

# Sport

Objekttyp: **Index**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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.

# Bewegung

## Kurs 750 + Life Kinetik®

Ganzheitliches Gehirntraining durch gezielte Bewegungen

NEU



Foto: Fotolia

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

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

NEU  
Maihof

## Kurs 751 Progressive Muskelentspannung Entspannungsmethode nach Jacobson

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

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

NEU  
Maihof

## Kurse 752 und 753

### Faszien-Fit

#### Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

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

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

### Kurs 752: Anfänger

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

### Kurs 753: Fortsetzung

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

## Kurse 754 bis 761 +

### Yoga

#### Auch für reife Körper

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

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

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

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Luzern

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

### Kurs 754

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

NEU  
Maihof

### Kurse 755 bis 759

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

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

## Sursee

### Kurs 760

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

**Willisau****Kurs 761**

**Leitung:** Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IHH

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

**Zeit:** 17.45 bis 18.45 Uhr

**Ort:** Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau

**Kosten:** CHF 336.-

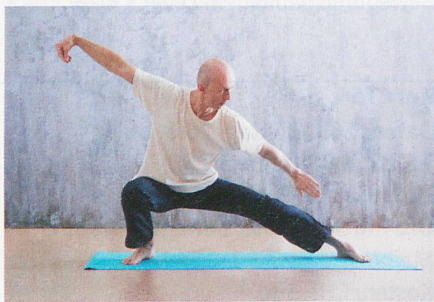
**Kurse 762 bis 764 +****Qi Gong****Lebensenergie stärken**

Foto: Fotolia

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

**Luzern**

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

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

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 338.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 762:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs 763:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Sursee****Kurs 764**

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

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

**Zeit:** 16.00 bis 17.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 338.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

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

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

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

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

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 250.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**NEU  
Maihof**

**Kurs 765 Grund:** 09.00 bis 10.15 Uhr

**Kurs 766 Aufbau:** 10.30 bis 11.45 Uhr

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

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

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

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

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Luzern**

**Leitung:** Silvia Meier, Pilatestrainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa

**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstrasse 9, Luzern

**Kurse 767 und 768**

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

**Kosten:** CHF 368.-

**Kurs 767:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs 768:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Kurs 769**

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

Expertin Erwachsenensport esa

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

**Zeit:** 13.30 bis 14.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 322.-

**Kurs 770**

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

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

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 345.-

# Fitness

## Kurs 790 + Rückentraining Stabilität und Beweglichkeit

NEU



Foto: Fotolia

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

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

NEU  
Maihof

## Kurs 791 Zirkeltraining Betreuter Übungsparcours

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

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

**Kosten:** CHF 276.-  
**Anmeldung:** bis 23.8.2019

## Kurs 792 + Gleichgewicht und Balance

### Sicher stehen – sicher gehen

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag mobil und unabhängig gestalten. Die Voraussetzung dafür sind Kraft und Gleichgewicht. Beides ist bis ins hohe Alter trainierbar. Die abwechslungsreichen Lektionen sind so aufgebaut, dass Sie Ihre Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer sowie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können. Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger und als Fortsetzungskurs.

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

NEU  
Maihof

## Kurs 793 + Fit und zwäg

### Sanftes Ganzkörpertraining

Sich wohlfühlen mit ganzheitlichem Körpertraining! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen den ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden Koordination, Reaktion und Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat heisst längerfristig weniger Schmerzen. Alles wichtige Faktoren, um sich jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa  
**Daten:** 14 x Dienstag; 27.8. bis 10.12.2019 (ohne 15.10. und 26.11.)  
**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern  
**Kosten:** CHF 322.-  
**Anmeldung:** bis 13.8.2019

## Kurse 794 und 795 + Körpertraining für den Mann

### Fitness, Kräftigung und Ausdauer

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, Stabilisation des Rumpfes, Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung. Dieses Training steigert die Fitness, fördert die Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht erst noch Spass!

