



Info & Berichte

Sportgruppe Zugpersonal Luzern



Skitage Marbachegg Bericht S.13

1 2023

GO | HARD

Restaurant
Goldau
Stilvoll Speisen

Begeisterung?

«Volles Engagement
für ein Ziel.»



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



In diesem Heft

Impressum	4
Vorstand	5
Bericht Treberwurstwanderung vom 13.1.2023	7
Bericht 23. Hallenmasters vom ZP-Basel in Münchenstein	10
Bericht Skiweekend Marbach 01./02.Februar	13
Bericht Schlitteln ohne Schnee.....	16
Fotos der GV in Goldau.....	18
Voranzeige Barfusswanderweg Brunni.....	21
Voranzeige Sommerwanderung Weg der Schweiz.....	23
Jahresprogramm Rollergruppe.....	25
Gratulationen	26
Agenda	27



Impressum

1/2023 Mitteilungsblatt der
Sportgruppe Zugpersonal Luzern

Auflage 300 Exemplare, erscheint dreimal jährlich
Redaktion Vincenzo Trifari
und Gersagstrasse 33
Gestaltung 6020 Emmenbrücke
enzo65@gmx.ch

Adresse Sportgruppe Zugpersonal Luzern SGZP
6000 Luzern
IBAN: CH29 0900 0000 6001 6471 7



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

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



Vorstand

Präsidentin

Martina Tschanz
Gersagstrasse 33
6020 Emmenbrücke
079 479 02 81

Sekretärin

Corinne Lussi
Hobielstrasse 17
6064 Kerns
079 317 93 14

Fussball

Stefan Reichmuth
Meierhöfli 3
6275 Ballwil
079 479 18 94

Boccia

Josef Schaffenrath
Kreuzhausweg 3
6010 Kriens
041 320 12 08

Motorrad

Patrick Birrer
Kapfstrasse 36
6020 Emmenbrücke
076 324 81 21

GPK

1 Sina Bürli

Vizepräsident

Edi Steiner
Militärstrasse 49
6003 Luzern
051 281 34 40

Kassierin

Martina Herzog
Haltenstrasse 4
6030 Ebikon
078 788 57 38

Badminton

Alberto Petrillo
Bachtalen 5
6020 Emmenbrückes
079 479 18 36

Wandern

Tina Zihlmann
Meierhöfli 3
6275 Ballwil
079 388 21 82

Redaktor

Vincenzo Trifari
Gersagstrasse 33
6020 Emmenbrücke
079 661 13 09

2 Markus Nobs

3 Peter Jehle



**Wir machen alles,
ausser gewöhnlich.**

Andreas Renggli, Produktion / Planung

duss-küchen.ch



AUSSTELLUNG UND PRODUKTION



Duss Küchen AG · Emmenweidstrasse 12 · 6020 Emmenbrücke · 041 269 06 40

30 JAHRE



**DAS LEBEN VERLÄUFT IN KURVEN?
LEG DICH REIN.**

DIE NEUE BMW R 1250 R MIT DER NÄCHSTEN GENERATION DES BOXERMOTORS.

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 AG

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



Treberwurstwanderung vom 13.1.2023

Trotz des mit einem schlechten Ruf behafteten „Freitag dem 13.“ trafen sich viele gut gelaunte Teilnehmer zum diesjährigen Treberwurst-Ausflug im Zug nach Olten und dann weiter nach Biel. Schon unterwegs bemerkten wir, dass das Wetter zum Datum passen könnte, alles andere aber unbestätigte Gerüchte sind. In Biel machten wir die inzwischen übliche Kaffeepause im Coop Restaurant. Dann ging es weiter mit der S-Bahn nach Tüscherz. Ganz wenige fanden, dass das Wetter nicht wanderfreundlich sei, und zogen es vor, mit dem Zug nach Twann zu fahren, um die örtlichen Gaststuben von innen zu besichtigen. Markus begrüßte in Tüscherz die bunte, wettertaugliche Wandergruppe zu seiner letzten offiziellen Wanderung. Und dann ging es los, Wind und Regen wurden unterwegs zu einem treuen Begleiter. Schirme und Käppis machten beim böigen Wind bald die eine oder andere Flugeinlage. Auch dieses Jahr gönnten wir uns am gewohnten Ort mit Aussicht auf den stürmischen Bielersee den von der Sportgruppe offerierten Apéro. Irgendwie war es trotz Regen und Wind ge-



