

## Gemeinsam im Wasser bewegen

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.

### Fachleitung:

Gaby Mettler (Fachleitung) mit rund 20 Wasserfitness-Leiter/innen esa

**Lektionsdauer:** 45 bis 60 Minuten

### Kosten:

- **Halbjahres-Abo** (30 % Rabatt):  
\*Frequenz je nach Gruppe/pro Halbjahr  
(ab 11 Lektionen, Mindestbetrag CHF 69.30 resp. CHF 138.60)  
Pro Lektion\*: CHF 6.30 (ohne Eintritt) bzw. CHF 12.60 (mit Eintritt)  
Bsp. 22 x CHF 138.60 (ohne Eintritt) bzw. CHF 277.20 mit Eintritt)
- **10er-Abo:** CHF 90.00 (ohne Eintritt) bzw. CHF 180.00 (mit Eintritt)

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

**Schnupperlektion:** jederzeit möglich

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



Foto: zVg

⊕ Die Wasserfitness-Gruppen sind alle vom Bundesamt für Sozialversicherung subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

sicher stehen  
sichergehen.ch

Diese Kurse kombinieren das Training von Kraft, Gleichgewicht und Dynamik, damit ältere Menschen mobil und unabhängig bleiben. Weitere Informationen: [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

### 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

Mittwoch, 12.15 bis 13.05 Uhr

Anita Erni, 041 930 31 49

### Luzern

Hallenbad Rodtegg

Tiefwasser (mit Gurt)

Wassertemperatur: 34°

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr

Hedina Christiner, 076 302 40 01

### Malters/Schachen

Schule formidabel

Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr

Ulrike Modl, 041 240 79 28

### Reiden

Hallenbad Kleinfeld\*\*

Gruppen Reiden

Mittwoch, 8.30 bis 9.30 Uhr

Christiane Wechsler, 062 758 22 82

Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr

Sylvia Peyer, 078 731 63 20

### Schüpfheim

Hallenbad HPZ Sunnebüel

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

### Willisau

Hallenbad Schlossfeld\*\*

Gruppe Willisau 1

Mittwoch, 11.30 bis 12.20 Uhr

Nicole Stürmlin, 041 970 19 59

Gruppe Willisau 2

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

\*2-Wochen-Rhythmus oder  
alternierend  
\*\*Abo ohne Hallenbadeintritt

### Gesucht:

### Sportleiter/innen

Unsere Sportgruppen werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen esa geführt. Pro Senectute Kanton Luzern bietet die Möglichkeit, sich freiwillig in folgenden Sportarten zu engagieren:

- > Wasserfitness
- > Fitgym
- > Tanzen
- > Nordic Walking
- > Radsport/MTB
- > Wandern
- > Schneeschuh-Touren
- > Langlauf

### Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Telefon 041 226 11 91

[bildung.sport@](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch)

[lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch)

### Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

[bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch), Telefon 041 226 11 91, [www.lu.prosenectute.ch/Wasserfitness](http://www.lu.prosenectute.ch/Wasserfitness)

