

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: 60 Minuten

Kosten:

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):

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

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

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

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

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

Abo-Bestellung

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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, 14.00 bis 15.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppe Root

Montag, 9.00 bis 10.00 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

Yvonne Henseler, 041 340 79 61

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

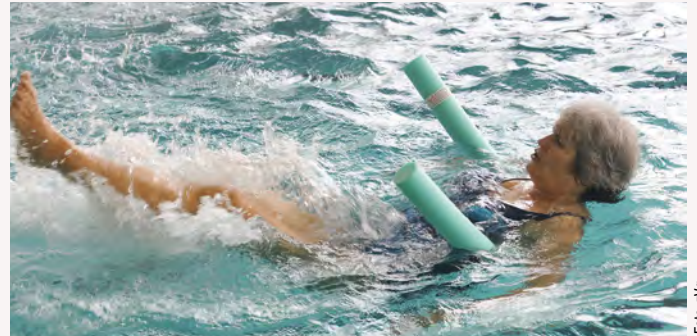


Foto: zVg

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.

Gruppe Buttisholz/Sempachersee*

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Monika Schwaller, 041 929 05 56

Lucia Muff, 041 280 58 74

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

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)

Sommer-Wasserfit

Badi Schüpfheim

Juni – August

Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

NEU

Willisau

Hallenbad Schlossfeld**

Gruppe Willisau

Donnerstag, 15.35 bis 16.20 Uhr

und 16.30 bis 17.15 Uhr

Nicole Huber, 041 970 19 59

Gruppe Nebikon/Altshofen

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

*2-Wochen-Rhythmus oder

alternierend

**Abo ohne Hallenbadeintritt