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

## Kurs 794

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

## Kurs 795

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

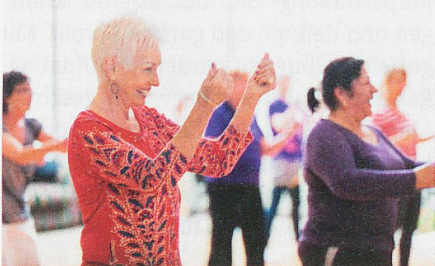
**Kurse 800 bis 805** +**Everdance®****Solotanzspass zu Evergreens**

Foto: z/Vg

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

**Kurse 800 bis 804****Luzern**

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

**Kosten:** CHF 144.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurse 800 und 801**

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

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

**Kurs 800:** 10.15 bis 11.15 Uhr

**Kurs 801:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kurse 802 und 803**

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

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kurs 802:** 13.30 bis 14.30 Uhr

**Kurs 803:** 14.45 bis 15.45 Uhr

**Kurs 804**

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

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kurs 805****Sursee**

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

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

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Ort:** Bewegungsraum, Centralstrasse 18, 6210 Sursee

**Kosten:** CHF 144.-

**Anmeldung:** bis 2.10.2019

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

Foto: z/Vg

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

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin

Erwachsenensport esa, smovey®-Coach

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

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 144.-

**Anmeldung:** bis 2.9.2019

## Osteoporosegymnastik-Kurse



**Rheumaliga  
Luzern und Unterwalden**  
Bewusst bewegt

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

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

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



# Tennis

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



Foto: Fotolia

Foto: Fotolia

Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden.

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

**Zeit:** 10.15 bis 11.15 Uhr

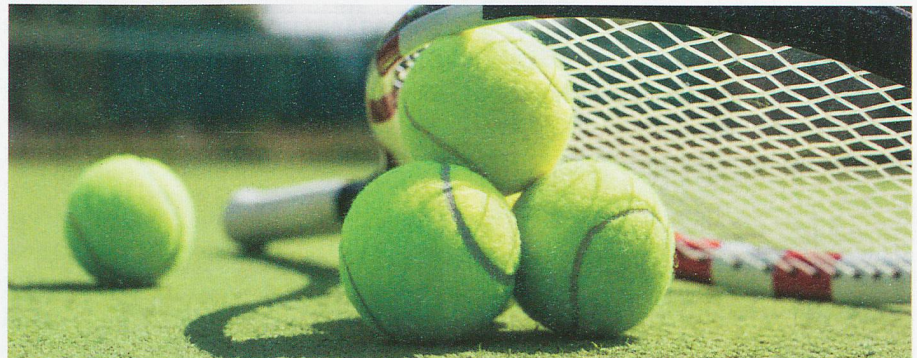
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum,  
Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 139.-

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

**Anmeldung:** bis 4.11.2019

NEU  
Maihof



Möchten Sie Bekanntschaft machen mit der packenden Sportart Tennis? Oder gehören Sie zu den Menschen, die früher den Bällen nachgejagt sind und auch heute den Anschluss behalten oder wieder finden möchten? Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Niveau entspricht. Reservieren Sie sich einen Kursplatz!

### Daten:

- 2. Semester: 26.8. bis 19.12.2019 (ohne 7./8. und 10.10.)
- Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

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

**Gruppengrösse:** 4er-Gruppen (1 Platz)

**Kosten:** CHF 20.50 pro Person/Std.

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

### Tennis-Treff

**Sportcenter Rontal, Dierikon**

**Tage:** Montag, Dienstag und Donnerstag

**Leitung:** Lis Hunkeler, Michel Bättscher, Robert Dubach

**Sportcenter Pilatus, Kriens**

**Tage:** Montag und Dienstag

**Leitung:** Heidi Steiner

### Halle Aesch bzw. Aussenplätze Hochdorf

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

**Aussenplätze:** Montag bis Freitag

**Leitung:** Michel Bättscher

**Anmeldung/Auskunft:**

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

NEU

### Gratis-Schnupperlektion

**Datum:** Dienstag, 27.8.2019

**Zeit:** 13.00 bis 14.00 Uhr

**Ort:** Sportcenter Pilatus, Kriens

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

### Kurs 810

#### Tennis-Anfängerkurs

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

**Leitung:** Michel Bättscher

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

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

**Anmeldung:** bis 30.9.2019 an

Lis Hunkeler (Kontakt siehe links)

