SGZP

Sportgruppe Zugpersonal Luzern

Info & Berichte

Sportgruppe Zugpersonal Luzern

Bocciaturnier Bericht S. 30

GV 07. April 22 Restaurant Gotthard in Goldau Anmeldung S. 37

3 2021

Geschenke von zauggbowil.ch Zaugg+Salvisberg AG 3533 Bowil Tel. 031 711 21 70

ZAUGG & SALVISBERG

Drechsler • Schreiner • Alles aus Massivholz • 3533 Bowil

Langnaustrasse 20 3533 Bowil i. E. 031 711 21 70 www.zauggbowil.ch

HairStyle FüchSlin

Damen und Herren

Railcity
6002 Luzern

Telefon 041 210 22 41

Öffnungszeiten:	**Montag - Freitag**	**8.00 - 21.00 Uhr**
	Samstag	**8.00 - 20.00 Uhr**
	Sonntag	**10.00 - 20.00 Uhr**

In diesem Heft

Impressum 4
Vorstand 5
Jahresbericht der Präsidentin 7
Bericht Rollerausflug vom 12. August 2021 10
Bericht Motorrad Pässefahrt vom 09.09.21 12
Bericht Wandertage in Pontresina 26. – 28. August 2021 16
Anmeldung AdentureRooms 25.April 2022 22
Fotos 23
Bericht Wanderung von Tramelan nach Saignelégier 25
Anmeldung Wanderung Tüscherz - Twann mit Treberwurstessen 28
Bericht von der Rollerausfahrt vom 11.10.21 29
Bericht Bocciaplauschturnier vom 21.10.21 32
Anmeldung Schlittelnachmittag für alle auf der Rigi 34
Anmeldung Boccia-Plauschturnier 31. März 2022 35
Info's Badmintonkurs mit Till Kaufmann 37
Anmeldung 2- Tage Skiplausch in Marbach 39
Anmeldung GV in Goldau 41
Gratulationen 42
Agenda 43

PEMA–COMPUTER
Peier Markus – Mahrenstr. 117A – 4654 Lostorf

Computersysteme – Notebook
Netzwerke – Kameras
Zubehör - Navigationssysteme
Reparaturen innert 24 Std.
Aufrüsten und Support
Heimlieferung

Tel: 062 298 02 09 – Nat: 079 443 61 30
Mail: pema@bluewin.ch – www.pema-computer.ch

Impressum

3/2021 Mitteilungsblatt der Sportgruppe Zugpersonal Luzern

Auflage 300 Exemplare, erscheint dreimal jährlich

Redaktion und Gestaltung
Vincenzo Trifari
Gersagstrasse 33
6020 Emmenbrücke
enzo65@gmx.ch

Adresse
Sportgruppe Zugpersonal Luzern SGZP
6000 Luzern
Postcheck-Konto 60-16471-7

E-Mail info@sgzp-luzern.com
Homepage www.sgzp-luzern.com

VITAL KOPP GmbH

PARTY SERVICE

★ ★ ★ ★

Reservieren Sie jetzt für Ihre Privat- oder Firmenanlässe

METZGEREI

Eschenstrasse 8, 6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 22 22, Fax 041 260 46 22
www.metzgerei-kopp.ch, www.haltentreff.ch

Vorstand

Präsidentin
Martina Tschanz
Gersagstrasse 33
6020 Emmenbrücke
079 479 02 81

Vizepräsident
Edi Steiner
Militärstrasse 49
6003 Luzern
051 281 34 40

Sekretärin
Corinne Lussi
Hobielstrasse 17
6064 Kerns
079 317 93 14

Kassierin
Martina Herzog
Haltenstrasse 4
6030 Ebikon
078 788 57 38

Fussball
Medhanie Gedam
Udelbodenstrasse 62
6014 Luzern
079 561 89 88

Badminton
Alberto Petrillo
Bachtalen 5
6020 Emmenbrückes
079 479 18 36

Boccia
Josef Schaffenrath
Kreuzhausweg 3
6010 Kriens
041 320 12 08

Wandern
Markus Nobs
Bergstrasse 21b
6410 Goldau
041 855 38 81

Motorrad
Patrick Birrer
Kapfstrasse 36
6020 Emmenbrücke
076 324 81 21

Redaktor
Vincenzo Trifari
Gersagstrasse 33
6020 Emmenbrücke
079 661 13 09

GPK
1 Jeannine Graf
2 Marcel Christen
3 Sina Bürli

WÜTHRICH

HAUSHALTGERÄTE
Reparatur + Verkauf aller Marken

Wüthrich Haushaltgeräte
Luzernerstrasse 11 · 6343 Rotkreuz

Bauknecht

Tel. 041 790 08 48 • Fax 041 790 08 36 • Natel 079 618 77 83

info@w-service.ch • www.w-service.ch

GETRÄNKE BUSSMANN
AUS LUZERN FÜR LUZERN

Grossmatte 30
6014 Luzern
Tel 041 360 23 05
Fax 041 360 23 25
info@getraenke-bussmann.ch

Gastronomiebelieferung
Hauslieferdienst
Festservice

Jahresbericht 2021 der Präsidentin der Sportgruppe Zugpersonal Luzern

Liebe Mitglieder, liebe Inserenten und Sponsoren der Sportgruppe Zugpersonal Luzern

2021... wir dachten, dass es bald vorbei sein wird mit den Einschränkungen, doch das traf nicht ein. Corona begleitet uns weiter und wir müssen immer wieder Anlässe umplanen, verschieben oder absagen. Doch es gab dafür auch heitere, unbeschwerte Stunden an unseren Anlässen, bei denen wir das gesellige Zusammensein geniessen konnten. Anfang Jahr mussten die geplanten Anlässe noch abgesagt werden, dies waren die Winterwanderung, das Skiweekend, die GV, Adventureroom. Die Rollergruppe unter der Führung von Peter machte die 1.Ausfahrt Mitte April, alle warm eingepackt und das Picknick dabei. Ende April wurde die geplante Motorradausfahrt abgesagt, dies jedoch wegen dem Wetter, nicht wegen Corona. Im Mai konnte dann auch die Wandersaison unter Obmann Markus beginnen, mit der Wanderung von Stammheim zur Kartause Ittingen, es war teilweise nass, aber am Nachmittag lachte dann doch auch die Sonne. Der Besuch des Adventureroom wurde auf den Juni verschoben und konnte durchgeführt werden. Die einmal bereits verschobene SVSE Schweizermeisterschaft Badminton musste abgesagt werden, da nicht klar war, ob die Halle zugänglich sein wird. Ab dem Zeitpunkt der Hallenöffnungen fanden wieder die Badmintontrainigs in Dierikon statt, mal mehr oder weniger gut besucht, aber es lief immer wieder etwas. Auch Neulinge sind willkommmen! Obmann ist Alberto, bitte einfach melden und mal reinschnuppern!

