



Stadt
Luzern



Sport und
Bewegung
60plus



Inhalt

Mit dem Ball	4
Auf dem Eis	5
Auf dem Rad	6
Fitness	8
Gymnastik	9
Turnen	12
Tanzen	15
Im Wasser	17
In der Natur	18
Kampfkunst	19
Laufen	22
Schiessen	23
Diverses	24
Sportanlagen	27



Herausgeberin:

Stadt Luzern, Sozial- und Sicherheitsdirektion, Abteilung Alter und Gesundheit, in Zusammenarbeit mit der Bildungsdirektion, Abteilung Kultur und Sport
ages@stadtluzern.ch

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit, Liste der gemeldeten Angebote (Stand Januar 2020)

Illustrationen: Rafael Koller, Visual Arts and Illustration | Grafik: Thomas Küng, kuenggrafik.ch
Gedruckt in der Region auf 100 % Recycling-Papier

Wer sich bewegt, bleibt länger mobil, gesund und hat mehr Freude am Leben. Bewegung wirkt den meisten gesundheitlichen Risikofaktoren entgegen. Ob wir gesund bleiben, hängt massgeblich davon ab, ob wir uns ein Leben lang bewegen. Genügend Bewegung schützt vor zahlreichen Beschwerden und Krankheiten.

Bewegung und Sport sind wichtig für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel und stärken Knochen und Muskulatur. Gleichzeitig beeinflussen sie unsere Psyche und tragen zu einem glücklichen, zufriedenen und ausgeglichenen Lebensgefühl bei.

Luzern bewegt sich – dafür sorgen seit Jahren zahlreiche Sportvereine, die eine breite Palette an Bewegungs- und Sportangeboten bieten. Auch die Stadt Luzern lädt Sie zum Bewegen ein:

- Mit «Entdecken – Bewegen – Begegnen» hat die Stadt eine Broschüre mit 18 verschiedenen Spaziergängen herausgegeben, die kostenlos am Empfang des Stadthauses oder in den Büros der Quartierarbeit bezogen werden kann. Entdecken Sie mit dieser Broschüre ein Ihnen noch wenig bekanntes Quartier der Stadt Luzern!
- Auf dem Inseli finden jeweils von Mai bis September die öffentlichen und unentgeltlichen Tai Chi-/Qi Gong-Lektionen statt – die Stimmung am Vierwaldstättersee, mit Blick in die Berge, ist phantastisch und lädt fühlbar zu geschmeidigen Bewegungsabläufen ein. Mitmachen trägt Früchte!
- Die Outdoor-Fitnessgeräte laden ganzjährig zur sportlichen Betätigung ein und fördern Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kondition. Lassen Sie einen Ihrer Spaziergänge an den Bewegungsgeräten vorbeiführen und testen Sie diese Freiluft-Fitnessgeräte!

In der vorliegenden Broschüre «Sport und Bewegung 60plus» haben wir Ihnen die Angebote für ein gesundes Älterwerden zusammengestellt. Wir möchten Ihnen aufzeigen, wie breit das Angebot an Bewegungs- und Sportmöglichkeiten ist und hoffen, Ihr Interesse zu wecken!

Mit bewegten und sportlichen Grüssen



Martin Merki

Martin Merki
Stadtrat, Sozial- und Sicherheitsdirektor

Mit dem Ball



Tag | Zeit

Kurs | Anbieter/-in | Ort | Kontakt

Di 20.30 – 21.45

Unihockey und Basketball



Anbieter: TV Kaufleute Luzern
Handballriege
Wo: Turnhalle Wartegg
Wer: Männer ab 60 Jahre oder jünger
Anforderungen: Spass am Ball
Kosten: Fr. 270.– Jahresbeitrag
Kontakt: www.tvk-luzern.ch
info@tvk-luzern.ch
079 717 52 60 (Y. Hess)

Mi 19.00 – 20.00

Faustball

Anbieter: BTV Luzern
Männerturnen
Wo: Turnhalle Bruchmatt
Wer: Männer
Anforderungen: Freude am Ballsport
Kosten: Fr. 190.– Jahresbeitrag
Kontakt: www.btv.ch



Mo – So 07.00 – 23.00

Tennis

Anbieter: Tennis Club Littau
Wo: Ruopigenmoos
Wer: Alle
Kosten: Ab Fr. 280.– Jahresbeitrag
Kontakt: www.tc-littau.ch
info@tc-littau.ch
079 650 82 55



Mi 19.00 – 20.30



Basketball für Oldies

Anbieter: STV Luzern Basket
Wo: Turnhalle Wartegg
Wer: Alle
Kosten: Fr. 250.– pro Saison
Kontakt: www.stvluzern-basket.ch
info@stvluzern-basket.ch
041 311 16 91

