Zeitschrift: Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

Band: - (2007)

Heft: 4

Anhang: Bildung & Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 1. Halbjahr 2008

Autor: Pro Senectute Kanton Luzern

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

bildung sport

pro senectute bewegt

v 7891

Kursprogramm 1. Halbjahr 2008

Angebote für alle ab 60 Jahren

PRO SENECTUTE
KANTON LUZERN

Inhalt

Bildungsangebote

Exkursionen/Besichtigungen	3
Alltag und Natur	4
Am Puls der Zeit	6
Wissen und Kultur	7
Gesundheitsförderung	10
Gemeinsame Interessen teilen	11
Sprachen	12
Computerkurse in Luzern	14
Computerkurse in Neuenkirch	17

Sport- und Bewegungsangebote

Buntes Allerlei	17
Aktiv & Gesund	18
Walking/Nordic Walking	19
Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)	20
Velofahren	22
Wandern	23
Tennis	26
Wintersport: Curling, Langlauf	27
Ferienwochen Winter, Schneeschuhwandern	28
Ferienwochen Sommer/Herbst	29
Offene Gruppen: Fit/Gym, Aqua-Fitness, Seniorentanz	31

Adresse Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Bundesplatz 14, 6002 Luzern

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag, 8 bis 11.30 Uhr/14 bis 17 Uhr

E-Mail bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

Sekretariat Bildung
Telefon 041 226 11 96

Sekretariat Sport
Telefon 041 226 11 99

Fax 041 226 11 98

www.lu.pro-senectute.ch

Anmeldung

Anmeldungen sind möglich mit den beiliegenden Anmeldekarten, per Telefon, Internet, E-Mail oder Fax. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit – auch in Ihrem Interesse – möglichst früh ersichtlich ist, ob die Angebote durchgeführt werden können.

Allgemeine Bedingungen **für unsere Kursangebote**

(Für die Ferienwochen gelten spezielle allgemeine Bedingungen, die Sie bei uns anfordern können)

Zugänglichkeit zu unseren Angeboten Das Bildungs- und Sportangebot von Pro Senectute ist für Menschen ab Alter 60 zugänglich.

Anmeldung/Zahlung Ihre Anmeldung (auch per Telefon) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des gesamten Kursgeldes vor Kursbeginn.

Abmeldung Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden.

- Abmeldung **bis 4 Tage vor Kursbeginn**
  Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. zurückerstattet, wobei in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– erhoben wird.
- Abmeldung **ab 3 Tagen und weniger vor Kursbeginn** oder bei Nichterscheinen: Bei einem Kursgeld bis CHF 150.– ist der gesamte Betrag zu bezahlen.
  Bei einem Kursgeld ab CHF 151.– sind zwei Drittel des Betrages zu bezahlen.

Versäumte Lektionen (auch bei Krankheit und Unfall) Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch den/die Teilnehmer/in.

Lehrmittel/Kursmaterial Die Lehrmittel- und Materialkosten sind (ausser bei Computerkursen) nicht im Kursgeld inbegriffen.

Durchführung/Annullation der Kurse Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abgesagt werden, erhalten Sie rechtzeitig telefonischen oder schriftlichen Bescheid. Bei Unterbestand behalten wir uns vor, den Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchzuführen.

Versicherung Bei allen unseren Angeboten schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Die Teilnehmenden sind daher selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

Kursauswertung Möglicherweise wird Ihnen am Ende des Kurses zwecks Qualitätskontrolle ein Fragebogen abgegeben. Herzlichen Dank für die Beantwortung.

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

NEU Anmeldung direkt via Internet

Sie können sich ab sofort direkt via Internet für unsere Kurse anmelden! www.lu.pro-senectute.ch
Machen Sie doch von dieser neuen Anmeldemöglichkeit Gebrauch. Wir freuen uns sehr auf Ihre Anmeldungen auch auf diesem neuen Weg!

Bildungsangebote

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Montag, 28. Januar	**SF Schweizer Fernsehen** **Anlass 1** **Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens** Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört! Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich mit unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! **Kosten:** CHF 27.– inkl. Führung. **Reisekosten (Preisänderung vorbehalten):** CHF 22.50 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in	**Treffpunkt:** 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 17.49 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) **Anmeldung:** bis 4. Januar
Montag, 10. März	**«Straumann AG» und «Chocolats Camille Bloch SA»** **Anlass 2** **Zwei weltweit erfolgreiche Schweizer Unternehmungen im Juratal von St-Imier** Die Geschichte der Straumann AG beginnt 1954 in Waldenburg BL mit der Spezialisierung auf Metalllegierungen für die Uhrenherstellung. Der Grossteil der Forschungs- und Entwicklungsaktivitäten erfolgt heute am Hauptsitz in Basel, und das Straumann-Dental-System wird vornehmlich in Villeret hergestellt. Am Vormittag erhalten Sie einen interessanten Einblick in die Produktionsstätte des Zahnimplantate-Herstellers. Den Nachmittag «versüssen» Sie sich mit einem Besuch der «Geburtsstätte» von Ragusa, dem 1942 aus einer Notsituation entstandenen Schokolade-Riegel. Die Chocolats Camille Bloch SA wurde 1929 in Bern gegründet und produziert seit 1935 in Courtelary. Sie sollten gut zu Fuss sein. **Kosten:** CHF 22.– inkl. Führungen. **Reisekosten (Preisänderung vorbehalten):** CHF 34.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** im Restaurant (nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und Führer/innen der beiden Unternehmungen	**Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 18.14 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) **Anmeldung:** bis 25. Februar
Donnerstag, 10. April	**Vulkane in Luzern** **Anlass 3** Stadtrundgang zwischen Granitbrunnen, Sandsteinbauten, Kalk- und Tuffsteinen sowie auf vulkanischen Pflastersteinen und Marmorböden mitten in der Stadt. Und dies mit einer sehr kompetenten, fachkundigen Leitung. Der Rundgang findet bei jeder Witterung statt. **Kosten:** CHF 18.–. **Leitung:** Geologe Dr. Franz Schenker, Schenker Korner + Partner GmbH	**Treffpunkt:** 14 Uhr, Rathausplatz Luzern, vor Eingang Rathaus **Ende:** ca. 16 Uhr **Anmeldung:** bis 28. März

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Schweizerische Nationalbibliothek NF
Bibliothèque nationale suisse BN
Biblioteca nazionale svizzera BN
Biblioteca naziunale svizra BN

Datum	Kurs	Ort, Zeit

Mittwoch, 23. April

Musikalische Reise nach Arlesheim und Seewen

Anlass 4

Als das Basler Domkapitel 1679 aus seinem Exil zurückkehrte, baute es sich in Arlesheim die 1681 geweihte Domkirche, die später im Stile des Rokoko ihr heutiges Aussehen erhielt. Für diesen «heiter stimmenden Festsaal Gottes» baute Johann Andreas Silbermann 1769–81 die Silbermann-Orgel. Erfreuen Sie sich an ihrem wunderbaren Klang, vorgetragen von einer grossen Kennerin dieses Instrumentes. Am Nachmittag begegnen Sie im Musikautomatenmuseum von Seewen mechanischen Musikinstrumenten aller Art wie Dreh- und Konzertorgeln, Flötenuhren, automatischen Klavieren, Orchestrions, Figurenautomaten usw. und, anlässlich einer Sonderausstellung, Grammofonen von anno dazumal (Museumspass nicht gültig!).
Kosten: CHF 43.– inkl. Orgelvortrag, Eintritt und Führung, Transfer mit Kleinbus. **Reisekosten (Preisänderung vorbehalten):** CHF 32.30 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** im Restaurant (nicht inbegriffen).
Leitung: Elisabeth von Holzen, örtliche/r Führer/in, Organistin

Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
Rückkehr: 19.14 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan)

Anmeldung: bis 9. April

Mittwoch, 4. Juni

Salve in Augusta Raurica, der Römerstadt am Rhein

Anlass 5

Augusta Rauracorum, die älteste römische Kolonie am Rhein
Zu ihrer Blütezeit vor 1800 Jahren lebten hier 20000 Menschen. Machen Sie sich vertraut mit dem Leben der damaligen Menschen im nachgebauten Römerhaus und bewundern Sie im Römermuseum den einzigartigen Silberschatz von Kaiseraugst, der zu den grössten der Antike zählt. Das besterhaltene antike Theater nördlich der Alpen wurde nach 16-jähriger Restaurierung am 2. Juli 2007 eröffnet. Die archäologische Freizeitanlage bietet eine Vielzahl von Sehenswürdigkeiten. Den Abschluss des Besuches bildet das Baptisterium am Rhein, bevor ein Rheinschiff Sie durch die Schleusen nach Basel fährt. Sie sollten gut zu Fuss sein (Museumspass gültig!).
Kosten: CHF 35.– inkl. Eintritt und Führung. **Reisekosten (Preisänderung vorbehalten):** CHF 36.30 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Imbisskiosk oder Picknick, Restaurant auf dem Schiff (nicht inbegriffen).
Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in

Treffpunkt: 7.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
Rückkehr: 18.14 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan)

Anmeldung: bis 21. Mai

Alltag und Natur

Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Handy-Kurse für Senioren

Grundlagenkurse/Wichtigste Funktionen
Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennenlernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, Erklärung von Fachausdrücken, Telefonieren, Gespräche annehmen, Nummern speichern und evtl. sogar SMS empfangen, senden und speichern. Es wird eine Kurzdokumentation abgegeben. Unterricht in Kleingruppen von max. 6 Teilnehmenden.
Kursleitung: mip, Schulung und Beratung

Theaterstr. 7, Luzern
13.30 bis 15.30 Uhr
CHF 95.–

Kurse für Nokia-Geräte:

Montag,	7. + 14. Jan.	**Kurs 10**
Montag,	11. + 18. Febr.	**Kurs 11**
Montag,	10. + 17. März	**Kurs 12**

Kurs für Siemens-Geräte:

