route: Wanderung von Diessenhofen via Altparadies nach Schaffhausen. Distanz: 12 km, je 30 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 35.– (mit GA CHF 3.–). Leitung: Cécile Bernet, Rita Gasser.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.20 Uhr. Rückkehr: 18.39 Uhr.
Donnerstag, 3. Juli	Route: Wanderung von Seon, dem Aabach entlang zum Esterliturm, zu Schloss und Stadt Lenzburg. Distanz: 10 km, 200 m Auf- und 250 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 17.– (mit GA CHF 4.–). Leitung: Ernst Ammann, André Charrière.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.02 Uhr (Emmenbrücke 8.07 Uhr). Rückkehr: 17.58 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Offene Gruppen

Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden und verbessern durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewichtsfähigkeit. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in 203 Gruppen bis zu 2'100 Menschen zu gemeinsamer Bewegung.

Leitung: Speziell ausgebildete Erwachsenensportleiterinnen und -leiter

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

Haben Sie Fragen? Unter Tel. 041 226 11 99 geben wir Ihnen Auskunft.

Allround (Turnen)

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

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

Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Die Lektionen bieten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

Kosten: CHF 5.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo einkassiert.

Tanzsport (Internationale Volks- und Kreistänze, Tanzen im Sitzen, Line Dance)

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

Kosten: ab CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

Nachfolgend sind alle offenen Bewegungsgruppen aufgeführt.

Viel Spass beim Auswählen, Schnuppern und bei der regelmässigen Teilnahme.



Allround-Gruppen (Turnen)

Adligenswil

Turnhalle Dorf

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

Aesch

Turnhalle

Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Priska Bühlmann, 041 917 43 60

Altishofen

Turnhalle

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

Altwis

Turnhalle

Dienstag, 20 bis 21 Uhr
Pia Höltschi, 041 917 29 72

Buchrain

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr
Monika Wolfer, 041 440 46 78

Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Donnerstag, 8 bis 9 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

Mehrzweckhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Käthy Aregger, 041 928 12 49

Dagmersellen

Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Turnhalle Eiche

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr
Emmy Stampfli, 062 756 21 16

Doppleschwand

Turnhalle

Montag, 16 bis 17 Uhr
Annemarie Lustenberger,
041 480 35 22

Ebersecken

Gemeindehaus

Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

Ebikon

Pfarreiheim

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Theres Schraner, 041 440 28 80

St. Klemens (Aula)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

Egolzwil

Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20 Uhr
Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Bernadette Achermann, 041 980 27 14

Eich

Turnhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr
Esther Stirnemann, 041 460 03 77

Emmen

Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Ruth Heim, 041 280 05 53

Emmenbrücke

Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Pfarreiheim Gerliswil

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr
Trudi Merz, 041 260 69 21

Schulhaus Hübeli

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr
Ursula Häller, 041 310 16 56

Pfarreiheim St. Maria

(für Italienisch- und Spanischsprachige)
Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Begoña Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch

Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Bernadette Schnider, 041 480 02 06

Ermensee

Mehrzweckhalle

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr
Heidi Rüther, 041 917 35 60

Eschenbach

Schulhaus Hübeli

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Geiser, 041 448 25 28

Escholz matt

Pfarrsaal

Montag, 14 bis 15 Uhr
Hermine Neuenschwander,
041 486 15 48

Ettiswil

Bülacherhalle

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Priska Kurmann, 041 980 44 62

Flühli

Turnhalle

Freitag, 17 bis 18 Uhr
Claudia Tanner, 041 488 25 22

Gelfingen

Turnhalle Husmättli

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

Gettnau

Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Verena Reinert, 041 970 43 33

Geuensee

Turnhalle Kornmatte

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elisabeth Nick, 041 921 47 93

Grosswangen

Kalofenhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Maria Rösch, 041 980 51 31