Die Motorradmotoren konnten Ende Juni gestartet werden, Pädi führte die Gruppe ins Toggenburg/ Appenzellerland. Auch die Rollergruppe war fleissig unterwegs, es fand praktisch jeden Monat eine Ausfahrt statt. Ende Juli fand dann die Wanderung bei Beromünster statt, bei der wir im Gasthaus Hirschen fürstlich speisen konnten. Anfang August hiess es Wanderschuhe statt Skischuhe anziehen, wir organisierten einen Ersatzanlass für das ausgefallene Skiweekend

und pilgerten nach Marbach ins Hotel Sporting. Auch da war der Regen wieder mal Begleiter, und so machten wir nach einer kurzen Wanderung Rast in Kemmeriboden Bad. Im August machte die Rollergruppe eine Pässefahrt, bewundernswert. Ende August fanden die Wandertage in Pontresina statt, wie immer ein Highlight in dieser wunderbaren Gegend zu sein, Seen und Berge und eine grandiose Aussicht bei bestem Wetter erwartete uns. Anfang September konnten wir die zum 3.Mal angesagte SVSE Badminton Schweizermeisterschaft in Luzern durchführen. Es war ein schönes Erlebnis, wieder Mal die altbekannten Gesichter begrüssen zu dürfen. Es war ein voller Erfolg, auch dank unseren fleissigen Helfern Martina H., Enzo, Edi und mir. Die Motorradpässefahrt fand kurzfristig unter der Führung von Enzo statt. Am 10. September konnten wir die GV in Goldau im Restaurant Gotthard durchführen, es kamen zahlreiche Mitglieder und es wurde ein gemütlicher Abend. Wir konnten unsere Vakanz im Vorstand, den Obmann Motorrad füllen. Patrick Birrer stellte sich zur Wahl, nachdem er ein bisschen Organisationsluft geschnuppert und einige Touren organisiert hat. Im Herbst organisierte der Wanderobmann eine wunderschöne Wanderung im Jura in den Franches-Montagnes. Im September wurde auch die Rollergruppe vom Wettergott mit schlechtem Wetter bedacht, diese Tour wurde abgesagt, jedoch fand Ende Oktober noch die letzte Rollerausfahrt statt, da konnte ich auch mal teilnehmen, wirklich eine tolle Truppe, merci für euer Engagement! Ende Oktober stand das Boccia-Plauschturnier im Kalender, wegen eines Todesfalles blieb das Pro Ticino geschlossen, wir wichen kurzerhand aus auf eine benachbarte Bocciabahn und konnten doch noch einen schönen Anlass geniessen. Das ursprüngliche Bocciaturnier wird auf März 22 verschoben. So wie das Jahr begann, endet es auch… verschieben und absagen. Wir haben unser Int. Hallenfussballturner in Meggen auch für dieses Jahr absagen müssen. Wir, und auch die Mannschaften, bekundeten Mühe genügend Helfer und Spieler zu organisieren. Daher entschieden wir, das Turnier abzusagen und es im Jahr

2022 nochmals zu versuchen. Vom Fussball habe ich nichts geschrieben, in diesem Jahr fand in der Sektion Fussball ausser ein paar Trainings nicht viel statt, sei es wegen Corona oder auch wegen der fehlenden Spieler und dem fehlenden Interesse, das ist schade.
Ich möchte dem ganzen Vorstand herzlich danken für den Einsatz der immer geleistet wird, mit viel Freude und Engagement für unsere kleine, aber feine, Sportgruppe Zugpersonal Luzern! Obmann Wandern Markus Nobs, Obmann Boccia Seppi Schaffenrath, Obmann Badminton Alberto Petrillo, Obmann Motorrad Patrick Birrer, Obmann Fussball Medhanie Gedam, und auch dem freien Rollerplausch-Organisator Peter Scherrer. Weiter danke ich der Sekretärin Corinne Lussi, der Kassiererin Martina Herzog, dem Redaktor Vincenzo Trifari für ihre unermüdliche Arbeit. Auch ein Dankeschön meinem Vizepräsidenten Edi Steiner.

Es ist toll, dass wir immer wieder Mitglieder finden, die sich in unserem Verein oder im Vorstand engagieren. Vielen Dank all denen, die ein aktives Vereinsleben ermöglichen, auch mit ihrer Teilnahme an den zahlreichen Anlässen! Schaut auch auf der Homepage: sgzp-luzern.com rein, dort gibt es aktuelle Infos und auch Fotos von den Anlässen.
Ich danke allen für ihr Interesse an der SGZP Luzern und ich bitte alle Mitglieder die Inserenten und Sponsoren zu berücksichtigen.

Die GV findet am 07.04.22 in Goldau im Restaurant Gotthard statt.
Beginn um 18.30 Uhr, wir fahren um 17.39 ab Luzern nach Arth Goldau.

Ich wünsche euch und euren Angehörigen eine schöne, erholsame Weihnachtszeit und anschliessend einen guten Rutsch ins 2022!

Rollerausflug vom 12. August 2021

Bei traumhaftem Sommerwetter trafen sich acht unternehmensfreudige Rollerfahrer/innen, um eine MONSTERTOUR unter die Räder zu nehmen. Wir starteten bei der Coop Tankstelle Pilatusmarkt in Kriens. Zuerst füllten einige ihre Tanks voll und dann ging unsere wunderbare Tour los. Die Route führte uns zuallererst in Richtung Hergiswil, am Lopper, sowie am herrlichen Sarnen- und Lungernsee entlang auf den Brünigpass. Passabwärts machten wir einen kurzen Boxenstopp um etwas zu trinken und etwas Wärmeres anzuziehen, da die Weiterfahrt mit einigen Höhenmetern bergauf weiterging. Bei flottem Tempo durchfuhren wir das Haslital mit den schmucken Dörfer Meiringen, Innertkirchen und Guttannen bis wir den Grimselpass erreicht haben. Dort stärkten wir uns mit einem Kaffee und Gipfeli. Dabei genossen wir die herrliche Bergwelt. Nach dem halbstündigen Aufenthalt kurvten wir hinab ins Goms. Nachdem wir in Ulrichen einen Tankstopp eingelegt haben, ging die Fahrt weiter auf den Nufenenpass. Wir genossen die rassige Abfahrt durchs Bedrettotal mit seinen hübschen Tessiner Häuser. Ab Airolo schlängelten wir uns auf der historischen Tremolastrasse mit ihren 24 Kurven hinauf zum Gotthardpass. Oben angekommen, durften wir bei strahlendem Sonnenschein auf der Terrasse des Restaurants San Gottardo Hospiz ein feines Mittagessen einnehmen. Nach der gemütlichen Mittagspause ging es abwärts Richtung Hospenthal, Andermatt, die Serpetinen der Schöllenenschlucht hinab bis wir schliesslich Wassen erreichten. Von dort ging es

