

Planschen, rutschen und zelten

20% Zusatzrabatt
auf Blusen
und Hemden **20%**

Alles zum Wandern, Trekken und Reisen • Outdoorbekleidung, Schuhe und Equipment zu Outletbestpreisen • Infos und Onlineshop unter www.sportility.ch

sportility **OUTLET**
Luzernerstrasse 23 • 6037 Root • Tel. 041 260 30 30

HERZOG.ch
marinecenter
Bootsvermietung in Luzern
HOTLINE 041 410 43 33

HERZOG.ch

STRANDBAD TRIBSCHEN
Sportliche Angebote

SUP und Kanu Miete
Pilates & Yoga im Freien
Zeltnacht, Jassturnier und mehr...
Daten & Infos unter www.tribschen-badi.ch

KARIBIK SO NAH
TROPENHAUS WOLHUSEN
FOKUSAUSSTELLUNG
TROPENHAUS WOLHUSEN
19.3.2016–28.2.2017
www.tropenhaus-wolhusen.ch

100 Jahr TSB - üsi Bahn
Treib-Seelisberg-Bahn 2016
Juni
Bikerbahn

WALDSCHWIMMBAD ZIMMEREK
Sommertliche Events

13. August Badi-Zeltnacht
21. August Schnellster Wasserrutscher
28. August Quartier-Badi-Tag & Mermaid Schnupperkurs
www.zimmeregg-badi.ch

Feierabend-Dampfer

Ein Gläschen auf dem Dampfschiff.
Starten Sie gemütlich in den Feierabend.
VIER WALDSTÄTTERSEE Mehr Infos und Buchung unter Tel. 041 367 67 67

Abheben und erleben!
Mit einem Rundflug gönnen Sie sich und Ihrer Familie ein grandioses Abenteuer.

Luzern-Beromünster **FLUBAG**
Flugbetriebs AG Beromünster • 6025 Neudorf
Tel. 041 930 18 66 • www.flubag.ch



Im Strandbad Tribtschen kann die Ausrüstung für einen Kanu-Ausflug auf den See gemietet werden.

PD

Auch in dieser Sommersaison bieten das Strandbad Tribtschen und das Waldschwimmbad Zimmereg mehr Möglichkeiten, als zu schwimmen und sich zu sonnen.

Die beiden Sportscard-Badis – das Strandbad Tribtschen und das Waldschwimmbad Zimmereg – haben einiges für die Kundschaft organisiert: von der neuen Rutschbahn über den kundenfreundlicheren Ein-/Ausgang bis hin zu tollen Events. Da ist für alle etwas dabei. Damit man an der Kasse nicht anstehen muss, löst man am besten das Eintrittsticket im Voraus. Online unter www.sportscard.ch können nebst Abos auch Einzeltickets für beide Badis gelöst und dann ausgedruckt oder auf das Handy geladen werden.

Neu im Strandbad Tribtschen
Die neue Attraktion der Tribtschen-Badi ist die steile Rutschbahn, welche direkt vom Floss in den See führt. Und wer es

etwas kontrollierter mag, springt einfach vom Böckli, das auch neu auf dem Floss montiert ist, ins kühle Nass. Über dem Kinderplanschbecken ist ein neues Sonnensegel angebracht worden, damit die Kleinen noch länger im Wasser spielen können, ohne einen Sonnenbrand zu riskieren. Wer Lust hat, als Stand-up-Paddler oder mit dem Kanu in See zu stechen, kann die Ausrüstung stunden- oder tageweise in der Badi mieten und den See geniessen. Übrigens, mit dem verbreiterten Ein- und Ausgang ist das Warten mit dem Kinderwagen für den Ein- oder Auslass nun auch passé.

Und diese Badi-Events erwarten die Gäste: Gleich zweimal findet das Jassturnier Stöck/Wyss/Stich statt. Am Samstag, 2. Juli, und am Nationalfeiertag, 1. August,

darf gepunktet werden. Am Samstag, 16. Juli, ist die beliebte Zeltnacht geplant. Bis um 22 Uhr kann gebadet werden, und das Badi-Beizli bietet Grilladen und mehr für alle Zeltler. Das Frühstück für den Sonntag kann mit der Anmeldung zur Zeltnacht vorgebucht werden. Auch die Pilates- und Yoga-Lektionen finden an den Sonntagen im Juli wieder im Freien statt. Infos und Anmeldung für die Events sind unter www.tribschen-badi.ch möglich.

Neu in der Zimmereg-Badi
Die Neuheit von 2015 – die Breitwellenrutsche im Lern- und Spielbecken – wird im Waldschwimmbad Zimmereg sicher auch diesen Sommer für grossen Bade-spass sorgen. Die grosse Badi hat einiges zu bieten. Wer noch nie dort war, sollte sich einfach mal überraschen lassen von diesem Bijou.

Die Badi-Events
Zumba-Fans oder -Neulinge sollten sich gleich den 2. Juli vormerken. Da kann ab 16 Uhr in der Zimmereg-Badi das

Zumba-Feeling einmal 45 Minuten zu Land und einmal 45 Minuten im Wasser ausprobiert werden – kostenlos und ohne Voranmeldung. Die Badi-Zeltnacht findet am 13. August, statt mit Verschiebedatum 14. August. Baden, im eigenen Zelt übernachten und am nächsten Tag gleich weiterbaden: Ein toller Familienausflug.