Gunzwil

Sommer: Alte Turnhalle

Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr

Winter: Lindenhalle

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

Hämikon

Turnhalle

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
Heidi Hornstein, 041 917 13 76

Hasle

Turnhalle Dorf

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr
Agnes Aregger, 041 480 27 08

Hellbühl

Rotbach-Halle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Christine Bruppacher, 041 467 02 40

Hergiswil b. Willisau

Mehrzweckhalle Steinacher

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Monika Kunz, 041 979 11 84

Hildisrieden

Turnhalle Matte

Dienstag, 17 bis 18 Uhr
Theres Steiner, 041 460 15 50

Hitzkirch

Turnhalle (Männergruppe)

Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

Turnhalle

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Doris Amrein, 041 917 10 66

Hochdorf

Turnhalle Zentral (Halle B)

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Edith Theiler, 041 910 58 09

Hohenrain

Pfarreiheim

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

Horw

Turnhalle Hofmatt

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Doris Obertüfer, 041 360 81 88

Inwil

Schulhaus Rägeboge Aula

Montag, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr
Agnes Sigrist, 041 448 21 40

Kleinwangen

Turnhalle

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

Kriens

Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Feldmühle

Freitag, 16.15 bis 17.15 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Fenkern

Montag, 9 bis 10 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Krauer

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

Turnhalle Kuonimatt

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr
Alice Rogger, 041 340 82 60

Luzern

Asociación de pensionistas

(für Spanischsprachige)
Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr
Carmen Arias, 041 420 22 53

Pfarreizentrum Barfüesser

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

Betagtenzentrum Dreilinden (Titlisstübli)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Irene Affolter, 041 410 34 40

Betagtenzentr. Eichhof (Haus Saphir)

Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr
Hildegard Meier, 041 320 86 35

Evang. Gemeindezentrum Würzenbach

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)

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

Turnhalle Geissenstein

Montag, 17 bis 18 Uhr
Violette Besson, 076 594 62 14
(neuer Standort noch nicht bekannt)

Alterssiedlung Guggi

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Lukas-Saal

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Rita Weibel, 041 410 30 30

Mehrzweckzentrum Matthof

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
Beatrice Greber, 041 280 65 51

Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60

Paulusheim

Donnerstag, 10 bis 11 Uhr
Violette Besson, 076 594 62 14

Pfarreiheim Maihof

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09

Pfarreiheim St. Anton

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

Pf.heim St. Johannes/Würzenbach

Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

Pfarreiheim St. Karl

Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Pfarreiheim St. Leodegar

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Rita-Maria Schwegler, 041 420 27 60
Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

Turnhalle Staffeln (Reussbühl)

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Margrit Berger, 041 320 16 69

Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09

Malters

Turnhalle Bündtmättli

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Marlene Michel, 041 497 31 80

Marbach**Turnhalle**

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Theres Willmann, 034 493 33 37

Mauensee**Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

Meggen**Kath. Pfarreiheim**

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Martha Wey, 041 377 35 43

Meierskappel**Schulhaus Höfli Singsaal**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Menzna**Rickenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Häcki, 041 493 14 81

Nebikon**Mehrweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46

Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergruppe)

Werner Thürig, 062 756 26 41

Neudorf**Turnhalle**

Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

Pavillon Schulhaus

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

Neuenkirch**Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13

Nottwil**Turnhalle Sagi-Zentrum**

Montag, 19 bis 20 Uhr

Christine Bruppacher, 041 467 02 40

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Tilla Garn, 041 937 15 72

Oberkirch**Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrith Nauer, 041 921 24 48

Pfeffikon**Mehrweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Jeannette Stoll, 062 771 73 35

Rain**Turnhalle Chrüz matt**

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Reiden**Alterszentrum Feldheim**

Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr

Othmar Rölli, 062 758 42 61

Retschwil**Schulhaus**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

Römerswil**Mehrweckhalle**

Donnerstag, 19 bis 20 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos**Turnhalle**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Veronique Schwarzen truber,
041 480 49 58