stetig bergauf bis wir unseren fünften Pass, den Sustenpass, erreicht haben. Auf der Passhöhe löschten wir unseren Durst mit einem kalten Getränk. So langsam schmerzten unsere «Füdli» vom langen sitzen. Aber nichtsdestotrotz, unsere Fahrt ging weiter. Nach einer kurvenreichen Passabfahrt durch das wunderschöne Gadmertal erreichten wir wieder Innertkirchen und durchfuhren nochmals Meiringen. Zum Schluss überquerten wir den Brünigpass und kehrten zufrieden, unfallfrei, aber müde in die Innerschweiz zurück. Diese grossartige Pässefahrt durften wir zu Hause bei Erika und Willi bei einem Apero ausklingen lassen. Vielen herzlichen Dank für eure liebe Gastfreundschaft.

Für diese wunderbare Rollertour bedanke ich mich im Namen aller Rollerfahrer/innen herzlichst bei den beiden Organisatoren Erika und Peter. Ich freue mich bereits auf unsere nächste Ausfahrt mit unseren «Flitzer».

Folgende Rollerfahrer/innen waren dabei:
Silvia, Othmar, Bärti, Erika, Willi, Peter mit Sozia Rina und Berichterstatterin Tina

Bericht Motorrad Pässefahrt vom 09.09.21

Der Treffpunkt für die Pässefahrt war in Erstfeld auf der Autobahnraststätte, dort trafen sich 9 unerschrockene Töffahrer, die sich von der Regenprognose nicht abhalten liessen. Obmann Patrick Birrer hatte kurzfristig einen Kurs eingeteilt erhalten, deshalb konnte er die Tour nicht organisieren und leiten. Enzo übernahm die Organisation der Tour, vielen Dank Enzo! Und los ging's: die Tour führte uns über den Sustenpass nach Innertkirchen. Kaum waren wir in Wassen abgebogen, erwarteten uns schon die ersten Regentropfen, und es liess nicht nach, sondern wurde immer ausgiebiger. Bis wir auf der Passhöhe durch den Tunnel rausfuhren und sich im Tal besseres Wetter, ohne Regen, ankündigte. Wir fuhren ohne Halt weiter bis ins Restaurant in Innertkirchen. Dort konnten wir draussen sitzen und es war trocken, wir mussten uns teilweise auch trocknen lassen. Den Kaffee spendierte die SGZP Luzern, vielen Dank. Wir formierten uns noch zu einem Gruppenfoto, da wir nicht wussten, ob es im Trockenen noch möglich

Die neue BMW R 1250 R konzentriert sich auf das Wesentliche: Lebensfreude, Fahrspass und Roadster-Feeling pur. Mit dem neuen Zweizylinder-Boxermotor zieht sie in der Stadt dynamisch an und auf Touren kraftvoll durch. Die Upside-down-Telegabel unterstreicht ihren ganz eigenen Stil. Und hält dich auch in Schräglagen immer souverän auf Kurs.

Überzeug dich selbst bei einer exklusiven Probefahrt. Wir freuen uns auf deinen Besuch.

MOTOCENTER SEETAL

MotoCenter Seetal AG
Luzernstrasse 15, 6280 Hochdorf LU, www.motocenter-seetal.ch

sein wird. Die Stange in der Mitte des Fotos sieht super aus! Weiter ging es auf den Grimselpass, es war sehr windig. Nach einem kurzen Fotohalt und Tratsch und Klatsch ging es via Gletsch -Oberwald auf den Nufenenpass hinauf, dort erwartete uns dann ein unglaublicher Nebel: man sah ca. 20m weit. Wir kamen uns vor wie auf einer Marsexpedition, vor allem hatten alle den Helm noch auf! Dass es kalt war, geschenkt... Nach dem Halt fuhren wir hinunter ins Bedrettotal bis nach

All'Acqua, dort waren wir zum Mittagessen angemeldet. Die Wolkendecke war noch dicht, doch wir konnten uns drinnen bei einem feinen Mittagessen aufwärmen und die restlichen Sachen trocknen lassen. Wir fuhren weiter nach Airolo und über die Tremola über den Gotthardpass. In Hospental zweigten wir ab zur Furka, fuhren über den Pass bis zum Belvédère Rhonegletscher. Dort genossen wir die Aussicht und etwas zu trinken an der Sonne, denn die hatte es nun geschafft, die Wolkendecke zu durchdringen. Danach ging es weiter hinunter wieder nach Gletsch, von der anderen Seite hoch über den Grimsel an Innertkirchen-Meiringen vorbei über den Brünig. Dort begann langsam der Feierabendverkehr, wie üblich. In Giswil im Pöstli machten wir noch unseren Schlusshöck, bevor die einen noch den längeren Heimweg unter die Räder nehmen mussten!

AUER Power
Motorcycles / Umbauten / Wassertransferdruck

Daniel Rohrer
Gartenstrasse 21
6060 Sarnen

Kawasaki
ROYAL ENFIELD
SYM Engine of Life

Tel. 041 660 70 33
Fax 041 660 70 93

moto@auerpower.ch
www.auerpower.ch

Teilnehmer: Vincenzo Trifari (Organisator), Roger Sommerhalder, Beat Huziker, Marcel Schelbert mit Tochter, Charlie Kunz, Corinne Lussi, Neumitglied Peter Fischer und Martina Tschanz (Bericht).

Wandertage in Pontresina 26. – 28. August 2021

Kurz nach 14 Uhr starteten wir in Luzern zum 2-tägigen Wanderausflug. Am Perron trafen wir Enzo. Er hatte Feierabend und wollte sich mit dem Motorrad auf den Weg nach Pontresina machen. Leider stürzte auf dem Heimweg mit dem Velo und musste später Forfait geben. Kurz nach unserer Abfahrt in Luzern machten dann noch Neuigkeiten über eine Streckensperrung zwischen Zürich und Chur die Runde. Einige von uns wagten das Umsteigen in Thalwil auf den RE, die anderen fuhren via Zürich. Zum Glück beeinträchtigte die Störung unsere Weiterfahrt nicht stark und wir alle erreichten den Zug nach Samedan. Auf der Albulalinie genossen wir einen Apéro mit Weisswein und feinen Snacks, offeriert von Martina, und den leckeren Kuchen, gebacken von Tina. Herzlichen Dank. Kurz nach 19 Uhr erreichten wir unser Ziel Pontresina. Vor dem Hotel Bernina erwarteten uns bereits Ernst und Corinne. Wir bezogen unsere Zimmer und nahmen kurz darauf im Speisesaal Platz. Beim Abendessen gab es viel zu erzählen und den nächsten Tag zu organisieren. Martina musste am Freitagmorgen noch an einem Team Meeting in

