# Bildung + Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 2. Halbjahr 2013

Autor(en): **Pro Senectute Kanton Luzern**

Objekttyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): **- (2013)**

Heft 2

PDF erstellt am: **30.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# bildung sport

pro senectute bewegt

V7891

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2013

# Angebote für alle ab 60 Jahren

PRO SENECTUTE
KANTON LUZERN

# Inhalt

## Bildungsangebote


| | Seite |
|---|---|
| **Exkursionen/Besichtigungen** | 3 |
| **Alltag und Natur** | 5 |
| **Am Puls der Zeit** | 7 |
| **Wissen und Kultur** | 9 |
| **Gesundheitsförderung** | 11 |
| **Gemeinsame Interessen teilen** | 13 |
| **Sprachen** | 14 |
| **Moderne Kommunikationsmittel** | 16 |
| **Kurse für Mac-Computer, Computerkurse in Luzern** | 17 |
| **Computerkurse in Neuenkirch** | 20 |


## Sport- und Bewegungsangebote


| | Seite |
|---|---|
| **Aktive und gesunde Bewegung** | 21 |
| **Tennis** | 22 |
| **Wasserfitness** | 23 |
| **Radsport** | 25 |
| **Nordic Walking** | 26 |
| **Wandern** | 27 |
| **Offene Gruppen:** Allround (Turnen), Wasserfitness, Tanzsport | 31 |
| **Wintersport:** Curling, Skilanglauf | 35 |
| **Winterferienwochen** | 36 |


## Adresse Bildung + Sport


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

**Öffnungszeiten**
Montag bis Freitag, 8.30 bis 11 Uhr, 14 bis 16.30 Uhr

**Telefon Bildung** 041 226 11 96
**Telefon Sport** 041 226 11 99
**Fax** 041 226 11 98

**E-Mail** bildung.sport@lu.pro-senectute.ch
**Internet** 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.
**Haben Sie den Anmeldetermin verpasst?** Vielleicht gibt es noch freie Plätze. Rufen Sie uns an, wir geben gerne Auskunft.

## Allgemeine Bedingungen

(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 60 Jahren 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 **bis 3 Tage 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 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:** Evtl. wird am Kursende zwecks Qualitätskontrolle ein Fragebogen abgegeben. Herzlichen Dank für die Beantwortung.

**Fortsetzungskurse:** Auf Wunsch der Teilnehmenden können nach Absprache Fortsetzungskurse durchgeführt werden.

# Exkursionen und Besichtigungen

| Datum | Kurs | Ort, Zeit |
|---|---|---|

## Gotthard-Infocenter Pollegio und romanische Kirchen

**Anlass 201**

Dienstag, 13. August

**Infocenter Gotthard und Kirchen San Nicola in Giornico und San Carlo in Negrentino**

Mit dem Car fahren wir durch den Gotthard in die Leventina. In Pollegio besuchen wir das Infocentro Gottardo Sud der AlpTransit. In einer Führung im Infocenter erfahren wir vieles über das Jahrhundertprojekt. Nach dem Mittagessen in einem Grotto geht es nach Giornico zum Besuch der Kirche San Nicola, der bedeutendsten romanischen Kirche des Tessins. Eine Fahrt durchs Bleniotal nach Acquarossa und hinauf nach Negrentino führt uns zum Besuch der zweischiffigen Kirche San Carlo aus dem 11. Jh. mit doppelter Apsis und den leuchtenden Malereien. Auf der Heimfahrt passieren wir die Pässe Lukmanier (Kurzaufenthalt) und Oberalp.

**Kosten:** CHF 49.– inkl. Eintritt und Führung. **Reisekosten:** im Preis inbegriffen. **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).

**Leitung:** Alfons Steger und lokaler Führer der AlpTransit

**Treffpunkt:** 7.30 Uhr beim Carparkplatz auf dem Inseli, Luzern
**Rückkehr:** ca. 19 Uhr in Luzern

**Anmeldung** bis 2. August

## Schloss Wildegg

**Anlass 202**

Freitag, 23. August

**Die Schlossdomäne und ihre Gärten**

Mit Bahn und Bus fahren wir nach Wildegg AG und besuchen dort das neu renovierte Schloss Wildegg. In einer Führung werden uns die Geschichte, die Räumlichkeiten und das Leben der Schlossbewohner nähergebracht. Nach dem Mittagessen (Buffet) auf dem Biohof des Schlosses haben wir Gelegenheit, den Rosen-, den Nutz- und den Lustgarten zu bewundern und zu erleben.

**Kosten:** CHF 19.– inkl. Eintritt und Führung. **Reisekosten:** ca. CHF 18.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** Buffet auf dem Biohof des Schlosses (nicht inbegr.).

**Leitung:** Alfons Steger und lokale Führer/innen

**Treffpunkt:** 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
**Rückkehr:** 18.07 Uhr in Luzern

**Anmeldung** bis 12. August

## Tierpark Goldau – einmal ganz anders

**Anlass 203**

Montag, 2. September

Xaver Moser, tätig als Ranger im Natur- und Tierpark Goldau und Märchenerzähler, nimmt Sie mit auf eine aussergewöhnliche Entdeckungsreise. Sie verbringen einen gemütlichen Tag in diesem einzigartigen Naturparadies mit über hundert meist europäischen Tierarten. Xaver Moser führt Sie dabei zu den schönsten Plätzen und erzählt Ihnen interessante Geschichten und Anekdoten zu den einzelnen Tieren. Sie haben auch die Gelegenheit, einmal «hinter die Kulissen» eines Tierparks inkl. Futterzubereitung zu werfen oder das Fell eines Bären oder eines Wolfes gefahrlos zu streicheln. Sie sollten gut zu Fuss sein. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 20 Personen.

Foto: zVg

**Kosten:** CHF 34.– inkl. Eintritt und Führung. **Reisekosten:** CHF 10.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Tierpark-Restaurant (nicht inbegr.); Picknick möglich.

**Leitung:** Xaver Moser, Ausbilder FA

**Treffpunkt:** 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
**Rückkehr:** 16.54 Uhr in Luzern

**Anmeldung** bis 21. August

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**



Schweizerische Nationalbibliothek

| Datum | Kurs | Ort, Zeit |
|---|---|---|

## Königsfelden und Vindonissa

**Anlass 204**

Dienstag, 8. Oktober

**Die Klosterkirche Königsfelden und ihre berühmten Glasfenster, Vindonissa und die Römer, das Städtchen Brugg**

Wir fahren mit der Bahn nach Brugg und besuchen die ehemalige Klosterkirche Königsfelden mit ihren Glasfenstern. Eine Führung bringt uns die Geschichte des Klosters und der berühmten Glasfenster näher. Am Nachmittag besuchen wir das moderne Vindonissa-Museum, wo wir uns während einer Führung in die Geschichte der Römer zurückversetzen lassen. Auch ein Rundgang durch das Städtchen Brugg steht auf dem Programm.

**Kosten:** CHF 26.– inkl. Eintritte und Führungen. **Reisekosten:** ca. CHF 22.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).

**Leitung:** Alfons Steger und lokale Führer/innen

**Treffpunkt:** 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
**Rückkehr:** 18.05 Uhr in Luzern

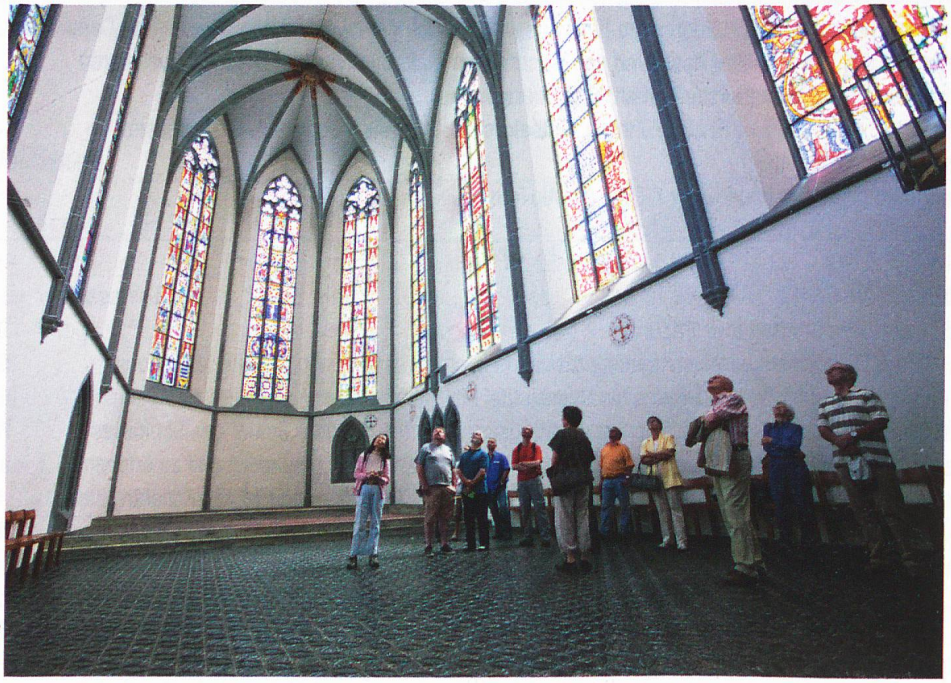


Foto: zVg

**Anmeldung**
bis 26. September

## Betriebsbesichtigung bei SR Technics am Flughafen Zürich

**Anlass 205**

Dienstag, 22. Oktober

SR Technics ist einer der weltweit grössten und führenden Anbieter im Bereich Flugzeugwartung und -instandhaltung. Mit einem Bus werden Sie über das Flugfeld zu den riesigen Werften gefahren. Ein kompetenter Tourguide führt Sie durch die Hallen und Sie erleben hautnah, wie an den Flugzeugen gearbeitet wird. Vor der Führung Besuch auf der Zuschauerterrasse und Mittagessen auf eigene Faust. Bitte ID oder Pass mitnehmen.

**Kosten:** CHF 26.– inkl. Führung. **Reisekosten:** ca. CHF 23.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).

**Leitung:** Rita Gasser und lokaler Führer

**Treffpunkt:** 9.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
**Rückkehr:** 17.49 Uhr in Luzern

**Anmeldung**
bis 8. Oktober

## Umwelt Arena in Spreitenbach

**Anlass 206**

Freitag, 8. November

**Eine neue Plattform für die Umwelt**

Unter dem grössten Solardach der Schweiz informieren mehr als 100 Firmen und Organisationen über nachhaltiges Leben und Konsumieren. Sie tauchen ein in den virtuellen Supermarkt, Sie informieren sich über energiebewusstes Wohnen und Haushalten. Sie lernen neue Formen der Kommunikation und Mobilität kennen und gönnen sich eine Rast im Restaurant «Klima» mit seiner biologisch saisonalen Küche.

**Kosten:** CHF 32.– inkl. Eintritt und Führung. **Reisekosten:** ca. CHF 26.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant «Klima» (nicht inbegr.).

**Leitung:** Pia Schmid und lokale/r Führer/in

**Treffpunkt:** 8.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
**Rückkehr:** 16.49 Uhr in Luzern

**Anmeldung**
bis 29. Oktober

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**

| Datum | Kurs | Ort, Zeit |
|---|---|---|

## Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

**Anlass 207**

Dienstag, 26. November

**Führung, Teilnahme auf den Tribünen, Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen**
Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von einem ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.
**Kosten:** CHF 25.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus.
**Reisekosten:** ca. CHF 29.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug).
**Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).
**Leitung:** Franz Brun, alt Nationalrat, und örtliche Führer/innen

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
**Rückkehr:** 17 Uhr in Luzern

**Anmeldung** bis 12. November

# Alltag und Natur

| Datum | Kurs | Ort, Zeit, Kosten |
|---|---|---|

## Begegne Deinem Inneren Kind

**Kurs 211**

Dienstag, 10. bis 24. September (3x)

Das Innere Kind – auch Seelenkind genannt – ist die Quelle unserer Lebendigkeit, unserer Begeisterungsfähigkeit, unserer Lebendigkeit, unseres Staunens, unserer Fähigkeit, ganz in der Gegenwart leben zu können. Ein verletztes und trauriges Inneres Kind schränkt uns stark ein. Wir erforschen im Seminar die Bedürfnisse unseres Inneren Kindes und zeigen Wege auf, sich mit dem Inneren Kind zu verbinden und auszusöhnen. Diese Arbeit stärkt uns als Erwachsene und kann die schönen Erlebnisse unserer Vergangenheit (Personen, Orte, Geschichten u. a.) neu wachrufen und beleben. Das stärkt auch die Selbstverantwortung, das Offensein für Neues, und wir lernen als tragfähige Menschen, selbst frühere Wunden zu heilen.