# Polysport

## Kurs 830 Vita-Parcours

Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht  
an der frischen Luft



Foto: zVg

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

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

**Daten:** 6 x Donnerstag; 17.10. bis  
21.11.2019

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 89.-

**Anmeldung:** bis 3.10.2019

**NEU**

## Kurs 831 Kanu

Einsteigerkurs auf dem See



Foto: zVg

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

**Leitung:** Reto und Heinz Wyss,  
Kanuwelt Buochs GmbH

**Daten:** 3 x Donnerstag; 22.8. bis  
5.9.2019

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Kanu-Club Luzern,  
Alpenquai 35, Luzern

**Kosten:** CHF 227.-

**Anmeldung:** bis 12.8.2019

## Kurse 832 und 833 Curling

Taktische Raffinessen auf dem Eis

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

**Leitung:** Hansruedi Heer,  
Curlinginstruktor

**Ort:** Regionales Eiszentrum,  
Eisfeldstrasse 2, Luzern

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

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

### Kurs 832: Fortgeschrittene

**Daten:** 12 x Montag; 14.10. bis  
30.12.2019

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 24.9.2019

**Hinweis:** Einstieg auch möglich ab  
6.1.2020

### Kurs 833: Anfänger/innen

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

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 3.12.2019

**Hinweis:** Besuchen Sie vorab eine  
Schnupperlektion



## BALANCE CENTER | NEUSTADT

GESUND UND VITAL BIS INS HOHE ALTER

Trainieren Sie auf dem bellicon® mit Freude an Ihrer Fitness

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

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

BALANCE CENTER NEUSTADT | Moosstrasse 1 | 6003 Luzern | [www.luzern.bellicon.studio](http://www.luzern.bellicon.studio)