Sachen Velotransport teilnehmen und wir verabredeten uns mit ihr und Martin Matti um 12.30h bei der Alp Camp. Markus und Judith besorgten nach dem Frühstück unseren Wanderproviant. Martina und Martin planten die Anfahrt nach Alp Camp mit dem Bus und wollten den gut gekühlten Wein mitbringen. Corinne machte sich mit dem Motorrad auf den Weg in Richtung Stilfserjoch. So war alles tip top geplant und wir Wanderer stiegen voller Vorfreude ins Postauto über den Berninapass nach Sfazù. Dort startete unsere Wanderung ins Val da Camp. Nach kurzer Zeit meldete sich Martina bei Markus. Für Martina und Martin - und unseren Wein - gab es leider keinen freien Platz im Postauto in Richtung Alp Camp. Damit schien unser Apéro gestrichen. Wir starteten unsere Wanderung gleich mit einem ersten steilen Anstieg und gingen auch nachher unbeirrt unseres Weges. Wir genossen die herrliche Bergwelt, den Ausblick über hübsche gepflegte Alpen, die Arven- und Lärchenwälder sowie Flora und Fauna. Markus war durch die Schönheiten

der Natur dann doch noch etwas verwirrt und wir verpassten einen Wegweiser, wanderten aber mutig (und mit viel Vertrauen in die Wanderleitung) entlang eines wunderbaren Baches weiter. Zum Glück sind viele Mitwanderer digital sehr fit und dank den digitalen Wanderkarten im Handy, GPS und ein paar Diskussionen fanden wir zurück auf den richtigen Weg. Bedingt durch diesen kleinen Umweg kamen wir bei Lungacqua an der SAC Hütte Rifugio Saoseo vorbei. Othmar und Silvia hatten sofort einen guten Plan und fanden Ersatz für den vermeintlich ausgefallenen Apéro. An dieser Stelle nochmals vielen Dank. Nach einem etwas steileren Aufstieg erreichten wir dann unser erstes Ziel, den Lagh da Saoseo. Am Ufer des Sees freuten wir uns über den Apéro und das Picknick bei wunderbarer Aussicht über den intensiv blauen See. Wenn man den lokalen Reiseführern glaubt, ist der Lagh da Saoseo auf 2029 m ü.M. einer der schönsten Bergseen in der Schweiz. Nach der Stärkung ging es

weru

Fenster und Türen *fürs Leben*

Design-Linie

Sichere Haustüren der Zukunft

weru

Professionell. Genial

Ihr Partner für:

- Überdachungen
- WERU Fenster und Türen
- Schreinerarbeiten, Innenausbau
- Geprüfte Sicherheitstüren
- Schneller Reparaturservice

Neu und nur bei uns:

LADENBAU Hagmann

Schreinerei | Laden- und Innenausbau

Meierhöflistrasse 12, 6020 Emmenbrücke

Telefon 041 260 91 81, Telefax 041 260 91 87

www.sicherheitstuer.ch

weiter bergauf zum nächsten See. Die schnellsten Wanderer kreuzten den Weg noch mit einer Kreuzotter. Nach etwa 30 Minuten erreichten wir den auf 2129 m ü.M. gelegenen Lagh da Val Viola und genossen den Blick über den See vor der imposanten Bergkulisse der Scima da Saoseo. Nachdem alle Bilder geknipst waren und wir uns satt gesehen hatten, nahmen wir den Rückweg via Alp Camp nach Sfazù in Angriff. Talwärts ging es natürlich einfacher und so erreichten wir nach etwa 2 Stunden unseren Ausgangspunkt Sfazù. Dort gab es eine kühle Erfrischung in Form von Bier, Mineralwasser oder Glace. Danke Remo für diese Runde. Kurz nach 17h fuhr das Postauto in Richtung Pontresina in Sfazù vor.

Die 2. Wanderung an diesem Tag wurde von Martin und Martina durchgeführt. Nach dem Schrecken mit dem ausgebuchten Bus, organisierte Martina ein Mobility Auto in Poschiavo, mit dem Plan den Apéro zur Gruppe hochzufahren. Doch als im Hotel der Apèro eingepackt wurde, stellte sich heraus, dass im Val da Camp ein Fahrverbot gilt. Deshalb

wurde ein Plan B erstellt: Martin und Martina holten in Poschiavo das reservierte e-Auto und machten eine Plauschfahrt. Die Idee war, um den Lago di Poschiavo herum zu wandern, dies ist auch ein tiefblau-grüner See, quasi als Ersatz für die Seen der Wandergruppe 1. Es war jedoch bereits Mittagszeit und die beiden hatten langsam Hunger, deshalb wurde entschieden zuerst etwas zu essen. In Miralago hatte es eine wunderschöne, kleine Beiz. Dort wurde je eine Portion Pizzoccheri verdrückt, zur Stärkung für die Wanderung. Da die Zeit langsam ein bisschen knapp wurde für die Wanderung um den ganzen See herum und die linke Seeseite wunderschön ruhig in der Sonne lag, bestiegen die beiden den Bus nach Le Prese. Von dort wander-

ten sie auf der linken Seite am Seeufer entlang, auf einem schönen, gemütlichen Pfad. Als sie zurück in Miralago ankamen, fuhren sie mit dem Auto wieder zurück nach Poschiavo, und gaben es ab. Es reichte grad auf den Zug zurück nach Pontresina, so konnten die beiden die Bahnfahrt über den Berninapass mit den vielen spektakulären Aussichten geniessen.