mütlich. Nach der Pause wanderten wir weiter nach Twann. Unsere nassen Jacken durften wir in Steinegger's Waschküche zum Trocknen aufhängen. Im Weinkeller fanden wir alle ein Plätzchen und schon bald wurden die ersten Getränke serviert, Teller mit den leckeren Treberwurst-Scheiben wurden verteilt und die Schüsseln mit Kartoffel- und grünem Salat standen bereit. Es wurde etwas ruhiger im Weinkeller, denn wir waren alle mit Essen beschäftigt. Nachdem der Hunger gestillt war, fanden „gebrannte Creme“ und Winzerkaffee ebenfalls viele Abnehmer. Kurz vor 15h zog ein Grüppchen los, um bei Sonnenschein nach Tüscherz zurückzuwandern. Es war richtig schön, obwohl bald wieder graue Wolken am Himmel aufzogen. In Tüscherz wurden wir mit einem



wunderbaren, doppelten Regenbogen belohnt. In Biel und Olten reduzierte sich die Teilnehmerzahl, in allen Richtungen ging es weiter. In Olten, im Gleis 13, durften wir im Sitzungszimmer Platz nehmen, um ein letztes Mal den Durst zu löschen. Schon bald bemerkten die aktiven Eisenbähler, dass im Nebenraum ein Oltner Kollege verabschiedet wurden. Und es kam, wie es kommen musste, einige fuhren planmässig mit dem 17.30h Zug nach Luzern und die anderen nahmen ei-

nen anderen Zug. So fand ein gemütlicher Tag seinen Abschluss. Danke an Susanne Kratzer und an die Sportgruppe für die Spenden.

Teilnehmer waren:

Ernst Bossert mit Mina, Sina Bürli mit Matthias, Christine Burger, Daniel Burkhard, Marcel Christen, Robi Christen, Robi Disler, Markus Fischer, Nicole Gomes, Jacky Grob, Elena Gulli mit Patrick, Martina Herzog, Jürg Haubenschild, Christine Herzog, Daniela Herzog, Marcel Hodel, Stefan Huber, Beat

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



Hunziker, Peter Jehle, Martin Kindler, Susanne Kratzer, Corinne Lussi, Martin Matti, Franz Odermatt, Guido Petermann, Alberto Petrillo, Stefan Reichmuth, Salvatore Russo, Paul Steiner, Bruno Stutz, Martina Tschanz, Hanspeter Zbinden, Erwin Zemp, Tina Zihlmann, Wanderleiter Markus und Schreiberin Judith Nobs.





23. Hallenmasters vom ZP-Basel in Münchenstein

Am Sonntag, den 28. Januar traten wir beim 23. Hallenmasters vom ZP-Basel in Münchenstein an. Es nahmen 10 Mannschaften teil und sie wurden in 2 Fünfergruppen aufgeteilt. Der 1. und 2. Platzierte jeder Gruppe qualifizierte sich für das Halbfinal.

Im 1. Spiel traten wir gegen den Organisator Basel an. Der Gegner hatte mehr vom Spiel und erspielte sich mehr Torchancen. Wir spielten sicher und geordnet aus der Defensive heraus und hatten auch 2 grosse Chancen, davon einen Lattenschuss von Peter Jehle. Kurz vor Schluss des Spieles traf Basel mit der gleichen Aktion Pfosten und Latte. Den Rest erledigte mit grosser Bravour unser Torhüter Stanislaw Lenart. Nach 10 Spielminuten trennte man sich 0:0 unentschieden.