**JETZT  
KOSTENLOSE  
PROBELEKTION  
VEREINBAREN**

# Wasserfitness

## Kurs 850 + Schwimmen für Anfänger

NEU

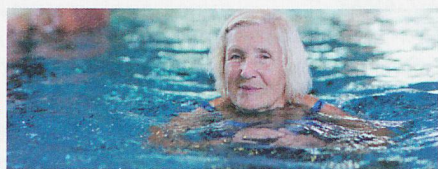


Foto: Fotolia

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

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

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

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

**Leitung:** ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

## Kurs 651: Seebad Sempach

NEU

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

## Kurs 652: Strandbad Tribtschen Luzern

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

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

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

**Leitung:** ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

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

## Beromünster

### Hallenbad Kantonsschule

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

**Kurs 832 +:** 18.30 bis 19.20 Uhr

**Kurs 833:** 19.20 bis 20.10 Uhr

## Ebikon

### Hallenbad Schmiedhof

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

**Kurs 834 +:** 19.00 bis 19.50 Uhr

**Kurs 835:** 20.00 bis 20.50 Uhr

## Luzern

### Hallenbad Allmend

Wassertemperatur: 32 Grad

### Kurs 836

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

## Meggen

### Hallenbad Hofmatt

### Kurs 837 +

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

## Nottwil

### Hallenbad Paraplegikerzentrum

### Kurs 838 +

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

### Kurse 839 und 840

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

**Kurs 839:** 10.05 bis 10.55 Uhr

**Kurs 840:** 11.05 bis 11.55 Uhr



# Nordic Walking



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



Foto: z/Vg

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

## Ebikon

**Hallenbad Schmiedhof**

**Leitung:** Lucia Muff

### Kurs 851 und 852

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

**Kosten:** CHF 288.– inkl. Eintritt

**851** +: 11.00 bis 11.50 Uhr

**852:** 12.00 bis 12.50 Uhr

### Kurs 853 und 854

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

**Kosten:** CHF 270.– inkl. Eintritt

**853** +: 12.00 bis 12.50 Uhr

**854:** 13.00 bis 13.50 Uhr

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

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

## Nordic-Walking-Leiter/innen esa

**Ruth Indergand (Fachleiterin)**

Telefon 041 370 62 09,  
Mobile 079 737 37 36,  
br\_indergand@bluewin.ch

**Martha Leisibach (Stv.)**

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

**14 weitere Leiter/innen**

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

**Hinweis:** Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

**Anmeldung:** Einstieg jederzeit möglich

**Kosten:**

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

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

## Kurse 860 bis 865 + Nordic-Walking-Treff

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

## Adligenswil

**Gratis-Schnupperlektion am 1.7.2019**

**Ort:** Fussballplatz Obmatt

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

### Kurs 860

**Daten:** 26 x Montag; 1.7. bis 23.12.2019

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

**Kosten:** CHF 140.– (Halbjahres-Abo)

## Luzern

**Ort:** Aussensportanlage Allmend Süd

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

### Kurs 861

**Daten:** 27 x Montag; 1.7. bis 30.12.2019

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

**Kosten:** CHF 152.– (Halbjahres-Abo)

### Kurs 862

**Daten:** 25 x Mittwoch; 3.7. bis 18.12.2019

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Kosten:** CHF 140.– (Halbjahres-Abo)

### Kurs 863

**Kombi-Abo für Kurse 861 und 862**

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

## Nottwil

**Ort:** Fussballplatz Rüteli

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

### Kurs 864

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

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

**Kosten:** CHF 135.– (Halbjahres-Abo)

# Mountainbike

## Reiden

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

### Kurs 865

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

## Herbstausflug

### Nordic-Walking-Gruppen Luzern

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

**Datum:** Mittwoch, 28.8.2019  
 (Verschiebedatum: 4.9.2019)

**Ausrüstung:** Gutes Schuhwerk, Walkingstöcke, Regenschutz, Trinken, GA/Halbtax

**Anmeldung:** bis 17.8.2019

**Montag-Treff:** Martha Leisibach, Telefon 041 420 91 48

**Mittwoch-Treff:** Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09

## Weihnachtsessen

### Nordic-Walking-Gruppen Luzern

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

### Montag-Treff

**Datum:** Montag, 16.12.2019

**Zeit:** 17.00 Uhr

**Ort:** Restaurant Schützenhaus, Luzern

**Anmeldung:** bis 9.12.2019 an Martha Leisibach, Telefon 041 420 91 48

### Mittwoch-Treff

**Datum:** Mittwoch, 11.12.2019

**Zeit:** 11.00 Uhr

**Ort:** Hotel Pilatus, Hergiswil

**Anmeldung:** bis 4.12.2019 an Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09



Foto: zlg

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

**Leitung:** Walter Kaspar, Mountain-Bike-Leiter esa

**Programm:** 9 x Donnerstagnachmittag

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

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

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

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

### Kosten:

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

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

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

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

## MTB-Tourenprogramm

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

**Zeit:** jeweils um 13.15 Uhr am Treffpunkt

# Radsport



Foto: Peter Lauth

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

## Radsport-Leiter/innen

### Theres Jöri (Fachleiterin)

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

### Bruno Gassmann (Stv.)

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

### Leiter/innen

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

**Programm:** 8 x Dienstag; ganztags

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

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

**Mittagessen:** Wahlweise Picknick oder Restaurant

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

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

**Versicherung:** Sache der Teilnehmenden

### Kosten:

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

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

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

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

## Velotourenprogramm

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

**Dienstag, 2.7.2019**

### Der unbekannte Jura



Foto: Wikipedia

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

### Dienstag, 16.7.2019 Vier-Buchten-Tour



Foto: Fotolia

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

### Dienstag, 30.7.2019 Türlersee-Tour

(kein Verschiebedatum)

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

### Dienstag, 13.8.2019 Bremgarten-Tour

(kein Verschiebedatum)

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

### Dienstag, 27.8.2019 Rund um Siggen

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

### Dienstag, 10.9.2019 Chrüterhuis-Tour Napfgebiet

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

### Dienstag, 24.9.2019 Flüsse-Zauber (Reuss/Aare)



Foto: Wikipedia

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

### Dienstag, 8.10.2019 Sicht auf Baldeggersee



Foto: Wikipedia

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

### Dienstag, 5.11.2019 Abschluss Velotouren

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

**Zeit:** 14.00 Uhr

**Ort:** Luzern, Restaurant Murmatt, AAL

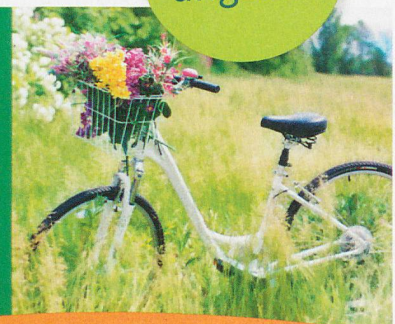
Partner-  
angebot

## Veloferien 2019 Radfahren und geniessen

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

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

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



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

**GÖSSI**  
goessi-carreisen.ch

# Wandern

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

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

## Schwierigkeitsgrade:

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

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

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

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



Foto: z/Vg

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

**Abfahrt:** Immer ab Luzern, sofern keine weitere Angaben.

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

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

Fernbleiben von angemeldeten Personen gelten die Bestimmungen der SBB.