Um 18h stand das Abendessen auf dem Programm, und zum Dessert konnten wir auch Elena und Patrick begrüssen. Anschliessend wurde wieder geplaudert, gejasst und einige gingen auf einen Abendspaziergang auf dem Höhenweg mit schönem Ausblick auf Pontresina. Ein schöner Tag fand so seinen Abschluss. Am Samstagmorgen fuhren

wir nach dem Frühstück mit dem Bus nach Punt Muragl und dann mit der Bahn hinauf nach Muottas Muragl. Corinne fuhr, bevor der vorausgesagte Regen kam, mit dem Motorrad nach Hause und Remo gönnte sich noch etwas Ruhe. Diese Wanderung stand schon vor vier Jahren auf dem Programm. Der herrliche Ausblick über die Engadiner Seen und die Bergwelt ist jedes Mal wieder faszinierend. Nach einem kurzen Kaffeehalt wanderten wir von Muottas Muragl in Richtung Alp Languard. Nach etwa 1.5 Stunden machten wir im „Unteren Schafberg" eine Pause. Bei Wienerli und Brot, Suppe oder Nusstorte stärkten wir uns. Es ging dann weiter zur Alp Languard. Dort wartete bereits Remo auf uns. Zur Belohnung gab es eine ganze oder halbe XXL-Cremeschnitte und Kaffee mit oder ohne. Mit der Sesselbahn ging es dann zurück nach Pontresina hinunter. Im Hotel Bernina holten wir unser Gepäck ab, retournierten unsere Engadin Gästekarte und machten uns auf die Heimfahrt. Bedingt durch eine erneute Störung, dieses Mal beim Vereinatunnel, waren viele Teil-

nehmer des Nationalpark Bike Marathon mit ihren Velos im Zug. Auf Anfrage von Markus öffnete der Zugchef für uns den für eine Gruppe reservierten Wagen. Bis Thusis konnten wir so den Wein, gespendet von der Sportgruppe sowie von Markus und Judith, vom Vortag geniessen. Von Chur bis Zürich fanden wir wieder genügend Platz im Zug. In Zürich trennten sich dann unsere Wege entweder in Richtung Olten, Luzern oder Arth-Goldau. Etwas müde, aber mit vielen schönen Erlebnissen und Erinnerungen nahmen wir Abschied. In der Zwischenzeit war auch Corinne mit dem Motorrad gut und trocken zu Hause eingetroffen.

Teilnehmer: Yvonne Ascher mit Pascal, Ernst Bossert, Marcel und Carmen Christen, Kobi Enz, Elena Gulli und Patrick, Corinne Lussi, Markus und Judith Nobs, Martin Matti, Remo Senn, Paul Steiner, Martina Tschanz (leider ohne Enzo), Othmar und Silvia Weibel, Tina Zihlmann

Spiel, Spass und Spannung nach dem Feierabend: Besuch im Adventure Room in Emmenbrücke!

Themenroom: Der goldene Dschungel, für Anfänger und Fortt-schrittene! Vielleicht schaffen wir es ja diesmal!

Am **25.April 2022** um 17:40 Uhr in der Nähe Bahnhof Emmenbrücke
Treffpunkt **17:25** Uhr am Bahnhof Emmenbrücke vor dem Schalter

In einem Adventure-Room wird eine Gruppe „eingeschlossen" und muss durch Rätsellösen versuchen den Ausweg zu finden.
Kosten pro Person: ca. 35.-Fr.,
je nach Anzahl Personen, max. 14 Personen

Anmeldung bis **10.04.2022**
später auf Anfrage

Anmelden bei Präsidentin Martina Tschanz
m.tschanz@zpv-luzern.ch oder Tel 079 479 02 81 oder auf der Liste,
die später im Personallokal ausgehängt wird.

Foto's

Sanitär
Heizung
Lüftung
www.fuchs-mueller.ch
FUCHS & MÜLLER AG
Haustechnik | Heizung | Sanitär | Lüftung
Kriens & Schwarzenberg 041 320 75 76

Wir machen alles,
ausser gewöhnlich.
Andreas Renggli, Produktion / Planung
duss-küchen.ch
AUSSTELLUNG UND PRODUKTION
DUSS
KÜCHENKONZEPTE
30 JAHRE
Duss Küchen AG · Emmenweidstrasse 12 · 6020 Emmenbrücke · 041 269 06 40

Wanderung von Tramelan nach Saignelégier

Am mit Wolken durchzogenen Septembermorgen, haben sich 16.5 Wandervögel (oder waren es Zugvögel?) in Luzern beim Gleis 5 besammelt, um an der wunderschönen Exkursion in's eher unbekannten Jura teilzunehmen. In Olten und Tramelan stiessen noch je ein weiterer komischer Kauz zu uns, so war die Volière komplett.

Im Bahnhofbuffet von Tramelan war es höchste Zeit für eine Kaffee- und Pipi-Pause. Wir konnten von Glück sprechen, dass die manuellen Weichen noch rechtzeitig für uns richtig eingestellt wurden. Ansonsten hätten wir sicher auf den Kaffee in selten gewordenen Tassen verzichten müssen. Eine gute halbe Stunde später sind wir bei strahlendem Sonnenschein losmarschiert.

Nach 5/4 Stunden Marsch durch Kuhweiden und Pferdeäpfel fing allmählich der Magen zu knurren an. Zur Freude unserer Gaumen durften wir uns einige vorzügliche Tropfen Epesses aus dem Jahre 2019 sowie köstlichen Speckzopf genehmigen, vielen Dank Markus und Tina! Mmmh, das macht Hunger auf mehr und gibt Energie um den von Kuh- und Pferdetritten gezeichneten Untergrund ohne Verletzung zu überstehen.

Einige Kilometer von Le Cernier entfernt, in der Nähe des Étang de la Gruère, war unser Appetit dann so

gross, dass wir uns sofort an zwei, inmitten einer Pferdeweide gelegenen Picknick-Tischen, verpflegt haben. Manch einem Ausflügler ist das Wasser beim Gedanken an ein feines Fohlenfilet im Mund zusammengelaufen. Aber zum Glück hatten alle genug Proviant mitgebracht und die Pferde samt Fohlen wurden nicht verspiesen. So haben wir uns bei wunderbarem Sonnenschein verköstigt und uns zum Dessert von den Pferden aus den Händen fressen lassen.

Gott sei Dank hat niemand zu schwer

gegessen, sonst wären diese Wanderer im phantastischen Moorgebiet rund um den Étang de la Gruère versunken. Schlussendlich wären wir alle beinahe hinter der schwierig zu öffnenden Weide-Schranke verschollen geblieben. Der Applaus der Beobachter hat beim Öffnen nur wenig geholfen.

Nach insgesamt rund 17 Kilometer und 110 Höhenmeter durften wir uns alle in Saignelégier ein erfrischendes Getränk genehmigen, bevor wir die schöne Rückreise inklusive Bahnersatzbus via Delémont und Basel in Angriff nehmen konnten. Kurz nach 19.00 sind wir gesund und munter wieder in Luzern angekommen. Wir freuen uns jetzt schon auf den nächsten Wanderausflug mit der Gruppe.