**NEU**

**Kursleitung:** Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP

Habsburgerstrasse 22, Luzern
9 bis 11.30 Uhr
CHF 148.–

**Anmeldung** bis 28. August

## Stil und Make-up mit 60+

**Kurs 212**

Montag, 30. September

**Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?**
Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up.
**Kursleitung:** Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin

Habsburgerstrasse 22, Luzern
14 bis 17.30 Uhr
CHF 68.–
**Anmeldung** bis 16. September

## Pilze kennenlernen in der Natur

**Kurs 213**

**Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten**

Dienstag, 1. bis 15. Oktober (3x)

Foto: Prisma

Der Pilzkurs, welcher im letzten Jahr auf grosses Interesse gestossen ist, richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene. Die Theorie wird immer direkt in die Exkursionen eingeflochten. Zur Pilzbestimmung (Pareys Buch der Pilze) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Durchführung bei jeder Witterung. Vor der Heimkehr ist es möglich, in der Waldhütte ein selbst mitgebrachtes Picknick einzunehmen. Für die Kursteilnehmenden des letzten Jahres ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.
**Kursleitung:** Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau

Willisau, Waldhütte (am ersten Kurstag ist der **Treffpunkt** beim Bahnhof Willisau)
9 bis 12 Uhr
CHF 96.–

**Anmeldung** bis 18. Sepember

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**

| Datum | Kurs | Ort, Zeit, Kosten |
|---|---|---|

## Astronomie – Faszination Sternenhimmel

**Kurs 214**

Mittwoch,
9. Oktober bis
13. November (6x)

**Sterne und Sternbilder / Der Mond**
Was sind Sterne, wie gross sind sie und wie weit sind sie entfernt? Ist unsere Sonne auch ein Stern? An sechs Kursabenden erhalten Sie Antworten auf diese und viele andere Fragen. Sie lernen dabei Sterne und Sternbilder kennen und finden sich mit der dazu notwendigen, drehbaren Sternkarte jederzeit am Nachthimmel zurecht. Ausserdem wird der Mond ein Hauptthema sein. Das Licht- und Schattenspiel einer Mond- oder Sonnenfinsternis lässt sich anhand von beweglichen Modellen einfach erklären. Die im Kurs benötigte Sternkarte kann beim Kursleiter für CHF 25.– direkt bezogen werden. Bei gutem Wetter ist ein Beobachtungsabend in der Sternwarte Hubelmatt vorgesehen.
**Kursleitung:** Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern

Schulhaus Hubelmatt West, Luzern, 2. Stock, Zimmer 201. Im gleichen Gebäude befindet sich die Sternwarte (erreichbar ab Busstation «Allmend», Bus-Linie 20 oder Endstation «Hubelmatt», Bus-Linie 4)
20 bis 22 Uhr
CHF 125.–
**Anmeldung**
bis 26. September

---

## Vortragsreihe «Wetter»: Zeichen am Himmel

**Kurs 215**

Donnerstag,
10. Oktober

**Licht- und Farbphänomene in der Atmosphäre**
In der Natur existieren unglaublich viele Farbphänomene, die durch Brechung, Beugung, Reflexion, Spiegelung etc. von Lichtstrahlen entstehen: Regenbogen, Halos, Nebensonnen, Glorien, Aureolen, Farbkränze, Lichtsäulen, Dämmerungsfarben, Fata Morganas, Polarlichter etc. Einige dieser Erscheinungen sind sehr häufig, andere sehr selten, wie etwa die Polarlichterscheinungen über der Schweiz im Jahr 2003. Einige ganz spezielle Ereignisse dieser Art sind sogar in die Geschichte eingegangen.
**Kursleitung:** Dr. Andreas Walker, Meteorologe, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf. Buchautor des Buches «Wetterzeichen am Himmel» mit Co-Autor Thomas Bucheli.

Habsburgerstrasse 22, Luzern
14 bis 16 Uhr
CHF 35.–

**NEU**

**Anmeldung**
bis 27. September

---

## Kochkurs

**Kurs 216**

Donnerstag,
17. Oktober bis
7. November (4x)

**Kulinarische Ferienerinnerungen**
Diese kulinarische Reise lässt uns in Erinnerungen an Sonne, Meer, bezaubernde Landschaften und köstliche Gerichte schwelgen. Wir bereiten beliebte und unkomplizierte Spezialitäten aus Italien, Frankreich, Spanien und Österreich zu. Sie erhalten eine Auswahl an Rezepten für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts, die Sie zu Hause nachkochen können.
**Kursleitung:** Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern
16 bis 19 Uhr
CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)
**Anmeldung**
bis 27. September

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**

| Datum | Kurs | Ort, Zeit, Kosten |
|---|---|---|

## Ohne Licht geht es nicht

**Kurs 217**

Dienstag, 5. November

**Licht im Dschungel der neuen Lampentypen**
Im Alter ist der Lichtbedarf erheblich erhöht. Sie erfahren, warum eine gute Beleuchtung für Ihren Sehkomfort wichtig ist und welche Faktoren bei der Wahl der Leuchten beachtet werden müssen. Die herkömmlichen Glühlampen wird es bald nicht mehr geben. Wie finden Sie guten Ersatz? Die versierte Kursleiterin stellt Ihnen die Neuerungen vor und erklärt, was die Bezeichnungen auf den Lampenverpackungen bedeuten. Im praktischen Teil können Sie diverse zweckmässige Lampenarten, Arbeits- und Leseleuchten testen.
**Kursleitung:** Annemarie Pfyffer, Low Vision Trainerin mit Spezialausbildung in Beleuchtung

fsz, Maihofstr. 95c, Luzern, 4. Stock mit Lift (VBL-Bus 1, Endstation «Maihof»)
14 bis 16.30 Uhr
CHF 25.–
**Anmeldung**
bis 23. Oktober

# Am Puls der Zeit

| Datum | Kurs | Ort, Zeit, Kosten |
|---|---|---|

## «auto-mobil bleiben» – ein Fahr-Check-Kurs

**Kurs 221**

Dienstag, 27. August

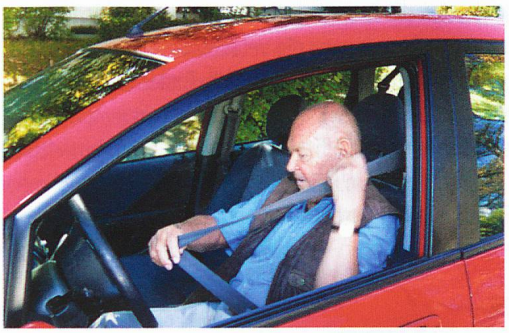


Foto: Prisma

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (sep. vor Ort zu bezahlen).
**Kursleitung:** Marlies Wespi, Fahrlehrerin; Pascal Wettstein, Fahrlehrer

8.30 bis 12 Uhr (Fahren/Theorie)
13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)
Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen
CHF 200.–
CHF 180.– für TCS-Mitglieder

**Anmeldung**
bis 13. August

---

## SinnVolles GehirnTraining

**Kurs 222**

Montag, 14. Oktober bis 18. November (6x)

**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:** Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin

Habsburgerstrasse 22, Luzern
14.30 bis 16.30 Uhr
CHF 180.–

**Anmeldung**
bis 3. Oktober

---

## SinnVolles GehirnTraining in Willisau

**Kurs 223**

Montag, 14. Oktober bis 25. November (ohne 28. Okt.), 6x

**Fitness fürs Gedächtnis**
Beschreibung des Kursinhaltes siehe beim obigen Kurs.
**Kursleitung:** Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

Wohnbaugenossenschaft Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau
14 bis 16 Uhr
CHF 180.–
**Anmeldung**
bis 3. Oktober

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**

| Datum | Kurs | Ort, Zeit, Kosten |
|---|---|---|

## Einfach drauflosschreiben

**Kurs 224**

Dienstag,
15. Oktober bis
12. November (5x)

**Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen**

Sie haben Lust zu schreiben – ohne als grosses Ziel eine chronologische Autobiografie vor Augen zu haben. Einfach schreiben, in Erinnerungen kramen, kleine Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen. Angeregt von thematischen Impulsen der Kursleiterin lenken Sie Ihre Erzählungen in eine Richtung, in der Sie die Schreiblust packt. So entstehen Texte, Erzählungen, Anekdoten – und vielleicht auch mal ein Gedicht. Hier begegnen Sie Menschen, die gerne schreiben und damit über das Leben nachdenken. Auch auf ehemalige Teilnehmer/innen warten neue Themen und Schreibaufgaben.

**Kursleitung:** Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin, Supervisorin

Habsburgerstrasse 22,
Luzern
14 bis 16.30 Uhr
CHF 230.–

**Anmeldung**
bis 3. Oktober

## Eigene Vorsorge mit dem DocuPass

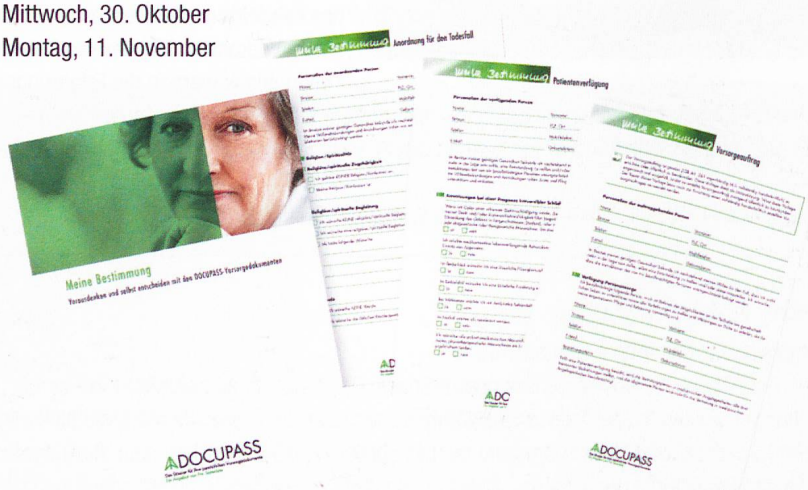
**Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente**

Mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes sind neue Formen der persönlichen Vorsorge für den Fall der eigenen Urteilsunfähigkeit im Gesetz vorgesehen. Pro Senectute bietet dazu mit dem von ihr neu geschaffenen DocuPass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In diesem Referat werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt und konkret an Hand des DocuPasses die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) beleuchtet. Die Kursteilnehmenden haben Gelegenheit, ihre konkreten Fragestellungen einzubringen. Den DocuPass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 19.–) beziehen unter Tel. 041 226 11 88.

**Kursleitung:** Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater

Hotel Cascada,
Bundesplatz 18, Luzern
9 bis 11 Uhr
CHF 29.–

**Kurs 225:** Mittwoch, 30. Oktober
**Kurs 226:** Montag, 11. November




**Anmeldung**
**Kurs 225**: bis
18. Oktober
**Kurs 226:** bis
30. Oktober

## Kursreihe «Spiritualität im Alter»

**Kurs 227**

Dienstag,
12. bis 26.
November (3x)

**Das Universum: Zufall oder Schöpfung?**

Warum ist überhaupt etwas und warum ist nicht nichts? Wie ist das grandiose Universum entstanden? Und welchen Sinn hat das Ganze und speziell unser Leben? Ist alles Zufall, Notwendigkeit, Schicksal – oder Schöpfung, Geschenk, Gnade? Naturwissenschaften und Religion(en) haben seit je nach Antworten auf solche Fragen gesucht. Wir befassen uns an drei Nachmittagen mit naturwissenschaftlichen Erkenntnissen und mit religiösen Deutungen auf dem Hintergrund biblischer Schöpfungsmythen, christlicher Theologie und Mystik. Buchempfehlung: Arnold Benz, «Das geschenkte Universum: Astrophysik und Schöpfung».

**Kursleitung:** Karl Mattmüller-Bucher, Theologe/Sozialarbeiter, und Yvonne Mattmüller-Bucher, dipl. PSYKP, spirituelle Lebensberaterin

Abendweg 1, Luzern.
Röm.-kath. Landeskirche, Haus St. Agnes
(VBL-Bus 7 bis
«Dreilinden»)
14.30 bis 17 Uhr
CHF 87.–

**Anmeldung**
bis 31. Oktober

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**

| Datum | Kurs | Ort, Zeit, Kosten |
|---|---|---|

## Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken»

**Kurs 228**

**Was ist ein gutes Leben?**

Dienstag,
19. November bis
3. Dezember (3x)

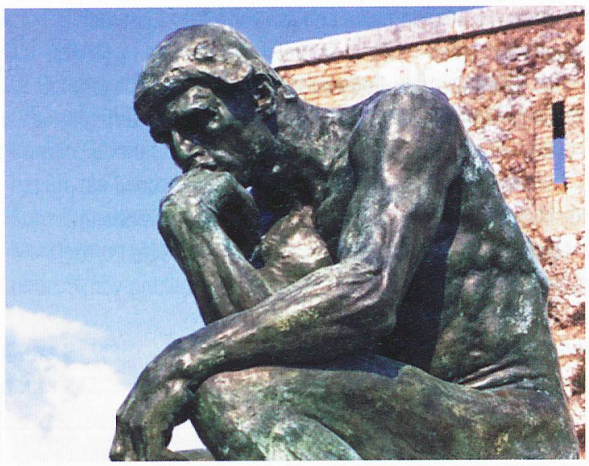


Foto: Prisma

Die Menschen streben nicht nur nach einem glücklichen, sondern zugleich nach einem guten Leben. Aber wann ist unser Leben gut? Welche ethisch-moralischen Werte sind untrennbar an ein gutes Leben geknüpft? Und inwiefern hat sich der ethisch-moralische Wertehorizont in den letzten Jahrzehnten verändert? Wie sollen wir darauf reagieren?
**Kursleitung:** Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik

Habsburgerstrasse 22,
Luzern
9.30 bis 11.30 Uhr
CHF 98.–

**Anmeldung**
bis 6. November

---

## Texte verschenken

**Kurs 229**

Mittwoch,
20. und
27. November (2x)

**Persönliche Worte treffen mitten ins Herz**
Es gibt Momente, in denen eine vorgedruckte Postkarte nicht genügt. Man sucht nach einer persönlicheren Möglichkeit des Ausdrucks. Hier lernen Sie poetische Schreibformen kennen, mit denen Sie Gefühle, Komplimente, Beileid, Dankbarkeit, Segenswünsche oder Gratulationen in Worte fassen. Überraschen Sie Ihre Lieben mit ganz persönlichen Zeilen und treffen Sie mitten ins Herz.
**Kursleitung:** Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschaffende

Habsburgerstrasse 22,
Luzern
14 bis 16.30 Uhr
CHF 86.–
**Anmeldung**
bis 7. November

# Wissen und Kultur

| Datum | Kurs | Ort, Zeit, Kosten |
|---|---|---|

## Digitales Fotografieren

**Kurs 231**

Dienstag,
20. August
bis 17. September
(5x)

**Grundkurs für Anfänger/innen**
Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine Stolpersteine mehr für Sie sein.
**Kursleitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin

Habsburgerstrasse 22,
Luzern
CHF 260.–
13.30 bis 16 Uhr
**Anmeldung**
bis 8. August

---

## Singen aus Lust

**Kurs 232**

Mittwoch,
28. August bis
25. September (5x)

**Aus voller Kehle, von ganzem Herzen**
Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.
**Kursleitung:** Moana N. Labbate, Chorleiterin/Dirigentin

Betagtenzentrum
Eichhof, Haus Rubin,
Kapelle, Steinhofstr. 13,
Luzern (Bus 1, 11,
20, 31)
13.30 bis 15.15 Uhr
CHF 110.–
**Anmeldung**
bis 14. August