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

**Versicherung:** Sache der Teilnehmenden.

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

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

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

## Wander-Leiter/innen esa

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

## Leiter/innen

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

## Wanderprogramm

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

### Mittwoch, 3.7.2019 A Grand Canyon der Schweiz

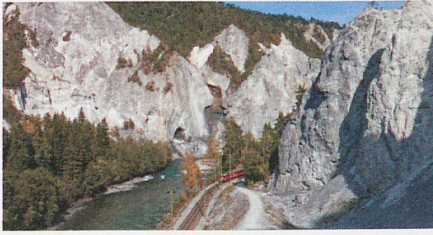


Foto: Fotolia

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

### 6. – 13.7.2019 Wanderferien in Lenk

#### Donnerstag, 18.7.2019 B Flumserberge

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

#### Donnerstag, 25.7.2019 B Urserental

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

### Mittwoch, 31.7.2019 A Über die Grosse Scheidegg

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

### Donnerstag, 8.8.2019 B Entlang der Emme

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

### Mittwoch, 14.8.2019 A Rund ums Sidelhorn

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

### 19. – 26.8.2019 Wanderferien in Silvaplana

#### Donnerstag, 29.8.2019 B Unbekanntes Baselbiet



Foto: Gemeinde Zunzgen

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

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

#### Flüelagebiet

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

### Donnerstag, 12.9.2019 B Über dem Hallwilersee



Foto: Fotolia

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

### Mittwoch, 18.9.2019 A Vom Entlebuch ins Obwaldnerland

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

### Donnerstag, 26.9.2019 + B **Vom Solothurner Jura ins Baselbiet**

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

### Donnerstag, 3.10.2019 + B **Hochmoor Rothenthurm**



Foto: Fotolia

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

### Mittwoch, 9.10.2019 A **Oeschinensee Rundwanderung**



Foto: Fotolia

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

### Mittwoch, 16.10.2019 A **Vom Toggenburg ins Appenzellerland**



Foto: Wikipedia

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

### Donnerstag, 24.10.2019 + B **St. Galler Panoramaweg**

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

### Mittwoch, 30.10.2019 A **Von Thurgau ins Zürcher Weinland**

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

### Donnerstag, 7.11.2019 B **Vom Brünig nach Lungern**

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

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

### Mittwoch, 13.11.2019 **Jahresrück- und ausblick (neuer Durchführungsort)**

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

### Mittwoch, 20.11.2019 A **Panoramaweg über den Albis**



Foto: Wikipedia

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

### Mittwoch, 4.12.2019 A **Luzernerweg**

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

### Donnerstag, 12.12.2019 + B **Industriepfad Lorze**

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

# Schneeschuhtouren



Foto: zVg

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

## Schneeschuh-Leiter/innen esa

### Ursula Wyss (Fachleiterin)

Telefon 041 484 34 23,  
wyssur@hotmail.com

### Bruno Maurer (Leiter)

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

**Leitung:** Ursula Wyss

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

**Zeit:** 9.15 bis 14.15 Uhr

**Ort:** Langis

**Kosten:** CHF 89.-

**Anmeldung:** bis 5.12.2019 bei Bildung+Sport

## Programm 2019/20

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

**Zeit:** ca. 9.00 bis 16.00 Uhr

**Anreise:** individuell bzw. gemäss Detailprogramm

**Bemerkung:** je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden

**Kosten:** CHF 20.- bar pro Tag

# Skilanglauf

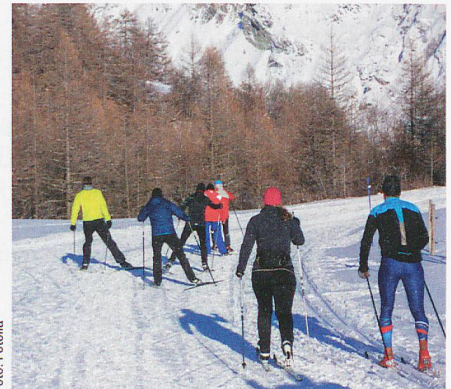


Foto: Fotolia

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

## Skilanglauf-Leiter/innen esa

### Marianne Zurkirchen (Fachleiterin)

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

### Leiter/innen

Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Franz Lötscher, Oskar Wigger