Die Berichtverfasser Pascal Scheuber und Yvonne Ascher

Teilnehmer:
Wanderleiter Markus und Judith Nobs, Hans-Ruedi Schmid,
Markus Fischer, Pius Fischer, I
rène Wernli, Jörg Urben, Silvia Weibel, Tina Zihlmann, Beat Hunziker,
Corinne Lussi, Yvonne Ascher und Pascal Scheuber, Marcel Christen,
Martina Tschanz, Daniel und Pannadda Zambelli, Salvatore Russo

EPESSES

Wanderung Tüscherz - Twann – Tüscherz mit Treberwurstessen

ACHTUNG: Der Termin ist reserviert, die Durchführung des Anlasses aber noch nicht garantiert. Es gelten aktuell die Richtlinien des BAG (Zertifikationspflicht)

Datum: Freitag, 11. Februar 2022

Hinfahrt: Luzern ab 8.54 Uhr nach Tüscherz (via Olten- Biel)

Wanderung: wir beginnen die ca. 1 ½ stündige Wanderung durch die Rebberge in Tüscherz nach Twann und zurück dem Bielersee entlang bis Tüscherz

Verpflegung: im Weinkeller
Menu: Treberwurst mit Kartoffelsalat à discretion
Preis pro Person ca. 50.-Fr

Rückfahrt: Tüscherz ab 16.02, Luzern an 17.55 Uhr

Billette: FVP, resp. 2. Kl. Retourbillett Luzern-Tüscherz via Olten besorgt jede/r selber

Ausrüstung: gute Schuhe

Durchführung: Wanderung findet bei jedem Wetter statt

Teilnehmer: Alle Mitglieder der Sportgruppe Zugpersonal

Anmeldung: Bis am **7. Februar 2022** telefonisch, schriftlich oder mündlich an Wanderleiter
Nobs Markus, Bergstrasse 21b, 6410 Goldau
Tel Priv. **041 855 38 81**, Tel Mobil **079 479 01 53**,
majun@bluewin. Ch

Der Obmann Wandern
Markus Nobs

Bericht von der Rollerausfahrt vom 11.10.21

In letzter Minute erhielt grad noch die letzte Teilnehmerin frei, so waren es am Morgen am Treffpunkt in Blatten 6 Teilnehmer für die letzte Rollertour in diesem Jahr. Vier alte Hasen waren dabei und zwei Neulinge, alle bestens gelaunt bei dem wunderschönen, jedoch etwas kühlen Wetter. Doch das war mit warmer Kleidung bestens auszugleichen. Peter als Organisator der Tour erklärte uns die Route. Wir beschlossen auf der Rengg einen 1.Halt zu machen: denn Martina hatte Kaffee und Kuchen eingepackt. Willi fuhr voraus und los ging's nach Schachen und hoch auf die Rengg mit den Windrädern. Auf dem Parkplatz des Restaurant's konnten wir, bei einem kühlen Wind, den Kaffee/Tee und Kuchen geniessen und uns wieder ein bisschen aufwärmen. Danach ging es auf die Glaubenbergpassstrasse nach Gfellen und über die Passhöhe bis zum Langis. Da es erst 11 Uhr war, und noch zu früh zum Mittagessen beschlossen wir zum Restaurant Kaltbad zu wandern und dort das Menu zu studieren. Wir spazierten durch die wunderschöne Berg-Waldlandschaft und tranken im Restaurant etwas. Da es im Langis berühmte Cordon-bleu gibt, beschlossen wir wieder zurückzumarschieren und dort das Mittagessen einzunehmen. Doch was für eine Enttäu-

schung: die Küche war geschlossen. Es hätte nur Schinken/Käsetoast gegeben. Wir suchten eine Alternative, diese fanden wir im Zollhaus in Giswil, direkt an der Bahnlinie gelegen.

So fuhren wir die Passstrasse weiter hinunter ins Tal bis Sarnen, dann

HOHNER

dem See entlang via Sachseln nach Giswil. Im Zollhaus wurden wir super bedient und das Essen war wirklich toll! Die SGZP Luzern spendierte dort eine Runde Getränke, merci! Nach der ausgiebigen Mittagspause wurde die restliche Route besprochen, es wurde beschlossen den Sarnersee via Wilen ganz zu umrunden und dann über Kerns- Ennetmoos-Stans zurückzufahren. In Stans luden uns Erika und Willi noch zu Kaffee und Kuchen ein, bei ihnen zu Hause in Luzern. Dies nahmen wir alle gerne an und so ging es weiter über Hergiswil- Horw-Felmis nach Luzern.

Wir konnten noch bei Sonnenschein draussen auf der Terrasse den Tag und das ganze Rollerjahr Revue passieren lassen. Zu unserer Überraschung holte Willi noch seine Handorgel hervor und unterhielt uns noch musikalisch. Vielen Dank Erika und Willi für die Einladung! Danke dem Tourorganisator Peter!

Teilnehmer: Peter Scherrer, Willi Sicher, Erika Kopp, Tina Zihlmann, André Emmenegger und Schreiberling Martina Tschanz

Bericht Bocciaplauschturnier vom 21.10.21

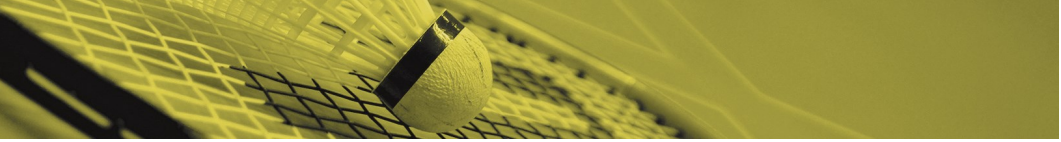
Als Bärti bereits vorzeitig beim Pro Ticino eintraf, sah er eine Notiz an der Türe, dass wegen eines Todesfalls in der Familie des Wirtepaars, das Lokal geschlossen sei. Unser Beileid.

Wir informierten die Spieler, und suchten nach einem Ersatzprogramm. Es

kamen fast alle zum Treffpunkt, dort wurde beschlossen zum Bocciodromo auf der Allmend zu spazieren, um dort etwas zu trinken. Gesagt, getan. Wir konnten zuerst auf der Terrasse eins schnappen, danke Markus für die offerierte Runde. Unterdessen hatte Seppi Kontakt mit jemandem vom Bocciodromo aufgenommen und wir konnten gegen ein kleines Entgelt auf einer Bahn spielen. Vielen Dank Seppi für das Organisieren. So konnten wir doch noch Boccia spielen. Wir teilten uns in zwei 4er Mannschaften auf, die mit den roten und die mit den grünen Kugeln. Die Bahn war völlig anders zum Spielen als im Pro Ticino, denn es hat keinen Sandbelag. Es war schwierig sich anzupassen, auch für unsere Profis war es eine echte Herausforderung. Ganz langsam spielten wir uns an die Gewinnerpunktzahl von 12 Punkten heran, vielfach in Einer-Schritten. Das erste Spiel gewann die Mannschaft rot dann doch überlegen. Mannschaft rot waren Tina, Bärti, Markus und Seppi. Mannschaft grün waren Edi, Martina, Heiri und Ueli Z. Danke Ueli G. für die Schiri-Arbeit. Für die Revancherunde wechselten sich die «Älteren» ab. Seppi übernahm den Schiedsrichter, bei rot trat Christian an, bei grün Ueli G. René übernahm wei-