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**

| Datum | Kurs | Ort, Zeit, Kosten |
|---|---|---|
| Donnerstag, 3. bis 24. Oktober (4x) | **Shall we dance?!** **Kurs 233**<br>**Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60**<br>Auch in dieser Spielzeit fragen Kathleen McNurney, die künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Theater», und Pro Senectutue wieder: «Dürfen wir Sie bitten?». Der erfolgreiche Workshop «Shall We dance?!» richtet sich an Menschen ab 60 mit Lust an Bewegung und Tanz. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit.<br><br>Der Workshop eignet sich gleichermassen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Er beinhaltet den Besuch der Bühnenorchester-Probe zu «Kiss me, Kate», Musical in zwei Akten von Cole Porter, am 24.10.13 um 19 Uhr. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «Tanz 13: Dornröschen» im Luzerner Theater am Freitag, 11. Oktober, um 19.30 Uhr.<br>**Kursleitung:** Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater» | «Südpol», Probebühne 3, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 31 bis «Südpol»)<br>9 bis 10.30 Uhr<br>CHF 115.–<br><br>**Anmeldung**<br>bis 20. September |
| Mittwoch, 9. Oktober bis 27. November (8x) | **Schach** **Kurs 234**<br>**Anfängerkurs**<br>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).<br>**Kursleitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler | Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche)<br>14 bis 16 Uhr<br>CHF 148.– (inkl. Schachbuch)<br>**Anmeldung**<br>bis 25. September |
| Mittwoch, 9. Oktober bis 27. November (8x) | **Schach: Aufbau- und Fortsetzungskurs** **Kurs 235**<br>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.<br>**Kursleitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler | Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche)<br>16 bis 18 Uhr<br>CHF 130.–<br>**Anmeldung**<br>bis 25. September |
| Dienstag, 3. bis 24. September (4x) | **Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger** **Kurs 236**<br>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 lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut.<br>**Kursleitung:** Franz Küttel, Jassleiter SJM | Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche)<br>14.30 bis 16.30 Uhr<br>CHF 70.–<br>**Anmeldung**<br>bis 23. August |
| Dienstag, 1. bis 22. Oktober (4x) | **Jassen** **Kurs 237**<br>**Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten**<br>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.<br>**Kursleitung:** Franz Küttel, Jassleiter SJM | Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche)<br>14.30 bis 16.30 Uhr<br>CHF 70.–<br>**Anmeldung**<br>bis 20. September |

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**

# Gesundheitsförderung

| Datum | Kurs | Ort, Zeit, Kosten |
|---|---|---|

## Qi Gong

Qi Gong – sinngemäss «Energie-Arbeit» – ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Es gibt ein grosses Spektrum an verschiedenen Übungen; dazu gehören Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen, die alle den Sinn haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

**Kursleitung:** Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB

Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg»)

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 241:** | Montag, 19. August bis 21. Oktober (ohne 30. Sept. + 7. Okt.), 8x | 14 bis 15 Uhr |
| **Kurs 242:** | Montag, 28. Oktober bis 16. Dezember (8x) | 14 bis 15 Uhr |
| | | CHF 190.– |

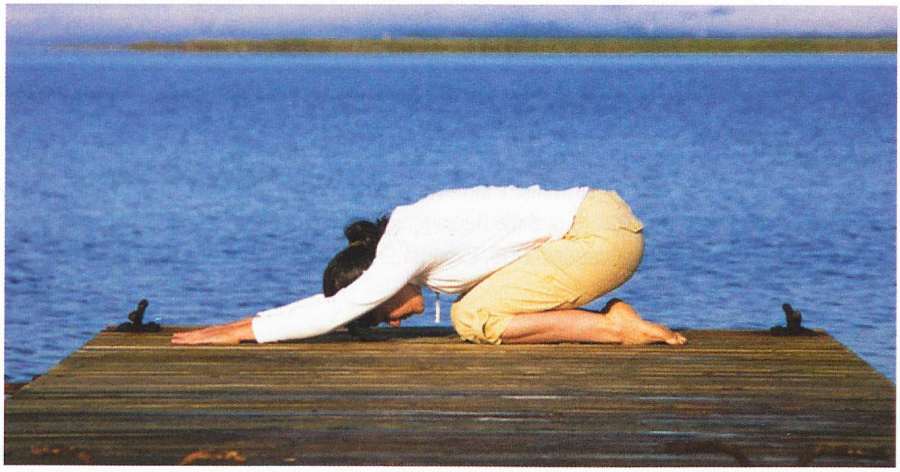


Foto: Prisma

**Anmeldung**
**Kurs 241:** bis 8. August
**Kurs 242:** bis 21. Oktober

## Yoga für reife Körper in Luzern

Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer, ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Werkhofstrasse»)

### Anfängerkurse

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 243:** | Mittwoch, 21. August bis 23. Oktober (ohne 2. und 9. Okt.), 8x | 9 bis 10 Uhr |
| **Kurs 244:** | Mittwoch, 21. August bis 23. Oktober (ohne 2. und 9. Okt.), 8x | 11 bis 12 Uhr |
| **Kurs 245:** | Mittwoch, 30. Oktober bis 18. Dezember (8x) | 9 bis 10 Uhr |
| **Kurs 246:** | Mittwoch, 30. Oktober bis 18. Dezember (8x) | 11 bis 12 Uhr |
| | | CHF 160.– pro Kurs |

### Kurse für Fortgeschrittene

Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 247:** | Mittwoch, 21. August bis 23. Oktober (ohne 2. und 9. Okt.), 8x | 10 bis 11 Uhr |
| **Kurs 248:** | Mittwoch, 30. Oktober bis 18. Dezember (8x) | 10 bis 11 Uhr |
| | | CHF 160.– pro Kurs |

**Kursleitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

**Anmeldung**
**Kurse 243, 244, 247:** bis 9. August
**Kurse 245, 246, 248:** bis 23. Oktober

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**

| Datum | Kurs | Ort, Zeit, Kosten |
|---|---|---|

## Yoga für reife Körper in Sursee

Beschreibung des Kursinhaltes siehe Seite 11. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

**Kurs 249:** Donnerstag, 22. August bis 24. Oktober (ohne 10. Okt.), 9x
**Kurs 250:** Donnerstag, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)

**Kursleitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Röm.-kath. Pfarreiheim, Dägersteinstr. 1, Sursee
9 bis 10 Uhr
9 bis 10 Uhr
**Kurs 249:** CHF 180.–
**Kurs 250:** CHF 160.–
**Anmeldung**
**Kurs 249:**
bis 9. August
**Kurs 250:**
bis 24. Oktober

**NEU**

---

## Gleichgewichtstraining

**Kurs 251**

Freitag, 6. September bis 29. November (ohne 27. September, 4. und 11. Oktober, 1. November), 9x

**Sturzprophylaxe = Gehsicherheit!**
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 länger erhalten.
**Kursleitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg»)
9.45 bis 11.15 Uhr
CHF 230.–
**Anmeldung**
bis 26. August

---

## Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining

**Kurs 252**

Montag, 16. September bis 4. November (8x)

**Für Kraft im Alter**
Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individueller Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich, Tel. 041 362 33 22.
**Kursleitung:** Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten

Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse»)
10.15 bis 11.30 Uhr
CHF 170.–
**Anmeldung**
bis 4. September

---

## Tai-Chi

**Kurs 253**

Freitag, 18. Oktober bis 13. Dezember (ohne 1. November), 8x

**Tai-Chi bewegt den Körper und belebt den Geist – eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Zukunft**

Die fliessenden Bewegungen des Tai-Chi erhalten den Körper beweglich und stärken die Muskulatur. Sie lernen einen längeren Bewegungsablauf kennen, schulen damit Ihre Konzentration und Vorstellungskraft und unterstützen Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht. Beim geselligen Üben in der Gruppe fällt das Lernen leichter. Tai-Chi können Sie bis ins hohe Alter praktizieren. Sie brauchen dazu kein sportliches Talent.
**Kursleitung:** Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai-Chi, Körpertherapeutin

Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank)
8.30 bis 9.45 Uhr
CHF 195.–
**Anmeldung**
bis 7. Oktober

**NEU**

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**

| Datum | Kurs | Ort, Zeit, Kosten |
|---|---|---|
| Donnerstag, 24. Oktober bis 21. November (5x) | **Atmen – Bewegen – Entspannen** **Kurs 254**<br>**Wieder einmal tief durchatmen können!**<br>Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können.<br>**Kursleitung:** Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf<br>Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse. | Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank)<br>10 bis 11.15 Uhr<br>CHF 125.–<br>**Anmeldung**<br>bis 10. Oktober |
| Donnerstag, 14. November bis 5. Dezember (4x) | **Balsam für die Füsse** **Kurs 255**<br>**(Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.)**<br>Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z. B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause selber ausführen.<br>**Kursleitung:** Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin | Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse»)<br>10 bis 11.30 Uhr<br>CHF 140.–<br>**Anmeldung**<br>bis 31. Oktober |

# 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.

### Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist jedoch erwünscht. **Wann:** Jeden dritten Freitag des Monats: 16. Aug., 20. Sept., 18. Okt., 15. Nov., 20. Dez. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 15.– pro Mal.

### Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 4. Juli, 5. Sept., 10. Okt. (statt 3. Okt.), 7. Nov., 5. Dez. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

### Literatur-Treff

Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. Das aktuelle Buch kann bei Pro Senectute erfragt werden. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 30. Aug., 27. Sept., 25. Okt., 29. Nov. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 8.– pro Einzeltreffen.

### Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 11. Juli, 19. Sept., 10. Okt., 14. Nov., 12. Dez., 26. Dez. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstrasse 13, Luzern, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

### Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 8. Aug. (statt 1. Aug.), 5. Sept., 3. Okt., 7. Nov. und 5. Dez. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Margrit Thalmann. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail 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, möglichst bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnerstufen. Die Sprachkurse finden in unseren hellen und komfortablen Kursräumen an der Habsburgerstrasse 22 in Luzern statt.

## Allgemeine Angaben

**Kursleiterinnen:**

| | | |
|---|---|---|
| **Englisch** | Frau Barbara Christen (Kurs 201) | Tel. 041 242 13 51 |
| | Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 202, 203, 205, 208 bis 215, 217) | Tel. 041 440 12 76 |
| | Frau Pat Suhr Felber (Kurse 204, 206, 207, 216, 218 bis 222) | Tel. 041 377 54 49 |
| **Spanisch** | Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 300 bis 304, 308) | Tel. 041 610 95 06 |
| | Frau Belén Temiño (Kurse 305, 307) | Tel. 041 311 24 56 |
| | Frau Emi Pedrazzini (Kurs 306) | Tel. 041 310 63 75 |
| **Italienisch** | Frau Emi Pedrazzini (Kurs 400 bis 407) | Tel. 041 310 63 75 |
| **Französisch** | Frau Christine Steiner-Reichlen (Kurs 500 bis 502) | Tel. 041 370 79 43 |
| **Russisch** | Frau Alina Fuchs (Kurs 600, 601) | Tel. 041 320 75 57 |

**Ort:** Habsburgerstrasse 22, Luzern
**Lektionsdauer:** 50 Minuten
**Anmeldung:** bis 5. August 2013
(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)
**Kursdauer:** 19. August bis 13. Dezember (ohne Herbstferien vom 28. Sept. bis 13. Oktober und ohne 1. November)

## Englisch WELCOME!

**NEU Anfängerstufe 1** (ohne Vorkenntnisse)

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 201:** | Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |

**Anfängerstufe 1.1** (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 202:** | Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |

**Anfängerstufe 1.2** (Vorkenntnisse erforderlich)

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 203:** | Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |

**Anfängerstufe 1.3** (Vorkenntnisse erforderlich)

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 204:** | Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |
| **Kurs 205:** | Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |

**Anfängerstufe 2**

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 206:** | Di, 15 bis 16 Uhr | CHF 218.– (15x) |
| **Kurs 207:** | Do, 10.30 bis 11.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |
| **Kurs 208:** | Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |

**Anfängerstufe 2.1**

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 209:** | Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |

**Mittelstufe 1**

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 210:** | Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |
| **Kurs 211:** | Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |
| **Kurs 212:** | Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |

**Mittelstufe 1.1**

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 213:** | Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |

**Mittelstufe 1.3**

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 214:** | Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |

**Mittelstufe 1.4**

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 215:** | Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |

**Mittelstufe 2**

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 216:** | Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |
| **Kurs 217:** | Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |

**Fortgeschrittene 1**

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 218:** | Di, 16 bis 17 Uhr | CHF 218.– (15x) |
| **Kurs 219:** | Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |

**Fortgeschrittene 2**

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 220:** | Di, 14 bis 15 Uhr | CHF 218.– (15x) |

**Fortgeschrittene 3**

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 221:** | Do, 8.30 bis 9.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |

**Konversation (für Fortgeschrittene)**
(Lektüre und Diskussion von aktuellen und literarischen Texten. Verbesserung des mündlichen Ausdrucks und Erweiterung des Wortschatzes.)

| | | |
|---|---|---|
| **Kurs 222:** | Do, 9.30 bis 10.30 Uhr | CHF 218.– (15x) |

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

## Spanisch BIENVENIDOS!

**NEU Anfängerstufe 1** (ohne Vorkenntnisse)
**Kurs 300:** Fr, 10.30 bis 12 Uhr CHF 305.– (14x)

**Anfängerstufe 1.1** (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
**Kurs 301:** Di, 11 bis 12 Uhr CHF 218.– (15x)

**Anfängerstufe 1.2** (Vorkenntnisse erforderlich)
**Kurs 302:** Do, 14 bis 15.30 Uhr CHF 327.– (15x)

**Mittelstufe 2**
**Kurs 303:** Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)
**Kurs 304:** Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (14x)

**Mittelstufe 3**
**Kurs 305:** Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)

**Fortgeschrittene**
**Kurs 306:** Di, 10 bis 11 Uhr CHF 218.– (15x)

**Konversation 1**
**Kurs 307:** Di, 10 bis 11 Uhr CHF 218.– (15x)

**Konversation 2**
Expresión oral: Trabajaremos con textos de autores de lengua española, artículos de periódicos y revistas.
Profundizaremos en el texto y ejercitaremos la comunicación oral.
**Kurs 308:** Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (14x)

## Italienisch BENVENUTI!

**NEU Anfängerstufe 1** (ohne Vorkenntnisse)
**Kurs 400:** Mi, 15 bis 16.30 Uhr CHF 327.– (15x)

**Anfängerstufe 2** (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
**Kurs 401:** Di, 15 bis 16.30 Uhr CHF 327.– (15x)