Root**Pfarreiheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Widmermatt

Montag, 17 bis 18 Uhr

Marly Bächler, 041 450 16 20

Rothenburg**Turnhalle Gerbematt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Marlies Gass, 041 280 15 83

Ruswil**Alterswohnheim Schlossmatte**

Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis
10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr

Turnhalle Dorfschulhaus

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

Rösly Estermann, 041 495 21 80

St. Erhard**Turnhalle**

Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

Schenkon**Turnhalle Grundhof**

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

Martha Hunkeler, 041 921 24 91

Schlierbach**Mehrweckhalle**

Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr

Frieda Steiger, 041 933 36 44

Schötz**Pfarreiheim**

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und
14 bis 15 Uhr

Hanny Steinmann, 041 980 26 83

Schongau**Turnhalle**

Freitag, 19 bis 20 Uhr

Carmen Suter, 041 917 03 08

Schüpfheim**Turnhalle Dorfschulhaus**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70

Schwarzenberg**Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Theres Amrein, 041 497 19 62

Sempach**Turnhalle Felsenegg**

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

Turnhalle Tormatt

Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr

Kathrin Marti, 041 460 14 35

Sempach-Station**Mehrweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Annelies Arnet, 041 920 12 61

Sörenberg**Turnhalle**

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Rita Emmenegger, 041 488 19 18

Sursee**Turnhalle St. Georg**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Martha Hunkeler, 041 921 24 91

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

Konrad Stalder, 041 460 50 05

Triengen**Pfarreiheim**

Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr

Anita Hug, 041 933 36 33

Udligenswil**Bühlmattsaal**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Uffikon**Mehrweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrit Riedweg, 062 756 19 80

Vitznau**Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Hanny Waldis, 041 397 14 17

Wauwil**Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Marlies Bättig, 041 980 41 14

Weggis**Schulhaus Kirchmatt**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Erika Lüthy, 041 390 23 68

Werthenstein**Schulhaus**

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Berta Fuchs, 041 490 23 87

Wikon**Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

Willisau**Kath. Pfarreiheim**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und
14.30 bis 15.30 Uhr

Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Hedy Rölli, 041 970 32 73

Wolhusen**Andreasheim**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Margrith Erni, 041 490 13 48

Schulhaus Rainheim

Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergruppe)

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67

Wasserfitness-Gruppen (Bewegung im Wasser)

Beromünster

HB Kantonsschule

Montag, 12.55 bis 13.40 Uhr und
13.45 bis 14.30 Uhr
Margrit Süess, 041 917 19 42

Ebikon

HB Schmiedhof

Gruppen Buchrain/Perlen

Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr und
9.15 bis 10.15 Uhr
Charlotte Rösli, 041 445 02 41

Gruppen Eschenbach

Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr und
9.15 bis 10.15 Uhr
Bernadette Mathis, 041 448 28 40

Gruppe Root (ab Jan. 2013) **NEU**

Mittwoch, 8 bis 9 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen

HB SSBL

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

Hohenrain

HB Heilpädagogisches Zentrum

Montag, 12 bis 13 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

Horw

HB Schulhaus Spitz

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

Luzern

HB Allmend

Lernschwimmbecken
Wassertemperatur 32°
Donnerstag, 13.15 bis 14 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

HB Rodtegg

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

HB Schubi (Littau)

Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48
Heidi Fleischli, 041 371 01 77

Luzern

HB Utenberg

Freitag, 15 bis 16 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Nottwil

HB Paraplegikerzentrum SPZ

Gruppe Nottwil

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

Gruppe Buttisholz

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr
Monika Schwaller, 041 929 05 56

Gruppen Grosswangen/Sempach

Dienstag, 17 bis 18 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Sempachersee

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr
Judith Kurmann, 041 988 10 89