## Programm 2019/20

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

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

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

**Anreise:** individuell

**Bemerkung:** je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden

**Kosten:** CHF 15.- bar pro Tag



# Offene Gruppen

## Fitgym

### Allround/Seniorenturnen



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

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

**Lektionsdauer:** 45 - 60 Minuten

#### Kosten:

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

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) >

Abo-Bestellung

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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



Foto: Fotolia

#### Power-Fit

Fitness und Spiel für leistungsstärkere Seniorinnen und Senioren

**NEU**

+ Die Fitgym-Gruppen sind alle BSV-relevant.

#### Adligenswil

##### Turnhalle Dorf

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

#### Aesch

##### Turnhalle

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

#### Altshofen

##### Turnhalle

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

#### Altwis

##### Turnhalle

Dienstag, 20.00 bis 21.00 Uhr  
Pia Höltschi, 041 917 29 72

#### Buchrain

##### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr  
Monika Wolfer, 041 440 46 78  
Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

#### Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr  
Donnerstag, 9.15 bis 10.15 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

#### Büron

##### Mehrzweckhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

#### Buttisholz

##### Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Käthy Aregger, 041 928 12 49

#### Dagmersellen

##### Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

#### Turnhalle Kastanie

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

#### Doppleschwand

##### Turnhalle

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr  
A. Portmann, 041 480 27 87

#### Ebersecken

##### Gemeindehaus

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

#### Ebikon

##### Pfarreiheim

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

#### Egolzwil

##### Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20.00 Uhr  
Cornelia Jöri, 041 980 00 84

#### Eich

##### Turnhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr  
E. Stirnemann, 041 460 03 77

#### Emmen

##### Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Graziella Soria, 041 917 03 88

#### Emmenbrücke

##### Pfarreiheim Bruder Klaus

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

#### Pfarreiheim Gerliswil

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

#### Schulhaus Hübeli

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

#### Pfarreiheim St. Maria für Italienisch- und Spanischsprachige

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
B. Monterrubio, 041 280 96 24

#### Entlebuch

##### Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
B. Schnider, 041 480 02 06

#### Ermensee

##### Mehrzweckhalle

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr  
Heidi Rütter, 041 917 35 60

#### Eschenbach

##### Schulhaus Hübeli

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

**Escholzmatt****Pfarrsaal**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
H. Neuenschwander, 041 486 15 48

**Ettiswil****Bülacherhalle**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Judith Wespi, 041 980 40 25

**Flühli****Turnhalle**

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

**Gelfingen****Turnhalle Husmättli**

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

**Gettnau****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Verena Reinert, 041 970 43 33

**Geuensee****Turnhalle Kornmatte**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
D. Wiprächtiger, 041 921 70 33

**Grosswangen****Kalofenhalle**

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

**Gunzwil****Lindenhalle**

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

**Hämikon****Turnhalle**

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

**Hasle****Turnhalle Dorf**

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

**Hellbühl****Rotbach-Halle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Ch. Bruppacher, 041 467 02 40

**Hergiswil b. Willisau****Mehrzweckhalle Steinacher**

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

**Hildisrieden****Turnhalle Matte**

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Irène Troxler, 041 460 32 44