**Mittelstufe 1**
**Kurs 402:** Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 327.– (15x)

**Mittelstufe 2**
**Kurs 403:** Mi, 10 bis 11.30 Uhr CHF 327.– (15x)

**Mittelstufe 3**
**Kurs 404:** Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 327.– (15x)

**Fortgeschrittene 1:**
**Kurs 405:** Mi,13.30 bis 15 Uhr CHF 327.– (15x)
**Kurs 406:** Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)

**Fortgeschrittene 2:**
**Kurs 407:** Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)

## Französisch BIENVENUE!

**NEU Anfängerstufe 1** (ohne Vorkenntnisse)
**Kurs 500:** Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (14x)

**Mittelstufe 1**
**Kurs 501:** Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (14x)

**Mittelstufe 2**
**Kurs 502:** Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (14x)

## Russisch

**NEU Russisch für die Reise** (Anfänger ohne Vorkenntnisse)
**Kurs 600:** Mo, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 218.– (15x)

**Anfängerstufe 2** (Vorkenntnisse erforderlich)
**Kurs 601:** Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr CHF 218.– (15x)

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

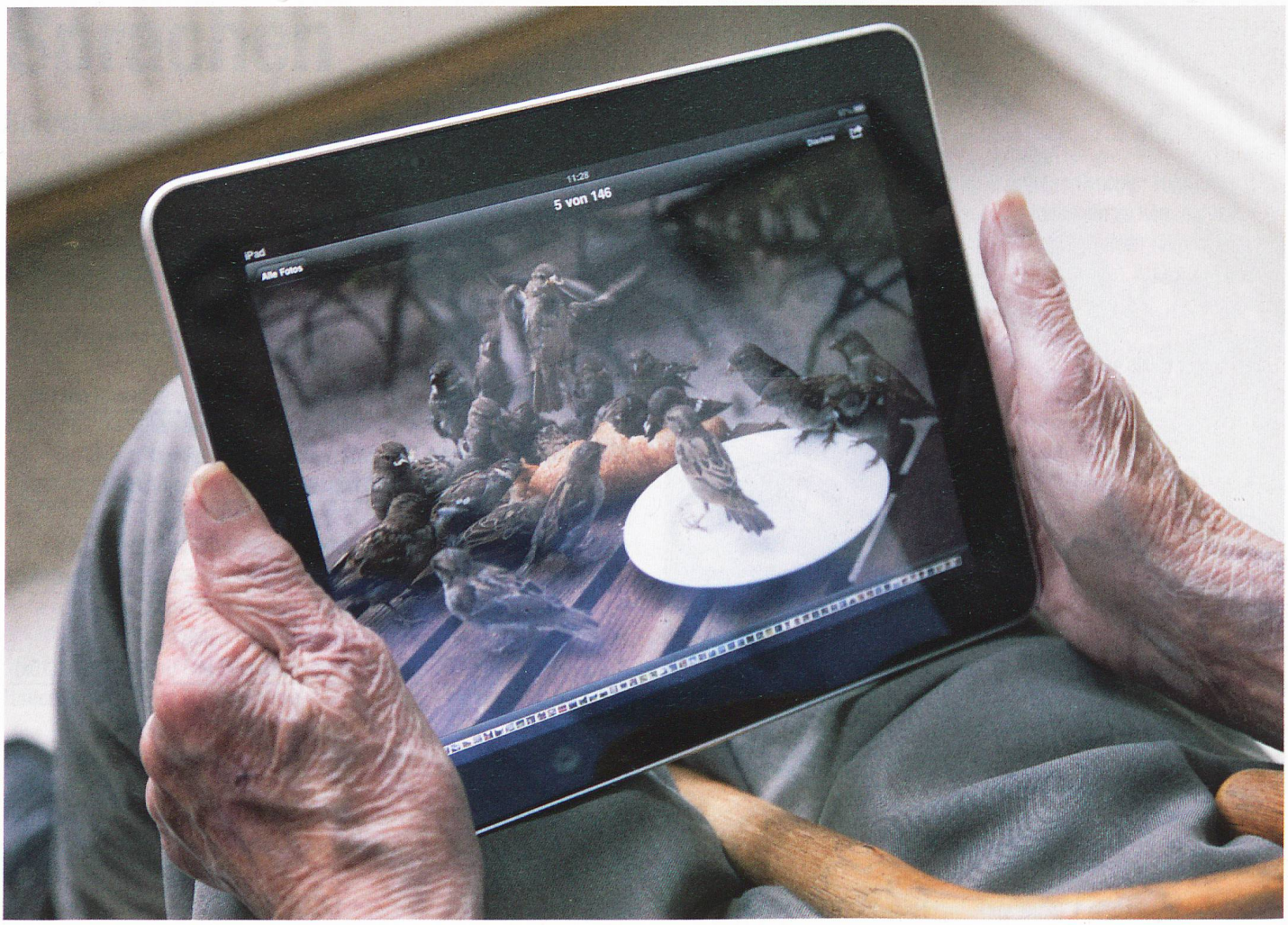



Foto: Prisma

# Moderne Kommunikationsmittel

**Kursleitung:** Michel Prigione, MIP Schulung und Beratung
**Ort:** Theaterstrasse 7, Luzern,
**Anmeldung** bis 10 Tage vor Kursbeginn

## iPhone-Grundkurs

**Voraussetzung:** eigenes, geladenes iPhone und PIN-Code (vierstelliger Zugangscode) und Stromadapterkabel mitnehmen.
In diesem Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone. Richtig telefonieren, SMS senden/empfangen, Kontakte erfassen und mailen gehören ebenso zum Kursinhalt wie die Bedienung verschiedener Apps, z. B. SBB etc.

**Kurs iPh 201:** Montag, 19.8. + 26.8.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

**Kurs iPh 202:** Donnerstag, 12.9. + 19.9.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

**Kurs iPh 203:** Montag, 4.11. + 11.11.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

## iPad

**Voraussetzung:** eigenes, geladenes iPad und PIN-Code (vierstelliger Zugangscode) und Stromadapterkabel mitnehmen.
Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie das iPad bedienen. Sie gehen mit Ihrem iPad ins Internet, verfassen Mails und laden Fotos. Senden Sie E-Mails an Bekannte. Lernen Sie wichtige Apps und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät.

**Kurs PAD 204:** Donnerstag, 12.9., 19.9., 26.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs PAD 205:** Freitag, 6.12., 13.12., 20.12.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**

# Computerkurse (Mac)

**Kursleitung:** Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin
**Ort:** Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)
**Anmeldung** bis 2 Wochen vor Kursbeginn

## Erster Kontakt mit dem Mac

**Voraussetzung:** Keine
**Kursinhalt:** Den Mac ein-/ausschalten, neu starten, Umgang mit der Maus: Einrichten und Bedienung. Die Mac-Tastatur: Tastaturbefehle, Funktionstasten, Begriffserklärungen. Welches ist der richtige Mac? Abklärungen vor dem Kauf.

**Kurs MAC 207:** Dienstag, 10.9.
14 bis 16.30 Uhr, CHF 95.–

## Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

**Voraussetzung:** Kurs «Erster Kontakt mit dem Mac» oder Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung.
Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennenlernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden. In einer kleinen Gruppe werden in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.
**Kursinhalt:** Der Finder – wozu man ihn braucht, wie man ihn einrichtet, Finder-Fenster anpassen, Ordner anlegen, Systemeinstellungen, Einrichten des Docks, Programme starten und beenden, Dateien erstellen, speichern und öffnen, Safari.

**Kurs MAC 208:** Montag/Mittwoch, 16.9. + 18.9.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

**Kurs MAC 209:** Montag/Mittwoch, 7.10. + 9.10.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

**Den Kursteilnehmenden wird je ein iMac zur Verfügung gestellt; der eigene Laptop kann nicht mitgebracht werden.**

## Word 2011 für Mac

**Voraussetzung:** Einstiegskurs Mac
In diesem Kurs werden die Grundlagen von Word erklärt. Ziel ist es, einfach strukturierte Briefe selber einzurichten, Formatvorlagen zu erstellen, Tabulatoren richtig einzusetzen und eine einfache Tabelle zu erzeugen.
**Kursinhalt:** Dokumente erstellen und richtig speichern, Dokumente einrichten: Ränder, Spalten. Das Arbeiten mit Text: Text eingeben, markieren. Rechtschreibung und Grammatik prüfen, Formatvorlagen erstellen, arbeiten mit Tabulatoren/Tabellen.

**Kurs MAC 210:** Dienstag, 29.10. + 5.11. + 12.11.
14 bis 17 Uhr (3x), CHF 345.–

## iPhoto

**Voraussetzung:** Einstiegskurs Mac
**Ziel des Kurses:** Bilder verwalten, einfache Bildbearbeitungen, Alben und Ereignisse erstellen und die Ergebnisse weitergeben.
**Kursinhalt:** Fotos importieren, die Benutzeroberfläche von iPhoto, Ereignisse verwalten. Bilder bearbeiten: zuschneiden, retuschieren, Farben korrigieren. Alben, Karten und Kalender erstellen, Bilder weitergeben und exportieren. Das Arbeitsbuch für den Kurs ist im Preis (ca. CHF 28.–) nicht inbegriffen (Angaben zum Buch werden bei Rechnungsstellung bekannt gegeben).

**Kurs MAC 211:** Dienstag, 3.12. + 10.12.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

# Computerkurse (Windows)

Setzen Sie Ihre Wünsche um, besuchen Sie jetzt einen Computerkurs. Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten, virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und wecken Sie Ihre Ressourcen – erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit dem PC!

## Allgemeine Angaben

Unterrichtet wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden. Es stehen moderne PCs zur Verfügung oder Sie können Ihren eigenen Laptop mitnehmen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 8 gearbeitet, die entweder die Office-Version 2010 oder 2013 installiert haben.

**Lehrmittel:** Für die jeweiligen Lehrmittel werden die Kosten bar vor Ort einkassiert. Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

**Anmeldung** bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Computerkurse in LUZERN

**Fachleitung:** Michel Prigione, MIP Schulung und Beratung
**Kursleitung:** Michel Prigione und weitere Kursleiter/innen
**Kursort:** Theaterstrasse 7, Luzern

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**

## Erster PC-Kontakt

**Vorkenntnisse:** keine
Welche Möglichkeiten bietet der Personalcomputer? Die ersten Schritte am PC.
Starten des PC, die Maus korrekt bedienen, Maus und Tastatur optimal an eigene Arbeitsweise anpassen, Begriffserklärungen wie Betriebssystem, Internet usw. als entscheidende Kriterien beim Kauf eines eigenen Personalcomputers. Ergonomie am Computerarbeitsplatz.

**Kurs Eko 212:** Donnerstag, 29.8.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 213:** Freitag, 13.9.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 214:** Montag, 23.9.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 215:** Donnerstag, 14.11.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 216:** Montag, 25.11.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

## Windows-Einführung

**Vorkenntnisse:** Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse
**Voraussetzung:** eigener Computer oder Laptop zu Hause mit Windows Betriebssystem. Klären Sie bitte vor der Anmeldung ab, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows 7/8 und Office 2010/2013.

**Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten. Grundkurs**
In diesem Kurs erlernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag. Sie sind imstande, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

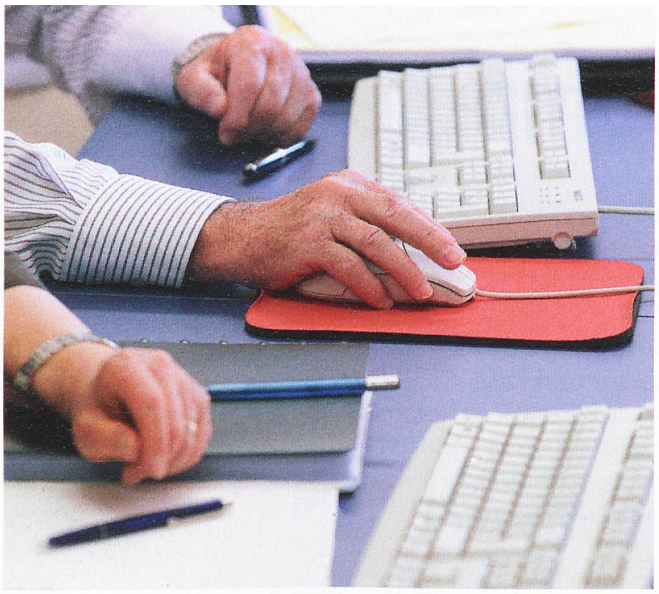
**Kurs WiE 220:** Montag, 19.8., 26.8., 2.9., 9.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 221:** Mittwoch, 28.8., 4.9., 11.9., 18.9.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 222:** Montag, 14.10., 21.10., 28.10., 04.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 223:** Dienstag, 29.10., 5.11., 12.11., 19.11.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 224:** Freitag, 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–



**Kurs WiE 225:** Dienstag, 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 226:** Donnerstag, 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Repetitionskurs

Dieser Kurs dient der Repetition und Vertiefung der Inhalte aus dem Windows-Grundkurs sowie aus dem Internet-E-Mail-Kurs. Teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Wünsche mit, wir fassen diese zusammen und bauen sie nach Möglichkeit in den Stoff des Kurses ein.

**Kurs W-WiE 227:** Dienstag, 20.8., 27.8., 3.9.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs W-WiE 228:** Mittwoch, 16.10., 23.10., 30.10.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs W-WiE 229:** Freitag, 08.11., 15.11., 22.11.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

## Windows-Umsteiger-Kurse

**Vorkenntnisse:** PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP
**Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 oder 8**
Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7 oder 8. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

**Kurs UW 230:** Freitag, 23.8., 30.8., 6.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs UW 231:** Donnerstag, 17.10., 24.10., 31.10.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs UW 232:** Mittwoch, 27.11., 4.12., 11.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**

## Textverarbeitung 1 mit Word

**Vorkenntnisse:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs

**Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS-Word arbeiten. Grundkurs**
Grundfunktionen von Word kennenlernen, verschiedene Ansichten der Dokumente, Positionieren und Markieren im Text mit Maus und/oder Tastatur, Darstellung von Briefen mit Absatz-, Zeichen- und Seitenformatierung, korrektes Handhaben von Absatzzeichen (Enterzeichen), Setzen, Verschieben und Löschen von Tabulatoren, Briefe korrekt gestalten, Texte aus dem Internet ins Word importieren; schwarz-weiss oder farbig drucken in Hoch- und Querformat.

