

## Anna's best



### 60 und noch immer an der Stange

Da steh' ich also, die Stange vor mir – überall Hotpants, Haut, Spiegel und Schlüpfen. Pole-Fitness ist anscheinend der neueste Schrei – ein «Ganzkörper-Workout» heisst es. So stehe ich also leicht bekleidet im Spiegelsaal, natürlich nur aus Recherchezwecken, und kann es nicht erwarten, diesen «akrobatischen Sport» endlich auszuprobieren.

Schluss mit Striptease! Das Training beginnt, oder? Und welcher seriöse Sport kommt schon ohne das obligatorische Warm-up daher? Den Kopf gedreht, die Arme gedehnt und plötzlich hocke ich auf allen Vieren vor der Stange und kreise den Hintern. Das nenne ich mal Aufwärmen!

Next step: Drehen. Man wirbelt besonders sportlich um die Stange, als wäre man Kim Kardashian selbst. Oder besser gesagt: ihr Hintern. Die Leiterin (die selbst locker um die 60 ist) gibt uns dann jedoch den entscheidenden Tipp: «Ladies, tut einfach so, als würdet ihr mit eurem Arsch die Autoscheibe putzen!» Ja! Genau das mache ich eigentlich die ganze Zeit! Wozu Schwämme, wenn man das Auto auch einfach mit dem Arsch putzen kann?

«Ladies, wenn ihr dann unten seid, streichelt mal eure Silhouette oder zwirbelt die Haare. Das kommt immer sehr elegant rüber.» Ja, ich streichle mir beim Sport immer elegant die Haare. Mit der Eleganz eines Baukrans, besser gesagt. Und der sportliche Aspekt erst! Ich sag's euch, das Gestreichle geht ganz schön in die Finger Muskulatur!

Ich und mein Hintern – wir sind jetzt ein Dream Team. Noch nie hat er sich so weit von der Wirbelsäule wegbewegt. Bald macht er sich selbstständig! Aber fangen wir erst mal klein an. Hausaufgabe für euch: einmal ordentlich mit dem Hintern ein Auto putzen. Sonst wird das nichts mit der Strip- ... ääähm ... Fitness-Karriere.

anna.shemyakova@luzerner-rundschau.ch

# Sport entdecken

LUZERN Regionale Sportvereine laden zum Schnuppern

Im August werden Luzerner Sportarten auf dem Silbertablett serviert: über 40 Sportvereine stellen sich auf dem Sportgelände der Allmend vor. Die Gelegenheit, auch mal etwas Ausgefalleneres zu entdecken.

Von Fussball, Tennis und Leichtathletik bis hin zu weniger verbreiteten Sportarten wie Baseball, Hornussen oder Kunstrad: Unter dem Motto «Vielfalt bewegt» präsentieren Luzerner Sportvereine ihr breites Angebot. Dabei sollen vor allem Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 20 Jahren angesprochen werden, die an einem Tag gratis Sport schnuppern und kennenlernen können.

### Erfahrungsaustausch

Um für den Sport in Luzern ein Netzwerk aufzubauen, haben sich 2008 einige Vereine zur Gruppe ERFA (Erfahrungsaustausch) zusammengetan. Mit dem Leitsatz «Gemeinsam sind wir stark!» beteiligen sich heute gegen 30 Vereine ak-



Das OK-Team vom Tag der LU Sportvereine (v.l.): Christof Klein (LSC Landhockey), Mariann Romano, Marianne Furrer (Thai So), Stephan Krähnenbühl (Fechtgesell.), Maggie Widmer (Judo Shin Do Kan), Rob-Jan Winter (Life Kinetik, FC Littau), Antonella Bergamin (Karate Kimora Shukokai), Sandra Felder (Grossstadtrat) und Pavel Sramek (Velo Trial Snakebite), fehlt: Jolanda Ammann.

tiv daran. Mit dem ersten Tag der Luzerner Sportvereine, der am 30. August stattfindet, wird Vereinen eine Plattform und der Bevölkerung einen wertvollen Einblick ge-

boten. Das Datum können Sie sich also bereits in ihrer Agenda anstreichen. Weitere Informationen gibt es unter [erfa-sportluzern.ch](http://erfa-sportluzern.ch).

Janick Wetterwald

# Kreatives «Himmelrich»

STADT LUZERN Spezieller Abschied des Himmelrich 3 Quartiers



Kreative dürfen sich bald kostenlos hier austoben.

Mitte September wird die Siedlung Himmelrich 3 in Luzern abgerissen. Die Allgemeine Bauernossenschaft Luzern (ABL) hatte für die Zwischennutzung eine gute Idee.