Reiden

HB Kleinfeld

Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr und
8.45 bis 9.45 Uhr
Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr
Priska Alfano, 062 758 19 09
Mona Bregenzer, 062 758 31 56
Ruth Emmenegger, 062 758 18 55
Liselotte Erni, 062 758 22 15
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60
Judith Kurmann, 041 988 10 89
Franziska Meier, 062 751 31 53
Elisabeth Peter, 041 980 25 71
Sylvia Peyer, 062 752 41 27
Susi Schnüriger, 062 756 25 68
Christiane Wechsler, 062 758 22 82
Barbara Weyermann, 062 752 17 76

Gruppe Schötz/Altishofen

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

Schachen

HB Schul-/Wohnzentrum

Freitag, 12 bis 13 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48

Schüpfheim

HB HPZ Sunnebühl

Gruppe Entlebuch
Donnerstag, 16 bis 17 Uhr
Michaela Hafner, 041 480 04 19

Gruppe Escholzmatz

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr
Susanne Giger, 041 486 20 33

Gruppen Schüpfheim

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr und
17 bis 18 Uhr
Susanne Giger, 041 486 20 33

Willisau

HB Schlossfeld

Gruppen Willisau

Donnerstag, 15 bis 15.45 Uhr und
16 bis 16.45 Uhr
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18
Gruppen Nebikon/Altishofen
Mittwoch, 9 bis 10 Uhr
Verena Brügger, 062 756 31 62



Tanzsport-Gruppen (Internationale Volks- und Kreistänze / Tanzen im Sitzen / Line Dance)

Dagmersellen

Gemeinde-Zentrum Arche

Freitag, 9 bis 11 Uhr
Marlies Müller, 062 756 23 89

Hochdorf

Pfarrzentrum A, Saal 7

Donnerstag, 14 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 16.30 Uhr
Alice Jost, 041 320 20 12

Luzern

Betagtenzentrum Eichhof

(Saal Saphir)
Montag, 15 bis 16 Uhr
Ursula Häller, 041 310 16 56
oder 079 657 70 61

Pfarrisaal Matthäus

Freitag, 14.30 bis 16 Uhr
Harmke Sperhake, 041 370 15 16

Mehrzweckzentrum Matthof

Dienstag, 14.30 bis 16.30 Uhr
Jojo Murer, 062 844 23 32

Mehrzweckzentrum Matthof

(Line Dance)
Montag, 16 bis 17 Uhr (Beginner)
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Käthy Häcki, 041 310 48 41

Pfarrheim St. Johannes

(Tanzen im Sitzen)
Montag, 10 bis 11 Uhr
Harmke Sperhake, 041 370 15 16

Meggen

Schulhaus Hofmatt

Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

Sempach

Wohn- und Pflegeheim Meierhöfli

Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr
H. und M. Moser, 033 251 06 72

Sursee

Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein

Mittwoch, 9.30 bis 11 Uhr
Käthy Häcki, 041 310 48 41

Weggis

Pfarrheim St. Maria

Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr
Margaritha Schmidli, 041 440 83 89

Willisau

Kath. Pfarrheim

Freitag, 14 bis 16 Uhr
Sybilla Birrer, 041 970 49 86

Wintersport

Skilanglauf-Treff (Wintersportler/innen 55+)

Dieser wird vom Langlaufleiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt. Der Treff findet an folgenden Daten statt: 9. Jan., 16. Jan., 23. Jan., 31. Jan. und 6. Feb. 2014 (Reservedaten: 13. und 20. Feb.). Nähere Angaben und Anmeldung beim Fachleiter Toni Felder, Tel. 041 361 14 76.

Curling-Kurs für Fortgeschrittene und Anfänger/innen

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Der laufende Kurs für Fortgeschrittene dauert noch bis 17. März 2014 (ohne 3. März) jeweils von 9 bis 11 Uhr.