Montag,	2. + 9. Juni	**Kurs 13**

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 13. Februar, 20. Februar, 27. Februar	**Man(n) managt den Haushalt** **Kurs 14** Selbst ist der Mann! Auch beim Erledigen der verschiedenen Hausarbeiten. Sie lernen, wie die alltäglichen Arbeiten im Haushalt ökologisch und ökonomisch ausgeführt werden können. Kein Kopfzerbrechen mehr beim Waschen, Bügeln oder bei Reinigungsarbeiten. (Die Kurszeit ist an den Fahrplan der öffentl. Verkehrsmittel angepasst.) **Kursleitung:** Beatrice Fleischlin-Bucher, Lehrerin für Hauswirtschaft und Textiles Gestalten	Schulhaus Schneckenrain, Hauswirtschaft, Sempach 14 bis 16 Uhr CHF 90.– **Anmeldung:** bis 1. Februar
April 2008 Daten auf Anfrage **NEU**	**Erste Schritte im Erlernen der Kochkunst** **Kurs 15** **Kochkurs für Anfänger/innen** Rüsten oder schälen, dämpfen oder sieden, kurzbraten oder anbraten – Ausdrücke der Kochkunst, die man in der Praxis beim Zubereiten einfacher Gerichte spielend unterscheiden lernt! **Kursleitung:** Pia Oechslin-Buser, Hauswirtschaftslehrerin	Schulhaus Hubelmatt West, Luzern 10.30 bis 14 Uhr CHF 165.– **Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn
April 2008 Daten auf Anfrage	**Interessante Frühlingsküche schnell, vielfältig und gesund** **Kurs 16** Für sich oder für zwei Personen eine feine Mahlzeit zusammenstellen soll Freude bereiten und sich lohnen! Im Frühling haben wir so viele Möglichkeiten, etwas Frisches, Gesundes zu kochen oder roh zu geniessen. Lassen Sie sich überraschen, was sich von der Natur alles in die Küche tragen lässt. **Kursleitung:** Pia Oechslin-Buser, Hauswirtschaftslehrerin	Schulhaus Hubelmatt West, Luzern 10.30 bis 14 Uhr CHF 165.– **Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn
Montag, 28. April, 5. und 19. Mai (3x) **NEU**	**Wendepunkte im Leben** **Kurs 17** **Loslassen, Abschied nehmen und neue Lebensenergie tanken** In unserem Leben haben wir bereits verschiedene Wendepunkte erlebt: Jeder neue Anfang beginnt mit einem Ende. Sich neu zu orientieren, kann Chance zur Weiterentwicklung sein und kreative Möglichkeiten eröffnen. Im Laufe des Lebens verabschieden wir uns immer wieder von Liebgewordenem: von Familienangehörigen, Freunden, von Lebenssituationen, von Hoffnungen, Illusionen, ungelebtem Leben, von liebgewordenen Gewohnheiten, vom Autofahren, vom Bergwandern, von Tieren, Gegenständen, Haus oder Wohnung. Wir lernen Wege des Abschiednehmens, des Loslassens und der Trauerverarbeitung kennen. Wir machen uns auf die Suche nach Ressourcen und Kraftquellen, die uns in den Zeiten der Wende und des Umbruchs zur Verfügung stehen. Durch die Trauer hindurchgehen ist sinnvoll und hilfreich und führt uns zu neu gewonnener Lebendigkeit. **Kursleitung:** Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 120.– **Anmeldung:** bis 15. April
Mittwoch, 28. Mai **NEU**	**Blühende Pflanzen am Weg** **Kurs 18** Auf einer Wanderung in der näheren Umgebung von Luzern werden Sie verschiedene Pflanzen näher betrachten und sie zusammen mit der Leiterin und anhand der mitgebrachten Literatur bestimmen und sich besondere Merkmale einprägen. Sind es Heilpflanzen? Sind es besonders wertvolle Pflanzen für Insekten und Schmetterlinge? Oder stehen sie sogar unter Naturschutz? Auf abwechslungsreiche Weise werden Sie von der Fachfrau mit grosser Erfahrung, welche ihr Wissen mit grosser Begeisterung weitergibt, durch diesen interessanten Exkursionstag geführt. Bei unsicherer Witterung können Sie am Vortag ab 14 Uhr unter **Tel. 041 226 11 84** den Telefonbeantworter abhören, welcher Auskunft über die Durchführung gibt. **Verpflegung**: Picknick aus dem Rucksack. **Leitung:** Marianne L. Huber, Kräuterfachfrau und Wanderleiterin	**Treffpunkt:** 10.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** ca. 16.30 Uhr CHF 33.– **Anmeldung:** bis 15. Mai

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 5. Juni **NEU**	**Gesundheit aus dem Bienenstock** — **Kurs 19** **Ein Nachmittag zum Staunen und Schmecken** Im Naturgarten des Kursleiters Robert Lampart in Adligenswil erhalten Sie einen Einblick in das Leben unserer Honigbiene. Dabei lernen Sie den Nutzen und die Produkte dieses einzigartigen Lebewesens kennen. Der erfahrene Imker zeigt Ihnen einen faszinierenden und zugleich lehrreichen Ausschnitt aus der Wunderwelt der Honigbiene und der vielseitigen Verwendung des Honigs. Der Anlass findet bei jeder Witterung statt. Bei Regen besteht die Möglichkeit, unterzustehen. **Kursleitung:** Robert Lampart-Flury, Imker, Obmatt 22, Adligenswil	**Treffpunkt:** 14 Uhr, Bushaltestelle «Post» in Adligenswil **Ende:** ca. 16 Uhr CHF 19.– (inkl. kleines «Zvieri») **Anmeldung:** bis 26. Mai

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 21. Januar bis 3. März (ohne 4. Febr.), 6x	**SinnVolles GehirnTraining** — **Kurs 20** **Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis** Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. **Kursleitung:** Doris Bütler-Saner, Gedächtnistrainerin SVGT	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.– **Anmeldung:** bis 11. Januar
Dienstag, 15. April (Praxis), und Donnerstag, 17. April (Theorie)	**«auto-mobil bleiben»** — **Kurs 21** **Ein Fahr-Check-Kurs** Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher und lange Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Können in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Falls Sie Mitglied sind, bitte TCS-Mitgliednummer bei der Anmeldung bekannt geben. **Kursleitung:** Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer	Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 215.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder **Anmeldung:** bis 2. April
Donnerstag, 17. April und 8. Mai (2x) **NEU**	**Weg damit!** — **Kurs 22** **Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng-Shui** Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, mit Menschen, die uns nur nerven, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Der versierte Referent hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast los wird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume-Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe. **Kursleitung:** Wendelin Niederberger, Ausbildungsleiter Feng-Shui-Schule Schweiz FSS	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.– **Anmeldung:** bis 4. April

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 4. März, 18. März und 1. April (3x) NEU	**Spiritualität im Alter** **Kurs 23** **Wachsen, ein Leben lang – auch spirituell** Spiritualität ist wieder gefragt. Eine Spiritualität, die zum Wesentlichen, zum tragenden Grund allen Seins hinführt und zu einem sinnvollen Leben verhilft. Im Kurs suchen wir nach einer religiösen Einstellung, die weit und nicht eng, die «heil» und nicht krank macht, die versöhnt, gelassen und nicht verbittert alt werden lässt. Im Bewusstsein, dass Glaubenssache immer Ansichtssache ist, befasst sich ein erstes Kursangebot an drei Nachmittagen mit folgenden Themen: **4. März:** Mit welchen Augen sehe ich die Welt und das Leben? **18. März:** Leiden – warum und wozu? Das biblische Buch Hiob (Ijob) zeigt auf, wie sämtliche Antworten zerschellen – und was dennoch helfen kann. **1. April:** Der Tod hat nicht das letzte Wort! Mit seiner Botschaft und Lebenspraxis stand Jesus den politisch und religiös Mächtigen seiner Zeit im Wege und wurde deshalb aus dem Weg geräumt. Einhellig jedoch bezeugen seine Freunde und Freundinnen, dass er lebe. Was bedeutet das für uns heute? Jedes Thema wird in zwei Kurzreferaten anhand biblischer Texte auf verständliche Weise gedeutet, daneben erhalten Sie Gelegenheit für eigenes Weiterdenken, für Fragen und Gespräche in gemütlicher Atmosphäre. **Kursleitung:** Karl Mattmüller, kath. Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS	Abendweg 1, Luzern. Kursraum 308 der röm.-kath. Landeskirche, 3. Stock, Lift. VBL-Bus 7 bis «Dreilinden». 15 bis 17 Uhr CHF 78.– **Anmeldung:** bis 18. Februar

Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 8. Februar NEU	**Bridge** **Kurs 31** **Schnuppernachmittag** Bridge ist heute das beliebteste Kartenspiel und wird von Millionen auf der ganzen Welt mit Begeisterung gespielt. Diese grosse Beliebtheit und Verbreitung verdankt Bridge vor allem seiner unerhörten Vielfalt, die sowohl der Anfängerin und dem Anfänger als auch der Expertin und dem Experten immer wieder neue Überraschungen bietet. Bridge hält geistig jung und fordert unser Hirn immer wieder aufs Neue. **Kursleitung:** Vreni Wälti, Bridgelehrerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr kostenlos **Anmeldung:** bis 4. Februar
Freitag, 22. Februar bis 2. Mai (ohne Karfreitag, 21. März), 10x NEU	**Grundkurs** **Kurs 32** Sie lernen die elementaren Grundkenntnisse im Bridge kennen. **Kursleitung:** Vreni Wälti, Bridgelehrerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 158.– **Anmeldung:** bis 11. Februar
Dienstag, 12. Februar bis 4. März (4x)	**Jasskurse** **Kurs 33** **Anfängerkurs** Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät. Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lernen die verschiedenen Spielarten kennen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel. **Kursleitung:** Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– **Anmeldung:** bis 31. Januar

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 1. April bis 22. April (4x)	**Aufbau- und Fortsetzungskurs** **Kurs 34** Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten, und Sie lernen und üben den Turnierjass, denn «Jassen verbindet Menschen». **Kursleitung:** Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– **Anmeldung:** bis 20. März
Mittwoch, 13. Februar bis 19. März (6x)	**Tanzkurse für Standard- und Lateintänze** **Kurs 35** **Grundkurs** In entspannter Atmosphäre bringt Ihnen die Tanzlehrerin die Grundlagen für ein sicheres und figurenreiches Tanzen bei. Sie lernen Grundschritte, einfache Figuren und richtiges Führen. Es macht riesig Spass! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.	13.30 bis 15 Uhr CHF 165.– **Anmeldung:** bis 30. Januar
Mittwoch, 13. Februar bis 19. März (6x)	**Fortsetzungskurs** **Kurs 36** Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und lernen neue Figuren dazu. Auch die temperamentvollen Lateintänze werden gezeigt. **Ort:** Tanzschule Strebel, Alpenstr. 5, (neben Hotel Luzernerhof) Luzern **Kursleitung:** Geleitet werden beide Kurse von Jeannette Strebel, einer fachkundigen und charmanten Tanzlehrerin, die seit 40 Jahren in der Tanzschule Strebel den Menschen die Freude am Tanzen vermittelt. **Tanzpartner:** Wir können bei beiden Kursen nicht für einen Tanzpartner garantieren, deshalb melden Sie sich mit Vorteil paarweise an.	15.30 bis 17 Uhr CHF 165.– **Anmeldung:** bis 30. Januar
Mittwoch, 20. Februar bis 23. April (ohne 12. März und 9. April), 8x	**Schachkurse** **Kurs 37** **Anfängerkurs** Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweizerischen Schachbundes). **Kursleitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 135.– (inkl. Schachbuch) **Anmeldung:** bis 8. Februar
Mittwoch, 20. Februar bis 23. April (ohne 12. März und 9. April), 8x	**Aufbau- und Fortsetzungskurs** **Kurs 38** Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können – und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. **Kursleitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 16 bis 18 Uhr CHF 120.– **Anmeldung:** bis 8. Februar
Donnerstag, 6. März **NEU**	**«Wohin gehen wir: immer nach Hause?»** **Kurs 39** Der Romantiker Novalis schrieb diesen Satz ohne Fragezeichen. In der Menschheitsgeschichte und in vielen Kulturen können wir den Gedanken des Aufgehobenseins in etwas Grösseres entdecken. Wie lässt sich diese Ansicht erklären? Was sagen Philosophie und Musik dazu? **Kursleitung:** Dr. Imelda Abbt, Philosophin und Theologin, Margareta Wicki, Dozentin an der Hochschule Musik und Theater Zürich	14.30 bis 16.30 Uhr Theaterstr. 7, Luzern CHF 36.– **Anmeldung:** bis 21. Februar