**Hitzkirch****Turnhalle**

**Männergruppe**  
Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

**Turnhalle**

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

**Hochdorf****Turnhalle Avanti**

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

**Hohenrain****Pfarrheim**

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

**Horw****Turnhalle Hofmatt**

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

**Inwil****Schulhaus Rägeboge Aula**

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

**Kleinwangen****Turnhalle**

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

**Kriens****Pfarrheim Bruder Klaus**

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

**Turnhalle Feldmühle**

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

**Turnhalle Fenkern**

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

**Turnhalle Krauer**

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

**Turnhalle Kuonimatt**

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

**Lucern****Asociación de pensionistas für Spanischsprachige**

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

**Pfarrzentrum Barfüesser**

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

**Betagtenzentrum Eichhof (Haus Saphir)**

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

**Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)**

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

**Turnhalle Geissenstein**

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

**Power-Fit (Herbst-Frühling)**

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

**Alterssiedlung Guggi**

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

**Mykonius-Saal**

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

**Mehrzweckzentrum Matthof**

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Beatrice Greber, 041 280 65 51

**Turnhalle Moosmatt****Männergruppe**

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60

**Pfarrheim St. Anton**

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

**Pfarrheim St. Karl**

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

**Pfarrheim St. Leodegar**

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

**Pfarrheim St. Michael/Rodtegg**

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

**Turnhalle Ruopigen (Reussbühl)**

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

**Würzenbach****Evang. Gemeindezentrum**

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

**Malters****Turnhalle Muoshof**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Pfarrheim**

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

**Marbach****Turnhalle**

Montag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
M. Thierstein, 034 497 26 45

**Mauensee****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

**Meggen****Kath. Pfarreiheim**

Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Jeannette Fédier, 041 850 88 11

**Meierskappel****Schulhaus Höfli Singsaal**

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

**Menznau****Rickenhalle**

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

**Nebikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

**Männergruppe**

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

**Neudorf****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

**Neuenkirch****Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Agnes Kälin, 041 467 33 62

**Nottwil****Turnhalle Sagi-Zentrum**

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

**Oberkirch****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Margrith Nauer, 041 921 24 48

**Pfeffikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Jeannette Stoll, 062 771 73 35

**Rain****Turnhalle Chrüz matt**

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

**Reiden****Alterszentrum Feldheim**

Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr  
Othmar Rölli, 062 758 42 61

**Retschwil****Schulhaus**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Cecile Diem, 041 910 56 14

**Römerswil****Mehrzweckhalle**

Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Romoos****Turnhalle**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
V. Schwarzenrüben, 041 480 49 58

**Root****Pfarreiheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

**Widmermatt**

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

**Rothenburg****Turnhalle Gerbematt**

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

**Ruswil****Sporthalle Wolfsmatt**

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

**Männergruppe**

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

**St. Erhard****Turnhalle**

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

**Schenkon****Turnhalle Grundhof**

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

**Schlierbach****Mehrzweckhalle**

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

**Schötz****Pfarreiheim**

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

**Schongau****Turnhalle**

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Carmen Suter, 041 917 03 08

**Schüpfheim****Turnhalle Dorfschulhaus**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
E. Kaufmann, 041 484 24 70

**Schwarzenberg****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
M. Zurkirchen, 041 497 07 88

**Sempach****Turnhalle Tormatt**

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr  
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Erika Rüeger, 041 460 33 62

**Sempach-Station****Mehrzweckhalle**

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

**Sörenberg****Turnhalle**

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Rita Emmenegger, 041 488 19 18

**Sursee****Turnhalle St. Georg**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Vreni Riesen, 041 921 00 47

**Männergruppe**

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

**Triengen****Pfarreiheim**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Anita Hug, 041 933 36 33

**Udligenswil****Bühlmattsaal**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Julia Fischer, 041 371 08 27

**Uffikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Margrit Riedweg, 062 756 19 80

**Wauwil****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Marlies Bättig, 041 980 41 14

**Weggis****Schulhaus Kirchmatt**

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

**Werthenstein****Schulhaus Unterdorf**

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

**Willisau****Kath. Pfarreiheim**

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

**Schulhaus Schlossfeld****Männergruppe**

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

## Wasserfitness

### Bewegung im Wasser

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

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

**Lektionsdauer:** 45 – 60 Minuten

**Kosten:**

• Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):