**Kurs WoE 240:** Dienstag, 17.9., 24.9., 1.10., 8.10.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 2 mit Word

**Vorkenntnisse:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs und Textverarbeitung 1 mit Word

**Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1 – Vertiefung von MS-Word**
Wiederholungen aus MS-Word-Grundkurs, Zeilenabstände optimal einstellen, Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten, Rechtschreib- und Autokorrektur-Optionen handhaben, Grafiken einfügen und verändern, einfache Tabellen im Dokument einsetzen, Einladungs- und Grusskarten oder doppelseitige Flyer als Beispiel selbst gestalten.

**Kurs WoF 241:** Dienstag, 19.11., 26.11., 3.12., 10.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Tabellenkalkulation mit Excel

**Voraussetzung:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs

**Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen**
Bedeutung der Zelle in der Tabellenkalkulation; verschiedene Tabellen erstellen und verändern, einfache Formeln und Excel-Funktionen selber definieren, Budgetplanung erstellen, Adresslisten erstellen, sortieren und filtern, ansprechend drucken (anpassen) in Hoch- und Querformat.

**Kurs EXE 250:** Dienstag, 3.9., 10.9., 17.9., 24.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Internet- und E-Mail-Einführung

**Voraussetzung:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs
Im Kurs wird mit dem Internet Explorer und den Mail-Programmen Live Mail (Windows 7) oder aber Outlook 2010 gearbeitet.

**Sich zurechtfinden im World Wide Web**
Lernen Sie die Vielfalt des Internets kennen. Suchen und finden Sie Informationen, Bilder, TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und ausdruckt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die ein sicheres «Surfen» ermöglichen.

**Umgang mit der elektronischen Post**
Erlernen Sie die Funktion des E-Mailens und halten Sie mit Ihren Bekannten künftig Kontakt via elektronische Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte per Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

**Kurs InE 260:** Montag, 16.9., 23.9., 14.10., 21.10.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs InE 261:** Dienstag, 22.10., 29.10., 5.11., 12.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs InE 262:** Donnerstag, 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

**Voraussetzung:** Gute Grundkenntnisse von Windows und Dateimanagement, z.B. besuchter Windows-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse sowie E-Mail-Kenntnisse

**Arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements****
**Inhalte:** In diesem anspruchsvollen Kurs lernen Sie den Umgang mit dem «kleinen Bruder» des Profiprogramms Adobe® Photoshop, nämlich mit dem Photoshop Elements** Version 10. Kursziele: Sie lernen, wie die Bilder von der Kamera auf den PC kopiert werden, erstellen Bildausschnitte, optimieren Bilder und lernen Bildebenen kennen. Sie erstellen Karten mit Bildkompositionen und Text. Sie können Bilder ausdrucken und per Mail versenden.

**Kurs DBE 270:** Donnerstag, 17.10., 24.10., 31.10., 7.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.– (exkl. Programm Photoshop Elements** Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

## Fotobuch erstellen

**Voraussetzung:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs und Internetkurs

**Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen**
Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software Ifolor.
**Inhalte:** Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen, Bilder einfügen und gleichzeitig bearbeiten (zuschneiden), Fotobuch mit Texten ergänzen, Bilder in ein ansprechendes Layout kleiden. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

**Kurs Foe 271:** Donnerstag, 22.8., 29.8., 5.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs Foe 272:** Montag, 2.12., 9.12., 16.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**

## Computerkurse in NEUENKIRCH

**Kursleitung:** Michel Prigione
**Ort:** MIP Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze sind auf dem Gemeindeparkplatz verfügbar – fünf Minuten zu Fuss bis zum Kurslokal)

Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!

### Windows-Einführung

**Voraussetzung:** keine Vorkenntnisse erforderlich
Windows Vista, Windows 7/8, Office 2010, 2013
**Grundkurs:** Den Computer von Grund auf kennenlernen, mit Windows arbeiten, eine Einladung in Word schreiben und speichern. Was ist das Internet?

**Kurs WiE 280:** Dienstag, 27.8., 3.9., 10.9., 17.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 281:** Freitag, 25.10., 8.11., 15.11., 22.11.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 282:** Donnerstag, 28.11., 5.12., 12.12., 19.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

### Windows-Umsteiger-Kurs

**Voraussetzung:** PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP
**Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 oder 8**
Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7 oder 8. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

**Kurs UW 283:** Mittwoch, 28.8., 4.9., 11.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

### Internet- und E-Mail-Einführung

**Voraussetzung:** Windows-Einführung
Internet Explorer oder Mozilla Firefox, Windows Live Mail, Outlook
Was ist das Internet? Internet-Zugang, suchen und finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

**Kurs InE 284:** Mittwoch, 16.10., 23.10., 30.10., 06.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs InE 285:** Freitag, 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

**Voraussetzung:** Gute Grundkenntnisse von Windows und Dateimanagement, z.B. besuchter Windows-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse sowie E-Mail-Kenntnisse
**Inhalte:** In diesem anspruchsvollen Kurs lernen Sie den Umgang mit dem «kleinen Bruder» des Profiprogramms Adobe® Photoshop, nämlich mit dem Photoshop Elements** Version 10. Kursziele: Sie lernen, wie die Bilder von der Kamera auf den PC kopiert werden, erstellen Bildausschnitte, optimieren Bilder und lernen Bildebenen kennen. Sie erstellen Karten mit Bildkompositionen und Text. Sie können Bilder ausdrucken und per Mail versenden.

**Kurs DBE 286:** Freitag, 18.10., 25.10., 8.11., 15.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.– (exkl. Programm Photoshop Elements** Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

### Fotobuch erstellen

**Voraussetzung:** Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse
**Inhalte:** Sie lernen, Ihre Digitalfotos auf den PC zu übertragen und ein schönes Fotobuch mit der Ifolor-Software zu erstellen. Die Bilder werden beim Einfügen gleich bearbeitet und zugeschnitten, aufgehellt oder abgedunkelt oder mit künstlerischen Effekten versehen. Das Buch wird mit Texten ergänzt. Sie lernen, das Buchlayout zu bearbeiten. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt und sind nun bereit zur Produktion Ihres Fotoalbums. Die Software und eine Dokumentation werden abgegeben.

**Kurs Foe 287:** Freitag, 23.8., 30.8., 6.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

**Wir danken der Firma JT International AG Dagmersellen für die Unterstützung der Bildungsangebote im Jahr 2013.** JTI

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96**

# Aktive und gesunde Bewegung

## Pilates – für einen starken «Körperkern»

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen und so das Körperzentrum stabilisiert. Dann folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur wie auch den Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination sowie die Balance und verbessert die Körperhaltung und die Atemtechnik. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, Sitzen auf der Matte und im Liegen ausführen können.

### Pilates

**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern
**Kursleitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin

**Zeit:** 14 bis 15 Uhr
**Kurs 370:** Montag, 26. Aug. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept und 7. Okt.)
CHF 318.– (15x)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr
**Kurs 371:** Montag, 26. Aug. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept und 7. Okt.)
CHF 318.– (15x)

### Pilates

**Ort:** Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern
**Kursleitung:** Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

**Zeit:** 14 bis 15 Uhr
**Kurs 372:** Dienstag, 20. Aug. bis 10. Dez. (ohne 24. Sept. und 1. Okt.)
CHF 318.– (15x)

**Hinweis:** Die Pilateskurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99.

| Datum | Kurs | Ort, Zeit, Kosten |
|---|---|---|
| Montag, 2. September bis 28. Oktober (ohne 7. Okt.), 8x<br><br>**NEU** | **Gymnastik für die Frau** — **Kurs 260**<br>**Fit im Alltag**<br>Eine Bewegungsstunde, angepasst an die körperlichen Bedürfnisse von reifen Frauen: Das Herz stärken zu beschwingter Musik, Muskeln kräftigen, Gelenksmobilisation fördern, Körperkoordination und Balance üben, um das Gleichgewicht im Alltag zu erhalten. Sich als Frau wohlfühlen mit einem fitten Beckenboden. Stretchen, entspannen, geniessen. Eine bunt gemischte Gymnastikstunde zur Förderung und Erhaltung des vorhandenen körperlichen Potenzials.<br>**Kursleitung:** Gabriela Steiner, Bewegungspädagogin Level 3 BGB | Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Werkhofstrasse»)<br>16.15 bis 17.15 Uhr<br>CHF 148.–<br>**Anmeldung**<br>bis 20. August |
| Freitag, 6. Sept. bis 6. Dez. (ohne 27. Sept., 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.), 10x | **Körpertraining für den Mann** — **Kurs 261**<br>**Fitness, Kräftigung und Ausdauer**<br>Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet:<br>■ Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur<br>■ Stabilisation des Rumpfes<br>■ Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung<br>Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass!<br>**Kursleitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO | Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg»)<br>8.30 bis 9.30 Uhr<br>CHF 195.–<br>**Anmeldung**<br>bis 23. August |

**Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf den Seiten 11 bis 13.**

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99**

| Datum | Kurs | Ort, Zeit, Kosten |
|---|---|---|
| Montag, 7. Oktober bis 18. November (7x) | **Everdance®** **Kurs 361**<br>**Solotanzspass in der Gruppe**<br>Tanzen Sie zu bekannten Hits und Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Die Tanzschritte aus dem Gesellschaftstanz wie Walzer, Foxtrott oder Charleston werden aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das Tanzvergnügen in der Gruppe ohne Partner lässt viel Freiraum, um in bekannten Melodien zu schwelgen und sich im Rhythmus zu bewegen.<br>**Kursleitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa BASPO, zertifizierte Everdance-Leiterin | Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern<br>14 bis 15 Uhr<br>CHF 110.–<br>**Anmeldung**<br>bis 19. September |
| Donnerstag, 17. Oktober bis 5. Dezember (8x) | **Zumba** **Kurs 362**<br>**Tanz-Fitness**<br>Der Trend … Spass haben, sich bewegen, Energie tanken, 50 Minuten Fun haben. Verschiedene Tänze, Schrittkombinationen und Rhythmen erwarten Sie in dieser Stunde. Ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz.<br>**Kursleitung:** Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV | Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon<br>9.30 bis 10.20 Uhr<br>CHF 170.–<br>**Anmeldung**<br>bis 4. Oktober |

# 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, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

## Allgemeine Angaben

**Gruppengrösse:** 4er-Gruppen (1 Platz), 7er- oder 8er-Gruppen (2 Plätze)

**Orte:** Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)
TeBa Freizeit AG, Emmen (Dienstag oder Mittwoch)
Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)

**Kursleitung:** Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon
Georges Meyer, Dierikon
Annemarie Bucher, Emmen
Heidi Steiner, Kriens

**Kosten:** CHF 17.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen
CHF 15.– pro Person/Std. bei 7er-/8er-Gruppen

**Dauer/Zeit:** 19. Aug. bis 17. Dez. (ohne 30. Sept. und 1. Okt.)
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.

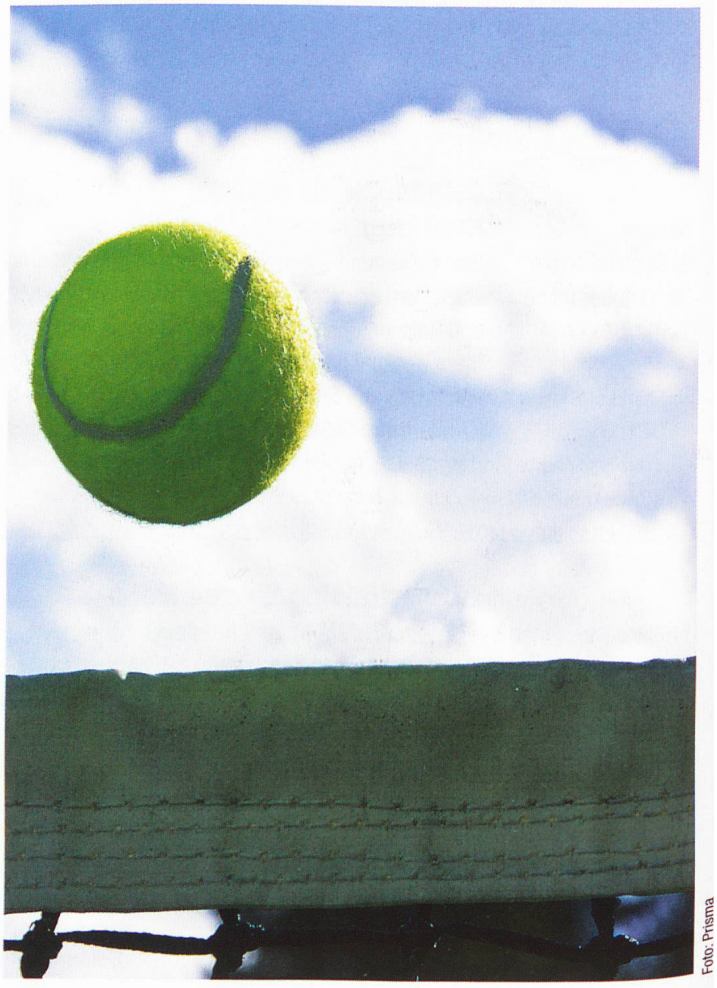


Foto: Prisma

## Tennis Schnupperlektionen

**Orte:** Sportcenter Pilatus, Kriens: Dienstag, 27. August
Sportcenter Rontal, Dierikon: Dienstag, 3. September

**Dauer/Zeit:** jeweils von 14 bis 15 Uhr

**Kosten:** CHF 5.–

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

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99**

# Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

**Hinweis:** Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

**Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf den Seiten 31 bis 34.**

## Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eigenen sich die Kurse auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

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

**Zeit:** **16 bis 16.50 Uhr**
**Kurs 201:** Montag, 19. Aug. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept. und 7. Okt.) CHF 225.– (16x)

**Zeit:** **14 bis 14.50 Uhr**
**Kurs 202:** Freitag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.) CHF 211.– (15x)

**Ebikon:** **Hallenbad Schmiedhof**
**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** **9 bis 9.50 Uhr**
**Kurs 203:** Mittwoch, 4. Sept. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.) CHF 215.– (14x)

**Ebikon:** **Hallenbad Schmiedhof**
**Kursleitung:** Lucia Muff
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** **NEU 11 bis 11.50 Uhr**
**Kurs 204:** Freitag, 6. Sept. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.) CHF 200.– (13x)

