

## 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

**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](http://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](http://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  
Petra Felder, 041 480 02 66

**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  
Vroni Felber, 041 320 89 60

**Turnhalle Meiersmatt**

Montag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Montag, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Christel Gysin, 076 579 12 64

**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, 15.00 bis 16.00 Uhr  
Verena Riesen, 041 921 00 47

**Pfeffikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Yvonne Küng, 079 794 37 89

**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 esa 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