Ein Einstieg ist für Anfänger/innen ab Montag, 6. Januar 2014, möglich. Interessiert? Nähere Informationen und Anmeldung (bis 9. Dezember 2013) unter Tel. 041 226 11 99.

Kursort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena).

Kursleitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor.

Schneeschuhwandern

Schneeschuhwandern ist ein ausgezeichnetes Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Wir laden Sie herzlich ein, an den Schneeschuhwanderungen teilzunehmen. Das Besondere an den Touren ist das langsame Gehen und die interessanten Themen vor Ort.

Leitung: Ursula Wyss, SAC Erwachsenenportleiterin

Kosten: CHF 15.– pro Mal (wird direkt vor Ort einkassiert).

Billette: Bitte individuell lösen/Anreise bis zum Treffpunkt individuell.

Durchführung: Über die definitive Durchführung gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Durchführung **bei jeder Witterung.**

Anmeldung: direkt bei der Leiterin 079 218 51 40.

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

Ausrüstung: Schneeschuhe, Stöcke, Sonnenbrille, Sonnencreme, Kopfbedeckung, geeignete warme Kleidung.

Freitag, 27.
Dezember 2013

Langis. Schneeschuhmiete möglich. **Zeitbedarf:** 3 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack oder im Restaurant. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Bahnhof Luzern Gleis 13. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.08 Uhr. Sarnen an 8.38 Uhr. Weiterfahrt 8.43 Uhr mit Bus bis Langis. **Rückfahrt:** Langis ab 14.43 Uhr. Luzern an: 15.51 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Langis (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** Donnerstag, 26. Dezember, 12 Uhr.

Donnerstag,
23. Januar 2014

Hilferenpass (Flühli). Schneeschuhmiete möglich. **Zeitbedarf:** 3 Std. **Verpflegung:** Aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** 9.30 Uhr Bahnhof Schüpheim. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr Gleis 4. Schüpheim an: 9.30 Uhr. Weiterfahrt 9.33 Uhr mit Bus bis Flühli Post. **Rückfahrt:** Flühli ab 15.06 Uhr, Luzern an 16.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Flühli Post (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 22. Januar, 12 Uhr.

Donnerstag,
20. Februar 2014

Schüpheim – Stolehüttli – Heiligkreuz. Schneeschuhmiete möglich. **Zeitbedarf:** 3–4 Std., Aufstieg 600 m. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** Bahnhof Schüpheim 9.30 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr Gleis 4. Schüpheim an: 9.30 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Schüpheim (Zonentageskarte). **Rückfahrt:** Heiligkreuz ab 14.42 Uhr. Luzern an: 15.43 Uhr. **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 19. Februar, 12 Uhr.

Donnerstag,
6. März 2014

Glaubenbielen (Sörenberg). Schneeschuhmiete möglich. **Zeitbedarf:** 4 Std., Aufstieg 300 m. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** 9.30 Uhr Bahnhof Schüpheim. **Zugsverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr. Schüpheim an: 9.29 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 9.33 Uhr bis Sörenberg Talstation Rothornbahn. **Rückfahrt:** 14.45 Uhr ab Talstation Rothornbahn. Luzern an: 16.03 Uhr. **Billett:** Luzern – Sörenberg Talstation Rothornbahn (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 5. März, 12. Uhr.

Sonntag, 5. Januar,
bis Donnerstag,
9. Januar 2014

Schneeschuhwandern 60+/ WT1 und Pilates im Münstertal (5 Tage) (kein Angebot von Pro Senectute)

Hotelunterkunft: Hotel Central, 3575 Valchava

Weitere Infos bei: Ursula Wyss, Schwändistrasse 10, 6170 Schüpheim, Tel. 041 484 34 23 oder Tel. 079 218 51 40.

Ferienwoche Winter

Langlauf- und Winterwander-Ferien in Ulrichen / Obergoms

Das Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km präparierte Langlaufloipen. Die Gegend zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthard Bahn. So hat man die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren mit Technik-Unterricht im klassischen Stil angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein. Es besteht auch die Möglichkeit, mit der Skatingtechnik Bekanntschaft zu



machen. Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind gemütlich eingerichtet.