Mi 19.00

Fussball

Anbieter: FC Littau
Senioren 50+ und Senioren U80
Wo: Ruopigen Littau
Wer: Alle
Anforderungen: leicht sportlich
Kosten: Mitgliederbeitrag FC Littau
Kontakt: www.fclittau.ch
reto@amrein-stucki.ch
079 209 60 09

Auf dem Eis

Tag | Zeit

Kurs | Anbieter/-in | Ort | Kontakt

Di 08.30 – 10.30



Curling

Anbieter: CVL Curling Veteranen Luzern
Wo: Regionales Eiszentrum Luzern
Wer: Alle
Anforderungen: Keine Angst vor der Bewegung
auf dem Eis
Kosten: ca. Fr. 20.– pro Vormittag
Kontakt: www.curling-veteranen-luzern.ch
hans@peterfamilie.ch
041 460 26 48

Mi 20.00 – 22.00
(September – März)



Curling

Anbieter: Curling Club Wasserturm Luzern
Wo: Regionales Eiszentrum Luzern
Wer: Alle
Anforderungen: Für sportliche Leute mit gutem Gleichgewicht
Kosten: Fr. 650.– pro Jahr
Kontakt: www.curling-wasserturm.ch
praesident@curling-wasserturm.ch

Auf dem Rad

Tag | Zeit

Kurs | Anbieter/-in | Ort | Kontakt

Mi 17.30 – 20.30
März – September
(versch. Gruppen /
Levels)



BMX Race

Anbieter: BMX Luzern / SpeedPower Littau
Wo: BMX Track Ruopigen / Littau
Wer: Alle
Anforderungen: Sicheres Velofahren, Spass
Kosten: Fr. 140.– pro Saison
Kontakt: www.bmxluzern.ch
info@bmxluzern.ch
078 641 38 20

Do 10.00 – 15.00

Rennradfahren

Anbieter: VCC Luzern, Veloclub
Wo: Strasse
Wer: Alle
Anforderungen: Sicher Radfahren
Kosten: Fr. 100.– Jahresbeitrag
Kontakt: www.vcc-luzern.ch
vccluzern@gmx.ch
079 742 75 82



Fitness

Tag | Zeit

Kurs | Anbieter/-in | Ort | Kontakt

Fr. 09.00 – 10.00
(bei trockenem Wetter)

Begleitete Fitnesslektionen an der frischen Luft

An bestimmten Daten mit professioneller Begleitung
durch Trainerinnen



Anbieterin: Stadt Luzern
Wo: Generationenpark Hirtenhof
(bei der Busendstation Hirtenhof)
Wer: Alle
Kosten: kostenlos
Kontakt: www.ages.stadtluzern.ch
ages@stadtluzern.ch
041 208 81 40

Mo – Fr. 06.30 – 21.30
Sa./So./Feiertage
09.00 – 18.00

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Anbieter: Kieser Training Luzern
Wo: Inseliquali 6
Wer: Alle
Kosten: Fr. 1040.– bis Fr. 1490.– pro Jahr
Kontakt: www.kieser-training.ch
luzern1@kieser-training.com
041 220 20 20



Mo – Fr. 09.00 – 14.00

Training mit Elektro-Muskelstimulation

Gesundheits- und Muskelaufbautraining
mit persönlichem Trainer

Anbieter: you are EMS Personal Training
Wo: Tribschengasse 4
Wer: Alle
Kosten: Fr. 44.– pro Trainingseinheit
Kontakt: www.you-are.org
info@you-are.org
041 811 77 33

Mo – Fr
siehe Webseite

Ganzkörper-Zirkeltraining für Frauen

Kraft/Ausdauer/Straffen, Ständige Betreuung,
Messungen nach Wunsch: Gewicht/Fett/Wasser/
Muskelmasse/Umfang, Trampolin-Spass

Anbieter: Ladys-Point
Wo: Grossmatte 19b
Wer: Frauen
Anforderungen: Gesundheitsfragebogen wird vor
dem Training mit der Kundin ausge-
füllt und das Training entsprechend
angepasst
Kosten: ab Fr. 480.– pro Jahr
Kontakt: www.ladys-point.ch
ladys-point@bluewin.ch
041 558 66 22



Gymnastik

Tag | Zeit

Kurs | Anbieter/-in | Ort | Kontakt

Mo 20.15 – 21.30



Gymnastik, Yoga, Krafttraining, Nordic Walking und vieles mehr

Anbieter: TV Kaufleute Luzern, Frauenriege
Wo: Turnhalle Heimbach
Wer: Frauen ab 60 Jahre
Kosten: Fr. 190.– pro Jahr
Kontakt: www.tvk-luzern.ch
info@tvk-luzern.ch
041 360 03 16 (H. Keller)