Das 2. Spiel bestritten wir gegen unsere Kollegen aus Zürich. Es war ein einseitiges Spiel, Zürich war uns klar überlegen. Nach knapp 2 Spielminuten stand es schon 0:1. Unsere Verteidigung funktionierte sehr gut, Peter Jehle dirigierte die Verteidigung hervorragend. Stanislaw Lenart hielt uns mit einigen Paraden im Spiel. Kurz vor

Schluss kassierten wir das 0:2 und verliessen als Verlierer die Halle.

Im 3. Spiel spielten wir gegen Basel Badisch. Es war ein offener Schlagabtausch gewesen mit sehr viel Kampf und vielen Chancen auf beiden Seiten. Tolle Leistung in der Defensive, unser Torhüter war der beste Mann. Wir kamen durch Peter Jehle und Nicolas Kiss zu 2 Chancen. Nach 10 Spielminuten trennten wir uns 0:0 unentschieden.

Das letzte Gruppenspiel bestritten wir gegen unsere Kollegen von der anderen Seite es Gotthards. Weil die Tessiner zu wenig Spieler hatten, spielte unser Coach Ivan Dalmateno beim Gegner mit. Beide Mannschaften wollten gewinnen und schenkten sich nix und spielten voll auf Sieg. Den Unterschied machten schliesslich 3 junge, brillante Techniker aus. Sie kombinierten sich durch unser Verteidigung und erzielten die 3 Tore zum 0:3. Wir verliessen als Verlierer die Halle.

Im Spiel um den 9./10. Rang spielten wir gegen die RhB. Wir erarbeiteten



uns Torchancen und gingen durch Sandor Balazi in Führung. Die Schlussminuten waren sehr dramatisch gewesen, durch einen schönen Schuss erzielte der Gegner das 1:1. 10 Sekunden vor Schluss verloren wir beim Spielaufbau den Ball. Der Gegenspieler nutzte diese Chance zum 1:2 aus. Somit verliessen wir als Verlierer die Halle.

Im Halbfinal gewann Zürich gegen Brig-Simplon mit 1:0 und Genève gewann gegen Basel Badisch mit 5:0. Den Final gewann Genève gegen Zürich 1 mit 5:0. Herzliche Gratulation zum Turniersieg.

Rangliste: 1. AT Genève, 2. ZP Zürich, 3. Basel Badisch, 4. ZP Brig-Simplon, 5. ZP-Basel, 6. ZP-Säntis, 7. ZP-Bern, 8. PT Ticino, 9. RhB und 10. ZP Innerschweiz
Ich möchte mich bei allen Spielern vom ZP Innerschweiz bedanken, dass sie beim Turnier teilgenommen hatten. Obwohl die Mannschaft noch nie zusammengespielt hatte, erarbeiteten wir uns in jedem Spiel Chancen, leider



erzielten wir jedoch zu wenig Tore. In der Verteidigung waren wir stabil. Herzliche Gratulation zur Auszeichnung von Stanislaw Lenart zum besten Torhüter vom Turnier.

Grosser Dank für die Unterstützung an unsere Fans Beatrice Brüllhardt und Markus Fischer.

Herzlichen Dank an Ivan Dalmateno die Erstellung des Berichts.

Spieler vom ZP Innerschweiz:
Stanislaw Lenart, Salverino Finelli, Sandor Balazi, Yannick Flükiger, Stevan Miletic, Josuah Steiner, Nicolas Kiss, Peter Jehle und der Coach Ivan Dalmateno



ZAUGG & SALVISBERG

Drechsler • Schreiner • Alles aus Massivholz • 3533 Bowil

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

HS Hotel Sporting

sportlich • genussvoll • Sporting



Hotel Sporting • Dorfstrasse 62 • 6196 Marbach
www.hotelsporting.ch • info@hotelsporting.ch
Telefon +41 34 493 36 86