ter die Rolle des Zuschauers. Diesmal verlief das Spiel noch viel harziger, denn wir waren so ausgeglichen, dass es wirklich maximal 2 Punkte pro Partie gab, und das immer wieder abwechslungsweise. So gegen 19.00 Uhr hatten wir dann alle langsam mal Hunger, und beendeten die Partie ungezwungen. Rot gewann zum zweiten Mal! Nach einer kleinen Siegerehrung mit Schoggikäfer für alle, konnten wir im Restaurant Platz nehmen und noch gemeinsam das Nachtessen geniessen. Es war ein schöner Nachmittag, bei dem wir uns wieder Mal sehen und ein paar Stunden gemütlich zusammen sein konnten. Danke allen Beteiligten! Die SGZP offerierte die Bahn und eine Runde Getränke während dem Spiel, vielen Dank!

Teilnehmer waren:
Seppi Schaffenrath, Ueli Giger,
Christian Wittwer, Heiri Lüthi,
René Otzenberger, Tina Zihlmann,
Edi Steiner, Ueli Zaugg, Alberto Petrillo,
Markus Nobs und
Schreiberling Martina Tschanz



18. Februar 2022
SCHLITTELNACHMITTAG
für alle
auf der Rigi

Treffpunkt: 13:00 Uhr am Prellbock Bahnhof Luzern
13:45 Uhr in Arth-Goldau oder 19:30 Uhr im Rest. Gotthard

Ca. 19:00 Uhr gemütliches Beisammensein im Rest. Gotthard in Arth-Goldau

Jeder nimmt seine Schlittelausrüstung selber mit. Schlitten kann auch auf der Rigi gemietet werden

Anmeldung: bis 10. Februar 2021 an Bärti
079 479 18 36 oder
petrilloalberto@gmail.com

E gueti Zyt wönscht euch de Alberto (Bärti)

Boccia-Plauschturnier
Donnerstag Nachmittag
31. März 2022

Die Badminton-Spieler und auch andere Anfänger spielen gemeinsam mit den Boccia-Profis, um diese Sportart näher kennenzulernen und dabei Spass zu haben.

Es spielen jeweils ein Profi und ein Anfänger zusammen.
Mach doch auch mit!

Anmeldung auf der Liste im Personallokal oder bei Martina.
Infos bei Martina Tschanz **079 479 02 81**
Zuschauer sind willkommen.

Am Abend essen wir gemeinsam feine Pasta im Pro Ticino. Wir spielen im Pro Ticino, Eichwäldli, bei der Allmend, Luzern
Die Spieler versammeln sich um 14:15 Uhr

Allfällige Coronamassnahmen beachten.

Bärti's Risotto con funghi

Immer Risotto - aber nie das Gleiche

Für die kleine Gruppe +/- 40 Personen

Alberto D. Petrillo (Bärti)
Chef Kundenbegleiter SBB Luzern
+41 (0)79 479'18'36 baertisrisotto@gmail.com
www.baertisrisotto.ch

Was immer Sie vorhaben. Wir sind für Sie da.

Alfred Johler
Versicherungs-/Vorsorgeberater

Helvetia Versicherungen
Hauptagentur Emmenbrücke
Gerliswilstrasse 74, 6020 Emmenbrücke
T 058 280 37 33, M 079 414 13 28
alfred.johler@helvetia.ch

Ihre Schweizer Versicherung.

helvetia

Badmintonkurs mit Till Kaufmann

Lerne es richtig, lerne die Tricks

Liebe Badmintonspieler
Wir sind nicht im Fitnesswahn. Sport ist Mord, sagen passionierte Sportmuffel; Sport ist gesund sagen die gesundheitsbewussten Zeitgenossen. Nicht von der Hand weisen lässt sich die Tatsache, dass regelmässige sportliche Betätigung die beste Möglichkeit darstellt, um Bänder und Sehnen beweglich zuhalten, vorhandenes Übergewicht abzubauen und seinen Körpergewicht konstant zu halten. Da gleichzeitig Adrenalin ausschütten wird, aktivieren wir zusätzlich das Immunsystem.
In diesem Sinne wäre Sport also eine ganz tolle Sache.

Wir bekommen durch Till Kaufmann (eine der besten Juniorenspieler der Zentralschweiz) die Möglichkeit, dass Badmintonspielen besser kennen zu lernen. Die Sportart Badminton der SGZP lädt Euch herzlichst ein.

Wir treffen uns am **Samstag 26.März 2022** um **09:30** damit wir um 10:00 Uhr in der Sportpark Rontal (Dierikon) beginnen können.

Du brauchst:
Turnausrüstung mit Sportschuhe (keine dunklen Sohlen)
Falls vorhanden Badmintonschläger

Anschliessend je nach Anzahl Teilnehmer geniessen wir ein feines Risotto.

Melde Dich bis zum **15.März 2022** bei Alberto (Bärti) unter **079 479 18 36** an

E gueti Zyt wönscht de Alberto (Bärti)

Carreisen, Taxi -und Limousinen - Service

ERNST HESS AG Taxi Carreisen

041 310 10 10

Ihr Taxi in Luzern

Taxi Ernst Hess AG
Eichwaldstrasse 39
6005 Luzern
Tel. 041 310 10 10
Fax 041 310 20 10
www.hesstaxi.ch
carreisen@hesstaxi.ch

Erholung
Sport
Ausflüge
Familie

www.hotelsporting.ch • +41 34 493 36 86 • info@hotelsporting.ch

Genuss Aufenthalt im Schrattendorf
aufmerksame und unkomplizierte Gastfreundschaft,
freundliche Zimmer, kreative Überraschungen aus der Küche…

Aktives Sommer Erlebnis
Wandern, Biken, Auftanken, Ruhe & Natur…

Winterspass für Gross und Klein
mitten im Kinderparadies, Erholung auf der Loipe, gemütliche Schneeschuhpfade,
Pistenspass, idyllische Winterlandschaft…

Hotel Sporting

Anmeldung 2- Tage Skiplausch in Marbach

Das traditionelle Skiweekend in Marbach findet am
13./14.01.2022 statt.

Gönnt Euch zwei Tage in der schönen UNESCO Biosphäre im Entlebuch.
Bei eigener Hin- oder Rückfahrt kann auch nur an einem Tag beim Skifahren teilgenommen werden.

