

Schritte zählen für die Gesundheit

GESUNDHEITSFÖRDERUNG LAUFPROJEKT «LUZERN GEHT GERN» BEWEGT DIE REGION

Das Projekt «Luzern geht gern» animiert Luzerner, 10'000 Schritte pro Tag zu gehen. Auch am Sempachersee werden fleissig Schritte gezählt. Kommende Woche endet das Projekt.

Die Luzerner zu bewegen ist das Ziel der Aktion «Luzern geht gern», welche die Gesundheitsförderung des Kantons Luzern zusammen mit der Suva per 21. Mai lanciert hat. Über den Zeitraum von sechs Wochen können Einzelpersonen und Teams auf der Internetplattform luzerngehtgern.ch eintragen, wie viele Schritte sie an einem Tag zurückgelegt haben. Dazu wurden eine Woche vor Projektstart in Apotheken, Drogerien und bei Hausärzten gratis Schrittzähler an die Interessierten verteilt. «Wir waren überrascht, wie schnell die Schrittzähler weg waren», sagt Martin Degen von der Gesundheitsförderung. «Innerhalb von zwei Tagen waren an den meisten Orten keine Schrittzähler mehr verfügbar.» Wer keinen Schrittzähler ergattert hat, konnte auch mit einer App für das Smartphone die gelaufenen Schritte zählen. Ziel ist es, an fünf Tagen pro Woche jeweils 10'000 Schritte zu erreichen. «Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein Erwachsener einen gesundheitlichen Nutzen hat, wenn er rund 10'000 Schritte pro Tag geht», erklärt Degen die Marke. «Und auch wir werden am Ende der Projektphase die Ergebnisse auswerten.» Unter den Schrittzählern befinden sich auch Leute aus der Region vom oberen Sempachersee.

Soll immer erreicht

Unter dem Pseudonym «Sempacherin» läuft Barbara Stüdle bei «Luzern geht gern» mit. «Ich bin sehr sportlich und wollte einfach einmal wissen, wie viele Schritte sich bei mir in einem Tag summieren», sagt Barbara Stüdle. «Ich war nicht überrascht, dass ich immer zwischen 15'000 und 25'000 Schritten pro Tag liege, doch ist es schön, eine genaue Zahl für die geleistete Bewegung vor Augen zu haben.» Die 58-jährige fährt drei Mal pro Woche mit dem Mountainbike von Sempach nach Luzern und

zurück. «So kann ich mir die Gebühren für den Parkplatz sparen und wenn ich mit dem ÖV zur Arbeit gehe, brauche ich genau gleich lang, wie mit dem Bike», erklärt die Physiotherapeutin, die ihren Patienten ein gutes Vorbild sein möchte. Ebenfalls gern gehen Susanne und Roman Wirz aus Sempach Station, die sich als Team angemeldet haben.

Mehr Bewegung dank Zähler

Auch die beiden Neuenkircher sind mit viel Motivation beim Laufprojekt dabei. «Wir gehen öfter zu Fuss nach Sempach

anstatt dass wir den Bus nehmen», sagt Susanne Wirz mit einem Lächeln. Das Paar geht dank dem Schrittzählerprojekt häufiger nach der Arbeit noch auf einen gemeinsamen Spaziergang. «Mich ärgert es, wenn ich nicht die 10'000 Schritte erreiche», gibt Roman Wirz an. Auch nach Ablauf des Projekts am 1. Juli wollen die beiden den Schrittzähler häufig tragen. Susanne Wirz: «Ich erhoffe mir, dass wir unser Laufniveau beibehalten können. Vor allem wenn jetzt endlich der Sommer kommt und das schöne Wetter zu einem Spaziergang einlädt.» **SIMONE HILBER**



Barbara Stüdle aus Sempach ist auch ohne Schrittzähler sehr aktiv. FOTOS HIS



Roman und Susanne Wirz gehen nicht mehr ohne Schrittzähler nach draussen. Dort sind die beiden dank dem Projekt jetzt häufiger anzutreffen.