Mo 20.15 – 21.30

Gymnastik, Body-Forming mit Thera-Band, Step, Stretching, Entspannung

Anbieter: TV Kaufleute Luzern, Damenriege
Wo: KV Turnhalle 1
Wer: Frauen ab 60 Jahre
Kosten: Fr. 170.– pro Jahr
Kontakt: www.tvk-luzern.ch
info@tvk-luzern.ch
041 420 35 72 (F. Ruckli)

Do 17.00 – 20.00



Osteoporosegymnastik/Osteogym

Anbieterin: Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Wo: MOWE-CHI, Bruchstrasse 10
Wer: Alle
Kosten: Fr. 20.– pro Lektion
Kontakt: www.rheumaliga.ch/luownw
rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch
041 484 34 75

Mo 20.00 – 22.00



Fit im Alltag mit Gymnastik & Ausdauertraining

Anbieter: TV Stadt Luzern, Kanti Riege
Wo: Turnhalle Kantonsschule Alpenquai
Wer: Frauen
Kosten: Fr. 170.– pro Jahr
Kontakt: www.tv-stadtluzern.ch
gabriella.padula@gmx.ch
041 322 19 05

Mi 20.00 – 22.00

Rückenturnen, Yogaübungen, Atem- & Haltungstherapie

Anbieter: TV Stadt Luzern, Slow Gym
Wo: Turnhalle Kantonsschule Alpenquai
Wer: Frauen
Kosten: 170.– pro Jahr
Kontakt: www.tv-stadtluzern.ch
gabriella.padula@gmx.ch
041 322 19 05

Di 09.00 – 10.00

Fitnessstunde mit leichter Gymnastik, Spielen, Koordination und einfachen Tänzen

Anbieter: TV Stadt Luzern, Seniorinnen Riege
Wo: Turnhalle Dula
Wer: Frauen ab 60 Jahren
Kosten: Fr. 170.– pro Jahr
Kontakt: www.tv-stadtluzern.ch
gabriella.padula@gmx.ch
041 322 19 05



Do 19.45 – 21.00

Fit und gesund (für Frauen ab 45)

Anbieter: BTV Luzern, Frauenriege
Wo: Turnhalle 2,
Kantonsschule Alpenquai
Wer: Frauen
Kosten: Fr. 190.– pro Jahr
Kontakt: www.btv.ch
juro.caduff@gmail.com
041 370 00 52

Do 18.30 – 19.45

Fit und entspannt im Alter (für Seniorinnen ab 75)

Anbieter: BTV Luzern, Frauenriege
Wo: Turnhalle 2,
Kantonsschule Alpenquai
Wer: Frauen
Kosten: Fr. 190.– pro Jahr
Kontakt: www.btv.ch
juro.caduff@gmail.com
041 370 00 52



Di 12.00 – 12.55
(Bahnhofhalle 3 BBZ)

Di 19.00 – 20.00
(Hubelmatthalle 2)

Mi 18.10 – 19.10
(alte Maihofhalle)

Mi 19.00 – 20.00
(Turnhalle 3, Kantons-
schule Alpenquai)

Do 20.00 – 21.00
(Hubelmatthalle 2)

Fit Gymnastik

Bewegungsangebot für die Gesundheit

Anbieter: STV Luzern
Wo: Verschiedene
Wer: Alle
Kosten: Fr. 6.– pro Mal oder Fr. 170.– pro
Jahr
Kontakt: [www.stvluzern.ch/riegen/fit-gym-
nastik/](http://www.stvluzern.ch/riegen/fit-gym-
nastik/)
galenstock@hispeed.ch
041 320 31 03 / 077 470 51 13



Mi 16.00 – 17.15

Gymnastik, Kraft-und Gleichgewichtsübungen, Spiel und Spass, Kameradschaft



Anbieter: TSV Seniorenriege
Wo: Turnhalle Matt (Littau)
Wer: Frauen und Männer ab 60 Jahre
Kosten: Fr. 80.– pro Jahr oder Fr. 5.– pro Mal
Kontakt: www.tsvlittau.ch
fribu.wolbers@bluewin.ch
041 250 48 26

Mo
09.00 – 09.50
10.10 – 11.00
14.00 – 14.50
15.00 – 15.50

Rückengymnastik, Osteoporosegymnastik, Fitgymnastik

Anbieter: bewegen – entspannen – geniessen
Wo: Grimselweg 3
(im ZEBU-Studio von Kurt Dreyer)
Wer: Alle
Kosten: Fr. 17.– pro Lektion
Kontakt: www.ruecken-fit.ch
dabae@gmx.ch
079 513 82 36