Wir übernachten im Hotel Sporting, neben der Gondelbahn.
Zimmer inklusive Frühstücksbuffet, Willkommensdrink und freier Saunabenützung.
Preise im DZ 196.-Fr./ EZ 105.-Fr.
Ev. kann die Skitageskarte noch kombiniert werden.
Es kann auch gewandert und/oder gejasst werden.
Das Nachtessen geniessen wir gemeinsam im Hotel Sporting.
Nach dem Nachtessen ist Jassen angesagt.

Anmeldung für die Übernachtung inkl. Frühstück unter Angabe EZ /DZ
bis **03.01.2022** an: Martina Tschanz: m.tschanz@zpv-luzern.ch
oder **079 479 02 81**

Bitte meldet euch bereits an, wenn ihr wisst, dass ihr kommen könnt. So kann ich für die Übernachtung einen Teil bereits fest reservieren.
Genauere Infos folgen nach der Anmeldung.

SGZP
Sportgruppe Zugpersonal Luzern

Restaurant
GOTTHARD
Goldau
Stilvoll Speisen

Gewerkschaft des Verkehrspersonals
Syndicat du personnel des transports
Sindacato del personale dei trasporti

Gemeinsam weiterkommen

Du entscheidest.
www.sev-online.ch

Anmeldung erforderlich bis am 04.04.2022
bei Präsidentin Martina Tschanz 079 479 02 81 oder
m.tschanz@zpv-luzern.ch

Abfahrt ab Luzern um 17.39 Uhr mit der SOB

56. GV der SGZP Luzern
07. April 2022 um 18.30 Uhr im
Restaurant Gotthard in Goldau

Traktanden der 56. ordentlichen Generalversammlung der SGZP Luzern:

1. Begrüssung und Präsenz
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Genehmigung des Protokolls der 55. GV vom 10.09.21
4. Abnahme und Genehmigung der Jahresberichte
   - der Präsidentin
   - der Sportobmänner
   - der Kassierin
   - der Rechnungsrevisoren
5. Mutationen
6. Wahlen: - eines Ersatzmitgliedes in die GPK
7. Jahresprogramm 2020
8. Festlegung der Mitgliederbeiträge 2022
   und Genehmigung des Budgets 2022
9. Ernennung von Freimitgliedern und Ehrenmitgliedern
10. Beschlussfassung über Anträge
11. Verschiedenes

Allfällige Anträge zuhanden der GV sind 10 Tage vorher schriftlich und begründet an den Vorstand zu richten (Art. 18 der Statuten).

Anschliessend an die GV offeriert die SGZP Luzern allen Anwesenden ein Nachtessen. Alle Mitglieder der SGZP Luzern sind herzlich willkommen.

Der Vorstand der SGZP Luzern

Gratulationen

Geburtstag

95 Jahre

Erhard Schaub	04. März

90 Jahre

Franz Loretz	03. Februar

80 Jahre

Daniel Gertschen	23. Februar

70 Jahre

Maria Sigrist	09. Januar
Ramun Saluz	28. März

65 Jahre

Walter Stofer	15. April

60 Jahre

Alberto Petrillo	30. Januar
Stephan Spörri	03. Februar
Guido Kneubühler	23. April
Dominik Schwegler	26. April

55 Jahre

Kurt Stocker	08.Januar
Flavio Lampietti	14.März

50 Jahre

Elena Gulli	03. Januar
Michael Aliverti	10. Januar
Bruno Kretz	13. Januar
Monika Jordi	19. Februar
Pius Röösli	05. März
Patrick Knöpfle	19. April

45 Jahre

Marco Parma	05. März
Stefan Götschmann	19. März

35 Jahre

Stefan Stöckli	18. Januar
Sabina Zbinden	20. April

Geburt

Marlon Finelli
16.09.2021
Linda & Salverino Finelli

H - POKAL AG

Sportpreise • Pokale • Medaillen • Zinnwaren • Gravuren

c/o Vorhang Atelier Patricia Wellenzohn
Luzernerstrasse 86, 6010 Kriens

Servicestelle: Montag 14.00-18.00 Uhr
Dienstag / Mittwoch 08.00-12.00 / 14.00-18.00 Uhr
Donnerstag 08.00-12.00 Uhr
www.pokal-ag.ch

Telefonischer Kundendienst / Bestellungen

Kurt Gnos, Geschäftsführer

Montag + Freitag 15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag 09.00 - 12.00 Uhr

Telefon: 041 360 37 77
info@pokal-ag.ch

Agenda

Januar

13./14.	Skiweekend	Marbach, Infos Seite.....

Februar

11.	Wandern	Twann mit Treberwurstessen
18.	Badminton	Schlittelplausch Info Seite .....

März

26.	Badminton	Lerne es richtig, lerne die Tricks Infos Seite.....
31.	Boccia	Boccia-Plauschturnier ab 14.15.Uhr, Infos Seite...

April

7.	GV	Restaurant Gotthard In Goldau Beginn 18:30 Abfahrt Luzern 17:39

Mai

06.	Motorrad	Ausfahrt (Infos folgen unter Motorrad)
13.	Wandern	Frühlingswanderung

Mehr Daten und Informationen auf unserer Homepage **sgzp-luzern.com**

LEUTWYLER Floristik

Luzern & Ebikon 041 210 99 00

www.leutwyler-floristik.ch

Urs Herger (Zugchef Luzern)
KMS Head-Instruktor
Training Center Arth-Goldau

Krav Maga Self Protect

Krav Maga Self Protect (KMS) verbindet Techniken aus den Kampfkünsten Aikido, Karate, Judo und Jiu-Jitsu sowie zahlreiche Techniken aus dem Boxen und Kickboxen. Das System schult die natürlich menschlichen Reflexe, welche sie in bedrohlichen Situationen jeglicher Art effektiv einsetzen können. Bei KMS müssen keine speziellen Abläufe eingehalten werden; die gelernten Grundbewegungen werden lediglich mit anderen dynamischen Zügen kombiniert. Diese Improvisationsfreiheit erlaubt es, sich der betreffenden Situation schnellstmöglich anzupassen. Nebst den Grundbewegungen lehrt KMS auch Techniken gegen einen oder mehrere bewaffnete Angreifer. Besonderes Gewicht wird beim Krav Maga Self Protect Training auf Schnelligkeit, Durchhaltevermögen, Stärke, Genauigkeit und Koordination gelegt.

Wenn Sie an Krav Maga Self Protect interessiert sind (Frauen und Männer ab 18 Jahre), besuchen Sie ein Gratis-Probetraining im Training Center Arth-Goldau an der Gotthardstrasse 97, 6410 Goldau im 1. Stock.
Trainingszeiten: Mittwoch und Freitag von 19.30 Uhr bis 20.45 Uhr.

Informationen und Anmeldungen:
E-Mail kravmaga-arthgoldau@bluewin.ch oder www.kravmaga-schweiz.ch