Dauer: Sonntag, 23. Feb., bis Samstag, 1. März 2014

Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger

Sportangebot: Langlauf und Winterwandern

Auf Wunsch: Schneeschuhwandern

Doppelzimmer: CHF 890.–/Person

Einzelzimmer: CHF 1070.–

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

Nicht inbegriffen: Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskosten-Versicherung

Anmeldung: bis 24. Januar 2014

Ferienwochen Frühling bis Herbst

Aktivwoche für Junggebliebene in Baiersbronn/Schönmünz (Schwarzwald)

Der Schwarzwald ist der Himmel auf Erden ...! So steht es im Prospekt des Verkehrsvereins von Baiersbronn. Höhen und Täler – atemberaubend – ursprünglich – natürlich. In dieser unberührten, einmaligen Naturlandschaft verbringen wir unsere Ferienwoche. Das Hotel Sonnenhof an der Schönmünz ist ein ruhiges und gepflegtes Viersterne-Hotel, wo man sich auf Anhieb wohl fühlt. Die Anbindungen an den öffentlichen Verkehr gibt uns die Möglichkeit, die nähere und weitere Umgebung zu erkunden. Wir werden wiederum ein Wochenprogramm zusammenstellen, damit es für jeden Anspruch etwas dabei hat. Selbstverständlich wird auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen! Täglich Wassergymnastik vor dem Frühstück und Rückengymnastik; kleine oder grössere Spaziergänge oder Wanderungen in der Umgebung. Besichtigung von Freudenstadt und Freiburg im Breisgau. Veranstaltungen nach Angebot und Wetterverhältnissen.

Dauer: Sonntag, 25. Mai, bis Sonntag, 1. Juni 2014

Leitung: Irène Zingg, Theres Ingold (Begleitperson)

Doppelzimmer: CHF 1120.–/Person

Einzelzimmer Nord: CHF 1080.–

Einzelzimmer Süd: CHF 1150.–



Doppelzimmer zur

Einzelbenutzung: CHF 1250.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Balkon, Dusche/WC, Fön, TV, Telefon; reichhaltiges Frühstückbuffet; 4-Gang-Menü am Abend; alle Gymnastikangebote; schöner Wellnessbereich; Ausflüge; Hin- und Rückreise mit dem Car inkl. Mittagessen; Ferienleitung

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Besondere Hinweise: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbstständigkeit erwartet. Ohne Gegenbericht der Leiterin bis 2 Wochen nach Abschicken der Anmeldung können Sie davon ausgehen, dass für Sie ein Zimmer in der gewünschten Kategorie gebucht werden konnte.

Wichtig: Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmer-Kategorie vermerken!

Anmeldung: bis 7. April 2014

Bergfrühling in Zermatt

Lernen Sie die schönsten Wanderungen von Zermatt im Gebiet Gornergrat, Schwarzsee und Sunnegga/Rothorn kennen. Die Bahnen erleichtern mühsame Auf- und Abstiege. Täglich drei geführte Wanderungen von 2 bis 5½ Stunden. Wir wohnen im Dreisterne-Superior-Hotel Perren.

Dauer: Montag, 30. Juni, bis Montag, 7. Juli

Leitung: Rita und Sepp Gasser, Vreni Brunner

Doppelzimmer De Luxe, 30 m2, mit Sitzecke

und Balkon: CHF 1050.–/Person

Einzelzimmer: CHF 1150.–

Doppelzimmer Comfort

zur Alleinbenützung: CHF 1280.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit TV, Radio, Safe, Föhn, Direktwahltelefon, gratis WiFi; reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendessen, Marschtee; Benützung der Wellnessanlage; Bergbahnen; Hin- und Rückfahrt mit Comfort-Car über Furka-, bzw. Grimselpass; Mittagessen auf Hin- und Rückreise; Trinkgelder für Hotel und Chauffeur; Geführte Wanderungen mit diplomierten Wanderleitern

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Wichtig: Bitte bei der Anmeldung die gewünschte Zimmerkategorie angeben.