Skiweekend Marbach 01./02.Februar

14 Anmeldungen für das Skiweekend, das war super! Jetzt musste nur noch das Wetter mitmachen, respektive der Schnee kommen... Und es gab tatsächlich ein kleines Schümli Schnee. Tina war bereits 1 Stunde vorher losgefahren, sie wollte den Morgenschnee geniessen. Einige waren mit dem Auto unterwegs, Christine und Martina T. reisten mit dem Zuge bei Kaffee und Gipfeli an. Die Nichtskifahrer hatten einen späteren Zug geplant. Wir trafen uns dann in Marbach im Hotel Sporting zu Kaffee, bevor wir auf die Skier stiegen. Tina hatte bereits einige Abfahrten hinter sich und meldete uns den Zustand der Pisten: fahrbar, jedoch wenig Schnee und der wurde schon langsam weich. Deshalb beeilten wir uns mit umziehen und in die Gondelbahn zu steigen, denn es würde nicht besser werden. Der Himmel war mit grauen Wolken verhangen, jedoch blieb das Wetter den ganzen Tag stabil.

Nach einigen Abfahrten trafen wir uns mit den nachgereisten Teilnehmern Judith, Markus, Enzo und Bärli zum Apéro im Restaurant auf der Marbachegg. Wir assen danach gleich noch



das Mittagessen. Anschliessend gingen die einen wieder auf die Skier um noch ein paar Abfahrten zu machen, vor allem die Talabfahrt war noch gut zu fahren. Die anderen versammelten sich zum fröhlichen Jassen, auch Susanne war nun dazugekommen. Wir trafen uns kurz vor der letzten Fahrt noch zum letzten Kaffee und nahmen dann die Talabfahrt unter die Skier, die anderen fuhren mit der Bahn wieder runter. Unten angekommen, zog es die meisten in die Sauna, es musste gestaffelt reingesessen werden, denn so viel Platz hatte es nicht an der Hitze. Später trafen sich dann alle zum Apéro, der 1.Drink wurde vom Sporting spendiert, danach spendierte die SGZP Luzern ein Gläschen.





Viele genossen das feine Fondue der Käserei Marbach, das hatten wir vorbestellt, einige genossen das Essen à la Carte. Und da kam noch der letzte Teilnehmer dazu: Peter hat den Weg auch noch gefunden. Nach dem Essen wurden die Jassteppiche ausgebreitet und es war ein geselliger Abend, wieder einmal bis am Halbi... Am nächsten Tag gab es ein ausgiebiges Zmorge am Buffett... mit allem was das Herz begehrt, das meiste aus dem Biosphärenreservat Entlebuch. Danach gingen die einen nochmals auf die Latten... Jehle hatte ein neues paar Ski dabei... echt modern! In der Nacht hatte es wieder einige Flocken gegeben, jedoch war es immer noch zu wenig Schnee, so dass an vielen Orten im Teil vom Skilift braune Stellen zum Vorschein kamen. Wir fuhren einige Male, es hatte auch viele Kinder da, eine Schule hatte Skitag, so dass wir länger anstehen mussten als am Vortag. Ein Teil hatte die Skier unten gelassen und kamen rauf, um zu Jassen oder Schällenjass zu spielen. Die vielen Kinder wurden zuerst gepflegt und anschliessend assen wir auch noch etwas im Restaurant. Da der Schnee zum Fahren immer schlechter

wurde, liessen einige die Skier Skier sein. Da einige bereits früher heimwollten, gingen wir dann ins Tal hinab. Dort machten sich einige bereits auf den Heimweg, die anderen genossen noch ein Dessert im Sporting. Und fuhren dann auch los, bevor der grosse Feierabendverkehr einsetzte. Danke allen die dabei waren! Die Schreibende und Organisatorin: Martina T.

Teilnehmer waren:

Tina Zihlmann, Christine Burger, Markus und Judith Nobs, Susanne Kratzer, Martina Herzog, Peter Jehle, Stefan Reichmuth, Martina Tschanz, Vincenzo Trifari, Herbert Felder, Alberto Petrillo, Kurt Stocker, Jakob Enz