Turnen

Tag | Zeit

Kurs | Anbieter/-in | Ort | Kontakt

Mi 20.00 – 21.45

Turnen/Volleyball



Anbieter: TV Kaufleute Luzern
Männerriege, Turnen/Volleyball
Wo: KV Turnhalle
Wer: Männer
Kosten: Fr. 150.– pro Jahr
Kontakt: www.tvk-luzern.ch
info@tvk-luzern.ch
079 434 06 50 (B. Osswald)

Mi 18.30 – 20.00



Männerturnen – Für alle Männer, die Spass und Lust auf aktive Bewegung haben

Anbieter: TV Kaufleute Luzern
Männerriege, Laufgymnastik
Wo: KV Turnhalle
Wer: Männer
Kosten: Fr. 150.– pro Jahr
Kontakt: www.tvk-luzern.ch
info@tvk-luzern.ch
079 434 06 50 (B. Osswald)

Mo 17.00 – 18.00

Seniorinnen-Turnen

Anbieter: SVKT Littau, Frauensportverein
Wo: Dorfturnhalle, Cheerstrasse
Wer: Frauen
Kosten: Fr. 160.– Jahresbeitrag
Kontakt: www.pfarrei-littau.ch/vereine/frauensportverein_svkt/
sekretariat@pfarrei-Littau.ch
041 259 01 80

Di 20.00 – 22.00



Gymnastik, Turnen, Spielen, Kraft und Ausdauer

Anbieter: Männerturnverein Littau
Männerturner, Senioren
Wo: Turnhallen Schulhaus Dorf Littau
Wer: Männer
Kosten: Fr. 150.– Jahresbeitrag
Kontakt: www.mtv-littau.ch
info@mtv-littau.ch
079 608 53 13

Di 20.00 – 21.30



Spiel Sport Fun (SSF)

Anbieter: BTV Luzern, Männerturnen
Wo: Sportanlage Alpenquai 2
Wer: Männer
Anforderungen: Freude am Ballsport
Kosten: Fr. 190.– Jahresbeitrag
oder Fr. 5.– pro Teilnahme
Kontakt: www.btv.ch

Mi 20.00 – 22.00

Gesundheit / Beweglichkeit / Kraft / Ausdauer / Koordination / Spiel

Anbieter: BTV Luzern, Männerturnen
Wo: Turnhalle Bruchmatt
Wer: Männer ab 40 Jahren
Anforderungen: Freude an der Bewegung
Kosten: Fr. 190.– Jahresbeitrag
Kontakt: www.btv.ch

Mi 18.15 – 22.00

Freie Riege

Gymnastik und Spiel für Männer
Anbieter: STV Luzern
Wo: Turnhalle 2,
Kantonsschule Alpenquai
Wer: Männer
Kosten: Jahresbeitrag
Kontakt: www.stvluzern.ch/riegen/freie-riege/
gnos.alpenquai@bluewin.ch
041 360 51 58

Mo 20.00 – 22.00



Turnen: Beweglichkeit, Fitness, Spiel, Kameradschaft

Anbieter: TSV Luzern, Männerriege
Wo: Turnhalle Schulhaus St. Karli
Wer: Männer
Kosten: Fr. 100.– pro Jahr
Kontakt: urs.dossenbach@bluewin.ch
076 396 01 12

Tanzen

Tag | Zeit

Kurs | Anbieter/-in | Ort | Kontakt

Do
18.00 – 19.15 Tanzen
19.15 – 20.00 Apéro
(einmal pro Monat,
genaue Daten siehe
Webseite)

Tanzen beflügelt, Tanzen zu Live-Piano-Musik (kein Paartanz)

Anbieterin: Pfarrei St. Leodegar und Volare
Wo: Pfarreisaal St. Leodegar
Wer: Alle
Kosten: Kollekte
Kontakt: www.kathluzern.ch/tanzen
www.volare.li
daniela.huber@kathluzern.ch
041 229 95 20

Mo
18.00 – 19.15 Tanzen
19.15 – 20.00 Apéro
(ausser am letzten Mon-
tag des Monats und in
den Schulferien)

Tanzen beflügelt, Tanzen zu Live-Piano-Musik (kein Paartanz)

Anbieterin: Pfarreien St. Anton – St. Michael
Wo: Pfarreisaal St. Michael
Wer: Alle
Kosten: Kollekte
Kontakt: www.kathluzern.ch/tanzen
regula.hasler@kathluzern.ch
079 349 35 41 oder 041 229 91 21