Anmeldung: bis 13. Mai 2014



Wanderferien in Pontresina



Wegen grosser Nachfrage bieten wir die Woche in Pontresina nochmals an. Die landschaftliche Vielfalt des Engadins ermöglicht sowohl einfache wie anspruchsvolle Wanderungen. Wir planen Touren von 2 bis 5 Stunden; alternative Spaziergänge und Ausflüge sind möglich. Wir

wohnen im Sporthotel, im Herzen von Pontresina, und lassen uns von dessen feiner Küche und grosszügiger Gastfreundschaft verwöhnen.

Dauer: Montag, 25. August, bis Montag, 1. September

Leitung: Pia Schmid, Ernst Ammann

Doppelzimmer: CHF 1040.–/Person

Einzelzimmer: CHF 1140.–

Einzelzimmer mit Grandlit:

CHF 1200.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Radio, TV und Telefon, Benützung der Wellnessanlage; reichhaltiges Frühstückbuffet, 3-Gang-Abendessen, Wandertee; Apéro im Weinkeller mit Bündnerspezialitäten, Grillabend, Älplerzmorgen auf Alp Languard; kostenloser

Waschservice für die Sportbekleidung; Busse, Bergbahnen, inkl. Rhätische Bahn; Hin- und Rückreise mit Car; Mittagessen auf der Hinfahrt; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Wichtig: Auf der Anmeldekarte Zimmerkategorie vermerken. Die Einteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Ohne Gegenbericht der Leiter/innen bis 2 Wochen nach Abschicken der Anmeldung können Sie davon ausgehen, dass für Sie ein Zimmer in der gewünschten Kategorie gebucht werden konnte.

Anmeldung: bis 15. Mai 2014

Spazierferien am Achensee im Tirol

2014 wird eine spezielle Ferienwoche mit Ausflügen, Spaziergängen und kleinen Wanderungen von max. 1-2 Stunden auf beliebten und viel besuchten Almen, am Achensee und in Karwendeltälern sowie Besichtigungen organisiert. Angesprochen sind Personen, welche eine gemütliche Ferienwoche mit oder ohne leichte Aktivitäten suchen. Das sehr ruhig gelegene Viersterne-Hotel Achentalerhof bietet alles, was Ferien erholsam und schön machen. Eigenes Hallenbad, Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, eine hervorragende Küche sowie die Vinothek «Korki». Gemeinsam besuchen wir die über Mautstrassen erreichbaren Karwendeltäler, die Dörfer am Achensee, sowie das Blumendorf Alpbach.

Dauer: Samstag, 20. September, bis Samstag, 27. September 2014

Leitung: André Charrière und Beatrice Reichlin

Preis pro Person im DZ: CHF 1000.–

Preis pro Person im EZ: CHF 1150.–

Auskünfte: erteilen die Reiseleiter gerne.

Im Preis inbegriffen: Fahrt mit dem Reiseocar nach Achenkirch und zurück; Halbpension und Marende (Tiroler Zvieri) am Nachmittag; Benützung Hallenbad, Sauna, Fitnessraum etc.; Ausflüge mit schönen Spaziergängen in den Karwendeltälern und im Alpbachtal; Mittagessen auf der Heimfahrt; Ferienleitung sowie Betreuung.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Wichtig: Ohne Gegenbericht der Leiter/innen bis 2 Wochen nach Abschicken der Anmeldung können Sie davon ausgehen, dass für Sie ein Zimmer in der gewünschten Kategorie gebucht werden konnte.

Anmeldung: bis 31. Mai 2014