Schlitteln ohne Schnee

Wo bist Du geliebter Schnee geblieben? Leider erreilte uns das gleiche Schicksal wie das letzte Jahr. Früh mussten wir, trotz Hoffnung, zur Kenntnis nehmen, dass ohne Schnee und mit geschlossener Piste - der Schlittenplausch (traditioneller Anlass) nicht zu Stande kommt. Aber wer die SGZP Luzern kennt, weiß wie flexibel wir sind. Der Zufall wollte, dass am gleichen Tag das Risotto con funghi Essen vom Bärli im Zugpersonalzimmer stattfand. Kurzerhand nahmen wir das Risotto zum Mittagessen zu uns. Um 14:30 Uhr bestiegen wir (6 an der Zahl) den Zug Richtung Sursee, wo wir uns für 2 Stunden bei Bowling sportlich betätigten. Jeder gab sein

Bestes. Manchmal genau rein, dass andere Mal knapp daneben und einigen Male ganz an den Kegeln vorbei. Nach einer tollen Zeit auf und neben der Bowlingbahn, genossen wir zusammen in Sursee im Bahnhöfli in aller Gemütlichkeit noch das Nachtessen. Aufgestellt und zufrieden kehrten wir nach Luzern. Möge sich der Schnee für das nächste Jahr sammeln und bleiben!

E gueti Zyt de Berichterstatter Bärli

Teilnehmer: Obmann Badminton Alberto Petrillo, Tina Zihlmann, Edi Steiner, Vincenzo Trifari, Stefan Reichmuth (unser Bowlingbomber) und Martina Tschanz







Fotos von der Generalversammlung in Goldau







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

Carreisen, Taxi -und Limousinen - Service

ERNST HESS 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



Barfusserlebnisse | *Barefoot experiences*



Nervenkitzel der besonderen Art ist auf den zwei Barfusswegen auf dem Brunni garantiert! Das Barfussgehen ist nicht nur ein prickelndes Erlebnis, sondern fördert gleichzeitig Geist, Körper und Seele.



Montag 07. August 2023

Event SGZP zum 2.: letztes Jahr war das Wetter zu schlecht für den Barfussweg, deshalb organisiere ich den Event in Engelberg Brunni dieses Jahr nochmals. Zuerst grillieren wir gemeinsam bei der Rodelbahn, ev. können wir auch rodeln, dann gehen wir den Barfusswanderweg hoch, er befindet sich zwischen Ristis und Brunni. Dauer des Weges ca. 45 min bergauf, er kann natürlich auch in den Schuhen erwandert werden.

Treffpunkt: 10.00 Uhr in Luzern beim Prellbock Gl. 12

Abfahrt: 10.10 Uhr nach Engelberg

Verpflegung: aus dem Rucksack: beim Globis Alpenspielplatz Ristis hat es Grillstellen

Kosten: Brunnibahn bis Ristis: GA gültig, Sesselbahn einfach 9.-Fr.

**Alle sind willkommen,
mit Kind und Kegel!**

Anmeldeschluss: 04.08.23 bei
Präsidentin Martina Tschanz
m.tschanz@zpv-luzern.ch
Natel: **079 479 02 81**
oder auf der Liste am Bahnhof



Kalk und Rost im Boiler?

Ihr kompetenter Partner für Boilerunterhalt

www.fuchs-mueller.ch



FUCHS & MÜLLER AG

Haustechnik | Heizung | Sanitär | Lüftung
Kriens & Schwarzenberg



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

Gemeinsam weiterkommen

Du entscheidest.
www.sev-online.ch



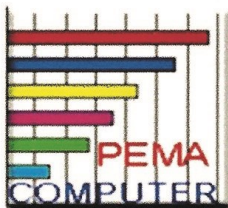
Sommerwanderung Weg der Schweiz

Datum	Dienstag, 25. Juli 2023
Hinfahrt	Luzern ab 08.10 h nach Stans mit anschliessender Busfahrt nach Seelisberg
Wanderung	Leichte ca. 3-stündige Wanderung von Seelisberg via Bauen nach Isleten
Verpflegung	Picknick aus dem Rucksack
Rückfahrt	Schiffahrt von Isleten nach Luzern Abfahrt ab Isleten 16.12 h, Ankunft in Luzern 18.47 h
Billette	Billett 2. Klasse besorgt jede/r selber, FVP ist gültig
Ausrüstung	gutes Schuhwerk, evtl. Wanderstöcke und Badesachen
Durchführung	Wanderung findet bei jedem Wetter statt
Teilnehmer	Alle Mitglieder der Sportgruppe Zugpersonal
Anmeldung	bis am 20. Juli 2023 telefonisch, schriftlich oder mündlich an Wanderleiterin Tina Zihlmann, Meierhöfli 3, 6275 Ballwil Tel. Mobil 079 388 21 82, zihlmann.tina@bluewin.ch