Mi 10.00 – 11.30

Tanzen für Körper und Geist ab 60 Jahren

Anbieterin: BallettStadt
Wo: BallettStadt, Obergrundstrasse 42
Wer: Alle
Kosten: Fr. 610.– pro Semester (6 Monate)
Kontakt: www.ballettschuleluzern.ch
info@ballettschuleluzern.ch
076 442 76 44

Di 10.00 – 11.15
Do 19.45 – 21.00



Ballett-Fit, einfache Ballett-Übungen an der Stange kombiniert mit Pilates Bodenübungen

Anbieter: The Dance Center Luzern GmbH
Ballett, Fitness
Wo: The Dance Center Luzern,
Grimselweg 3
Wer: Alle
Kosten: Fr. 25.– pro Einheit
Kontakt: www.thedancecenter.ch
info@thedancecenter.ch
041 240 28 28

Do ca. alle 14 Tage
13.45 – 15.15
Senioren Hobby-Kurs

Tanzkurse für Senioren: Anfängerkurse/Fortgeschrittenen- kurse/Privatlektionen

Spezialkurse – Seniorenkurse

Anbieterin: Tanzschule STREBEL
Wo: Alpenstrasse 5
Wer: Alle
Kosten: Fr. 180.– / 6 x 85 Minuten
Kontakt: www.tanzschule-strebel.ch
info@tanzschule-strebel.ch
041 410 23 63

Im Wasser

Tag | Zeit

Kurs | Anbieter/-in | Ort | Kontakt

Stiftung Rodtegg

Di 18.15 – 21.15

Do 12.15 – 13.45

Hotel De La Paix

Mi 08.00 – 14.00

LUKS Luzerner

Kantonsspital

Fr. 17.30 – 19.00

Sa. 10.00 – 10.45

Wassergymnastik/Aquawell

Anbieterin:

Rheumaliga Luzern und
Unterwalden

Wo:

Verschiedene

Wer:

Alle

Kosten:

Fr. 19.– pro Lektion (Semesterkurs)

Kontakt:

www.rheumaliga.ch/luownw
rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch
041 484 34 75

Mi 20.00 – 20.45



Aquafit

Anbieter:

SLRG Sektion Luzern, Plauschgruppe

Wo:

Hallenbad Allmend

Wer:

Alle

Kosten:

Fr. 12.–

Kontakt:

www.slrgluzern.ch
muggli.sandra@bluewin.ch
041 340 93 17

Mo

Kanu und Kanadier-Paddeln auf dem Vierwaldstättersee

Anbieter:

Kanu-Club Luzern,
Wo: Alpenquai 35

Wer:

Alle

Anforderungen: Einführungsabend, Kurs bei
Schulungsbedarf

Kosten:

Jahresbeitrag Fr. 400.– + einmalige
Eintrittsgebühr Fr. 400.–

Kontakt:

www.kcl.ch · www.clubhausamsee.ch
mitgliedwerden@kcl.ch
079 693 68 30
Präsident KCL Kurt Röösl



verschiedene Wochentage (siehe Webseite)

Aqua-Cycling, Aqua-Fit Tiefwasser, Aqua-Fit Flachwasser

Anbieter: Hallenbad Luzern AG
Wassersport
Wo: Hallenbad Allmend
Wer: Alle
Anforderungen: Spass am Wasser
Kosten: Fr. 190.– für 10 Einheiten
Kontakt: www.hallenbadallmend.ch
hallenbad@sportcard-luzern.ch
041 319 37 80

In der Natur

Tag | Zeit

Kurs | Anbieter/-in | Ort | Kontakt

Mi 09.00 – 16.00

Mittwoch-Spaziergang / Wanderung

Anbieter: Bergfreunde Luzern
Wo: Region Luzern
Wer: Alle
Anforderungen: Für alle, die etwas für die Gesundheit tun wollen (2–3 Stunden gemütlicher Spaziergang mit Kaffeehalt)
Kosten: Fr. 50.– pro Jahr für Vereinsmitgliedschaft
Kontakt: www.bergfreunde.ch
info@bergfreunde.ch
079 636 50 20



Mi 17.30 – 19.00

Orientierungslauf

Anbieterin: Orientierungslaufvereinigung Luzern
Wo: Verschiedene Waldgebiete des Kantons Luzern
Wer: Alle
Anforderungen: Für alle, die sportlich wandern können
Kosten: Fr. 50.– pro Jahr
Kontakt: www.olv-luzern.ch
knebue@bluewin.ch
041 922 11 16



Kampfkunst

Tag | Zeit

Kurs | Anbieter/-in | Ort | Kontakt

Mi

14.00 – 15.00

Tai Chi/Qi Gong,
anschliessend Kaffee
und Kuchen

(Genaue Daten siehe
Website)