**Zeit:** **NEU 12 bis 12.50 Uhr**
**Kurs 205:** Freitag, 6. Sept. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.) CHF 200.– (13x)

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99**

## Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

Damit wir Fit-Gymnastik auch im tiefen Wasser anbieten können, wird es mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, welches gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass Sie aufrecht im Wasser «stehen». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenkbeschwerden werden vermindert, und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

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

**Zeit:** **18 bis 18.50 Uhr**
**Kurs 206:** Montag, 2. Sept. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
CHF 284.– (14x)

**Zeit:** **19 bis 19.50 Uhr**
**Kurs 207:** Montag, 2. Sept.. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
CHF 284.– (14x)

**Ebikon:** **Hallenbad Schmiedhof**
**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** **10 bis 10.50 Uhr**
**Kurs 208:** Mittwoch, 4. Sept. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)
CHF 284.– (14x)

**Luzern:** **Hallenbad Allmend** (Wassertemperatur 32 Grad)
**Kursleitung:** Trudy Schwegler
**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** **13.15 bis 14 Uhr**
**Kurs 209:** Dienstag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)
CHF 296.– (16x)

**Meggen:** **Hallenbad Hofmatt**
**Kursleitung:** Lucia Muff
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** **12 bis 12.50 Uhr**
**Kurs 210:** Dienstag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)
CHF 275.– (16x)

**Beromünster:** **Hallenbad Kantonsschule**
**Kursleitung:** Lucia Muff, Anita Erni
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** **18 bis 18.50 Uhr**
**Kurs 211:** Donnerstag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 287.– (16x)

**Zeit:** **19 bis 19.50 Uhr**
**Kurs 212:** Donnerstag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 287.– (16x)

**Nottwil:** **Hallenbad Paraplegikerzentrum**
**Kursleitung:** Monika Schwaller
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** **10.30 bis 11.30 Uhr**
**Kurs 213:** Mittwoch, 21. Aug. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)
CHF 305.– (16x)

**Nottwil:** **Hallenbad Paraplegikerzentrum**
**Kursleitung:** Rosmarie Wicki
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** **10.05 bis 10.55 Uhr**
**Kurs 214:** Freitag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)
CHF 286.– (15x)

**Zeit:** **11.05 bis 11.55 Uhr**
**Kurs 215:** Freitag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)
CHF 286.– (15x)

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99**

# Radsport

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter und -leiterinnen im Fachbereich Radsport rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 30 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden 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!»

## Velotouren

**Daten:** Dienstag, 2., 16. und 30. Juli, 13. und 27. August, 10. und 24. September sowie 8. Oktober 2013.

**Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.

**Leitung:** Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert

**Kosten:** pro Einzeltour CHF 9.–

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

**Anmeldung:** Melden Sie sich jeweils vor einer Tour wie folgt an: Bei Theres Jöri 041 670 28 23 oder 078 770 03 12 (joeth@bluewin.ch). Sie nimmt Ihre Anmeldung am Sonntagabend zwischen 18.45 und 20 Uhr entgegen. Falls die Velotour verschoben wird: Bitte neu anmelden!

**Wichtig:** Nehmen Sie erstmals an einer Velotour teil? Dann melden Sie sich bitte **vor der ersten Teilnahme** bei der Fachleiterin Theres Jöri!

## Touren mit Elektro-Velos (Flyer)

Bei mindestens 8 Anmeldungen wird eine eigene Elektro-Velo-Gruppe gebildet. Falls die Elektro-Velo-Gruppe kleiner ist, werden die Teilnehmenden bei den normalen Velotouren eingeteilt.

**Daten/Kosten:** siehe unter «Velotouren»

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

**Bei Fragen:** Weitere Informationen zu den Elektro-Velo-Touren erhalten Sie bei Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71.

## Velo-Ferienwochen

In Vimbuch vom 24. bis 28. Juli und in Istrien vom 29. Sept. bis 5. Okt. 2013. Nähere Informationen erhalten Sie bei Arnold Burch unter Tel. 041 675 15 71 (kein Angebot von Pro Senectute).

## Abschluss Velotouren

**Dienstag, 5. November 2013,** Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Beginn: 14 Uhr. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99**

# Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit und dies nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

## Allgemeine Angaben

Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt!
**Ausrüstung:** Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden). Falls Sie noch keine Stöcke besitzen, erhalten Sie von der Fachleiterin nützliche Tipps, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

## Nordic Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

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

**Kurs 53:** Montag, 6. Mai bis 26. Aug. (ohne 20. Mai)
CHF 90.– (16x)
**Kurs 253:** Montag, 2. Sept. bis 30. Dez.
CHF 90.– (18x)
**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr (ab 7. Okt. 15.30 bis 17.15 Uhr)

**Kurs 54:** Mittwoch, 1. Mai bis 28. Aug.
CHF 90.– (18x)
**Kurs 254:** Mittwoch, 4. Sept. bis 18. Dez. (ohne 2. Okt.)
CHF 90.– (15x)
**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Kurs 55:** Kombi-Abo für Kurs 53 + 54
CHF 150.–
**Kurs 255:** Kombi-Abo für Kurs 253 + 254
CHF 150.–

## Herbstausflug der Nordic Walking-Gruppe Luzern

Der diesjährige Herbstausflug steht im Zeichen unseres 20-jährigen Bestehens. Ziel: Frutt. Datum: Mittwoch, 21. Aug. 2013 (Verschiebedatum: 28. Aug. 2013). Ausrüstung: Wanderausrüstung, Stöcke, Getränk. Details werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

## Weihnachtsessen Nordic Walking-Treff Luzern

Es sind alle herzlich eingeladen zum gemeinsamen gemütlichen Weihnachtsessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick.

- Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 16. Dez. 2013 ab 17 Uhr im Restaurant Murmatt, Luzern.
- Für die Teilnehmenden des Mittwoch-Treffs: 18. Dez. 2013 ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil.

**Nottwil:** Fussballplatz Rüteli
**Leitung:** Käthy Marfurt, Tel. 041 937 17 78
Rosmarie Wicki, Tel. 041 937 14 58

**Kurs 58:** Montag, 6. Mai bis 26. Aug. (ohne 20. Mai)
CHF 88.– (16x)
**Kurs 258:** Montag, 2. Sept. bis 16. Dez.
CHF 88.– (16x)
**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

**Reiden:** Sportzentrum Kleinfeld
**Leitung:** Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 29 89
Anita Burri, Tel. 062 758 18 46
Sandra Häfliger, Tel. 062 758 43 50

**Kurs 59:** Donnerstag, 4. April bis 25. Juli (ohne 9. und 30. Mai)
CHF 82.50 (15x)
**Kurs 259:** Donnerstag, 22. Aug. bis 19. Dez.
CHF 99.– (18x)
**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

**Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99**

# Wandern

Wir laden Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer ungezwungenen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

## Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen:

**Ausrüstung:** Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind immer erforderlich, Wanderstöcke werden empfohlen.

**Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:**

★ Leichte Wanderung, geringe Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.

★ ★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.

★ ★ ★ Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit von Vorteil, stabile Wanderschuhe verlangt.

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:** In den Ausschreibungen ist vermerkt, ob wir das Mittagessen im Freien oder im Restaurant einnehmen. Nach Möglichkeit machen wir einen Kaffeehalt in einem Restaurant.

**Billette:** Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt.

**Wichtige Einsteigeorte** nebst Luzern, inkl. Abfahrtszeiten, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2013 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtax-Abonnement mitnehmen.

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

**Notfälle:** Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Durchführung der Wanderungen:** Über die definitive Durchführung, evtl. die Verschiebung und mögliche Änderungen, gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern **(Tel. 041 226 11 84)** am Vortag ab 14 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

**Neu** **Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich,** jeweils an den 1. Wanderleiter, per Mail oder Telefon, evtl. Telefonbeantworter. Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Name, Wohnort, Abonnement (GA bzw. Halbtax bzw. kein Abo). Anmeldung frühestens 1 Woche vor der Wanderung und bis spätestens am Vortag bis 10 Uhr.

## Wanderleiter/innen:

| | |
|---|---|
| **Alfons Steger,** Fachl. | Tel. 041 458 19 85, steger.rain@bluewin.ch |
| **Ernst Ammann** | Tel. 041 320 71 29, ernst.ammann@gmx.ch |
| **Cécile Bernet** | Tel. 041 370 21 28, pace.bernet@hispeed.ch |
| **Vreni Brunner** | Tel. 079 390 33 41, vrbr@gmx.ch |
| **André Charrière** | Tel. 041 260 36 62, andre_charriere@bluewin.ch |
| **Rita Gasser** | Tel. 041 490 25 51, ritagasser@bluewin.ch |
| **Werner Helfenstein** | Tel. 041 458 19 15, wm.helfenstein@bluewin.ch |
| **Beatrice Reichlin** | Tel. 041 370 53 53, beatrice.reichlin@gmx.ch |
| **Pia Schmid** | Tel. 041 420 69 91, pischmid@sunrise.ch |

## Gruppe A: Anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

| Datum | Route/Leitung/Kosten | Ort, Zeit |
|---|---|---|
| Mittwoch, 3. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 5. Juli) | **Route:** Auf dem Walenpfad von Oberrickenbach nach Engelberg. **Distanz:** 11 km, 560 m Auf- und 670 m Abstieg (Abstieg auch mit Sessellift möglich). **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 35.–, GA CHF 19.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Rita Gasser. | **Treffpunkt:** 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.06 Uhr (Hergiswil 7.16 Uhr). **Rückkehr:** 18.54 Uhr. |
| Mittwoch, 24. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 26. Juli) | **Route:** Wanderung auf der Strada alta Bedretto, von der Alp Pesciüm nach Fontana und Airolo. **Distanz:** 15 km, 150 m Auf- und 650 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Fahrkosten:** ca. CHF 42.–, GA CHF 12.–. **Leitung:** Alfons Steger, Ernst Ammann. | **Treffpunkt:** 07.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 07.18 Uhr. **Rückkehr:** 18.41 Uhr. |
| Mittwoch, 14. August (bei schlechtem Wetter Freitag, 16. August) | **Route:** Wanderung im Toggenburg, vom Iltios auf den Chäserrugg (Churfirsten). **Distanz:** 6 km, 900 m Auf- und kein Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. (Für B-Wanderer besteht die Möglichkeit, mit der Bahn hochzufahren, eine Rundwanderung von 1 Std. zu machen und die grandiose Rundsicht zu geniessen). **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Fahrkosten:** ca. CHF 62.–, mit GA CHF 25.–. **Leitung:** Cécile Bernet, André Charrière. | **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.40 Uhr (Arth-Goldau 8.13 Uhr). **Rückkehr:** 20.20 Uhr. |

**Information unter Tel. 041 226 11 99**

| Datum | Route/Leitung/Kosten | Ort, Zeit |
|---|---|---|
| Mittwoch, 21. August (bei schlechtem Wetter Freitag, 23. August) | **Route:** Wanderung durch das wildromantische Brunnital von Unterschächen zur Sittlisalp. **Distanz:** 9 km, 640 m mässig steiler Aufstieg, 80 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–, mit GA CHF 5.–. **Leitung:** Pia Schmid, Beatrice Reichlin. | **Treffpunkt:** 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr (Arth-Goldau 8.53 Uhr). **Rückkehr:** 18.41 Uhr. |
| Mittwoch/ Donnerstag, 4./5. September, **2-Tageswanderung** | **Route:** 1. Tag Wanderung durch das Gasterntal. 2. Tag Wanderung von Kandersteg via Heuberg zum Oeschinensee. **Distanz:** 1. Tag 8 km, je 480 m Auf- und Abstieg, 2. Tag 10 km, je 200 m Auf- und Abstieg. Gepäck kann an beiden Tagen im Hotel deponiert werden. **Wanderzeit:** je ca. 3½ bis 4 Std. (mit Kurzvarianten für B-Wanderer). **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ (★), Wanderstöcke empfohlen. **Mittagessen:** je aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Kosten:** Im EZ CHF 200.–, mit GA CHF 150.–; im DZ CHF 180.–, mit GA CHF 130.–. (Inbegriffen: Transporte, Hotel-Unterkunft, Halbpension, Wandertaxe). **Leitung:** Cécile Bernet, André Charrière. | **Treffpunkt:** 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7 Uhr (Sursee 7.18 Uhr). **Rückkehr:** 19 Uhr. **Anmeldung:** bis 15. Juli per Telefon oder Mail an Cécile Bernet. |
| Mittwoch, 11. September (bei schlechtem Wetter Freitag, 13. September) | **Route:** Wanderung auf dem Wildheuerpfad von den Eggbergen über Hüttenboden nach Oberaxen. **Distanz:** 7,5 km, 250 m Auf- und 700 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 33.–, mit GA CHF 17.–. **Leitung:** Rita Gasser, Ernst Ammann. | **Treffpunkt:** 8.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.08 Uhr mit dem Tellbus. **Rückkehr:** 18.48 Uhr. |
| Mittwoch, 18. September (bei schlechtem Wetter Freitag, 20. September) | **Route:** Wanderung von Hägendorf, durch die Teufelsschlucht und via Allerheiligenberg über die Belchenfluh nach Hauenstein. **Distanz:** 13,5 km, 700 m Auf- und 450 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 21.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Pia Schmid. | **Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.55 Uhr. **Rückkehr:** 17.05 Uhr. |
| Mittwoch, 16. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 18. Oktober) | **Route:** Wanderung in der Leventina, von Rodi Fiesso – Prado – Dalpe nach Faido. **Distanz:** 10 km, 330 m Auf- und 500 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 32.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Pia Schmid. | **Treffpunkt:** 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.18 Uhr (Arth-Goldau 7.53 Uhr). **Rückkehr:** 18.40 Uhr. |