In 60 freien Wohnungen dürfen kreative Leute ihre Kunst im Himmelrich 3 umsetzen. Bis Ende Juli sind die Wohnungen zum Teil noch bewohnt, ab August geht es dann los. Nach Anmeldeschluss Ende Juni

wird die ABL entscheiden, welche Projekte berücksichtigt werden. Die Wohnungen können für ein Depot von 200 Franken genutzt werden – am Ende gibt es 300 Franken zurück. Dieser kleine Zustupf soll ein Dank für die Mitarbeit bei der Zwischennutzung sein.

### Präsentation vor dem Abriss

Vor dem Abriss des Gebäudes werden die Türen für die Bevölkerung geöffnet. Vom 2. bis 5. September sind Tage der offenen Tür geplant, bevor am 14. September die Maschinen auffahren. Entstehen soll das Projekt LARIX der Enzmann Fischer Architekten AG in Zürich, welches laut der Homepage eine Weiterentwicklung des Quartiers verspricht.

Janick Wetterwald

## Jugend schreibt



Zwei der eifrigen Kiz-Reporter: Junes und Juli.

LUZERN Die 17. Ausgabe des KIZ-BLITZ, der Zeitung des Luzerner Kinderparlaments, ist nun aktuell erschienen. Anlässlich der kantonalen Aktionswoche Asyl (15. bis 21. Juni) haben sich die Kiz-Reporter mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen im Asylzentrum Sonnenhof über deren Flucht unterhalten. Den spannenden Bericht dazu finden Sie im aktuellen KIZ-BLITZ unter [kinderparlament.ch](http://kinderparlament.ch).

pd/as

## «Dschungelfieber»

LUZERN Der Luzerner Ferienpass bietet vom 6. Juli bis 16. August bereits zum 39. Mal abwechslungsreiche Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren. Dieses Jahr unter dem Motto «Dschungelfieber». Neu mit Tagesanimation. Weitere Informationen finden Sie unter [freizeit-luzern.ch](http://freizeit-luzern.ch).

pd/as

## «Putztüüfeli» rocken für guten Zweck



Flaschen entsorgen, rocken und coole Preise gewinnen.

LUZERN «Pütztüüfel – austrinken, abgeben, abrocken» – so das Motto. Am 27. Juni, ist das «Putztüüfeli» ab 18 Uhr am Luzerner Fest mit einem Stand auf der Seebücke präsent. Damit Glasflaschen nicht auf der Strasse oder im See landen, dürfen alle, die ihre Flasche richtig entsorgen, am Glücksrad drehen und können coole Preise gewinnen. Weitere Informationen finden Sie auf [luzern-glaentz.ch](http://luzern-glaentz.ch).

pd/as

# Hotel Fox «enthüllt»

STADT LUZERN Die Fassade des neuen Hotels in der Neustadt ist sichtbar

In der Neustadtstrasse wird an einem neuen Hotel gebaut. In diesen Tagen wurden die Gerüste entfernt. Die Arbeiten im Innenbereich dauern aber noch an.

Es geht voran mit dem Bau des Hotels Fox an der Neustadtstrasse. «Die Zusammenarbeit mit dem Restaurant Freien Schweiz (liegt direkt gegenüber), sowie der GSW, ABL, Stadt Luzern und SBB ist hervorragend», sagt uns der Architekt Renzo Testorelli.



So sieht's mittlerweile aus.

### Fassade sichtbar

Für den Abbau des Gerüsts in unmittelbarer Nähe zum Gleis hat die SBB vorgesehene Zeitfenster. «Der Abbau fand jetzt zwar früher als geplant statt, ein Warten auf die nächste Phase hätte aber erhebliche Mehrkosten mit sich gebracht», so Testorelli.

Aus diesem Grund wurde das Hotel Fox bereits jetzt «enthüllt» und der Neubau wird ersichtlich. Die Eröffnung ist Anfang 2016 geplant.

Janick Wetterwald

ANZEIGE

**Schuhe & Accessoires**  
Helene Dormoolen

Seestrasse 44  
CH-6353 Weggis  
Telefon 041 390 04 66  
[dormoolen@bluewin.ch](mailto:dormoolen@bluewin.ch)

ANZEIGE

**BVS**  
Business-School

Beginn ab 17. Aug. 15

- Montag
- Abend
- Freitag
- Samstag

**KADER/MANAGEMENT**

- Kader-Jahreskurs
- Höheres Wirtschaftsdiplom HWD/VSK
- Techn. Kaufmann/-frau eidg. FA
- Bürofachdiplom/Handelsdiplom

**MARKETING/VERKAUF**

- Marketing-/Verkaufs-Assistent/in MarKom
- Marketingfachmann/-frau eidg. FA
- Verkaufsfachmann/-frau eidg. FA

**PERSONAL/FINANZEN**

- Personal-Assistent/in mit Zertifikat

Informieren Sie sich unverbindlich.

Inseliquai 12, 6005 Luzern, Lakefront Center  
Direkt am Bahnhof Parkplätze im Hause  
Telefon: 041 227 01 01  
[www.bvs-bildungszentrum.ch](http://www.bvs-bildungszentrum.ch)