Tai Chi und Qi Gong

Anbieterin: Stadt Luzern / Pfarrei St. Leodegar
Bewegung & Begegnung
Wo: Pfarreizentrum St. Leodegar,
St. Leodegarstrasse 6a
Wer: Alle (Übungen sitzend möglich)
Kosten: Fr. 10.– pro Nachmittag
Kontakt: www.kathluzern.ch/agenda
daniela.huber@kathluzern.ch
041 229 95 20

Di

08.00 – 08.50 oder
09.15 – 10.05

Öffentliches Tai Chi und Qi Gong

Anbieterin: Stadt Luzern
Wo: Inseli / Bei Regen unter Dach KKL
Wer: Alle
Kosten: kostenlos
Kontakt: www.ages.stadt Luzern.ch
ages@stadt Luzern.ch
041 208 81 40



Mo – Do
(siehe Trainingsplan auf
Webseite)

Aikido Ü50 – Beweglichkeit – Koordination – Roll- und Fallübungen

Anbieter: Aikido Luzern
Wo: Werkhofstrasse 18
Wer: Alle
Anforderungen: Spass an Herausforderungen und Bewegung
Kosten: Fr. 120.– Einführungskurs
Fr. 240.– Quartal
Kontakt: www.aikido-luzern.ch
info@aikido-luzern.ch
079 512 56 47

Di / Do 18.45 – 20.30

Tai Chi / Chi Kung

Anbieter: SKEMA, Gesundheit und Energie
Wo: SKEMA Luzern, Fluhgrund
Wer: Alle
Kosten: Fr. 30.– pro Lektion
Kontakt: www.skema.ch
luzern@skema.ch
041 361 00 03

Do 09.30 – 10.30
oder nach Absprache

Karate 60+

Anbieter: KARATE TAISHO
Luzern Eichhof-West
Wo: Luzernerstrasse 82, 6010 Kriens
Wer: Alle
Kosten: Fr. 120.– Einführungskurs 6 Lektionen
Kontakt: www.taisho.ch
info@taisho.ch
041 210 10 22



Mi 16.30 – 17.30

Krav Maga 60+

Anbieter: JustKnow GmbH
Wo: Krav Maga, Täschmattstrasse 19
Wer: Alle
Kosten: Fr. 180.– für 3 Mt. / Fr. 300.– für 6 Mt. / Fr. 500.– für 12 Mt.
Kontakt: www.justknow.ch
info@justknow.ch
079 270 14 50

Di 19.00 – 20.30
Kendo

Karate und Kendo 60+

Anbieterin: Budoschule Luzern – Senbukan
Wo: Güterstrasse 6
Wer: Alle
Kosten: Fr. 40.– pro Monat
Kontakt: www.senbukan.ch
selina.koller@budoschule-luzern.ch
076 542 67 70

Fr 18.00 – 19.30
Karate

Mo 20.00 – 21.00

Karate 60+

Anbieterin: Karateschule Kimura Shukokai Int.
Wo: Eisfeldstrasse 2a
Wer: Alle
Anforderungen: keine besonderen, Training wird angepasst
Kosten: Fr. 450.– pro Halbjahr
Kontakt: www.shukokai-karate-luzern.ch
luzern@ksi-karate.ch
078 870 77 09

Mo 10.30 – 12.00

Kickboxen, Karate, Thaiboxen, Boxen, Selbstverteidigung, Lady Kick

Anbieter: Kampfsportschule Bajrami Luzern
Wo: Grossmatte Ost 24
Wer: Alle
Kosten: Fr. 35.– pro Lektion
Kontakt: www.bajrami.ch
info@bajrami.ch
078 738 72 00

Laufen

Tag | Zeit

Kurs | Anbieter/-in | Ort | Kontakt

Sa 14.30 – 21.00
(1 x jährlich)

Luzerner Stadtlauf

Anbieter: Verein Luzerner Stadtlauf
Wo: Stadt Luzern
Wer: Alle
Kosten: Fr. 39.– Startgeld
Kontakt: www.luzernerstadtlauf.ch
info@luzernerstadtlauf.ch
041 375 03 35

So 09.00 – 15.00
(letzter Sonntag
im Oktober)

Marathon, Halbmarathon, 10km

Anbieter: Verein SwissCityMarathon –
Lucerne
Wo: Stadt Luzern und Horw
Wer: Alle
Kosten: Startgeld
Kontakt: www.swisscitymarathon.ch
info@swisscitymarathon.ch
041 375 03 30



Schiessen

Tag | Zeit

Kurs | Anbieter/-in | Ort | Kontakt

Mi 17.00 – 20.00
(andere Herbstzeiten)