**Information unter Tel. 041 226 11 99**

| Datum | Route/Leitung/Kosten | Ort, Zeit |
|---|---|---|
| Mittwoch, 23. Oktober | **Route:** Wanderung auf dem Jura-Höhenweg von der Barmelweid – Geissfluh – Bänklerjoch zur Staffelegg. **Distanz:** 13 km, 190 m Auf- und 330 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 25.–. **Leitung:** Werner Helfenstein, Vreni Brunner. | **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr (Emmenbrücke 8.09 Uhr). **Rückkehr:** 17.30 Uhr. |
| Mittwoch, 20. November | **Route:** Wanderung von Dritter Altmatt über den Chatzenstrick – Lochwald nach Rothenthurm. **Distanz:** 10 km, je 500 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 16.–. **Leitung:** Vreni Brunner, Alfons Steger. | **Treffpunkt:** 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr (Arth Goldau 8.53 Uhr). **Rückkehr:** 16.41 Uhr. |
| Mittwoch, 4. Dezember (bei schlechtem Wetter Freitag, 6. Dezember) | **Programm:** Fahrt mit dem Schiff nach Weggis und Wanderung auf dem Lehnenweg via Tischital – Greppen – Hohle Gasse nach Immensee. **Distanz:** 10 km, je 280 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und Einkehr im Alpenhof. **Billett:** Kollektivbillet. **Fahrkosten:** ca. CHF 13.–. **Leitung:** André Charrière, Alfons Steger. | **Treffpunkt:** 11.45 Uhr beim KKL Luzern, unter dem grossen Vordach. **Abfahrt:** 12 Uhr. **Rückkehr:** 17.54 Uhr. |

## Jahresrückblick und -ausblick

Mittwoch, 27. November, 14 bis ca. 17 Uhr. Im Saal des Betagtenzentrums Rosenberg, Rosenbergstr. 2/4, Luzern. Gut erreichbar mit vbl-Bus Nr. 1 (Schlossberg) oder Nr. 19 (Rosenberg). Wir halten Rückschau auf die besonderen Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächstjährigen Wanderungen und Ferienwochen vor. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

## Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

| Datum | Route/Leitung/Kosten | Ort, Zeit |
|---|---|---|
| Donnerstag, 11. Juli | **Programm:** Wanderung von Willisau nach Olisrüti und zurück durch das Mülitäli. **Distanz:** 10 km, je 130 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 13.–. **Leitung:** Alfons Steger, Rita Gasser. | **Treffpunkt:** 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). **Rückkehr:** 16.03 Uhr. |
| Donnerstag, 18. Juli | **Route:** Wanderung von Däniken der Aare entlang nach Schönenwerd und Aarau. **Distanz:** 10 km, je 50 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 20.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Beatrice Reichlin. | **Treffpunkt:** 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.05 Uhr (Emmenbrücke 9.09 Uhr). **Rückkehr:** 16.30 Uhr. |
| Donnerstag, 8. August | **Route:** Wanderung von Euthal, dem Sihlsee entlang und hinauf nach Unteriberg. **Distanz:** 9 km, 250 m Auf- und 220 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 22.–. **Leitung:** Vreni Brunner, Werner Helfenstein. | **Treffpunkt:** 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.40 Uhr (Meggen 8.49 Uhr). **Rückkehr:** 16.30 Uhr. |

**Information unter Tel. 041 226 11 99**

| Datum | Route/Leitung/Kosten | Ort, Zeit |
|---|---|---|
| Donnerstag, 29. August | **Route:** Wanderung durch die Rebberge von Twann, dann von der Petersinsel via Erlach nach Le Landeron. **Distanz:** 9 km, je 120 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 41.–. **Leitung:** Alfons Steger, Cécile Bernet. | **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr (Sursee 8.26 Uhr). **Rückkehr:** 18.05 Uhr. |
| Mittwoch/ Donnerstag, 4./5. September | **2-Tageswanderung** Auch mit Kurzvarianten für B-Wanderer: Siehe Gruppe A Seite 28. | **Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr. |
| Donnerstag, 26. September | **Route:** Wanderung durch die Rebberge und bekannte Weindörfer des Lavaux, von Lutry – Epesses – Le Dézaley nach Rivaz. **Distanz:** 10 km, je 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 53.–. **Leitung:** Alfons Steger, Rita Gasser. | **Treffpunkt:** 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7 Uhr. **Rückkehr:** 19 Uhr. |
| Donnerstag, 10. Oktober | **Route:** Wanderung im Zürcher Oberland, von Pfäffikon – Balchenstal – Hittnau – Fischbach nach Saland. **Distanz:** 9,5 km, 220 m Auf- und 160 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Cécile Bernet. | **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr. |
| Donnerstag, 31. Oktober | **Route:** Wir wandern im Berner Mittelland, teilweise der Aare entlang, von Oberbuchsiten via Wolfwil nach Aarwangen. **Distanz:** 10 km, je 110 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 22.–. **Leitung:** Werner Helfenstein, Vreni Brunner. | **Treffpunkt:** 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.54 Uhr. **Rückkehr:** 16.55 Uhr. |
| Donnerstag, 7. November (bei schlechtem Wetter Donnerstag, 14. November) | **Route:** Wanderung an der Stadtgrenze von Basel nach Neuwiller im Elsass und nach Allschwil. **Distanz:** 9 km, nur geringe Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 31.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Ernst Ammann. | **Treffpunkt:** 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.54 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr. |
| Donnerstag, 12. Dezember (bei schlechtem Wetter Donnerstag, 19. Dezember) | **Programm:** Wanderung entlang der Aenziwigger, von Hergiswil – Chäppelimatt nach Willisau. Besuch im Flaschenmuseum. **Distanz:** 7,5 km, keine Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 12.– sowie für Besichtigung, Führung, Mitagessen, Getränke CHF 23.–. **Leitung:** Rita Gasser, Werner Helfenstein. | **Treffpunkt:** 10.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 10.16 Uhr (Littau 10.21 Uhr). **Rückkehr:** 17.03 Uhr. |

**Information unter Tel. 041 226 11 99**

# Offene Gruppen

## Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden und verbessern durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in 203 Gruppen bis zu 2100 Menschen zu gemeinsamer Bewegung.

**Leitung:** speziell ausgebildete Erwachsenensportleiterinnen und -leiter
**Anmeldung:** nicht erforderlich. Kommen Sie vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich! Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin/dem entsprechenden Leiter Kontakt aufzunehmen.
**Haben Sie Fragen?** Unter Tel. 041 226 11 99 geben wir Ihnen Auskunft.

## Allround (Turnen)

Eine abwechslungsreiche Palette von Übungen lassen Einschränkungen vergessen und machen richtig Spass. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer und Gleichgewicht.
**Kosten:** CHF 5.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einzeln oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

## Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Die Lektionen bieten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.
**Kosten:** CHF 5.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo einkassiert.

## Tanzsport (Internationale Volks- und Kreistänze aus aller Welt, Tanzen im Sitzen, Line Dance)

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohl fühlt, ist hier an der richtigen Adresse. Reaktion, Konzentration, Balance und Koordination werden auf spielerische Art trainiert.
**Kosten:** ab CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

Nachfolgend sind alle offenen Bewegungsgruppen aufgeführt.
Viel Spass beim Auswählen, Schnuppern und bei der regelmässigen Teilnahme.

## Allround-Gruppen (Turnen)

**Adligenswil**
**Turnhalle Dorf**
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09

**Aesch**
**Turnhalle**
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Priska Bühlmann, 041 917 43 60

**Altishofen**
**Turnhalle**
Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr
Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44

**Altwis**
**Turnhalle**
Dienstag, 20 bis 21 Uhr
Pia Höltschi, 041 917 29 72

**Buchrain**
**Turnhalle Dorf**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr
Monika Wolfer, 041 440 46 78

**Turnhalle Hinterleisibach**
Dienstag, 9, bis 10 Uhr
Donnerstag, 8 bis 9 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

**Büron**
**Mehrzweckhalle Träffponkt**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

**Buttisholz**
**Mittlere Turnhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Käthy Aregger, 041 928 12 49

**Dagmersellen**
**Alterszentrum Eiche**
Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

**Turnhalle Eiche**
Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr
Emmy Stampfli, 062 756 21 16

**Doppleschwand**
**Turnhalle**
Montag, 16 bis 17 Uhr
Annemarie Lustenberger,
041 480 35 22

**Ebersecken**
**Gemeindehaus**
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

**Ebikon**
**Pfarreiheim**
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Theres Schraner, 041 440 28 80

**St. Klemens (Aula)**
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

**Egolzwil**
**Mehrzweckhalle**
Montag, 18.45 bis 20 Uhr
Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

**Turnhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Bernadette Achermann, 041 980 27 14

**Eich**
**Turnhalle**
Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr
Esther Stirnemann, 041 460 03 77

**Emmen**
**Pfarreiheim**
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Ruth Heim, 041 280 05 53

**Emmenbrücke**
**Pfarreiheim Bruder Klaus**
Mittwoch, 10 bis 11 Uhr
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

**Pfarreiheim Gerliswil**
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr
Trudi Merz, 041 260 69 21

**Schulhaus Hübeli**
Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr
Ursula Häller, 041 310 16 56

**Pfarreiheim St. Maria**
(für Italienisch- und Spanischsprachige)
Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Begoña Monterrubio, 041 280 96 24

## Entlebuch
**Pfarreiheim**
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Bernadette Schnider, 041 480 02 06

## Ermensee
**Mehrzweckhalle**
Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr
Heidi Rüther, 041 917 35 60

## Eschenbach
**Schulhaus Hübeli**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Geiser, 041 448 25 28

## Escholzmatt
**Pfarrsaal**
Montag, 14 bis 15 Uhr
Hermine Neuenschwander, 041 486 15 48

## Ettiswil
**Bülacherhalle**
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Priska Kurmann, 041 980 44 62

## Flühli
**Turnhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Freitag, 17 bis 18 Uhr
Claudia Tanner, 041 488 25 22

## Gelfingen
**Turnhalle Husmättli**
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

## Gettnau
**Turnhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Verena Reinert, 041 970 43 33

## Geuensee
**Turnhalle Kornmatte**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elisabeth Nick, 041 921 47 93

## Grosswangen
**Kalofenhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Maria Rösch, 041 980 51 31

## Gunzwil
**Sommer: Alte Turnhalle**
Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr

**Winter: Lindenhalle**
Mitwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Annemarie Furrer, 041 930 18 58

## Hämikon
**Turnhalle**
Donnerstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Heidi Hornstein, 041 917 13 76

## Hasle
**Turnhalle Dorf**
Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr
Agnes Aregger, 041 480 27 08

## Hellbühl
**Rotbach-Halle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Christine Bruppacher, 041 467 02 40

## Hergiswil b. Willisau
**Mehrzweckhalle Steinacher**
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Monika Kunz, 041 979 11 84

## Hildisrieden
**Turnhalle Matte**
Dienstag, 17 bis 18 Uhr
Theres Steiner, 041 460 15 50

## Hitzkirch
**Turnhalle** (Männergruppe)
Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

**Turnhalle**
Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Doris Amrein, 041 917 10 66

## Hochdorf
**Turnhalle Zentral** (Halle B)
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Edith Theiler, 041 910 58 09

## Hohenrain
**Pfarreiheim**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

## Horw
**Turnhalle Hofmatt**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Doris Obertüfer, 041 360 81 88

## Inwil
**Schulhaus Rägeboge Aula**
Montag, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr
Agnes Sigrist, 041 448 21 40

## Kleinwangen
**Turnhalle**
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Pia Widmer, 041 910 20 68

## Kriens
**Pfarreiheim Bruder Klaus**
Mittwoch, 10 bis 11 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Feldmühle**
Freitag, 16.15 bis 17.15 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Fenkern**
Montag, 9 bis 10 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60

**Turnhalle Krauer**
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Kuonimatt**
Montag, 9 bis 10 Uhr
Alice Rogger, 041 340 82 60

## Luzern
**Asociación de pensionistas**
(für Spanischsprachige)
Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr
Carmen Arias, 041 420 22 53

**Pfarreizentrum Barfüesser**
Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Theres Schraner, 041 440 28 80

**Betagtenzentrum Dreilinden (Titlisstübli)**
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Irene Affolter, 041 410 34 40

**Pflegeheim Eichhof (Haus Saphir)**
Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr
Hildegard Meier, 041 320 86 35

**Evang. Gemeindezentrum Würzenbach**
Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

**Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)**
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

**Turnhalle Geissenstein**
Montag, 17 bis 18 Uhr
Violette Besson, 076 594 62 14
(neuer Standort noch nicht bekannt)

**Alterssiedlung Guggi**
Mittwoch, 9 bis 10 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

**Lukas-Saal**
Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Rita Weibel, 041 410 30 30

**Maihof Turnhallengebäude**
Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09

**Mehrzweckzentrum Matthof**
Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
Beatrice Greber, 041 280 65 51

**Turnhalle Moosmatt** (Männergruppe)
Mittwoch, 17 bis 18 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60

**Paulusheim**
Donnerstag, 10 bis 11 Uhr
Violette Besson, 076 594 62 14

**Pfarreiheim St. Anton**
Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Heidi Müller, 041 377 21 78

**Pf.heim St. Johannes/Würzenbach**
Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

**Pfarreiheim St. Karl**
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Pfarreiheim St. Leodegar**
Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

**Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg**
Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Rita-Maria Schwegler, 041 420 27 60
Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

**Turnhalle Staffeln (Reussbühl)**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Margrit Berger, 041 320 16 69

**Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar**
Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09

## Malters
**Turnhalle Bündtmättli**
Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon**
Dienstag, 9 bis 10 Uhr

**Pfarreiheim**
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Marlene Michel, 041 497 31 80

**Marbach**
**Turnhalle**
Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Theres Willimann, 034 493 33 37

**Mauensee**
**Turnhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

**Meggen**
**Kath. Pfarreiheim**
Freitag, 9 bis 10 Uhr
Martha Wey, 041 377 35 43

**Meierskappel**
**Schulhaus Höfli Singsaal**
Montag, 14 bis 15 Uhr
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

**Menznau**
**Rickenhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Häcki, 041 493 14 81

**Nebikon**
**Mehrzweckhalle**
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergruppe)
Werner Thürig, 062 756 26 41

**Neudorf**
**Turnhalle**
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

**Pavillon Schulhaus**
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

**Neuenkirch**
**Turnhalle Grünau**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13

**Nottwil**
**Turnhalle Sagi-Zentrum**
Montag, 19 bis 20 Uhr
Christine Bruppacher, 041 467 02 40
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Tilla Garn, 041 937 15 72

**Oberkirch**
**Turnhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Margrith Nauer, 041 921 24 48

**Pfeffikon**
**Mehrzweckhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Jeannette Stoll, 062 771 73 35

**Rain**
**Turnhalle Chrüzmatt**
Mittwoch, 17 bis 18 Uhr
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

**Reiden**
**Alterszentrum Feldheim**
Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Paula Neeser, 062 758 12 65

**Retschwil**
**Schulhaus**
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Römerswil**
**Mehrzweckhalle**
Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr
Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Romoos**
**Turnhalle**
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Veronique Schwarzentruber, 041 480 49 58