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 13. März, 27. März, 10. April (3x)	**Vorlesezirkel** **Kurs 40** **Erzählungen aus der Gegenwart** Der Publizist Peter Schulz liest im Frühling an drei Nachmittagen Texte von Elke Heidenreich (1943), Franz Hohler (1943) und Thomas Hürlimann (1950) vor. **Vorleser:** Peter Schulz	Theaterstr. 7, Luzern 15 bis 16.30 Uhr CHF 25.– **Anmeldung:** bis 29. Februar
Mittwoch, 2. April, und Donnerstag, 3. April **NEU**	**Die Glasmalerei im Werk von Augusto Giacometti** **Kurs 41** Im Vorwort zum Katalog «Augusto Giacometti – Leben und Werk» wird bemerkt, dass die zu Lebzeiten Giacomettis einflussreichsten publizistischen Vermittler seiner Kunst ihn unter anderem als den Maler sahen, «… der das helvetische Glasschaffen wieder zu jener Grösse geführt habe, wie sie zuletzt das Hochmittelalter erreichte». In einer Einführung wird die Stellung der Glasmalerei im Werk Giacomettis erklärt, und es wird versucht, folgende Fragen zu beantworten: Wie entstand Giacomettis Vorstellung von der Glasmalerei? Welche Werke kannte er? Welche Rolle spielten das Licht und die Farbe für den Künstler, und wie setzte er beides in der Glasmalerei ein? Welches sind die Gemeinsamkeiten von Glasmalerei und Malerei in seinem Werk? Am zweiten Tag werden Sie nach Zürich fahren und die Glasfenster «Das himmlische Paradies» im Fraumünster und das Weihnachtsfenster im Chor des Grossmünsters betrachten. Sie sollten gut zu Fuss sein. **Reisekosten:** CHF 22.– mit Halbtax (sep. zu bezahlen) **Kursleitung:** Rosmarie Zemp-Gruber	**Einführung 2.4.:** Theaterstr. 7, Luzern 14 bis ca. 15.30 Uhr **Exkursion 3.4.:** 9 bis ca. 14 Uhr (genauere Reiseangaben beim Vortrag) CHF 45.– (exkl. Reisekosten) **Anmeldung:** bis 20. März
Dienstag, 8. bis 29. April (4x)	**Digitales Fotografieren 1** **Kurs 42** **Grundkurs** Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe Ihrer Kamera kennen und können Ihre Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen: sehen, beobachten, am Drücker sein, Bilder auslösen, die Welt aus der eigenen Sicht zeigen, wichtige und freudige Momente bildlich festhalten, Freude entdecken und Freude schenken und natürlich die Kamera kennenlernen mit all ihren Knöpfen und Tasten. **Kursleitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– **Anmeldung:** bis 17. März
Dienstag, 6. Mai bis 27. Mai (4x)	**Digitales Fotografieren 2** **Kurs 43** **Bildgestaltung** Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen kennen, haben Sie festgestellt, dass das technische Wissen alleine noch keine Garantie für gute Bilder ist. Deshalb möchten Sie nicht alles dem Zufall überlassen, sondern die Bildgestaltung bewusst selber wählen. Sie lernen die verschiedenen Bildgestaltungsmöglichkeiten kennen und setzen diese auch gleich in die Praxis um. Gestalten Sie Ihre Bilder bereits beim Fotografieren und nicht erst im Album. **Kursleitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– **Anmeldung:** bis 21. April
Mittwoch, 9. April bis 28. Mai (8x)	**Stepptanzen** **Kurs 44** Stepp tanzen wie Fred Astaire, Gene Kelly und Ginger Rogers, die wir alle bewundert haben! Jetzt mit 60+ ist es Zeit, sich diesen Wunsch endlich zu erfüllen. Stepptanzrhythmen erleben mit Musik und Spass! Ein Bewegungsangebot für die Fitness von Körper und Geist. (Kurszeit ist abgestimmt auf SBB-Fahrplan) **Kursleitung:** Margrit Lilly, Stepptanzlehrerin	Stepptanzschule Flying Taps, Root Längenbold (direkt bei der neuen SBB-Station) 16.15 bis 17.15 Uhr CHF 180.– **Anmeldung:** bis 28. März

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 17. Januar bis 28. Februar (ohne 31. Januar und 7. Februar), 5x	**Atmen – Bewegen – Entspannen** **Kurs 50** **Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)** Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können. **Kursleitung:** Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– **Anmeldung:** bis 10. Januar
Dienstag, 12. Februar **NEU**	**Starten Sie erfrischend leicht in den Frühling!** **Anlass 51** **Gut in Form, gute Laune, gute Figur** Viele von uns fühlen sich im Frühjahr schwer, müde und nicht recht wohl in ihrer Haut. Raus aus der Schlemmerei und der Trägheit des Winters! Der Körper soll wieder erwachen, so wie die Natur einen neuen Kreislauf beginnt. Sie erfahren, wie Sie mittels Entschlacken und Entgiften Ihre Ausscheidungsorgane ankurbeln und entlasten können, um wieder gut in Form zu sein. **Kursleitung:** Lisa Broadbent-Müller, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungsberaterin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 24.– **Anmeldung:** bis 31. Januar
Dienstag, 12. Februar* Dienstag, 19. Februar bis 15. April (ohne 18. März), 8x**	**Krafttraining** Die Kraft nimmt vor allem nach dem 55. Lebensjahr ab. Dass das Muskelgewebe auch im höchsten Alter noch auftrainierbar ist, zeigen mehrere Studien an Sporthochschulen. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Überzeugen Sie sich von der Nützlichkeit eines gezielten und betreuten Krafttrainings und von den vielfältigen Möglichkeiten eines Fitnesscenters. **Kursleitung:** Erika Glückler * **Kurs 52:** Einführung und Probetraining **Anmeldung:** bis 1. Februar ** **Kurs 53:** Kurs Krafttraining **Anmeldung:** bis 12. Februar	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr **Probetraining:** CHF 10.– (Bezahlung vor Ort) **Kurs:** CHF 140.–
Donnerstag, 14. Februar bis 20. März (6x)	**Qigong** **Kurs 54** Qigong ist ein Teilgebiet der chinesischen Medizin und eine ganzheitliche Methode. Qi ist eine bisher nicht messbare, doch alles durchdringende und wahrnehmbare Lebensenergie. Beim Üben von Qigong lernen wir, diese Energie (Qi) zu kultivieren und leiten sie mit unserer Vorstellungskraft durch den Körper. Die Übungen sind leicht erlernbar und können in den Alltag einbezogen werden. Wirkung: Qigong vitalisiert den ganzen Organismus, dient als Prophylaxe, stärkt unseren Bewegungsapparat und beruhigt den Geist. **Kursleitung:** Ruth Nassi-Storz, TCM-Therapeutin Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Grimselweg 3, Luzern 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 150.– **Anmeldung:** bis 1. Februar
Mittwoch, 27. Februar bis 26. März (5x)	**Beckenbodentraining nach Benita Cantieni** **Kurs 55** Das Cantienica-Beckenbodentraining ist ein in sich geschlossenes Programm zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Organerkrankungen und chronischen Rückenbeschwerden im Kreuzbereich. Allein das Beckenbodenprogramm besteht aus über 100 Übungen und ist Resultat intensiver Forschung. Es ist ebenso geeignet für Männer. **Kursleitung:** Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin und Therapeutin	Körperschule Seeburg, Seeburgstrasse 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 145.– **Anmeldung:** bis 14. Februar

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
Montag, 3. März bis 26. Mai (ohne 24. März und 12. Mai), 11x	**Gleichgewichtstraining** **Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!** Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag erhalten. **Kursleitung:** Ulrike Modl, Seniorensportleiterin	**Kurs 56**	Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 180.– **Anmeldung:** bis 18. Februar
Donnerstag, 3. April **NEU**	**Lachen – ein Lebenselixier** **Lachen ist und macht gesund!** Lachen löst Energieblockaden und wirkt wie ein Jungbrunnen. Die Lachtrainerin lädt ein zu einer ganz neuen Erfahrung in die Welt des Humors. Ein Ausflug in die Lachwissenschaft mit heiteren, spielerischen Elementen. Es darf von Herzen gelacht werden, und dies ohne Grund, mit einfachen Lachyoga-Techniken. **Kursleitung:** Susanne Koller-Berner, Erwachsenenbildnerin SVEB	**Kurs 57**	Theaterstrasse 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 38.– **Anmeldung:** bis 20. März
Dienstag, 15. und 22. April **NEU**	**Erste-Hilfe-Kurs** **Im Alltag Erste Hilfe leisten** Unterwegs, in der Freizeit oder zu Hause: Überall kann Ihre Hilfe plötzlich gefragt sein. Eine verunfallte Person, ein plötzlich erkranktes Familienmitglied, sie selbst benötigen dringend Erste Hilfe. Kennen Sie die wichtigsten Alarmnummern? Können Sie eine bewusstlose Person richtig lagern? Wenn nicht, ist es Zeit, diesen Kurs zu besuchen. **Kursleitung:** Maria Rust, Kursleiterin Schweiz. Samariterbund SSB	**Kurs 58**	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 95.– (inkl. Nothilfehandbuch) **Anmeldung:** bis 1. April

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen. Nachstehend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Es ist ein spezieller Flyer erhältlich: Tel. 041 226 11 96.**

Gespräche am runden Tisch Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 10. Jan., 7. Febr., 6. März, 3. April, 8. Mai, 5. Juni. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Lesezirkel Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 25. Jan., 29. Febr., 28. März, 25. April, 30. Mai, 27. Juni. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40. – pro Halbjahr/ CHF 8.– pro Einzeltreffen.

Schach-Treff Einmal pro Monat können Sie Ihr strategisches Geschick unter kundiger Leitung ausspielen. **Wann:** Jeden zweiten Mittwoch des Monats: 9. Jan., 13. Febr., 12. März, 9. April, 14. Mai, 11. Juni (voraussichtlich ohne Juli und August). **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Theres Leu. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Tanznachmittage Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. **Ort:** Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, 6015 Reussbühl, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal. Daten auf Anfrage.

Gesellschaftsspiele Vergnügte und unbeschwerte Spielnachmittage. **Wann:** Jeden zweiten Montag. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof (Bibliothek). **Leitung/Infos:** Heidi Blättler, Tel. 041 310 59 82. **Kosten:** CHF 2.– pro Mal.

Jass-Treff Dem schweizerischen Nationalsport frönen. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 7. Febr., 6. März, 3. April, 8. Mai, 5. Juni. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Hermann Riederer. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Sprachen

Sprachkurse für jedes Niveau

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und Grammatik wie nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnerstufen.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:

Englisch	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 1 bis 6 / 16 bis 21)	Tel. 041 440 12 76
Spanisch	Frau Margarita Ettlin-Alguero	Tel. 041 410 29 92
	Frau Emi Pedrazzini (Kurse 33, 34 / 39, 40)	Tel. 041 310 63 75
Italienisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
Französisch	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
Russisch	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57

Ort: Theaterstrasse 7, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: 1. Trimester: 27. Dezember 2007
2. Trimester: 17. März 2008

1. Trimester: 7. Jan. bis 20. März

(ohne Fasnachtsferien vom 28. Januar bis 10. Februar)

Englisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 1: MI, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 122.– (9x)

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 2: MI, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 122.– (9x)
Kurs 3: MI, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 122.– (9x)
Kurs 4: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 122.– (9x)

Anfängerstufe 2
Kurs 5: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 122.– (9x)
Kurs 6: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 122.– (9x)

Anfängerstufe 3
Kurs 7: DI, 16 bis 17 Uhr CHF 122.– (9x)

Mittelstufe 1
Kurs 8: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 122.– (9x)

Mittelstufe 2
Kurs 9: DI, 14 bis 15 Uhr CHF 122.– (9x)

Mittelstufe 3
Kurs 10: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 122.– (9x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 11: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 122.– (9x)
Kurs 12: DO, 9 bis 10 Uhr CHF 122.– (9x)
Kurs 13: DO, 11 bis 12 Uhr CHF 122.– (9x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 14: DI, 15 bis 16 Uhr CHF 122.– (9x)

Fortgeschrittene 3
Kurs 15: DO, 10 bis 11 Uhr CHF 122.– (9x)

Spanisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
auf Anfrage

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 31: DI, 9 bis 10 Uhr CHF 122.– (9x)

Mittelstufe 1
Kurs 32: FR, 10 bis 11 Uhr CHF 108.– (8x)

Mittelstufe 2 (Doppellektion)
Kurs 33: DI, 8.15 bis 9.45 Uhr CHF 183.– (9x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 34: DI, 9.45 bis 10.45 Uhr CHF 122.– (9x)
Kurs 35: DI, 10 bis 11 Uhr CHF 122.– (9x)

Konversation
Kurs 36: FR, 9 bis 10 Uhr CHF 108.– (8x)

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Italienisch (Doppellektionen)

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
auf Anfrage

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 51: MI, 13.30 bis 15.00 Uhr CHF 183.– (9x)