Luftpistole und Luftgewehr 10m, Pistole 25m und 50m, Gewehr 300m

Anbieter: Feldschützenverein Luzern
Abteilung Gewehr und Abteilung
Pistole

Wo: 10m in LSV-10m-Anlage, Zihlmatt-
weg 43
25m, 50m und 300m in Schiess-
anlage VRSK in Stalden/Obernau

Wer: Alle

Anforderungen: Freude am Schiesssport

Kosten: nach Absprache,
Fr. 40.– Jahresbeitrag

Kontakt: www.feldschuetzen-luzern.ch
hebi.bachmann@bluewin.ch
041 260 16 12 / 079 512 89 31

Mo – Fr 18.00 – 21.00

Luftpistolenschiessen, Luftgewehr- schiessen, Armbrustschiessen

Anbieter: LSV-10m-Schützenvereinigung

Wo: Schiesssportzentrum Luzern Indoor,
LSV-10m-Anlage, Zihlmattweg 43

Wer: Alle

Anforderungen: Freude am Schiesssport

Kosten: gemäss Tariftabelle
(siehe Webseite)

Kontakt: www.lsv-luzern.ch
hebi.bachmann@bluewin.ch
041 260 16 12 / 079 512 89 31

Diverses

Tag | Zeit

Kurs | Anbieter/-in | Ort | Kontakt

Mi

14.00 – 15.00

Feldenkrais,

15.00 – 16.00

Kaffee und Kuchen

(Genauere Daten siehe
Webseite)

Feldenkrais – Bewegen mit Leichtigkeit

Anbieterin: Stadt Luzern / Pfarrei St. Leodegar
Bewegung & Begegnung

Wo: Pfarreizentrum St. Leodegar,
St. Leodegarstrasse 6a

Wer: Alle (Übungen sitzend möglich)

Kosten: Fr. 10.– pro Nachmittag

Kontakt: www.kathluzern.ch/agenda
daniela.huber@kathluzern.ch
041 229 95 20

Mo

14.00 – 15.00

Dalcroze Rhythmik,

15.00 – 16.00

Kaffee und Kuchen

(Genauere Daten siehe
Webseite)

Dalcroze Rhythmik

Anbieterin: Stadt Luzern / Pfarrei St. Leodegar
Bewegung & Begegnung

Wo: Pfarreizentrum St. Leodegar,
St. Leodegarstrasse 6a

Wer: Alle (Übungen sitzend möglich)

Kosten: Fr. 10.– pro Nachmittag

Kontakt: www.kathluzern.ch/agenda
daniela.huber@kathluzern.ch
041 229 95 20

Di 10.00 – 11.30

(1. und 3. Dienstag
des Monats)



Plauschkegeln

Anbieter: Luzerner Sportkegler-Verband
Seniorenabteilung

Wo: Kegelsporthalle Allmend

Wer: Alle

Kosten: Fr. 6.– pro Teilnahme

Kontakt: www.lskv.ch
info@lskv.ch
079 673 19 65



Di – Fr 10.00 – 22.00

Bocciaspiel



Anbieter: Luzerner Sport Club
Boccia-Abteilung
Wo: Bocciodromo Allmend,
Schäferweg 21
Wer: Alle
Kosten: Vereinsbeitrag
Kontakt: www.bocciodromo-luzern.com
bal-luzern@gmx.ch
041 340 51 22

Sa. 11.00 – 18.00

Bocciaspiel

Anbieter: Gruppo Bocciofilo Pro Ticino Lucerna
Wo: Schäferweg 6
Wer: Alle
Kosten: individuelle Berechnung
Kontakt: www.gbptl.ch
boccia@gbptl.ch
041 310 99 52

Mo 10.00 – 11.00

Sanfter Yoga

Anbieter: Praxis für Polarity – Yoga – Tanz
Wo: Praxisraum St. Karlstrasse 59
Wer: Alle
Kosten: Fr. 250.– Trimester (10 x)
Fr. 30.– Einzelstunde
Kontakt: www.yoga-hug.ch
kontakt@yoga-hug.ch
076 452 26 07



Do ab 14.00
(zweimal monatlich)



Schach

Anbieter: Zentralschweizer Schachsenioren
Wo: Restaurant Tribtschen Luzern,
Kellerstrasse 25a
Wer: Alle
Anforderungen: Schachkenntnisse
Kosten: Fr. 40.– pro Jahr
Kontakt: www.zssenioren.ch
Zentralschweizer.schachsenioren@
zsss.clubdesk.ch
041 440 54 40

Mo – So
verschiedene Zeiten
(siehe Webseite)

Kurse, Gruppen und Touren in verschiedenen Sportarten

Anbieterin: Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung + Sport
Wo: Verschiedene
Wer: Alle ab 60 Jahre
Kosten: Je nach Kurs
Kontakt: www.lu.prosenectute.ch > Freizeit
bildung.sport@lu.prosenectute.ch
041 226 11 99



Sportanlagen



Tag | Zeit

Kurs | Anbieter/-in | Ort | Kontakt

Mo – So

Vita-Parcours Zimmereggwald

Auf dem Vita-Parcours können auf ausgewogene Weise Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft trainiert werden. 2.9 Leistungskilometer und eine Steigung von 50 Metern zeichnen diese Outdoor-Sportanlage aus.

