

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: Melanie Tresch (Fachleitung) mit rund 135 Fitgym-Allround-Leiter/innen es

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** (30 % Rabatt):

1. Halbjahr: ca. 21 x CHF 96.-

2. Halbjahr: ca. 15 x CHF 68.-

• **10er-Abo:** CHF 65.-

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 subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.



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, 15.30 bis 16.30 Uhr

Barbara Vanza, 079 229 53 44

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, 079 229 53 44

Büron

Mehrzweckhalle Treffpunkt

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, 18.00 bis 19.00 Uhr

Rita Staffelbach, 062 756 46 68

Doppleschwand

Turnhalle

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Annelies Portmann, 041 480 27 87

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

Emmen

Pfarreiheim

Dienstag, 10.15 bis 11.15 Uhr

Christel Gysin, 076 579 12 64

Emmenbrücke

Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr

M. Baumgartner, 041 458 15 87

Pfarreiheim St. Maria

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Christel Gysin, 076 579 12 64

Entlebuch

Pfarreiheim

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

Katja Mayer, 079 755 68 54

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, 10.00 bis 11.00 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

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
Silvia Winiger, 041 910 47 59

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
Ximena Engström, 078 610 78 84

Turnhalle Kuonimatt

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

Luzern/Littau**Turnhalle Schulhaus Dorf**

Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Donnerstag, 20.00 bis 21.00 Uhr
Christel Gysin, 076 579 12 64

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
Beatrice Lauber, 079 693 04 36

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
Magda Wüst, 078 889 61 50

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, 14.00 bis 15.00 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, 9.00 bis 10.00 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, 8.30 bis 9.30 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**Rickenhalle**

Montag, 09.00 bis 10.00 Uhr
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
Jolanda Salmina, 076 529 37 32

Neuenkirch**Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Infos: 041 226 11 91

Nottwil**Turnhalle Sagi-Zentrum**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr
Alice Lukács, 079 675 66 91

Dienstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Ursula Gubler, 078 731 95 03

Oberkirch**Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Verena Riesen, 041 921 00 47

Pfeffikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Jeanette Stoll, 079 471 54 40

Rain**Aula Schulhaus Feldmatt**

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr
Marianne Baumgartner
041 458 15 87

Römerswil**Mehrzweckhalle**

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Mägy Bieri, 041 910 45 57

Romoos**Turnhalle**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
V. Schwarzenruber, 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, 13.30 bis 14.30 Uhr
Dienstag, 14.45 bis 15.45 Uhr
Rita Lengwiler, 041 495 24 70

St. Erhard**Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Judith Schmid, 041 933 06 51

Schenkon**Turnhalle Grundhof**

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

Schlierbach**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.20 bis 14.20 Uhr
Judith Schmid, 041 933 06 51

Schötz**Pfarreiheim**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Dienstag, 10.00 bis 11.00 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**Seevogtey**

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr

Turnhalle Tormatt

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Erika Rüeiger, 041 460 33 62

Sempach-Station**Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Judith Christen, 079 422 38 22

Sörenberg**Turnhalle**

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Fränzi Wicki, 041 488 00 10

Sursee**Turnhalle St. Georg**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Anja Blättler, 062 751 45 30

Männergruppe

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr
Roman Arpagaus, 079 837 80 81

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
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, 13.20 bis 14.20 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 91

NEU

Gesucht:**Sportleiter/innen**

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

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

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport
Telefon 041 226 11 91
bildung.sport@
lu.prosenectute.ch

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