Mittelstufe 1
Kurs 52: MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 183.– (9x)
Kurs 53: DO, 10 bis 11.30 Uhr CHF 183.– (9x)

Mittelstufe 2
Kurs 54: MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 183.– (9x)

Fortgeschrittene
Kurs 55: MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 183.– (9x)

Französisch

Bonjour – ça va? Französisch mit Vergnügen für Wiedereinsteiger/innen
Freitag, 15.2. – 4.7.2008 (ohne Osterferien vom 21. März bis 4. April), Einstieg auch zwischenzeitlich möglich
Kurs 71: FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 243.– (18x)

Mittelstufe
Kurs 72: FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 108.– (8x)

Russisch

Mittelstufe
Kurs 81: MI, 17.50 bis 18.40 Uhr CHF 122.– (9x)

Fortgeschrittene
Kurs 82: MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 122.– (9x)

2. Trimester: 7. April bis 4. Juli

(ohne Auffahrt, Pfingstmontag, Fronleichnam)

Englisch

Anfängerstufe 1 (Fortsetzung 1. Trimester)
Kurs 16: MI, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 176.– (13x)

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 17: MI, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 176.– (13x)
Kurs 18: MI, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 176.– (13x)
Kurs 19: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 162.– (12x)

Anfängerstufe 2
Kurs 20: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 162.– (12x)
Kurs 21: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 162.– (12x)

Anfängerstufe 3
Kurs 22: DI, 16 bis 17 Uhr CHF 176.– (13x)

Mittelstufe 1
Kurs 23: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 162.– (12x)

Mittelstufe 2
Kurs 24: DI, 14 bis 15 Uhr CHF 176.– (13x)

Mittelstufe 3
Kurs 25: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 162.– (12x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 26: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 162.– (12x)
Kurs 27: DO, 9 bis 10 Uhr CHF 149.– (11x)
Kurs 28: DO, 11 bis 12 Uhr CHF 149.– (11x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 29: DI, 15 bis 16 Uhr CHF 176.– (13x)

Fortgeschrittene 3
Kurs 30: DO, 10 bis 11 Uhr CHF 149.– (11x)

Spanisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse) auf Anfrage

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 37: DI, 9 bis 10 Uhr CHF 176.– (13x)

Mittelstufe 1
Kurs 38: FR, 10 bis 11 Uhr CHF 176.– (13x)

Mittelstufe 2 (Doppellektion)
Kurs 39: DI, 8.15 bis 9.45 Uhr CHF 264.– (13x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 40: DI, 9.45 bis 10.45 Uhr CHF 176.– (13x)
Kurs 41: DI, 10 bis 11 Uhr CHF 176.– (13x)

Konversation
Kurs 42: FR, 9 bis 10 Uhr CHF 176.– (13x)

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Italienisch (Doppellektionen)

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
auf Anfrage

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 56: MI, 13.30 bis 15:00 Uhr CHF 264.– (13x)

Mittelstufe 1
Kurs 57: MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 264.– (13x)
Kurs 58: DO, 10 bis 11.30 Uhr CHF 223.– (11x)

Mittelstufe 2
Kurs 59: MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 264.– (13x)

Fortgeschrittene
Kurs 60: MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 264.– (13x)

Französisch

Bonjour – ça va? Französisch mit Vergnügen für Wiedereinsteiger/innen
Freitag, 15.2. bis 4.7.2008 (ohne Osterferien 21. März bis 4. April), Einstieg auch zwischenzeitlich möglich
Kurs 73: FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 243.– (18x)

Mittelstufe
Kurs 74: FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 176.– (13x)

Russisch

Mittelstufe
Kurs 83: MI, 17.50 bis 18.40 Uhr CHF 176.– (13x)

Fortgeschrittene
Kurs 84: MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 176.– (13x)

Computer

Computerkurse

Ohne Hast und mit Geduld lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer. Verlieren Sie die Berührungsangst, denn heute ist der PC ein wichtiger Partner für alltägliche Dinge wie Briefe schreiben, Geburtstagskarten gestalten, Bankgeschäfte erledigen oder für die Bearbeitung von Digital-Fotografien und Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung auch einmal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

Allgemeine Angaben

Alle Kurse werden in Kleingruppen mit mind. 3 bis max. 6 Teilnehmer/innen durchgeführt. Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause. **Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn
Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung an, welches Betriebssystem auf Ihrem Computer installiert ist.

Computerkurse in Luzern

Kursleitung: Andreas Christ
Ort: EDV-Christ, Museggstrasse 3, Luzern (VBL-Busse Nr. 1, 19, 22, 23 bis Haltestelle «Löwenplatz»)

Erster PC-Kontakt

Voraussetzung: Keine

Welche Möglichkeiten bietet der Computer?

Am Ende dieses Schnupperkurses haben Sie eine Ahnung von den Grundlagen eines Computers. Sie wissen, was ein Betriebssystem ist, und machen die ersten Erfahrungen mit dem Bedienen der Maus. Sie erhalten Tipps, auf was Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

Kurs EPK 1: Freitag, 25.1.
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

Kurs EPK 2: Dienstag, 12.2.
14 bis 16.30 Uhr, CHF 90.–

Kurs EPK 3: Freitag, 28.3.
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

WINDOWS Einführung

Voraussetzung: Keine
Bedingung: Eigener Computer oder Laptop

Grundkurs

Inhalte: Grundsätzliche Handhabung des Computers, Starten von verschiedenen Programmen, Speichern, Öffnen und Löschen von Texten oder Zeichnungen.

Kurs WIE 11: Montag/Mittwoch, 14.1. bis 23.1.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 12: Dienstag/Donnerstag, 15.1. bis 24.1.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Kurs WIE 13: Montag/Mittwoch, 11.2. bis 20.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 14: Montag/Mittwoch, 10.3. bis 19.3.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 15: Dienstag/Donnerstag, 15.4. bis 24.4.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 16: Dienstag, 6.5. bis 27.5.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 17: Dienstag/Donnerstag, 10.6. bis 19.6.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

WINDOWS Fortsetzung

Voraussetzung: Windows Einführung

Aufbaukurs

Inhalte: Speichern in Ordner und Unterordner; Ordner erstellen, Dokumente gezielt ablegen; Programme installieren und deinstallieren; Kopieren von Dateien und wichtigen Briefen auf Diskette oder CD (Datensicherung).

Kurs WIF 18: Freitag, 8.2. bis 29.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

WINDOWS VISTA: Kurs für Umsteiger/innen

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Windows XP oder einer älteren Version

Windows Vista kennenlernen

Was ist neu? Welches sind die Unterschiede zu einer älteren Windows-Version? **Inhalte:** Startmenü, Speicherfunktionen, Laufwerke, Ordner erstellen, Sidebar und Flip-Vorschau.

Kurs UWV 19: Montag, 3.3. bis 17.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Textverarbeitung 1

Voraussetzung: Windows Einführung

Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

Inhalte: Grundfunktionen von Word kennenlernen (Markieren, Formatieren); Darstellung von Briefen (Schriftart, -farbe, Rahmen) nachträglich verändern; korrektes Einsetzen von Absatzzeichen (Enter-Zeichen); Setzen, Verschieben oder Löschen von Tabulatoren.

Kurs WOE 21: Montag/Mittwoch, 11.2. bis 20.2.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 22: Dienstag/Donnerstag, 11.3. bis 20.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 23: Dienstag/Donnerstag, 6.5. bis 15.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 2

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

Inhalte: Wiederholungen aus Textverarbeitungskurs 1; Zeilenabstände einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen, Einladungs- und Grusskarten.

Kurs WOF 24: Dienstag/Donnerstag, 11.3. bis 20.3.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOF 25: Montag/Mittwoch, 21.4. bis 30.4.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 3

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Fortsetzung von Textverarbeitung 2

Inhalte: Wiederholungen und Vertiefungen aus Textverarbeitungskurs 2; Kopf- und Fusszeilen einfügen und gestalten; Dokumentvorlagen und Adresslisten erstellen, Etikettenbogen drucken.

Kurs WOF 26: Montag/Mittwoch, 7.4. bis 16.4.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Word 2007: Kurs für Umsteiger/innen

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse Version 2003 oder älter, Inhalte bis Textverarbeitung 2

Word 2007 kennenlernen

Was ist neu? Wo befinden sich die Menübefehle?
Inhalte: Über die Multifunktionsleiste Zeichenformatierungen, Tabulatoren und Zeilenabstand einstellen sowie Grafiken bearbeiten.

Kurs UW07 27: Dienstag, 25.3. bis 8.4.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Tabellenkalkulation

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Arbeiten mit Excel (Kalkulationsprogramm)

Inhalte: Mit Zellen arbeiten; Tabellen erstellen und nachträglich verändern; einfache Formeln selber erstellen, Funktionen verwenden; Adresslisten sortieren und filtern.

Kurs EXE 31: Dienstag/Donnerstag, 26.2. bis 6.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

E-Mail 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 1
Im Kurs wird mit Outlook Express gearbeitet.

Umgang mit der elektronischen Post

Inhalte: Aufbau und Funktion einer E-Mail kennenlernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Anti-Virus-Programm einsetzen; Versenden von Attachments.

Kurs EME 41: Dienstag, 12.2. + 19.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EME 42: Mittwoch, 5.3. + 12.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EME 43: Dienstag/Donnerstag, 8.4. + 10.4.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

E-Mail 2

Voraussetzung: E-Mail 1
Im Kurs wird mit Outlook Express gearbeitet.

Fortsetzung von E-Mail 1

Inhalte: Abspeichern von E-Mail-Entwürfen, Versenden von Gruppenmails, automatische Funktionen erstellen, damit unerwünschte E-Mails gelöscht und E-Mails richtig eingeordnet werden.

Kurs EMF 44: Dienstag/Donnerstag, 4.3. + 6.3.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EMF 45: Mittwoch, 23.4. + 30.4.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Internet 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 1
Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web («www»)

Inhalte: Aufbau und Funktion des Internets kennenlernen; Suchen von bestimmten Informationen (z.B. SBB-Fahrplan); Webadressen und Bilder speichern; Suchmaschinen richtig einsetzen; Schutzfunktionen; Windows Update.

Kurs INE 51: Donnerstag, 14.2. + 21.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INE 52: Mittwoch, 19.3. + 26.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INE 53: Dienstag/Donnerstag, 22.4. + 24.4.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Internet 2

Voraussetzung: Internet 1
Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

Fortsetzung von Internet 1

Inhalte: Wichtige Adressen als Favoriten abspeichern, Downloads durchführen; Internet-Zusatzprogramme «Adobe Reader» und «Win-Zip» kennenlernen.

Kurs INF 54: Montag/Mittwoch, 25.2. + 27.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INF 55: Dienstag/Donnerstag, 15.4. + 17.4.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Digitale Bildbearbeitung

Voraussetzung: Textverarbeitung 2
Bedingung: Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

Arbeiten mit dem Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

Inhalte: Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen; Bildteile auswählen; Helligkeit und Kontrast verändern; rote Augen korrigieren, Bildgrösse einstellen; Texte einfügen; Bilder speichern und mit E-Mail versenden. Die bearbeiteten Bilder drucken Sie auf Fotopapier. Im Kurspreis nicht inbegriffen ist das Material für die Foto-Ausdrucke.

DB 61: Dienstag/Donnerstag, 19.2. bis 28.2.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

DB 62: Montag/Mittwoch, 31.3. bis 9.4.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Präsentationsprogramm

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Arbeiten mit PowerPoint

Inhalte: Eine eigene animierte Präsentation (z.B. Urlaubsfotos) mit PowerPoint gestalten; verschiedene Layouts einsetzen, Folienübergänge und Animationseffekte kennenlernen.

Kurs PP 71: Montag/Mittwoch, 25.2. bis 5.3.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Klick & Klar

Thematische Workshops

Die Workshops ergänzen das Kursangebot und richten sich an Personen, die bereits mit dem PC arbeiten. Der Kursleiter gibt Ihnen Tipps rund um die jeweilige Thematik und zeigt Ihnen raffinierte Kniffe. **Maximale Teilnehmerzahl:** 12 Personen (2 Personen pro Bildschirm).