Anbieterin: Stadt Luzern
Wo: Zimmereggwald,
Start Zimmereggweid
Wer: Alle
Kosten: kostenlos
Kontakt: www.zurichvitaparcours.ch
> Luzern-Littau
sport@stadtluzern.ch
041 208 82 40

Mo – So

Vita-Parcours Bireggwald

Auf dem Vita-Parcours können auf ausgewogene Weise Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft trainiert werden. 2 Leistungskilometer und eine Steigung von 50 Metern zeichnen diese Outdoor-Sportanlage aus.

Anbieterin: Stadt Luzern
Wo: Bireggwald, Start Allmendli
Wer: Alle
Kosten: kostenlos
Kontakt: www.zurichvitaparcours.ch
> Luzern-Bireggwald
sport@stadtluzern.ch
041 208 82 40

Mo – So



Vita-Parcours Meggen

Auf dem Vita-Parcours können auf ausgewogene Weise Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft trainiert werden. Leistungskilometer und eine Steigung von 70 Metern zeichnen diese Outdoor-Sportanlage aus.

Anbieterin: Gemeinde Meggen
Wo: Buchmattstrasse 2, Meggen
Wer: Alle
Kosten: kostenlos
Kontakt: www.zurichvitaparcours.ch
> Meggen
sport@stadtluzern.ch
041 208 82 40

Mo – So

Pumptrack Wartegg

Die Mutigen wagen sich mit dem eigenen Bike auf den asphaltierten Wellenrundkurs hinter der Wartegg Turnhalle.

Anbieterin: Stadt Luzern
Wo: Bei der 3-fach-Turnhalle Wartegg
Wer: Alle
Kosten: kostenlos
Kontakt: www.stadtluzern.ch/thema/93
> Freizugängliche Sportanlagen
sport@stadtluzern.ch
041 208 82 40



Mo – So

Sandschotterflächen für Boule und Pétanque

Anbieterin: Stadt Luzern
Wo: - Nationalquai
- Helvetiagärtli
- neben Turnhalle Hubelmatt
- Bouleplatz Wartegg
Wer: Alle
Kosten: kostenlos
Kontakt: www.stadtluzern.ch/thema/93
> Freizugängliche Sportanlagen
sport@stadtluzern.ch
041 208 82 40



Mo – So

Outdoor Fitnessgeräte

Verschiedenen Trainingsgeräte auch für Seniorinnen und Senioren, die ohne grossen Kraftaufwand genutzt werden können.

Anbieterin: Stadt Luzern
Wo: - Allmend
- Hirtenhof
- Hubelmatt
Wer: Alle
Kosten: kostenlos
Kontakt: www.stadtluzern.ch/thema/93
> Freizugängliche Sportanlagen
sport@stadtluzern.ch
041 208 82 40

Mo – So

Stangenpark zur Ausübung verschiedener Kraftübungen aller Schwierigkeitsstufen

Anbieterin: Stadt Luzern
Wo: Street Workout Park Ufschöttli
Wer: Alle
Kosten: kostenlos
Kontakt: www.stadtluzern.ch/thema/93
> Freizugängliche Sportanlagen
sport@stadtluzern.ch
041 208 82 40

Mo

Leichtathletik-Anlage, Finnenbahn, Stangenpark und Trainingsgeräte fürs individuelle Training

Die Allmend bietet eine Vielzahl an freizugänglichen Bewegungsmöglichkeiten.

Anbieterin: Stadt Luzern
Wo: Allmend
Wer: Alle
Kosten: kostenlos
Kontakt: www.stadtluzern.ch/thema/93
> Freizugängliche Sportanlagen
sport@stadtluzern.ch
041 208 82 40

Diverse Organisationen bieten gratis Schnupperlektionen an.
Infos dazu direkt bei den Anbieterinnen und Anbietern.

In der Stadt Luzern gibt es zahlreiche Sportvereine.
Mehr Informationen zu deren Angebot sind zu finden auf:
www.sport.stadtluzern.ch

Weitere Informationen
www.ages.stadtluzern.ch
www.luzern60plus.ch > Wichtige Adressen > Bildung, Bewegung und Begegnung



