



Schweiz bewegt, provisorisches Programm

Allgemeines

- Pumptrack
- QR-Gschichtliweg
- Schule (bewegte Pausen, verschiedene Bewegungsangebote)
- Samariter (BLS-AED-Training in Bewegung)
- Turnverein (offene Trainings, weitere Details folgen)

Sonntag, 3. Mai 2026

Zeit	Treffpunkt	Angebot	Bemerkungen	Anbieter
10.00 – 12.00	Kalofenhalle	Bewegte/Offene Turnhalle	Bis 6 Jahre	Elki/Vaki
10.00 – 18.00	Zeit und Start individuell	Vita Parcours für alle	Feuerstelle bei Korporationshütte (Essen und Getränke selber mitnehmen)	Gemeinde/Korporation
18.00 – 19.00	Meilihalle	Yoga für alle	Mätteli oder Badetuch mitbringen	Esther Boog

Montag, 4. Mai 2026

Zeit	Treffpunkt	Angebot	Bemerkungen	Anbieter
10.00 – 11.00	Kronenplatz	Kinderwagen/Laufradmarsch	Mit Rädern unterwegs	OK
13.30 – 16.00	Jugendraum	E-Biken für Frauen	Geführte Tour	Annamarie Unternährer
19.00 – 20.00	Veloständer	Joggen	Versch. Laufgruppen	Lauftreff Luzia Filliger
19.00 – 20.00	Veloständer	Nordic Walking		Lauftreff Luzia Filliger

Dienstag, 5. Mai 2026

Zeit	Treffpunkt	Angebot	Bemerkungen	Anbieter
9.00 – 10.00	8.30 Uhr Treffpunkt Kronenplatz	Aqua Fit im Campus	Anmeldung bis am 1. Mai 2026, Eintritt kostenpflichtig	Esther Glanzmann, Tel. 079 757 41 21
12.00 – 12.45	Kalofenhalle	Pilates über Mittag	Mätteli oder Badetuch mitbringen	Silvia Meier
14.00 – 15.00	BZ Linde Innenhof	Qi Gong	Für Alle	Barbara Burger



Mittwoch, 6. Mai 2026

Zeit	Treffpunkt	Angebot	Bemerkungen	Anbieter
14.00 – 19.00	Jugendraum	Schnitzeljagd	5. Klasse bis 3. Oberstufe	Jugendarbeit Carolin Fährmann
18.45 – 21.15	Kalofenhalle	Biketouren, auch E-Bike	Versch. Touren für alle, Licht und Helm obligatorisch	Biketreff Thomas Künzli
18.15 – 19.15(1) 19.15 – 20.15(2) 20.15 – 21.15(3)	Kalofenhalle	Offene Turnstunden/ verschiedene Abteilungen	1: Ab ca. 70 Jahren 2 + 3: Altersklassen offen	Frauenturnen Bernadette Hodel

Donnerstag, 7. Mai 2026

Zeit	Treffpunkt	Angebot	Bemerkungen	Anbieter
9.00 – 10.00	Meilihalle	Yoga für alle	Mätteli oder Badetuch mitbringen	Esther Boog
13.30 – 16.00	Jugendraum	Wandern auf den Wellberg	Zum Kreuz	OK
17.30 – 18.30	Jugendraum	Spaziergang mit Hund	Mit Geschicklich- keitsübungen für den Hund	Rahel Frei (Hundephysio) und Jana Frei
19.00 – 20.00	Veloständer	Joggen	Verschiedene Laufgruppen	Lauftreff Luzia Filliger

Freitag, 8. Mai 2026

Zeit	Treffpunkt	Angebot	Bemerkungen	Anbieter
7.00 – 11.30	Jugendraum	Wandern auf den Napf	zügig	OK
13.30 – 15.30	Jugendraum	E-Bike Tour	gemütlich	OK
14.00 – 15.00	Kronenplatz	Kinderwagen/ Laufradmarsch	Mit Rädern unterwegs	OK
18.00 - 19.00	Rasen Chenderträff	Qi Gong	Für Alle	Barbara Burger
19.30 – 20.30	Meilihalle	Linedance	Auch für Anfänger	Jacky, Moon Light Dancer



Samstag, 9. Mai 2026

Zeit	Treffpunkt	Angebot	Bemerkungen	Anbieter
8.15 – 9.00	Krummenacher Bäckerei	Spaziergang	Vor dem Nünikafi	Treffpunkt Frauen
9.00 – ca. 14.00	Kronenplatz	Wald und Wissen für alle (Mit dabei: Revierförster, Vogelwarte und Jäger)	Bräteln in der Korporationshütte (Mittag-Snack selber mitbringen)	Die Mitte
9.15 – 11.45	Pausenplatz Meilihalle, Verkehrsgarten	Biken Grundlagen, Technik und verschiedene Touren	+/- ab Kindergarten (funktionstüchtiges Pedalenvelo), Eltern erwünscht	Bikekids Pirmin Bösch, Tel. 079 351 72 19

Qi Gong

Qi Gong ist eine sanfte, jahrtausendealte Bewegungsform aus China, die Körper und Geist stärkt. Sie harmonisiert den Energiefluss, fördert Konzentration, Gleichgewicht und Wohlbefinden und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Das gemeinsame Üben an der frischen Luft verbindet Bewegung mit sozialer Begegnung. So entsteht ein Angebot, das Gesundheit, Lebensfreude und Gemeinschaft fördert.

Besonders ältere Menschen profitieren, aber auch alle anderen Interessierten sind willkommen. Qi Gong ist ein öffentlich zugängliches Angebot in der Gemeinde, das niederschwellig für ältere Menschen und alle weiteren interessierten Bevölkerungsgruppen zugänglich ist. Pro Senectute Kanton Luzern unterstützt Gemeinden beim Aufbau und bei der Durchführung regelmässiger Qi-Gong-Angebote.