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

WSH 81: Steuererklärung elektronisch ausfüllen (Software kennenlernen)
Mittwoch, 30.1., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

WSH 82: CD brennen mit Windows-Brenner
Freitag, 7.3., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

WSH 83: Die Welt von oben betrachten mit Google Earth
Freitag, 4.4., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

WSH 84: Ricardo: Verkaufen und kaufen an der Internet-Auktion
Freitag, 9.5., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

Computerkurse in Neuenkirch

Kursleitung: Michel Prigione
Ort: mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber Schullokal vorhanden)

WINDOWS Einführung

Grundkurs: Den Computer kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

Kurs WIE 301: Dienstag, 12.2. bis 11.3.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs WIE 302: Donnerstag, 8.5. bis 12.6. (ohne 22.5.)
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Word Grundkurs (Textverarbeitung)

Brief in Word schreiben; Text bearbeiten; korrigieren und formatieren, ausdrucken; Tabelle mit Text erstellen; Seitenumbruch; Seite einrichten.

Kurs WOE 303: Freitag, 6.6. bis 4.7.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Internet- und E-Mail-Einführung

Was ist das Internet? Internet-Zugang; Suchen und Finden; E-Mail-Versand und -Empfang; Beilage zu E-Mail; Sicherheit im Internet.

Kurs INE 304: Freitag, 28.3. bis 25.4.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

Bilder auf den PC laden, speichern und auf CD archivieren; Bildbearbeitung: Kontrast/Helligkeit, Bildausschnitt, schwarz/weiss, rote Augen korrigieren, Text einfügen.

Kurs BB 305: Donnerstag, 27.3. bis 24.4.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Sport- und Bewegungsangebote

Buntes Allerlei

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 12. Febr. bis 18. März (6x) **NEU**	**Tanzen – Lebensfreude pur!** **Kurs 170** **Etwas für Geist, Seele und Körper** Bewegen Sie sich gerne zu Latino- und Salsa-Musik? Der erfahrene Tanzlehrer vermittelt Ihnen einfache Schrittkombinationen und Körperbewegungen (Pasito/Movimento). Einzelpersonen ohne Tanzpartner sind willkommen, es handelt sich nicht um einen Paartanz-Kurs. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich mitreissen von den Rhythmen und erleben Sie, wie viel Spass Musik und Bewegung bereiten können! **Kursleitung:** Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 133.– **Anmeldung:** bis 28. Januar

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96/99

Aktiv & Gesund

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 11. Febr. bis 14. April (ohne 24. und 31. März), 8x	**Pilates** **Kurs 180** **Ein starker «Körperkern»** Pilates fördert die Entwicklung eines starken «Körperkerns», bestehend aus den tief sitzenden Bauchmuskeln sowie der Muskulatur rund um die Wirbelsäule – unter Einbeziehung von Rumpf, Becken und Schultergürtel. Pilates trainiert den ganzen Körper, optimiert die Körperhaltung, und die Muskulatur wird ausgewogen aufgebaut. Dadurch können Sie Ihre täglichen Aktivitäten entspannter und mit geringerem Verletzungsrisiko erleben. Der Kurs eignet sich sowohl für Neu-Einsteiger/innen als auch für Personen, welche bereits einen Kurs besucht haben. **Kursleitung:** Silvia Meier, Pilates-Polestar-Instruktorin Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Gesundheitspraxis Löwencenter (2. Stock), Zürichstr. 9, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 170.– **Anmeldung:** bis 28. Januar
Freitag, 29. Febr., 14. und 28. März sowie 4. April (4x)	**Thera-Band – klein, aber wirksam** **Kurs 70** **Das kleinste «Fitness-Center» der Welt** Das Thera-Band hat sich in allen Bereichen des Trainings und der Rehabilitation etabliert. Es passt in jede Hand- oder Hosentasche und lässt sich vielseitig einsetzen. Dieses aus Naturlatex hergestellte Gummiband besticht durch besondere Eigenschaften: Es ist sehr preiswert, lässt sich überall hin mitnehmen, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte benötigen würde. Zudem fördert ein regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und eine Broschüre mit Übungen werden abgegeben (im Preis inbegriffen). Der Kurs eignet sich sowohl für Neu-Einsteiger/innen als auch für Personen, welche bereits einen Kurs besucht haben. **Kursleitung:** Rita Portmann, Expertin Seniorensport	Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10.15 Uhr CHF 95.– **Anmeldung:** bis 15. Februar
Montag, 14. April bis 9. Juni (8x) (ohne Pfingstmontag, 12. Mai)	**Osteofit** **Kurs 181** **Osteoporose-Prävention** Dieser Gesundheitskurs vermittelt Wissen über Osteoporose und zeigt Ihnen Zusammenhänge auf. Sie entdecken Möglichkeiten, wie Sie Ihre Bewegungsfähigkeit besser und länger erhalten können. Der Kurs ermöglicht Ihnen, individuelle Übungen zu erlernen. Diese können Ihnen helfen, Ihren Alltag besser zu bewältigen. **Kursinhalt:** ➤ Information ➤ Bewegen und Kräftigen im richtigen Mass ➤ Atmung und Entspannung ➤ Gleichgewichtstraining und Sturzprävention Der Kurs wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit PhysioART Hirslanden-Klinik St. Anna. Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme. **Kursleitung:** Erna Meyer-Studer, dipl. Bewegungspädagogin/Therapeutin, Osteofit-Instruktorin	PhysioART Hirslanden-Klinik St. Anna, St. Annastr. 32, Luzern 9 bis 10 Uhr CHF 185.– **Anmeldung:** bis 2. April

NEU

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 31).

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

Walking/Nordic Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, den gelenkschonenden Bewegungen und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer wachsenden Beliebtheit. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik, danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen – mit oder ohne Stöcke – in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen.

Allgemeine Angaben

Walking findet bei jedem Wetter statt! Wer noch keine Erfahrung damit hat, besucht mit Vorteil zuerst den Kurs «Walking/Nordic Walking für Einsteiger/innen».

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, falls vorhanden Nordic-Walking-Stöcke (Kauf vor Ort möglich).

Walking / Nordic Walking für Neu-Einsteiger/innen

Einführung in diese «sanfte» Sportart

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und wenig bis gar nicht Sporttreibende. Sie lernen die richtigen Bewegungsabläufe und den korrekten Umgang mit den Stöcken, regen den Kreislauf an, stärken Ihre Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.

Luzern: Leichtathletikstadion Allmend
Kursleitung: Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44

Kurs 50: Montag, 25. Febr. bis 7. April (ohne Ostermontag), CHF 54.– (6x)
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Anmeldung: bis 15. Februar

Walking-/Nordic-Walking-Treff

(Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: **Leichtathletikstadion Allmend**
Kursleitung: Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44, sowie ausgebildete Walking-Leiterinnen und -Leiter

Kurs 51: Montag, 3. Dez. 2007 bis 31. März 2008 (ohne 24. Dez., 31. Dez. 2007 und 24. März 2008), CHF 90.– (15x)
Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr

Kurs 53: Montag, 7. April bis 28. Juli (ohne 12. Mai) CHF 90.– (16x)
Zeit: 16.15 bis 18.00 Uhr

Kurs 52: Mittwoch, 5. Dez. 2007 bis 26. März 2008 (ohne 26. Dez. und 2. Jan.) CHF 90.– (15x)
Kurs 54: Mittwoch, 2. April bis 30. Juli, CHF 90.– (18x)
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 55: Kombi-Abo für Kurs 51+52, CHF 150.–
Kurs 56: Kombi-Abo für Kurs 53+54, CHF 150.–

Weihnachtsessen Walking-Treff Luzern

Gemeinsames gemütliches Weihnachtsessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick. Alle Teilnehmenden des Montag- und Mittwochtreffs Luzern sind herzlich eingeladen. **Wann:** Mittwoch, 19. Dez. 2007, ab 11 Uhr; **Ort:** Restaurant Schützenhaus, Allmend, Luzern

Willisau: **Festhallen-Platz (nur Nordic Walking)** **NEU**
Kursleitung: Trudy Christen, Tel. 041 970 19 23

Kurs 57: Donnerstag, 3. Jan. bis 27. März, CHF 65.– (13x)
Kurs 60: Donnerstag, 3. April bis 31. Juli, CHF 80.– (16x) (ohne 1. Mai und 22. Mai)
Zeit: 9 bis 10.15 Uhr

Reiden: **Sportzentrum Kleinfeld**
Kursleitung: Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22
Agnes Linder, Tel. 062 751 32 19

Kurs 58: Donnerstag, 3. Jan. bis 27. März CHF 65.– (13x)
Kurs 61: Donnerstag, 3. April bis 31. Juli CHF 80.– (16x) (ohne 1. Mai und 22. Mai)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Nottwil: **Fussballplatz Rüteli (nur Nordic Walking)**
Kursleitung: Rosmarie Wicki, Tel. 041 937 14 58
Käthy Marfurt, Tel. 041 937 17 78

Kurs 59: Montag, 3. Dez. 2007 bis 31. März 2008 (ohne 24., 31. Dez. 2007 und 24. März 2008) CHF 75.– (15x)
Kurs 62: Montag, 7. April bis 28. Juli (ohne 12. Mai) CHF 80.– (16x)
Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Dabei werden alle Muskeln gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit, Feinmotorik und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Kurse eignen sich auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

Luzern: **Hallenbad Utenberg**
Kursleitung: Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr
Kurs 1: Montag, 7. Jan. bis 7. April (ohne 28. Jan. und 24. März) CHF 157.– (12x)
Kurs 20: Montag, 14. April bis 30. Juni (ohne 12. Mai) CHF 144.– (11x)

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr
Kurs 2: Freitag, 4. Jan. bis 22. Febr. CHF 105.– (8x)
Kurs 18: Freitag, 29. Febr. bis 2. Mai (ohne 21. März) CHF 118.– (9x)
Kurs 21: Freitag, 9. Mai bis 4. Juli CHF 118.– (9x)

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr
Kurs 3: Freitag, 4. Jan. bis 22. Febr. CHF 105.– (8x)
Kurs 19: Freitag, 29. Febr. bis 2. Mai (ohne 21. März) CHF 118.– (9x)
Kurs 22: Freitag, 9. Mai bis 4. Juli CHF 118.– (9x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 31).

Ebikon: **Hallenbad Schmiedhof**
Kursleitung: Lucia Muff, Sabina Schmitt
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: 9.10 bis 10 Uhr

Kurs 4: Mittwoch, 9. Jan. bis 16. April (ohne 30. Jan., 6. Febr., 26. März und 2. April) CHF 160.– (11x)
Kurs 23: Mittwoch, 23. April bis 2. Juli CHF 160.– (11x)

Schwimmtechnik-Kurs NEU

Es ist nie zu spät, um schwimmen zu lernen oder den Schwimmstil zu verbessern! Wir vermitteln Ihnen in einer kleinen Gruppe, wie man mit Freude und Spass die Schwimmtechnik des Rücken- und/oder Brustcrawls einübt. Der Kurs richtet sich an alle Personen, die bereits schwimmen können (z.B. Brust- oder Rückengleichschlag) und nun gerne die Crawl-Technik erlernen möchten. Aber auch falls Sie das Crawlschwimmen bereits beherrschen, dieses aber noch verbessern oder korrigieren möchten, sind Sie hier am richtigen Ort.
Hinweis: Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welchen der beiden Schwimmstile Sie erlernen möchten.