Am 21. August kürt die Badi gemeinsam mit dem STV-Littau den «schnellsten Wasserrutscher» auf der beliebten 86 Meter langen, orangen Rutschbahn. Natürlich kann da auch die neue Breitwellenrutsche mit dem herrlichen Rutsch ins Nass genutzt werden.

Am 28. August findet der Quartier-Badi-Tag gemeinsam mit den Jugend- und Quartierorganisationen statt. Gleichzeitig kann am Mermaid-Schnupperkurs jeder mal zu Arielle oder zu Neptun werden – also nichts wie hin. Infos und tägliches Update der Badi-Öffnungszeiten sind unter: www.zimmeregg-badi.ch abrufbar.

Nun bleibt nur auf das Wetter zu hoffen, auf dass der Sommer warm und sonnig wird bis zum Saisonende am 18. September.

PD

Fit und gut gerüstet in den Bergsommer

Nachdem Tobias Granath, selbstständiger schwedischer Bergführer aus Engelberg, im Winter über 120 Tage mit Skitouren und Freeridern auf den Ski verbrachte, war er sehr froh, dass er sich seine Skischuhe vor der Saison auf seine besonderen Bedürfnisse anpassen lassen.

Für Tobias Granath, der zuvor acht Jahre lang in Chamonix als Eidg. dipl. Bergführer (IFMGA/UIAGM/IVBV-zertifiziert) tätig war, beginnt nun die Sommersaison mit Hochtouren, Alpinklettern und Trail Running in den Bergen seiner neuen Wahlheimat, Engelberg. Aber auch Destinationen wie Zermatt, Grindelwald oder Chamonix stehen in seinem Tourenkalender. Er führt Gruppen- oder Einzelteilnehmer durch die Bergwelten und hilft ihnen individuell mit nützlichen Ausrüstungs- und Technik-Tipps und guten Ratschlägen beim Wandern und Klettern. Seit zwei Jahren ist der Vater von vier Kindern in Engelberg stationiert und führt mit grosser Begeisterung, vom Anfänger bis zum Profi, ob jung oder alt, allesamt sicher durch die schönsten Bergregionen (mehr Infos: www.tobiasgranath.com).

Höchstleistung für die Füsse
In einer Sommersaison folgt eine Bergtour nach der anderen, und auch dann müssen, wie im Winter, seine Füsse Höchstleistungen vollbringen. Durch die tägliche, berufsbedingte Beanspruchung seiner Füsse ist es nötig, ihnen durch die Anfertigung von individuellen, orthopädischen Schuheinlagen die maximale Unter-

stützung und Entlastung zukommen zu lassen. Seine natürliche, breite Fussform, die durch das ständige Benutzen noch kräftiger und breiter wird, ist in den serienmässigen Bergschuhen an der «Wohlfühlgrenze». Ein neuer Bergschuh, den Tobias für leichte Klettereien und alpine Bergtouren einsetzen will, muss deshalb vom Orthopädietechniker-Meister Michael Rieble im Ballenbereich ausgerechnet werden. Nach einem kurzen Test auf dem Untergrund-Simulator stellt der sympathische Stockholmer fest: «Jetzt ist endlich Schluss mit den Schmerzen, die ich durch die zu engen Bergschuhe bekam, und mit den Schmerzen in meinen Füssen, die nach langen Wanderungen flach gedrückt waren!» Er kann es kaum erwarten, seine neuen Bergschuhe im Gelände bei Chamonix in den nächsten Wochen auszuprobieren.

Passgenau heisst richtig gehen
Mit Hilfe von orthopädischen Schuheinlagen und einer Schuhanpassung können Statik und Abrollen der Füsse so verbessert werden, dass man sich wieder leichter und beschwerdefreier bewegen kann. Schmerzen und Verspannungen im ganzen Bewegungsapparat lassen sich durch den weichen und gelenkschonenden Auftritt verhindern. Auch Beinlängendifferenzen lassen sich mit Einlagen oder Schuhanpassungen ausgleichen. Bei Druckstellen am Fuss können durch druckumverteilende Massnahmen Schmerzen reduziert oder gänzlich vermieden werden.

Ein Spezialist für alle
Im Angebot von Sport Schuh Fitting Buochs, das weit über die regionalen Grenzen hinaus bekannten Unternehmens, gibt es Ski- und Skitourenschuhe, Ski-

schuhe für den Skirensport mit Kaderkonditionen, Skischuh-Heizsysteme, Jogging-, Walking-, Wander-, Berg- und Bequemenschuhe, Ski- und Sportsocken, Gelenk- und Stützbandagen sowie verschiedenstes Zubehör. Seit September 2013 ist die Sport Schuh Fitting GmbH und Arena Sport & Outdoor GmbH unter einem Dach vereint. Vom Synergieeffekt dieser Kooperation profitieren die weiterhin eigenständigen Unternehmen. Den gemeinsamen Kunden können sie durch

den Zusammenschluss ein erweitertes Waren- und Dienstleistungsangebot anbieten. Gerne stehen beide Unternehmen zu jeder Jahreszeit mit ihrem umfangreichen Angebot zur Verfügung.

Michael Rieble nimmt sich viel Zeit. Für Verkauf, Beratung und Anpassung ist deshalb eine telefonische Voranmeldung empfehlenswert: Telefon 041 620 67 76. Das Geschäft ist am Montag geschlossen, am Donnerstag auf Anfrage geöffnet.

MIGUEL STEININGER



Tobias Granath testet seine angepassten Schuhe.

BILD MS