**Root**
**Pfarreiheim**
Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

**Widmermatt**
Montag, 17 bis 18 Uhr
Marly Bächler, 041 450 16 20

**Rothenburg**
**Turnhalle Gerbematt**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Marlies Gass, 041 280 15 83

**Ruswil**
**Alterswohnheim Schlossmatte**
Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr

**Turnhalle Dorfschulhaus**
Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr (Männergruppe)
Rösly Estermann, 041 495 21 80

**St. Erhard**
**Turnhalle**
Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr
Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

**Schachen**
**Rümlighalle**
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Ruth Felder, 041 497 15 77

**Schenkon**
**Turnhalle Grundhof**
Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Martha Hunkeler, 041 921 24 91

**Schlierbach**
**Mehrzweckhalle**
Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr
Frieda Steiger, 041 933 36 44

**Schötz**
**Pfarreiheim**
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr
Hanny Steinmann, 041 980 26 83

**Schongau**
**Turnhalle**
Freitag, 19 bis 20 Uhr
Carmen Suter, 041 917 03 08

**Schüpfheim**
**Turnhalle Dorfschulhaus**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70

**Schwarzenberg**
**Turnhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Theres Amrein, 041 497 19 62

**Sempach**
**Turnhalle Felsenegg**
Dienstag, 8 bis 9 Uhr

**Turnhalle Tormatt**
Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr
Kathrin Marti, 041 460 14 35

**Sempach-Station**
**Mehrzweckhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Annelies Arnet, 041 920 12 61

**Sörenberg**
**Turnhalle**
Dienstag, 19 bis 20 Uhr
Rita Emmenegger, 041 488 19 18

**Sursee**
**Turnhalle St. Georg**
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Martha Hunkeler, 041 921 24 91
Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr (Männergruppe)
Konrad Stalder, 041 460 50 05

**Triengen**
**Pfarreiheim**
Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Anita Hug, 041 933 36 33

**Udligenswil**
**Bühlmattsaal**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

**Uffikon**
**Mehrzweckhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Margrit Riedweg, 062 756 19 80

**Vitznau**
**Turnhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Hanny Waldis, 041 397 14 17

**Wauwil**
**Turnhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Marlies Bättig, 041 980 41 14

**Weggis**
**Schulhaus Kirchmatt**
Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Erika Lüthy, 041 390 23 68

**Werthenstein**
**Schulhaus**
Freitag, 9 bis 10 Uhr
Berta Fuchs, 041 490 23 87

**Wikon**
**Turnhalle**
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

**Willisau**
**Kath. Pfarreiheim**
Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und 14.30 bis 15.30 Uhr

**Schulhaus Schlossfeld** (Männergruppe)
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Hedy Rölli, 041 970 32 73

**Wolhusen**
**Andreasheim**
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Margrith Erni, 041 490 13 48

**Schulhaus Rainheim**
Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergruppe)
Dienstag, 19 bis 20 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67

## Wasserfitness-Gruppen (Bewegung im Wasser)

**Beromünster**
**HB Kantonsschule**
Montag, 12.55 bis 13.40 Uhr und 13.45 bis 14.30 Uhr
Margrit Süess, 041 917 19 42

**Ebikon**
**HB Schmiedhof**
**Gruppen Buchrain/Perlen**
Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr und 9.15 bis 10.15 Uhr
Charlotte Rösli, 041 445 02 41

**Gruppen Eschenbach**
Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr und 9.15 bis 10.15 Uhr
Bernadette Mathis, 041 448 28 40

**Gruppe Root (ab Jan. 2013) NEU**
Mittwoch, 11 bis 12 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

**Emmen/Rathausen**
**HB SSBL**
Freitag, 11.30 bis 12.30 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

**Hohenrain**
**HB Heilpädagogisches Zentrum**
Montag, 12 bis 13 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

**Horw**
**HB Schulhaus Spitz**
Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

**Luzern**
**HB Allmend**
Lernschwimmbecken
Wassertemperatur 32°
Donnerstag, 13.15 bis 14 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

**HB Rodtegg**
Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

**HB Schubi (Littau)**
Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48
Heidi Fleischli, 041 371 01 77

**Luzern**
**HB Utenberg**
Freitag, 15 bis 16 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

**Nottwil**
**HB Paraplegikerzentrum SPZ**
**Gruppe Nottwil**
Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr
Christine Kaiser, 079 393 94 49

**Gruppe Buttisholz**
Donnerstag, 17 bis 18 Uhr
Monika Schwaller, 041 929 05 56

**Gruppen Grosswangen/Sempach**
Dienstag, 17 bis 18 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

**Gruppe Sempachersee**
Donnerstag, 17 bis 18 Uhr
Judith Kurmann, 041 988 10 89

**Reiden**
**HB Kleinfeld**
**Gruppen Reiden**
Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr und 8.45 bis 9.45 Uhr
Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr
Priska Alfano, 062 758 19 09
Mona Bregenzer, 062 758 31 56
Ruth Emmenegger, 062 758 18 55
Liselotte Erni, 062 758 22 15
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60
Judith Kurmann, 041 988 10 89
Franziska Meier, 062 751 31 53
Elisabeth Peter, 041 980 25 71
Sylvia Peyer, 062 752 41 27
Susi Schnüriger, 062 756 25 68
Christiane Wechsler, 062 758 22 82
Barbara Weyermann, 062 752 17 76

**Gruppe Schötz/Altishofen**
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Elisabeth Peter, 041 980 25 71

**Schachen**
**HB Schul-/Wohnzentrum**
Freitag, 12 bis 13 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48

**Schüpfheim**
**HB HPZ Sunnebüel**
**Gruppe Entlebuch**
Donnerstag, 16 bis 17 Uhr
Michaela Hafner, 041 480 04 19

**Gruppe Escholzmatt**
Donnerstag, 17 bis 18 Uhr
Susanne Giger, 041 486 20 33

**Gruppen Schüpfheim**
Donnerstag, 16 bis 17 Uhr und 17 bis 18 Uhr
Susanne Giger, 041 486 20 33

**Willisau**
**HB Schlossfeld**
**Gruppen Willisau**
Donnerstag, 15 bis 15.45 Uhr und 16 bis 16.45 Uhr
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

**Gruppen Nebikon/Altishofen**
Mittwoch, 9 bis 10 Uhr
Verena Brügger, 062 756 31 62

## Tanzsport-Gruppen (Internationale Volks- und Kreistänze / Tanzen im Sitzen / Line Dance)

**Dagmersellen**
**Gemeinde-Zentrum Arche**
Freitag, 9 bis 11 Uhr
Marlies Müller, 062 756 23 89

**Hochdorf**
**Pfarreizentrum A, Saal 7**
Donnerstag, 14 bis 15.30 Uhr
Mary Jost, 041 910 31 59

**Horw**
**Zentrum Kirchmättli**
Dienstag, 9.15 bis 10.45 Uhr
Liselotte Gyr, 041 630 23 58

**Kriens**
**Pfarreiheim St. Gallus**
Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr
Alice Jost, 041 320 20 12

**Luzern**
**Betagtenzentrum Eichhof (Saal Saphir)**
Montag, 15 bis 16 Uhr
Ursula Häller, 041 310 16 56
oder 079 657 70 61

**Pfarreisaal Matthäus**
Freitag, 14.30 bis 16 Uhr
Harmke Sperhake, 041 370 15 16

**Mehrzweckzentrum Matthof**
Dienstag, 14.30 bis 16.30 Uhr
Jojo Murer, 062 844 23 32

**Mehrzweckzentrum Matthof**
(Line Dance)
Montag, 16 bis 17 Uhr (Beginner)
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Käthy Häcki, 041 310 48 41

**Pfarreiheim St. Johannes**
(Tanzen im Sitzen)
Montag, 10 bis 11 Uhr
Harmke Sperhake, 041 370 15 16

**Meggen**
**Schulhaus Hofmatt**
Mittwoch, 14.30 bis 16.15 Uhr
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

**Sempach**
**Wohn- und Pflegeheim Meierhöfli**
Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr
H. und M. Moser, 033 251 06 72

**Sursee**
**Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein**
Mittwoch, 9.30 bis 11 Uhr
Käthy Häcki, 041 310 48 41

**Weggis**
**Pfarrheim St. Maria**
Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr
Margaritha Schmidli, 041 440 83 89

**Willisau**
**Kath. Pfarreiheim**
Freitag, 14 bis 16 Uhr
Sybilla Birrer, 041 970 49 86

# Curling

## Allgemeine Angaben für alle Curling-Kurse

**Kursort:** Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena)
**Kursleitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

## Curling-Kurs für Fortgeschrittene

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos spielen. Voraussetzungen sind Curling-Erfahrung sowie eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

**Kursdaten:** Montag, 14. Okt. 2013 bis 17. März 2014 (ohne 30. Dez. 2013 und 3. März 2014), (21x)
**Kurszeit:** 9 bis 11 Uhr
**Anmeldung:** bis 30. September 2013

## Curling-Schnupperlektion für Anfänger/innen

Eine kostenlose Schnupperlektion für Anfängerinnen und Anfänger ist jederzeit möglich. Information und Anmeldung bei Hansruedi Heer, Tel. 041 360 96 73, h-heer@hispeed.ch.

## Curling-Kurs für Anfänger/innen

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Tipp: Besuchen Sie vorab eine Schnupperlektion. Ab Januar 2014 haben Sie die Möglichkeit, in den laufenden Curling-Kurs einzusteigen.

**Kursdaten:** Montag, 6. Jan. bis 17. März 2014 (ohne 3. März), (10x)
**Kurszeit:** 9 bis 11 Uhr
**Kosten:** CHF 450.– (inkl. Miete Curlingschuhe)
**Anmeldung:** bis 10. Dezember 2013

# Skilanglauf

## Skilanglauf-Herbstausflug mit Wanderung

**Donnerstag, 19. September 2013.** Mit der Gondelbahn gehts zum Bergrestaurant Rossweid, anschliessend Besuch des neuen Moorwasserparks und des Restaurants, rund um die Schwarzenegg und mit der Bahn hinunter nach Sörenberg. Information und Organisation: Toni Felder, Tel. 041 361 14 76.

## Informationsnachmittag Skilanglauf

**Mittwoch, 13. November 2013,** Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Beginn: 14 Uhr. Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Angebote im Winter 2013/14. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Langlauf-Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

## Skilanglauf-Treff (Wintersportler/innen 55+)

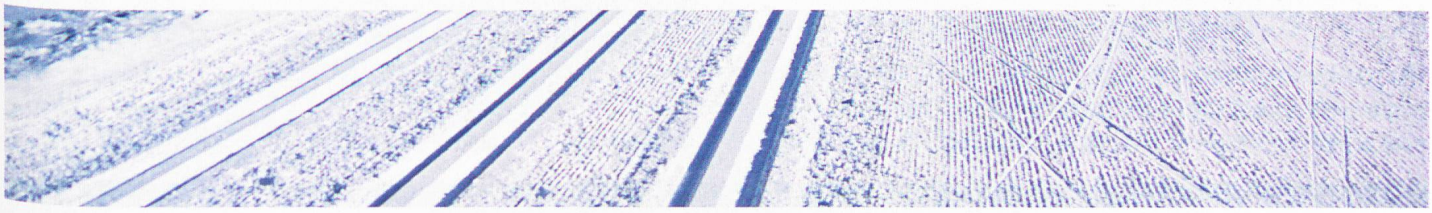
Dieser wird vom Langlaufleiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt.

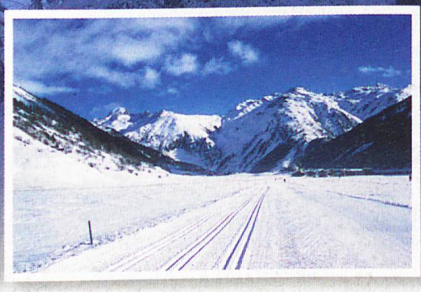
## Gratis-Schnuppertag

**Donnerstag, 5. Dezember 2013.** Anmeldung am Vortag unter Tel. 041 361 14 76 (11 bis 13 Uhr und 18.30 bis 20 Uhr) oder per E-Mail: felder-toni@bluewin.ch.

## Skilanglauf-Treff

**Donnerstag, 9. Jan., 16. Jan., 23. Jan., 30. Jan. und 6. Feb. 2014** (Reservedaten: 13. und 20. Feb.). Nähere Angaben erhalten Sie beim Fachleiter Toni Felder, Tel. 041 361 14 76.





# Winterferienwochen

## Langlauf-Tage in Ulrichen/Obergoms

**Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**
Damit Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Saison vorbereiten können, bieten wir diese Langlauf-Tage an. Im «Langlaufparadies» Goms können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen – egal ob Sie Ihre ersten Schritte wagen oder bereits ein erprobter Langläufer / eine erprobte Langläuferin sind. Sie sind im Hotel Alpina in Ulrichen untergebracht. Informationen zum Hotel finden Sie beim Angebot «Langlauf- und Winterwander-Erlebniswoche in Ulrichen».

**Dauer:** Montag, 9. Dez., 0bis Donnerstag, 12. Dez. 2013
**Leitung:** Toni Felder, Lisbeth Hofstetter
**Doppelzimmer:** CHF 470.–/Person
**Einzelzimmer:** CHF 520.–

**Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen:** siehe «Langlauf- und Winterwander-Erlebniswoche in Ulrichen», rechte Spalte.

**Anmeldung:** bis 22. November 2013

## Langlauf- und Winterwander-Erlebniswoche in Ulrichen/Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die Gegend zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthard-Bahn. So haben Sie die Möglichkeit, von überall her mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren mit Technik-Unterricht im klassischen Stil angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein. Es besteht auch die Möglichkeit, mit der Skatingtechnik Bekanntschaft zu machen. Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

**Dauer:** Sonntag, 23. Feb., bis Samstag, 1. März 2014
**Leitung:** Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger
**Sportangebot:** Langlauf und Winterwandern
**Auf Wunsch:** Schneeschuhwandern
**Doppelzimmer:** CHF 890.–/Person
**Einzelzimmer:** CHF 1070.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (mit Halbtax/mit Generalabo CHF 40.– Reduktion); Leitung

**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskosten-Versicherung

**Anmeldung:** bis 24. Januar 2014