



## Gemeinsam der Natur begegnen

Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining an der frischen Luft, das die Ausdauer verbessert, aber auch Beine, Arme, Schultern und Rumpf kräftigt. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik-, Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Danach geht's in unterschiedlichen Leistungsgruppen mit Walkingstöcken in den Wald und über Wiesen.

**Ausrüstung:** Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (Beratung durch Leiter/innen möglich)

### Kosten:

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt = CHF 6.40/x)
- 10er-Abo CHF 80.–

**Schnuppern:** Auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** Bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport:  
Telefon 041 226 11 52  
[www.lu.prosenectute.ch/Abo](http://www.lu.prosenectute.ch/Abo)



Kursteilnehmende können dank **QualiCert-Zertifizierung** bei ihrer Krankkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität.

**Anmeldung:** Einstieg jederzeit möglich. Melden Sie sich bitte bei der entsprechenden Leitung.

**Durchführung:** Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

⊕ Alle Nordic-Walking-Treffen sind vom Bundesamt für Sozialversicherung subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

## sichergehen.ch

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

### Nordic-Walking-Leiter/innen esa

**Indergand Ruth (Fachleiterin)**

Mobile 079 737 37 36

[br\\_indergand@bluewin.ch](mailto:br_indergand@bluewin.ch)

**Beatrice Rufener (Stv.)**

Mobile 079 658 56 71

[bea.rufener@bluewin.ch](mailto:bea.rufener@bluewin.ch)

## Nordic-Walking-Treffen

Ort/Treffpunkt	Tag/Daten/Zeit	Gruppen	Leiter/innen/Anmeldung	Kosten/HJ-Abo
<b>Adligenswil</b> Fussballplatz Obmatt	24 × <b>Montag</b> ; 6.7. bis 21.12.2026 (ohne 12.10.) Juli bis Aug.: 8.30 bis 10.15 Uhr ab Sept.: 9.00 bis 10.45 Uhr	1	Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69, Mobile 079 274 87 89, Ruth Geisseler	CHF 154.-
<b>Luzern</b> Aussensportanlage Allmend Süd	25 × <b>Montag</b> ; 6.7. bis 21.12.2026 Juli bis Sep.: 16.15 bis 18.00 Uhr ab Okt.: 15.00 bis 16.45 Uhr	3	Ruth Indergand, Telefon 079 737 37 36, Peter Burger, Antoinette Imhof, Ute Kocher, Martha Leisibach, Edith Marfurt, Hans-Rudolf Marfurt, Ueli Rietmann, Beatrice Rufener, Lisa Schneider, Ruth Geisseler	CHF 160.-
<b>Luzern</b> Aussensportanlage Allmend Süd	26 × <b>Mittwoch</b> ; 1.7. bis 23.12.2026 8.45 bis 10.30 Uhr	5	dito Montag	CHF 166.-
<b>Nottwil</b> Fussballplatz Rüteli	24 × <b>Montag</b> ; 6.7. bis 14.12.2026 8.30 bis 10.15 Uhr	1	Käthy Marfurt, Telefon 041 937 17 78, Mobile 079 603 06 91	CHF 154.-
<b>Reiden</b> Sportzentrum Kleinfeld Kleinfeld	22 × <b>Donnerstag</b> ; 2.7. bis 17.12.2026 (ohne 30.7./6.8./13.8.) 9 bis 10.30 Uhr	2	Esther Leu, Mobile 079 678 44 10 Barbara Balzan Marie-Louise Wapf	CHF 141.-