Auf einen wunderschönen Wandertag freut sich eure Wanderleiterin
Tina Zihlmann

PEMA-COMPUTER

Peier Markus – Mahenstr. 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



GIMALUR

MALEN . GIPSEN . GESTALTEN

kriens . altdorf . malters . sarnen



RÜTTIMANN
FAHRSCHULE
AUTO & TÖFF



Hans 079 432 89 36

Iwan 079 641 24 02

Markus 079 250 13 15

www.fahrschule-ruettimann.ch





Jahresprogramm Rollergruppe SGZP

Liebe Freunde des gepflegten Rollers,

Auch dieses Jahr haben wir wieder tolle, abwechslungsreiche Touren auf dem Programm. Als Saisonauftakt besuchen wir den Rheinfall, dann mit der Ibergereg ein kleines Pässchen. Im Juli die obligate Hochalpenpässefahrt. Im August ist geplant, aufs Jungfraujoch zu gehen und mit dem neuen Eigerexpress zu fahren und einen schönen Tag auf der Jungfrau verbringen. Im September dann das erste Mal Richtung Baselbieter Jura. Als Saisonabschluss wollen wir in der Natur grillen gehen. Mal schauen, ob das Interesse dafür dieses Jahr etwas größer ist. In dem Sinne wünschen wir eine schöne, unfallfreie Saison.

Hast du mindestens ein 125er Roller und möchtest auch mitfahren?

Dann melde dich bei: Erika Kopp 076 416 90 71 oder
Willi Sicher 076 564 20 77 oder
Peter Scherrer 079 407 86 13

Alle sind willkommen!

17.04.23	Saisonauftakt Rheinfall
16.05.23	Frühlingsausfahrt Einsiedeln Ibergereg
15.06.23	offen, kurzfristige Ansage
10.07.23	Hochalpen Pässefahrt
08.08.23	Jungfraujoch
13.09.23	Baselbiet - Jura
13.10.23	Saisonschlussfahrt mit Grillplausch



Gratulationen



Geburt

Moana Finelli

23.03.2023

Linda & Salverino Finelli

blume 3000
— FRISCH & FAIR —

**DEIN LIEBLINGSFLORIST
JETZT AUCH IN LUZERN!**

Du findest uns im Bahnhof im UG (Ebene -1)

Chum mal
go luege!



Agenda

Mai

16. Rollerplausch Ausfahrt Einsiedeln Ibergereg

Juni

15. Rollerplausch Ausfahrt, Ziel noch offen, kurzfristige Ansage
 17. Badminton SVSE 23. CH Meisterschaft (EBC Winterthur) in Winterthur

Juli

10. Rollerplausch Ausfahrt Hochalpen Pässefahrt
 14. Motorrad Ausfahrt
 25. Wandern Sommerwanderung

August

07. Event Barfussweg Brunni Info's auf der Homepage
 08. Rollerplausch Ausfahrt Jungfrauoch
 24. Fussball 48. Schweizerisches Zugpersonal Fussballturnier auf der Sportanlage Rietsamen in Wiesendangen
 25. Motorrad Ausfahrt

September

13. Rollerplausch Ausfahrt Baselbiet Jura
 21.-23. Wandern Wanderweekend in der Lenk
 22. Motorrad Frühlingsausfahrt

Oktober

07. Badminton SVSE Plauschturnier (SGZP Luzern) in Luzern
 07. Badminton SVSE Jahrestreffen Badminton
 13. Rollerplausch Ausfahrt Saisonschluss mit Grillplausch
 17. Wandern Herbstwanderung

Dezember

03. Fussball 20. Int. Zugpersonal Hallenturnier in der Turnhalle Hofmatt in Meggen

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



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