

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 140 Fitgym-Allround-Leiter/innen

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



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



➕ Die Fitgym-Gruppen sind alle vom Bundesamt für Sozialversicherung subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit 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. 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

Altishofen

Turnhalle

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr
Kathrin Bärtschi, 079 351 40 46
Patricia Wechsler, 076 831 22 67

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

Dagmersellen

Turnhalle Uffikon (temporär)

Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr
Rita Staffelbach, 062 756 46 68

Doppleschwand

Turnhalle

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Barbara Jud, 078 738 61 06

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
Beatrice Renggli, 079 712 65 11

Eschenbach

Schulhaus Hübeli

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Martha Geiser, 041 448 25 28

Escholz matt**Pfarrsaal**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Katja Mayer, 079 755 68 54

Flühli**Turnhalle**

Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Silvia Küng, 079 675 29 05

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
Esther Portmann, 041 921 53 68

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, 13.30 bis 14.30 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
Doris Amrein, 041 917 10 66

Hochdorf**Pfarrzentrum St. Martin**

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Natalie Aeschbach, 079 522 34 41

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
Silvia Wüthrich, 079 258 25 65

Turnhalle Feldmühle

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Vroni Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Fenkern

Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr
Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Christel Gisin, 076 579 12 64

Turnhalle Kuonimatt

Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Christel Gisin, 076 579 12 64

Langnau**Turnhalle**

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Hans Kunz, 079 427 16 38

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

Paulusheim

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Daniela Bieri, 078 713 23 16

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 (ab August Hubelmatt)**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

Turnhalle Littau Dorf

Donnerstag, 18.30 bis 19.15 Uhr
Donnerstag, 19.15 bis 20.00 Uhr
Flvia van der Zon, 079 482 96 86

Würzenbach**Evang. Gemeindezentrum**

Mittwoch, 8.30 bis 9.30 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, 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
Marie-Theres Egli, 041 980 35 07**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 91Dienstag, 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. Schwarzentruher, 041 480 49 58**Root****Pfarreiheim**

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
Andrea Rickli, 079 461 88 79**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
Karin Bättig, 079 367 53 90**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, 9.00 bis 10.00 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****Turnhalle Rank**

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr

Turnhalle TormattMittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Erika Rüeger, 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, 079 541 74 23**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**Uffikon****Mehrzweckhalle**Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Rita Staffelbach, 062 756 46 68**Wauwil****Turnhalle**Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Karin Kaufmann, 079 199 52 42**Weggis****Schulhaus Kirchmatt**Dienstag, 9.15 bis 10.15 Uhr
Erika Lüthy, 041 390 23 68**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**Gemeinschaftsraum****Sonnematt**Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Mirjam Heller, 078 744 96 96**DomiGym****Training zu Hause**

Telefon 041 226 11 91

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