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

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

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

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

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) >

Abo-Bestellung

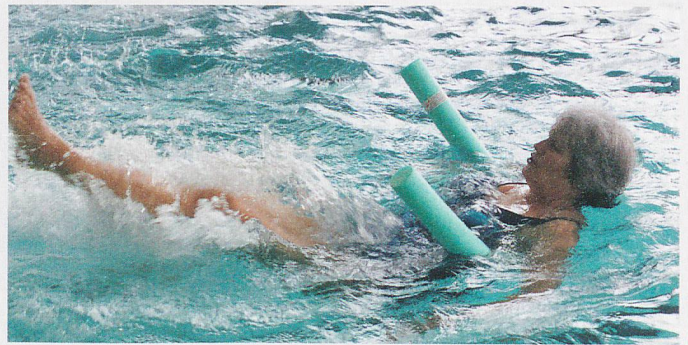


Foto: z/vg

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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

**Sommer-Wasserfit**

Ab Juni bis August eine Morgenlektion in der Badi

**NEU**

⊕ Die Wasserfitness-Gruppen sind alle BSV-relevant.

### Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr

Montag, 13.30 bis 14.15 Uhr

Margrit Süess, 041 917 19 42

### Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

**Gruppen Buchrain/Eschenbach\***

Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr

Heidi Fleischli, 041 371 01 77

Daniela Kiener, 041 320 94 43

### Gruppe Luzern

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

### Gruppe Root

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

### Emmen/Rathausen

Hallenbad SSBL

Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Freitag, 12.30 bis 13.30 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

### Hohenrain

Hallenbad Heilpäd. Zentrum

Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr

Mittwoch, 12.00 bis 13.00 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

### Horw

Hallenbad Schulhaus Spitz

Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr

Yvonne Henseler, 041 340 79 61

Daniela Kiener, 041 320 94 43

### Luzern

Hallenbad Rodtegg

**Wassertemperatur: 34°**

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr

Hedina Christiner, 076 302 40 01

### Hallenbad Schubi (Littau)\*\*

Freitag, 8.30 bis 9.25 Uhr

Freitag, 9.30 bis 10.25 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Ulrike Modl, 041 240 79 28

### Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum SPZ

**Gruppe Nottwil\*\***

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

### Gruppen Grosswangen/Sempach\*

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

### Reiden

Hallenbad Kleinfeld\*\*

**Gruppen Reiden**

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr

Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr

Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr

Priska Alfano, 062 758 19 09 (Sa)

Lieselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi)

### Schachen

Hallenbad Schul-/Wohnzentrum

Freitag, 12.00 bis 13.00 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Ulrike Modl, 041 240 79 28

### Schüpfheim

Hallenbad HPZ Sunnebüel

**Gruppe Entlebuch\***

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

### Gruppe Escholzmatt\*

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

### Gruppe Schüpfheim\*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

### Sommer-Wasserfit

**Badi Schüpfheim**

Juni – August

Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

### Willisau

Hallenbad Schlossfeld\*\*

**Gruppe Willisau**

Donnerstag, 15.35 bis 16.20 Uhr

und 16.30 bis 17.15 Uhr

Nicole Huber, 041 970 19 59

### Gruppe Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

\*2-Wochen-Rhythmus oder alternierend

\*\*Abo ohne Hallenbadeintritt

## Tanzsport

**Internationale Volks- und Kreistänze, Line Dance, Everdance®**

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

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

**Lektionsdauer:** 60 bis 120 Minuten

**Kosten:**

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

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

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) >

Abo-Bestellung

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich (auch ohne Abo)



Foto: z/vg

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

+ Die Tanzsport-Gruppen sind alle BSV-relevant.

## Internationale Volks- und Kreistänze

### Hochdorf

Pfarreizentrum B, Raum 29  
Donnerstag, 14.00 bis 15.30 Uhr  
Mary Jost, 041 910 31 59

### Horw

Zentrum Kirchmättli  
Dienstag, 9.15 bis 10.45 Uhr  
Liselotte Gyr, 041 630 23 58

### Kriens

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

### Schötz

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

### Schüpfheim

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

### Sursee

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

### Weggis

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

### Willisau

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

### Wolhusen

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

NEU

## Everdance®

### Buchrain

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

## Line Dance

### Luzern

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

### Beginner

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

## Orientalischer Tanz

### Luzern

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

NEU

### Gesucht:

### Leiter/innen

Die offenen Sportgruppen von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen esa geführt. Haben Sie Interesse oder kennen Sie eine motivierte Person, die eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrnehmen möchte?

Dann melden Sie sich bei:

**Pro Senectute Kanton Luzern**  
Bildung+Sport,  
Telefon 041 226 11 91