Luzern: **Hallenbad Utenberg**
Kursleitung: Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: 15 bis 15.50 Uhr
Kurs 17: Montag, 7. Jan. bis 31. März (ohne 28. Jan. und 24. März), CHF 144.– (11x)

HINWEIS:
Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser. Eine spezielle Schwimmweste wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass man aufrecht im Wasser «steht». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit entspannt Muskeln und Wirbelsäule, vermindert Rücken- und Gelenkbeschwerden und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Ebikon: **Hallenbad Schmiedhof**
Kursleitung: Charlotte Rösli
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Kurs 5: Montag, 7. Jan. bis 17. März (ohne 28. Jan. und 4. Febr.) CHF 170.– (9x)
Kurs 24: Montag, 7. April bis 30. Juni (ohne 12. Mai) CHF 227.– (12x)

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Kurs 6: Montag, 7. Jan. bis 17. März
(ohne 28. Jan. und 4. Febr.)
CHF 170.– (9x)
Kurs 25: Montag, 7. April bis 30. Juni
(ohne 12. Mai)
CHF 227.– (12x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Sabina Schmitt
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 7: Mittwoch, 9. Jan. bis 16. April
(ohne 30. Jan., 6. Febr., 26. März und 2. April)
CHF 208.– (11x)
Kurs 26: Mittwoch, 23. April bis 2. Juli
CHF 208.– (11x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 31).

Luzern: Hallenbad

Kursleitung: Ruth Sidler
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr
Kurs 8: Dienstag, 8. Jan. bis 15. April
(ohne 29. Jan., 5. Febr., 25. März und 1. April)
CHF 190.– (11x)
Kurs 27: Dienstag, 22. April bis 1. Juli
CHF 190.– (11x)

Zeit: 15 bis 15.50 Uhr
Kurs 9: Dienstag, 8. Jan. bis 15. April
(ohne 29. Jan., 5. Febr., 25. März und 1. April)
CHF 190.– (11x)
Kurs 28: Dienstag, 22. April bis 1. Juli
CHF 190.– (11x)

Meggen: Hallenbad Hofmatt

Kursleitung: Sabina Schmitt, Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 10: Dienstag, 8. Jan. bis 18. März
(ohne 29. Jan. und 5. Febr.)
CHF 144.– (9x)
Kurs 29: Dienstag, 8. April bis 1. Juli
CHF 208.– (13x)

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

Kursleitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Kurs 11: Donnerstag, 3. Jan. bis 13. März
(ohne 31. Jan. und 7. Febr.)
CHF 152.– (9x)
Kurs 30: Donnerstag, 10. April bis 5. Juni
(ohne 1. und 22. Mai)
CHF 119.– (7x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Kurs 12: Donnerstag, 3. Jan. bis 13. März
(ohne 31. Jan. und 7. Febr.)
CHF 152.– (9x)
Kurs 31: Donnerstag, 10. April bis 5. Juni
(ohne 1. und 22. Mai)
CHF 119.– (7x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 13: Mittwoch, 9. Jan. bis 16. April
(ohne 30. Jan., 6. Febr., 26. März und 2. April)
CHF 199.– (11x)
Kurs 32: Mittwoch, 23. April bis 2. Juli
CHF 199.– (11x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Rosmarie Wicki
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kurs 14: Freitag, 4. Jan. bis 18. April
(ohne 1./8. Febr., 21./28. März und 4. April)
CHF 199.– (11x)
Kurs 33: Freitag, 25. April bis 4. Juli
CHF 199.– (11x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr
Kurs 15: Freitag, 4. Jan. bis 18. April
(ohne 1./8. Febr., 21./28. März und 4. April)
CHF 199.– (11x)
Kurs 34: Freitag, 25. April bis 4. Juli
CHF 199.– (11x)

Willisau: Hallenbad Schlossfeld

Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt
Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 16: Freitag, 4. Jan. bis 18. April
(ohne 1./8. Febr., 21./28. März und 4. April)
CHF 154.– (11x)
Kurs 35: Freitag, 25. April bis 27. Juni
CHF 140.– (10x)

HINWEIS:
Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

Velofahren

Velofahren ist ein ausgezeichneter Gesundheitssport für Seniorinnen und Senioren. Es regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke. Durch die Erlebnisse in der Natur, Kontakte und Geselligkeit mit Gleichgesinnten führt das Velofahren zu einer Erhöhung der Lebensqualität. Wir haben für Sie ein vielseitiges Programm für unterschiedliche Ansprüche zusammengestellt.

Anforderungsstufen

Alle Velotouren werden durch ausgebildete Seniorensportleiter im Fachbereich Velofahren rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 30 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. Es werden in der Regel drei Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht.
Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

Informationsnachmittag

Dienstag, 11. März Ab 14 Uhr im Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend, Luzern.
Die Veloleiter informieren Sie über die geplanten Touren, geben Ihnen viele Tipps rund um das Thema «Velo» und beantworten Ihre Fragen. Bitte notieren Sie dieses Datum in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Allgemeine Angaben

Hinweis: Verlangen Sie bitte das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

Leitung:
Arnold Burch, Fachleiter,
Tel. 041 675 15 71,
Natel 079 725 20 74
Alois Grüter,
Tel. 041 310 33 42,
Natel 079 306 81 83
Walter Huber,
Tel. 041 675 18 79,
Natel 079 212 75 02
Walter Näf,
Tel. 041 460 18 44,
Natel 079 484 39 74

Daten: Dienstag, 15. und 29. April, 13. und 27. Mai, 10. und 24. Juni, 8. und 22. Juli, 5. und 19. Aug., 2., 16. und 30. Sept.

Verschiebedatum: jeweils am darauffolgenden Dienstag

Kosten: Abo CHF 95.– oder pro Einzeltour CHF 9.–

Anmeldung **(gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Touren teilnehmen):** bis 31. März bei Pro Senectute Kanton Luzern. Bitte melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der vier Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 19 und 20 Uhr.

Velotouren-Abschluss

Dienstag, 11. November Ab 14 Uhr im Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend, Luzern. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind herzlich eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie dieses Datum in Ihrer Agenda, Sie erhalten keine Einladung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

Wandern

Gerne laden wir Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer geselligen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. Herz/Kreislauf, Atmung, Verdauung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit werden angeregt und gestärkt. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind erforderlich; Wanderstöcke werden empfohlen.

Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

✪ leichte Wanderung; geringe Auf- und Abstiege, gute Wege.

✪✪ mittlere Wanderung; grössere oder häufigere Auf- und Abstiege.

✪✪✪ anspruchsvolle Wanderung; grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal.

Anforderungen (gilt auch für die Ferienwochen): Die Gruppe A hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer. Sterne und übrige Angaben beachten. Die Gruppe B hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten.

Mittagessen/Kaffeehalt: In den Ausschreibungen ist vermerkt, ob wir das Mittagessen im Freien oder im Restaurant einnehmen. Auf allen Wanderungen machen wir nach Möglichkeit einen Kaffeehalt in einem Restaurant.

Billette: Kollektiv- und Carbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt. Einzelbillette sind von den Teilnehmenden selber zu lösen.

Einsteigeorte: Für ausserhalb der Agglomeration von Luzern Wohnende: In jenen Fällen, in welchen der Zug auf der Hinreise ausserhalb der Agglomeration Luzern anhält, ist in der Rubrik Abfahrt in Klammern eine grössere Bahnstation inkl. Abfahrtszeit angegeben. Weitere Haltestellen können dem Fahrplan entnommen werden.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2007 geltenden Halbtaxabo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

Unkostenbeitrag: CHF 5.–; wird während jeder Wanderung eingezogen.

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso das Gesundheits-Frageblatt oder den Notfallausweis.

Durchführung der Wanderungen: Über die definitive Durchführung und mögliche Änderungen gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern **(Tel. 041 226 11 84)** ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte rufen Sie wegen allfälliger Fahrplan- oder Routenänderungen und möglichen Verschiebungen in jedem Fall an.

Anmeldungen: In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche nötig ist (Anlässe vom 23. Januar und 21. Februar 2008), hat diese schriftlich mittels Anmeldekarte zu erfolgen.

Wanderleiter/innen:

Alfons Steger, Fachleiter	Tel. 041 458 19 85
Cécile Bernet	Tel. 041 370 21 28
Rolf Ebi	Tel. 041 310 42 43
Elisabeth von Holzen	Tel. 041 370 66 28
Dorothea Keller	Tel. 041 240 60 86
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91
Albert Steffen	Tel. 041 240 51 86

Gruppe A: Anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 23. Januar (wird bei jeder Witterung durchgeführt)	**Route:** Am Vormittag besichtigen wir die Eichhof-Brauerei, und am Nachmittag wandern wir über die Horwer Halbinsel. **Distanz:** 8 km. **Wanderzeit:** 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ✪. **Mittagessen:** In der Eichhof-Brauerei. **Kosten:** Führung und Mittagessen CHF 15.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Rolf Ebi.	**Treffpunkt:** 9.45 Uhr beim Restaurant Eichhof, Obergrundstr. 106, Bus 1, 20, 71. **Rückkehr:** ca. 16 Uhr. **Anmeldung:** bis am 15. Januar schriftlich mit Anmeldekarte.

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 13. Februar (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 27. Februar)	**Route:** Rottenschwil – Hermetschwil – Bremgarten – Rottenschwil AG. Gemütliche Winterwanderung beidseits der Reuss. **Distanz:** 13 km, keine Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 14.–. **Leitung:** Rolf Ebi, Albert Steffen.	**Treffpunkt:** 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.52 Uhr). **Rückkehr:** 17.25 Uhr
Mittwoch, 19. März (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 26. März)	**Route:** Hellbühl – Ruswil – Buttisholz. Leichte Wanderung im Rottal mit Blick auf die Voralpen. **Distanz:** 12 km, 160 m Aufstieg, 230 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** im Restaurant oder aus dem Rucksack. **Billett:** selber lösen. **Leitung:** Albert Steffen, Pia Schmid.	**Treffpunkt:** 8.50 Uhr, Busperron Bus 61. **Abfahrt:** 9.03 Uhr (Sprengi 9.14). **Rückkehr:** 16.22 Uhr
Mittwoch, 9. April	**Route:** Reiden – Ürkentäli – Reiden. Rundwanderung über bewaldete Hügel zum verträumten Ürkentäli. **Distanz:** 13 km, je 330 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪ (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 13.–. **Leitung:** Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	**Treffpunkt:** 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr (Gersag 8.24 Uhr). **Rückkehr:** 16.54 Uhr
Mittwoch, 23. April	**Route:** Immensee – Weggis. Wir wandern entlang dem Rigi-Lehnenweg. **Distanz:** 12 km, 120 m Aufstieg und 140 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 10.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Albert Steffen.	**Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.08 Uhr (Meggen 8.18 Uhr). **Rückkehr:** 16.52 Uhr
Mittwoch, 7. Mai	**Route:** Greifensee – Niederuster – Maur. Einfache Uferwanderung, vorbei an Schilfbeständen und Riedwiesen, kurze Schifffahrt. **Distanz:** 12 km, keine Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 24.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Pia Schmid.	**Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr (Zug 8.31 Uhr). **Rückkehr:** 17.49 Uhr
Mittwoch, 21. Mai	**Route:** Courgenay – Vacherie Mouillard – sur Plainmont – St-Ursanne. Anspruchsvolle Wanderung durch Wald und mit Aussicht über den Jura und bis zum Grand Ballon (Elsass). Besuch von La petite Gilberte und dem Städtchen St-Ursanne. **Distanz:** 15 km, 500 m Aufstieg, 470 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪✪ (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 37.–. **Leitung:** Albert Steffen, Cécile Bernet.	**Treffpunkt:** 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.45 Uhr (Sursee 8.04 Uhr). **Rückkehr:** 20.14 Uhr
Mittwoch, 11. Juni	**Route:** Kiental – Tschingelsee – Griessschlucht – Golderli – Griessalp. Wir wandern über Alpweiden, durch Bergwälder, steil aufwärts vorbei an Wildbächen und Wasserfällen. Freiwillig Zusatzschlaufe über den Bundsteg möglich. Rückfahrt mit der steilsten Postautolinie Europas. **Distanz:** 9 km, 500 m Aufstieg, 150 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std., mit Zusatzschlaufe 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪✪ (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 41.–, mit GA CHF 6.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	**Treffpunkt:** 6.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 6.55 Uhr. **Rückkehr:** 19.05 Uhr
Mittwoch, 25. Juni	**Route:** Baar – Höllgrotten – Unterägeri. Wir wandern durch das schattige Lorzental. **Distanz:** 16 km, 340 m Aufstieg, 50 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 11.–. **Leitung:** Alfons Steger, Beatrice Reichlin.	**Treffpunkt:** 7.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.50 Uhr (Rotkreuz 8.09 Uhr). **Rückkehr:** 17.25 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 9. Juli	**Route:** Amden Arvenbühl – Flügenspitz – Vorder Höhi – Amden SG. Bergwanderung mit freier Sicht auf Walensee, Churfirsten und Säntis. **Distanz:** 11 km, 500 m Aufstieg, 800 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪✪ (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 29.–. **Leitung:** Rolf Ebi, Cécile Bernet.	**Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr
Mittwoch, 23. Juli	**Route:** 6-Seen-Wanderung auf dem Gotthard. **Distanz:** 13 km, je 440 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 41.–. **Leitung:** Pia Schmid, Alfons Steger.	**Treffpunkt:** 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.21 Uhr. **Rückkehr:** 18.38 Uhr

Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 17. Januar	**Route:** ein Stück «Megger Goldküste»: Gottlieben – St. Charles Hall – Lerchenbühl – Büttenen. Abwechslungsreiche Winterwanderung auf guten Wegen. **Distanz:** 6 km, 100 m Aufstieg, 40 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Verpflegung:** Zobighalt im Rest. Lerche. **Billett:** selber lösen bis Gottlieben. **Fahrkosten:** ca. CHF 5.–. **Leitung:** Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller.	**Treffpunkt:** 12.45 Uhr Bahnhofplatz Luzern, Bus-Perron 4 oder bei der VBL-Haltestelle Gottlieben in Meggen um 13.15 Uhr. **Abfahrt:** 12.57. **Rückkehr:** ca. 17 Uhr in Luzern
Donnerstag, 21. Februar	**Programm:** Schönenwerd SO: Besuch Bally-Schuhmuseum (3000 Jahre Schuhgeschichte) und des frühromanischen Kreuzganges des ehem. Chorherrenstiftes. Rundwanderung im Bally-Park an der Aare. **Distanz:** 5 km, geringe Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 1½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 17.– und CHF 4.– für Museum. **Leitung:** Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller.	**Treffpunkt:** 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.02 Uhr (Sursee 9.26 Uhr). **Rückkehr:** 18.54 Uhr. **Anmeldung:** bis am 1. Februar schriftlich mit Anmeldekarte
Donnerstag, 13. März	**Route:** Emmenbrücke-Sprengi – Spitzhof – Hellbühl. Lockere Frühlingswanderung über den Littauerberg. **Distanz:** ca. 10 km, 175 m Aufstieg, 50 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** selber lösen. **Leitung:** Albert Steffen, Cécile Bernet.	**Treffpunkt:** 12.20 Uhr, Busstation Emmenbrükke-Sprengi (Linie 2 oder Bus 52, 61, 72). **Rückkehr:** ca. 17 Uhr
Donnerstag, 17. April	**Route:** Riehen – St. Chrischona – Landesgrenze – Riehen. Wanderung zum höchsten Punkt von Basel-Stadt mit umfassender Aussicht. **Distanz:** ca. 10 km, 240 m gemütliche Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller.	**Treffpunkt:** 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.45 Uhr (Sursee 9.04 Uhr). **Rückkehr:** 19.14 Uhr
Donnerstag, 15. Mai (bei schlechtem Wetter: Donnerstag, 29. Mai)	**Programm:** Gattikerhöhe – Stumpenhölzlimoos – Sihlwald – Station Sihlbrugg. An Seerosenweihern vorbei, durch Naturschutzgebiete und der Sihl entlang führt diese Wanderung, mit grösstenteils schattigen Wegen. **Distanz:** ca. 10 km, 80 m Aufstieg, 120 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 14.–. **Leitung:** Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller.	**Treffpunkt:** 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.10 Uhr (Zug 9.31 Uhr). **Rückkehr:** 17.08 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 19. Juni	**Route:** Hildisrieden – Gormund – Vogelmoos – Römerswil. Wir besuchen den «Garten der Stille» und eine Pfauenfarm. **Distanz:** 8,5 km, 100 m Aufstieg, 60 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 9.–. **Leitung:** Alfons Steger, Pia Schmid.	**Treffpunkt:** 9.50 Uhr, Bus-Perron Nr. 52. **Abfahrt:** 10.05 Uhr (Rothenburg Flecken 10.20 Uhr). **Rückkehr:** 16.58 Uhr
Donnerstag, 17. Juli	**Route:** Nussbaumersee – Kartause Ittingen. Wanderung entlang dem Nussbaumersee, durch Rebberge und mit Blick ins Thurtal. **Distanz:** 12 km, 50 m Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✪. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 32.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Rolf Ebi.	**Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). **Rückkehr:** 17.49 Uhr

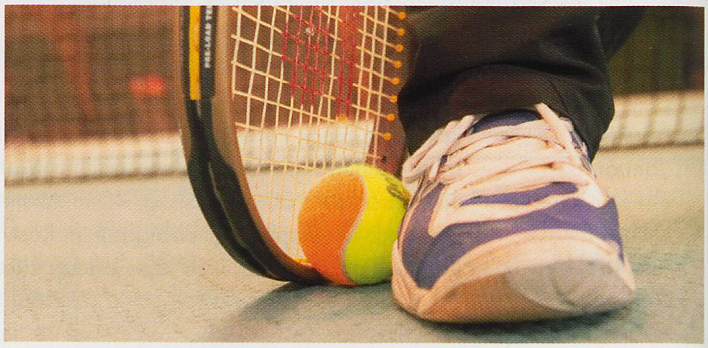

BILD: BILDLUPE

Tennis

Möchten Sie Bekanntschaft machen mit der packenden Sportart Tennis? Oder gehören Sie zu den Menschen, die früher den Bällen nachgejagt sind und auch heute den Anschluss behalten oder wiederfinden möchten? Reservieren Sie sich einen Kursplatz! Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Quereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

Allgemeine Angaben

Gruppengrösse: 4er-Gruppen (1 Platz) / 6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze)

Orte: Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)
TeBa Freizeit AG, Emmen (Mittwoch)
Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)
Lugahalle Allmend, Luzern

Kursleitung: Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon
Georges Meyer, Dierikon
Frieda Leuthold, Emmen
Heidi Steiner, Kriens
Annemarie Bucher, Luzern

Kosten: CHF 16.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen
CHF 14.– pro Person/Std. bei 6er-/7er-Gruppen

Dauer/Zeit: 1. Trimester: 7. Jan. bis 19. März
2. Trimester: 25. März bis 2. Juli

Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich. Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

Tennis-Schnupperkurs

Freitag, 4. Jan., 10 bis 11 Uhr, Lugahalle Allmend, Luzern

Anmeldung für Tenniskurse und Tennis-Schnupperkurs: Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52
E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Curling

Curling lässt sich auch von Menschen über 60 – Frauen und Männern – problemlos erlernen und spielen. Dabei braucht es technisches Geschick, taktisches Können und mentale Stärke. Sie werden von einem erfahrenen Curlinginstruktor in das Bewegen auf dem Eis (Sliden) und die rhythmische Steinabgabe eingeführt. Der Stein wird dabei nicht gehoben, sondern nur gestossen! Voraussetzung sind «Gwunder» und Lust am Üben und Spielen sowie eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Allgemeine Angaben (gilt für alle Curling-Kurse)

Kursleitung: Alexander Schönenberger, Turn-/Sportlehrer, Curlinginstruktor, Tel. 041 220 15 46
Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern (SwissLife Arena)
Ausrüstung: Warme, bequeme Kleidung und dünne Handschuhe. Aus Sicherheitsgründen ist das Tragen von speziellen Curlingschuhen obligatorisch. Die Curlingschuh-Miete sowie die Benützung der Besen und der Steine sind in den Kosten inbegriffen.

Schnupperkurs:

Kurs 150: Dienstag, 8. Januar 2008
Zeit: 15 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 34.– (inkl. Schuhmiete CHF 6.–)
Anmeldung: bis 28. Dezember 2007

Kurs für Anfänger/innen:

Kurs 151: Dienstag, 22. Jan. bis 11. März 2008 (ohne 5. Febr.)
Zeit: 15 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 220.– (inkl. Schuhmiete CHF 35.–)
Anmeldung: bis 11. Januar 2008

Langlauf

Langlauf-Treff in der klassischen Technik

Für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung
Langlauf gehört zu den gesündesten und genussvollsten Sportarten, ist in jedem Alter leicht erlernbar, verbessert wie kaum eine andere Sportart die Kondition und vermittelt unvergessliche Erlebnisse in freier Natur. Bei regelmässigem Training wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, auch Blutdruck, Herzfrequenz und die Sauerstoffaufnahme im Blut werden positiv beeinflusst. Sie werden jeweils in kleinen Gruppen von erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet und können so optimal die Lauftechnik erlernen und verbessern.

Langlaufleiter/innen

Toni Felder, Fachleiter	Tel. 041 361 14 76
Adi Kiener	Tel. 041 495 17 83
Ruth Kiener	Tel. 041 320 67 78
Elisabeth Syfrig	Tel. 041 917 34 67
Hugo Walz	Tel. 041 320 34 76
Bertha u. Stephan Wigger	Tel. 041 497 40 38

Daten: Dienstag, 18. Dez. 2007 bis 11. März 2008 (ohne 25. Dez./1. und 29. Jan./5. Febr. und 4. März)
Reservedaten: 18. und 20. März
Verschiebedatum: jeweils am darauffolgenden Donnerstag
Zeit: 9 bis ca. 17 Uhr
Kosten: Saisonkarte CHF 80.– (8x) oder Tageskarte CHF 14.– (wird vor Ort einkassiert)
Ausrüstung: Schuppen- oder Wachsski. Bei Kempf-Sport in Kriens, Tel. 041 210 10 57, können Sie die Ausrüstung zu Spezialkonditionen mieten.
Loipenpass: Muss von den Teilnehmenden selbst vor Ort gekauft werden.
Kursorte: Eigenthal, Engelberg, Rothenthurm, Glaubenberg/Langis, Melchsee-Frutt oder Entlebuch. Fahrkosten zum Kursort im Preis nicht inbegriffen.
Durchführung/ Treffpunkt: Über die definitive Durchführung, den Kursort und den Treffpunkt gibt der Telefonbeantworter **(Tel. 041 226 11 84)** ab 14 Uhr des Vortages Auskunft.

Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Treffs teilnehmen):
Bei Pro Senectute Kanton Luzern. Bitte melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einem Treff telefonisch beim verantwortlichen Leiter an, und zwar am Montagabend zwischen 18 und 19.30 Uhr. Die entsprechende Telefonnummer wird am Montag ab 14 Uhr auf Tel. 041 226 11 84 bekannt gegeben.

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

Schneeschuhwandern im «Salwideli» oberhalb von Sörenberg LU

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie die Gelegenheit im Winter und geniessen Sie auf einer Schneeschuhtour die bezaubernde, unberührte Winterlandschaft. Anita und Pius Schnider organisieren bei genügend Anmeldungen jeweils dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Ausrüstungen stehen zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie unter www.erlebnisnatur.ch oder erhalten Sie direkt bei Anita und Pius Schnider, Tel. 041 488 21 56.