Tagesmarsch um den Sempachersee

FRAUENVEREINE Die Frauenvereine oberer Sempachersee laden wanderfreudige Frauen zu einer Tagestour um den Sempachersee ein. Der Start ist in Sempach. Die Wanderung führt nach Kirchbühl, Eich, Schenkön und zum Mittagstisch nach Oberkirch. Gestärkt geht es auf die Schlussetappe über Nottwil zum Restaurant Seeland in Sempach. Der Anlass findet bei jeder Witterung statt, es ist keine Anmeldung erforderlich. Der Treffpunkt ist am Dienstag, 10. Juli um 9 Uhr beim Parkplatz Seevogtei in Sempach. Zwischenverpflegung s nimmt jede selber mit. Für das Mittagessen kehrt die Frauenschar im Restaurant Hirschen in Oberkirch ein. Für die 21 Kilometer wird mit einer Marschzeit von rund 5 Stunden gerechnet. Nach dem Mittagessen kann man auch mit dem Zug retour zu fahren. Auf interessierte Frauen freuen sich die Frauenvereine Frauenbund Sempach, Frauenbund Hildisrieden, FMG Eich und der Frauenbund Neuenkirch. **URSI BUCHER/RED**

Mittelaltermarkt vergrössert

SEMPACH MITTELALTER AN DER GEDENKFEIER ERLEBEN

Zum zweiten Mal wird an der Gedenkfeier zur Schlacht von Sempach ein Mittelalterfest veranstaltet. Der dazugehörige Mittelaltermarkt präsentiert sich dieses Jahr grösser als letztes Jahr.

Erneut wird sich ein buntes Volk aus Gauklern und fahrenden Händlern auf der Wiese Seevogtei niederlassen. «In diesem Jahr wird der Markt und auch das Mittelalterfest um einiges grösser ausfallen als im Vorjahr», sagt Stephan Dräyer von Casa Obscura – Mittelalterventing, das hinter der Zeitreise steht. «Insgesamt wurde das ganze Angebot vergrössert. Von der Seifensiederin, zu den Säumern bis hin zum Pelzhändler. Vom Glasperlen-Herstellen, dem Versuch von Spezialitäten, zum Feuer machen, bis hin zu den verschiedensten Handwerkern und Händlern.» Die Stände werden meist von Mittelalterbe-

geisterten betrieben. «Die einzelnen Gruppen setzen sich häufig aus Geschichtsinteressierten zusammen, die das mittelalterliche Leben oder ein altes Handwerk nicht aussterben lassen wollen und sich mit dem Mittelalter identifizieren können», so Dräyer. Beim Mittelaltermarkt soll das Mitmachen nicht zu kurz kommen. Dräyer: «Im Kinderparadies werden Märchen erzählt und bei den Ritterspielen können die Kinder ihr Geschick als Krieger unter Beweis stellen.» Auch für die Erwachsenen wird viel Spannendes geboten. «In den verschiedenen Schenken kann man sich niederlassen, mittelalterliche Musik lauschen und so manchem Gaukler beim Treiben zusehen», erläutert Dräyer weiter.

Zum Ausbau des Angebotes führte vor allem der grosse Anhang, den das letztjährige Mittelalterfest gefunden hat. Die Faszination für die vergangene Zeit liegt laut Dräyer auch an der Erlebbar-

keit der Geschichte. «Die Marktstände und das Heerlager sind Geschichte zum Anfassen. So hat es auch Schaukampfguppen, die gerne Freiwillige aus dem Publikum in ihre Künste einweihen», sagt er. «Man kann Ritterrüstungen anprobieren und sich fotografieren lassen. Oder man lernt, wie man mit Pfeil und Bogen schießt.» Die Festivitäten beginnen am Samstagmittag und feiern ihren ersten Höhepunkt mit dem Mittelalterfest am Samstagabend. Gaukler und Feuerkünstler werden ihr Können zeigen und zusammen mit den schauspielerischen Darbietungen das Publikum unterhalten. Am Sonntag finden Markt und Fest nach dem Morgenbrot ihre Fortsetzung. **SIMONE HILBER**

Der Mittelaltermarkt und das Heerlager auf der Wiese Seevogtei werden am Samstag, 30. Juni um 12 Uhr eröffnet. Das Mittelalterfest beginnt um 18 Uhr. Im Anschluss an das Morgenbrot wird das Mittelalterfest mit dem Markt am Sonntag, 1. Juli um 11 Uhr fortgesetzt.

