



Foto: z/yg

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

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

Durchführung: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

⊕ Die Nordic-Walking-Treffen sind alle BSV-relevant.

⊕ Diese Kurse sind 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. www.sichergehen.ch

Nordic-Walking-Leiter/innen esa

Indergand Ruth (Fachleiterin)

Telefon 041 370 62 09
Mobile 079 737 37 36
br_indergand@bluewin.ch

Leisibach Martha (Stv.)

Telefon 041 420 91 48
Mobile 079 561 01 31
m.leisibach@gmail.com

Nordic-Walking-Treffen

Ort/Treffpunkt	Tag/Daten/Zeit	Gruppen	Leiter/innen/Anmeldung	Kosten/HJ-Abo
Adligenswil Fussballplatz Obmatt	25 x Montag ; 1.7. bis 16.12.2024 Juli und Aug.: 8.30 bis 10.15 Uhr Sep. bis Dez.: 9.00 bis 10.45 Uhr	1 +	Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69, Mobile 079 274 87 89, Ruth Geisseler	CHF 160.-
Luzern Aussensportanlage Allmend Süd	27 x Montag ; 1.7. bis 30.12.2024 16.15 bis 18.00 Uhr (ab 07.10.: 15.00 bis 16.45 Uhr)	3 +	Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09, 079 737 37 36 Peter Burger, Anita Hüsler, Antoinette Imhof, Ute Kocher, Martha Leisibach, Edith Marfurt, Hans-Rudolf Marfurt, Ueli Rietmann, Beatrice Rufener, Françoise Von Wartburg	CHF 173.-
Luzern Aussensportanlage Allmend Süd	25 x Mittwoch ; 3.7. bis 18.12.2024 8.45 bis 10.30 Uhr	5 +	dito Montag	CHF 160.-
Nottwil Fussballplatz Rüteli	25 x Montag ; 1.7. bis 16.12.2024 8.30 bis 10.15 Uhr	1 +	Käthy Marfurt, Telefon 041 937 17 78, Mobile 079 603 06 91, Rosmarie Wicki	CHF 160.-
Reiden Sportzentrum Kleinfeld Kleinfeld	22 x Donnerstag ; 4.7. bis 19.12.2024 (ohne 1.8. / 8.8. / 15.8.) 9 bis 10.30 Uhr	2 +	Marie-Louise Wapf, Telefon 062 927 29 89, Mobile 079 424 80 38 Esther Leu	CHF 141.-
Willisau Schlossfeld	20 x Mittwoch ; 17.7. bis 18.12.2024 (ohne 3.7. / 10.7. / 2.10. / 20.11. / 27.11.) 9 bis 10.30 Uhr	1 +	Barbara Balzan, Telefon 062 758 30 10, Mobile 078 671 30 10	CHF 128.-

NEU