Ferienwochen Winter

Wintersport-Ferien in Sils Maria/Engadin

Von der Loipe ... in die Therme! Das Klubhotel «Schweizerhof» und seine grosszügige Wellness-Oase mit 33 °C warmem Hallen-Solbad, geheiztem Aussenbad, Sprudelbad usw. liegen schön eingebettet im Dorfzentrum. Für gemütliche Abende stehen Aufenthalts-, Spiel- und Leseräume sowie die Arvenstube oder Bar zur Auswahl. Vom Hotel aus erreichen wir in wenigen Minuten die herrlichen Langlauf-Loipen des Oberengadins. Viele gepfadete Wege laden zu genussvollen Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden 1 bis 2 leichte Schneeschuh-Wanderungen angeboten. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr schön verbinden!

Dauer: Samstag, 26. Januar, bis Samstag, 2. Februar 2008
Leitung: Adi Kiener, Ruth Kiener, Hugo Walz
Sportangebote: Langlauf und Winterwandern. Auf Wunsch: Schneeschuhwandern
Doppelzimmer: CHF 1200.– pro Person
Einzelzimmer: CHF 1320.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit WC/Dusche; Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Halbpension; Leitung
Nicht inbegriffen: Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Regionalbus und Bahnen; Annullierungskostenversicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

Anmeldung: bis 11. Dezember 2007

Langlauf-Ferien in Ulrichen/Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die sanfte Landschaft zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich bestens sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den kleinen Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren in der klassischen Technik angeboten. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium (Kräuter-Dampfbad). Die Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

Dauer: Sonntag, 2. März, bis Sonntag, 9. März 2008 (neu: 8 Tage)
Leitung: Toni Felder, Bertha und Stephan Wigger
Sportangebote: Langlauf. Auf Wunsch (zusätzlich): Schneeschuhwandern und/oder Winterwandern
Doppelzimmer: CHF 910.– pro Person (neu: 8 Tage)
Einzelzimmer: CHF 980.– (neu: 8 Tage)

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche, WC, Radio/TV, Fön; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (Halbtax/mit Generalabo CHF 39.– Reduktion); Halbpension; Leitung
Nicht inbegriffen: Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskostenversicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

Anmeldung: bis 25. Januar 2008

Information unter Tel. 041 226 11 99

Ferienwochen Sommer und Herbst

Wander-Ferien in Villars-sur-Ollon VD

(anspruchsvolle und mittlere Wanderungen)
Willkommen bei unseren Wanderferien, hoch über dem unteren Rhonetal. Mitten in einem majestätischen Panorama liegt Villars, auf 1250 m ü. M. Umgeben von der Bergkette Muverans, gegenüber der Dents-du-Midi-Kette, bemühen wir uns, Ihnen Wanderungen durch eine herrliche Landschaft im Bergfrühling zu bieten. Das Eurotel Victoria, zentral und doch ruhig gelegen, wird vom Direktor seit über 10 Jahren geführt. Er ist «Deutsch-Freiburger» und spricht unseren Dialekt.

Dauer: Sonntag, 29. Juni, bis Sonntag, 6. Juli 2008
Leitung: Albert Steffen, Beatrice Reichlin
Doppelzimmer CHF 960.– pro Person
Einzelzimmer : CHF 1080.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Balkon, Dusche oder Bad, WC, Fön, Telefon, TV, Safe; reichhaltiges Frühstücksbüffet; Nachtessen mit 4-Gang-Menü, Dessert; Wandertee; Hallenbad und Sauna im Hotel; Hin- und Rückreise im Car; Mittagessen auf der Rückfahrt; Busfahrten und Bergbahnen in der Umgebung und Trinkgelder während der Wanderwoche; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.
Nicht inbegriffen: Annullierungskostenversicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

Anmeldung: bis 31. März 2008

Wander-Ferien in Flims GR

(leichte Wanderungen)
Zwischen dem Piz Segnas im Norden und der einzigartigen Rheinschlucht im Süden liegt Flims auf 1100 m, eingebettet in einem Hochplateau. Die Region Flims-Laax-Falera-Trin bietet über 200 km Wanderwege, angelegt an sonnigen Hängen, bezaubernden Wäldern und idyllischen Bergseen. Das von der Familie Glaus-Casty geführte Traditionshaus Hotel Waldeck liegt in Flims Waldhaus, in nächster Nähe des tiefblauen Caumasees.

Dauer: Samstag, 20. Sept., bis Samstag, 27. Sept. 2008
Leitung: Pia Schmid, Alfons Steger
Doppelzimmer: CHF 1020.– pro Person
Einzelzimmer: CHF 1080.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche oder Bad, WC, Fön, Radio, TV, Direktwahltelefon, Minisafe; Wellnessbereich (Sauna, Dampfbad, Solarium); reichhaltiges Frühstücksbuffet; Nachtessen 4-Gang-Menü; alle Getränke zu den Mahlzeiten (inkl. Wein/Bier/Kaffee); Begrüssungsapéro; Wandertee; Gästekarte (Regionalbus gratis); Hin- und Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen; Trinkgelder; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.
Nicht inbegriffen: Annullierungskostenversicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

Anmeldung: bis 10. Juli 2008

BILD: ZVG

Information unter Tel. 041 226 11 99

BILD: ZVG

Bade-Ferien mit Aqua-Fitness in Canyamel/ Mallorca

An der Südostküste von Mallorca, abseits von den Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. Das Hotel Laguna mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem breiten, feinsandigen Strand. Die Zimmer sind mit einem Lift erreichbar. Für die sportlichen Aktivitäten wird das grosse Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Aqua-Fitness-Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm in Wassergymnastik, Aqua-Fit, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Wir setzen aber voraus, dass Sie keine spezielle Betreuung oder Hilfe benötigen und selbstständig sind. Gönnen Sie sich unter den alten Bäumen Ruhe und Entspannung oder lassen Sie bei einem ausgedehnten Strandspaziergang Ihren Gedanken freien Lauf. Die Waldlandschaft der umliegenden Hügelzüge lädt zu Spaziergängen, erlebnisreichen Wanderungen oder zum Walken ein (gutes Schuhwerk erforderlich). Natürlich steht Ihnen die hoteleigene Infrastruktur jederzeit zur Verfügung. Für Gäste, die den Abend geniessen möchten, wird eine abwechslungsreiche Abendunterhaltung angeboten.

Leitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff

Sonntag, 15. Juni, bis Sonntag, 29. Juni 2008 (2 Wochen)
Doppelzimmer: CHF 1715.–* pro Person
Einzelzimmer: CHF 1815.–*

Sonntag, 15. Juni, bis Sonntag, 22. Juni 2008 (1 Woche)
Doppelzimmer: CHF 1145.–* pro Person
Einzelzimmer: CHF 1195.–*

Sonntag, 22. Juni, bis Sonntag, 29. Juni 2008 (1 Woche)
Doppelzimmer: CHF 1145.–* pro Person
Einzelzimmer: CHF 1195.–*

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC (Doppelzimmer mit Meersicht/Einzelzimmer mit Landsicht); Hin- und Rückflug Zürich Kloten – Palma de Mallorca; Flughafentaxe; Abflugzuschlag; Vollpension; Leitung; Aqua-Fitness-Lektionen

Variante Halbpension: Auf Wunsch kann auch Halbpension gebucht werden. Reduktion: CHF 70.–* pro Woche. Bitte auf der Anmeldekarte vermerken.
Nicht inbegriffen: Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Annullierungskostenversicherung CHF 29.–*; fakultativ: Miete Aqua-Fit-Weste CHF 25.–

* Provisorische Preise! Die definitiven Preise sind erst Ende Januar 2008 bekannt! Preisänderungen vorbehalten.

Wichtige Hinweise:
➤ Personen über 80 Jahre benötigen ein Gesundheitsattest des Arztes für Badeferien im Ausland. Wir bitten Sie, uns dieses Formular **unbedingt zusammen mit der Anmeldung** zuzustellen. Vielen Dank.
➤ Alle Teilnehmenden sollten in der Lage sein, ihr Gepäck selber zu tragen.
➤ Die Aqua-Fit-Weste muss in der Woche vor den Ferien bei Charlotte Rösli, Buchrain, abgeholt und mit dem eigenen Gepäck transportiert werden.

Anmeldung: bis 18. April 2008. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung, um die Durchführung zu gewährleisten.

Informationsnachmittag: Mittwoch, 13. Februar 2008
Ab 14 Uhr im Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend, Luzern. Die beiden Leiterinnen werden die geplanten Ferienwochen auf Mallorca näher vorstellen und Fragen beantworten. Bitte notieren Sie das Datum in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Fototreff: Mittwoch, 10. September 2008
Ab 14 Uhr im Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend, Luzern. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Badeferien Mallorca sind herzlich eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, Sie erhalten keine Einladung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Offene Gruppen

Offene Gruppen sind Angebote im Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser) und Seniorentanz, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in über 200 Gruppen bis zu 2500 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben.

Regelmässige Bewegung ist biologische Altersvorsorge!
Ob Sie früh damit beginnen, sich regelmässig zu bewegen und somit trotz zunehmendem Alter Ihre Leistungsfähigkeit auf einem hohen Niveau erhalten, oder erst spät: Immer tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, denn auch im fortgeschrittenen Alter können Sie durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit verbessern. Am wirkungsvollsten ist es jedoch, ähnlich wie bei der finanziellen Vorsorge, früh damit anzufangen, damit sie im Alter Früchte trägt. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft und den Zusammenhalt, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt, und einige unternehmen auch ausserhalb der Gruppe ab und zu etwas gemeinsam.

Allgemeine Angaben (gilt für alle Angebote)

Information über die Angebote in den verschiedenen Gemeinden: Fordern Sie bei uns unter Tel. 041 226 11 99 eine Liste mit den Angeboten in Ihrer Gemeinde oder Region an.

Kursleitung: Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter.

Zeit: Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Die Gruppen treffen sich in der Regel wöchentlich, ausgenommen Schulferien.

Anmeldung: Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Fit/Gym (Turnen)

Die erfahrenen Seniorensportleiterinnen und -leiter bereiten jeweils eine abwechslungsreiche Palette von Übungen vor, die nicht nur verschiedene Einschränkungen vergessen lassen, sondern auch richtig Spass machen. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Dadurch werden der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Auch die Stabilisation des Gleichgewichts wird trainiert und damit die Sicherheit bei Alltagsverrichtungen vergrössert. Aus der Badewanne steigen, Treppen und Hindernisse überwinden, Schuhe binden, Strümpfe anziehen und vieles mehr: Durch die regelmässige Teilnahme an den Turnlektionen bewahren Sie Ihre Selbstständigkeit und können weiterhin ein selbstbestimmtes, aktives Leben führen.
Kosten: CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird jedes Mal oder als Halbjahresbeitrag einkassiert.

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Beugen Sie vor, um bis ins hohe Alter beweglich, mobil und selbstständig zu bleiben. Besuchen Sie regelmässig eine Aqua-Fitness-Lektion, geleitet durch bestens ausgebildete, erfahrene und verantwortungsbewusste Leiterinnen. Das Angebot richtet sich an alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten nebst einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, und infolge des Wasserwiderstandes kann die Muskulatur gezielt gestärkt werden.
Kosten: CHF 4.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird per Abo einkassiert.

Seniorentanz (Tänze aus aller Welt)

Gutes Tun für Körper und Geist – Alltagssorgen vergessen und tanzend eintauchen in die Folklore fremder Länder. Es ergibt sich hier die einmalige Gelegenheit, tanzend fremde Länder, ihre Musik und ihr Brauchtum kennenzulernen. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohlfühlt, ist hier an der richtigen Adresse. Reaktion, Konzentration und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Tanzen ist auch Gedächtnistraining: Die verschiedenen Schrittfolgen zu lernen und zu behalten, ist bestes Hirnjogging. Schnuppern ist jederzeit erlaubt!
Kosten: ab CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Manche Dinge behält man gerne in seiner Nähe.

Geld zum Beispiel.

VALIANT BANK

NÄHE, DIE SIE WEITER BRINGT.