Reklamen

Ihr kompetenter Partner rund um Ihre Versicherungen

Furrer + Wiedemann AG
VERSICHERUNGS-TREUHAND

Oberstadt 8 | 6204 Sempach
Tel. 041 460 01 84 | Fax 041 460 01 88
E-Mail info@fw-ag.ch | www.fw-ag.ch

Design & Print
Ihr kompetenter Partner

WM Druck Sempacher Zeitung AG
Sempachstrasse 7, 6203 Sempach Station
Telefon 041 467 19 19 | Fax 041 467 23 55
E-Mail otto.schmid@wmdruck.ch

WM
Design & Print

HEUTE VOR ...

«Heute vor ...» berichtet wortwörtlich wie es damals in der Zeitung stand.

45 Jahren

NEUENKIRCH Mit voller Genugtuung können die Musikanten der Musikgesellschaft Harmonie und das OK mit Franz Bieri an der Spitze auf die Fahnen- und Uniformweihe vom letzten Sonntag zurückblicken. An sich hat das Fest bereits am Freitagabend mit einem Galakonzert des Musikvereins Hergiswil unter der Direktion von Libero Bazzani begonnen. Am Sonntag mussten die «Harmonisten recht früh aufstehen, traten sie doch bereits um 6 Uhr zur Tagwache an, eine Sache, die sich wohl mancher gerne vom Bett aus angehört hätte. Immerhin die Sache klappte. Mit schmucken Ehrendamen erfolgte um 9 Uhr der Einzug in die Pfarrkirche, wo Pfarrer Julius Lustenberger den Festgottesdienst zellbrierte. Im Verlaufe der feierlichen Handlungen erhielt das von den Schwestern des Kloster Eschenbach gefertigte neue Banner die kirchliche Weihe. Nach dem trefflichen Mittagessen in der Festhütte begann die Aufstellung zum Einzug, wobei das Göttipaar Frau A. Kiser-Balmer und Georg Imbach sich in einer von stattlichen Rossen gezogenen Kutsche präsentierte und so die allgemeine Aufmerksamkeit auf sich vereinigte. Nachdem sich männiglich in der Festhütte niedergelassen hatte begann das Festkonzert. Nun folgte der Festakt, wo zunächst OK-Präsident Franz Bieri das Wort ergriff und nach allen Seiten dankte. Nach einem kurzen Wort des Abschiedes von der alten Fahne ergriff der Präsident der Patensektion Urs Fries das Wort, beglückwünschte die Kameraden von der Harmonie zu ihrem Freudentag und lobte das gute Einvernehmen zwischen beiden musikalischen Vereinen. Nun ergriff Arn. Meyer, Grosswangen, als Vicepräsident des kant. und eidg. Musikverbandes das Wort und dankte für den Einsatz im Dienste der Volksblasmusik. Er dankte Präsident Otto Schmid und Direktor Libero Bazzani, welche beide seit 20 Jahren den Verein leiten. Danach erhielt Genossenschaftsverwalter Jakob Christen als gewandter Ansager wiederum das Wort, um den zweiten Teil des Festkonzertes zu eröffnen. Der Abend vereinigte Gäste und Bevölkerung zum Galakonzert der Patensektion Feldmusik unter der Direktion von Fulvio Luisoni. Ein ausgewogenes Programm mit Werken verschiedener Währungen und allerhand Schwierigkeitsgraden wurde geboten und fand den reichen Beifall der Zuhörerschaft. Anschliessend produzierten sich verschiedene Gruppen mit Attraktionen. Freudige Überraschung boten die Darbietungen des plötzlich auftretenden Luzerner Jagdbläserchores. Das Weihfest fand seinen endgültigen Abschluss mit dem grossen Unterhaltungsabend mit den Dorfvereinen vom Dienstag. Bis in den Morgen brachte die Tanzkapelle Violetta aus Rain die Tanzbeine in Schwung und sorgte für einen freundlichen und kameradschaftlichen Abschluss der Fahnen- und Uniformweihe der Musikgesellschaft Harmonie. JoBü.

SCHLUSSPUNKT

Zwei Hundebesitzer treffen sich im Park und prahlen. «Mein Fido ist so wachsam, der lässt im Garten nicht mal eine Schnecke an den Salat.» Ach was, meint der andere: «Mein Wuffi hat kürzlich in der Nacht gebellt, als ich nur schon von einem Einbrecher geträumt habe.»