

Gemeinsam turnen

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

Leitung: Manuela Kronenberg (Fachleitung) mit rund 160 ausgebildeten Allround-Leiter/innen

Lektionsdauer: 45 bis 60 Minuten

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich

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

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/Abo



Foto: Fotolia

⊕ Die Fitgym-Gruppen sind alle vom Bundesamt für Sozialversicherung (BSV) teilsubventioniert, 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

Fitgym in Ihrer Gemeinde

Adligenswil

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Mittwoch, 14.45 bis 15.45 Uhr
Madeleine Wüest, 041 370 33 39

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
Patricia Wechsler, 062 756 46 05

Altwis

Turnhalle

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

Buchrain

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr
Monika Wolfer, 041 440 46 78

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr
Linda Andergassen, 041 440 93 49

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
Lucia Albisser, 041 920 18 31

Buttisholz

Mittlere Turnhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
M. Schurtenberger, 041 980 17 35

Dagmersellen

Turnhalle Kastanie
Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr
Rita Staffelbach, 062 756 46 68

Doppleschwand

Turnhalle

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr
A. Portmann, 041 480 27 87

Ebikon

Pfarrheim

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

Emmen

Pfarrheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Margarita Kyburger, 076 210 10 97

Emmenbrücke

Pfarrheim Bruder Klaus

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

Freitag, 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

Pfarrheim St. Maria für Italienisch- und Spanischsprachige

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

Entlebuch

Pfarrheim

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

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

NEU

Flühli**Turnhalle**

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

Gelfingen**Turnhalle**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Cécile Diem, 041 910 56 14

Gettnau**Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Marie-Therese Koller, 041 970 17 32

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
Anni Egli, 041 980 42 50

Gunzwil**Lindenhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Yvonne Küng, 079 794 37 89

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
Rita Bucher, 041 495 12 04

Hergiswil b. Willisau**Mehrzweckhalle Steinacher**

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

Hildisrieden**Turnhalle**

Montag, 16.45 bis 17.45 Uhr
Christina Püntener, 079 153 08 13

Hitzkirch**Turnhalle****Männergruppe**

Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Doris Amrein, 041 917 10 66

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**

Montag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Annemarie Ineichen, 041 910 43 15

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 Kuonimatt

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

Luzern**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

Alterssiedlung Guggi

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

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
Christel Gysin, 076 579 12 64

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
Melanie Tresch, 079 233 04 11

Pfarrheim St. Michael/ Rodtegg

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Magda Wüst, 078 889 61 50

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
Christel Gysin, 076 579 12 64

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, 10.30 bis 11.30 Uhr
M. Thierstein, 034 497 26 45

Mauensee**Turnhalle**

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

Meggen**Kath. Pfarrheim**

Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Magda Wüst, 078 889 61 50

Meierskappel**Schulhaus Höfli Singsaal**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22

Menznau**Pfarrzentrum**

Montag, 09.00 bis 10.00 Uhr
Rickenhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Enrica Scheuber, 041 493 00 83

Nebikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

MännergruppeMittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr
M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84**Neuenkirch****Turnhalle Grünau**Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Erika Rüeger, 041 460 33 62**Nottwil****Turnhalle Sagi-Zentrum**Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Marianne Kurmann, 041 467 24 48Mittwoch, 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
Yvonne Küng, 041 930 20 72**Rain****Aula Schulhaus Feldmatt**Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr
Jeanette Stoll, 079 471 54 40**Reiden****Alterszentrum Feldheim**Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Othmar Röllli, 062 758 42 61**Römerswil****Mehrzweckhalle**Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Mägy Bier, 041 910 45 57**Romoos****Turnhalle**Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
V. Schwarzentruher, 041 480 49 58**Root****Pfarrheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

WidmermattMontag, 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, 13.30 bis 14.30 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**Mittwoch, 13.20 bis 14.10 Uhr
Judith Schmid, 041 933 06 51**Schötz****Pfarrheim**Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Hanny Steinmann, 041 980 26 83**Schongau****Turnhalle**Mittwoch, 16.30 bis 17.30 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, 18.00 bis 19.00 Uhr
Fränzi Wicki, 041 488 00 10**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****Pfarrheim**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
Rita Staffelbach, 062 756 46 68**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****Katholisches Pfarreizentrum**Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr**Schulhaus Schlossfeld****Männergruppe**Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Svitlana Kovtsun, 041 970 20 74**DomiGym****Training zu Hause**

Telefon 041 226 11 52

NEU

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

bildung.sport@lu.prosenectute.ch, Telefon 041 226 11 91, www.lu.prosenectute.ch/Fitgym

