

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 2

**Anhang:** Bildung & Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 2. Halbjahr 2005  
**Autor:** Pro Senectute Kanton Luzern

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 02.02.2026

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




# BILDUNG & SPORT

Angebote für alle ab 60 Jahren



BILD: DANY SCHULTHESS

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2005

  
**PRO  
SENECTUTE**  
KANTON LUZERN



# Inhalt

## Bildungsangebote

Referate	3
Exkursionen/Besichtigungen	4
Alltag und Natur	5
Älter werden	7
Wissen und Kultur	8
Gesundheitsförderung	10
Sprachen	12
Computerkurse in Luzern und Neuenkirch	13

## Sportangebote

Walking / Nordic Walking	16
Aqua-Fitness (Wassersport)	17
Velo fahren	19
Wandern	20
Tennis	24
Langlauf/Wintersport	25
Curling/Schneeschuhwandern/Ferienwochen	26
Offene Gruppen	27

## Adresse Bildung+Sport

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

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

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

**Sekretariat Bildung:**  
Telefon 041 226 11 96

**Sekretariat Sport:**  
Telefon 041 226 11 99

**Fax:** 041 226 11 98

## Anmeldung:

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

## Allgemeine Bedingungen für unsere Kursangebote

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

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

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

**Abmeldung** Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden.

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

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

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

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

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

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



## Referate

Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 17. Okt.	<b>Eigenverantwortung bewusst leben</b> Anlass 201 <b>Gestaltung einer positiven Zukunft</b> In der Tat machen wir unser Wohlbefinden oft abhängig von anderen Menschen, von den Umständen oder vom Schicksal. Unser Leben eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen, ist deshalb nicht leicht. Wir sind es zu sehr gewohnt, uns gegenseitig Verantwortungen zuzuschieben. Der erfahrene Referent zeigt Lösungswege auf.	Emil Wieser, Erwachsenenbildner SVEB/Lebensberater	Raum an zentraler Lage in Luzern 15 bis 17 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 5. Oktober
Freitag, 28. Okt.	<b>Kopfschmerzen/Migräne</b> Anlass 202 <b>Schulmedizin und/oder Komplementärmedizin?</b> Neben der Schulmedizin bietet die Alternativmedizin verschiedene hilfreiche Therapiemöglichkeiten, so z.B. Traditionelle Chinesische Medizin, Homöopathie, Phytotherapie, Shiatsu, Reiki usw. Die oben genannten Methoden können eine Linderung bewirken und werden kurz vorgestellt. So können Sie eine für Sie geeignete Therapieform nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen auswählen.	Irja Huber-Istola, dipl. Akupunkteurin, Herbalistin, Naturärztin	Raum an zentraler Lage in Luzern 14.30 bis 16 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 17. Oktober
Freitag, 18. Nov.	<b>Astrologie</b> Anlass 203 <b>Ist sie eine Lebenshilfe für uns?</b> Das Horoskop zeigt uns unsere Licht- und Schattenseiten, Vorlieben, Abneigungen und vieles mehr auf. Die Astrologin kann in einem Gespräch mit dem Klienten dessen persönliche Anliegen wie z.B. Beziehungs-, Partnerschaftsthemen, Neuorientierung, Berufsthemen usw. mit Hilfe der Horoskopdeutung erkennen und ihn beraten. Die Astrologie im Allgemeinen wird vorgestellt.	Irja Huber-Istola, geprüfte Astrologin SFER, Naturärztin	Raum an zentraler Lage in Luzern 14.30 bis 16 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 7. November
Montag, 5. Dez.	<b>Sind Engel unsere Reisegefährten?</b> Anlass 204 <b>Besinnliches zum Advent</b> Johann Sebastian Bach schrieb zum Michaelisfest eine Kantate: «Bleibt, ihr Engel, bleibt bei mir, führet mich auf beiden Seiten, dass mein Fuss nicht möge gleiten ....». Engel als Begleiter, als Boten, als Kündler oder als furchterregende, glutvolle Wesen ... Welche Bedeutung haben die Engel in der Tradition und was bedeuten sie uns? Wir stellen uns diesen Fragen.	Dr. Imelda Abbt, Theologin und Philosophin	Raum an zentraler Lage in Luzern 14.30 bis ca. 16 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 22. November
Freitag, 9. Sept.	<b>Rente oder Kapital?</b> Anlass 205 <b>Pensionierung richtig planen</b> Der Übertritt in die dritte Lebensphase bringt auch in finanzieller Hinsicht Veränderungen mit sich. Demwerbseinkommen folgen Rentenleistungen und/oder Kapitalzahlungen. Was sind die Vor- und Nachteile? Mit welchen Leistungen kann ich rechnen? Wie sieht es mit den Steuern aus?	Roger Gabathuler, Finanzplaner Luzerner Kantonalbank	Raum an zentraler Lage in Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 30. August

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 23. Sept.	<b>Sicherer Umgang mit Karten und E-banking</b> <b>Anlass 206</b> Bargeldloses Bezahlen mit Kreditkarten und Maestro-Karten wird immer beliebter. Wir zeigen Ihnen den sicheren Umgang mit dem Plastikgeld sowie die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten. Lernen Sie, wie einfach, schnell und sicher man im Internet navigieren und Bankgeschäfte tätigen kann!	Ivo Meyer, Produktmanager Karten; Michael Pils, Leiter Electronic Banking Luzerner Kantonalbank	Raum an zentraler Lage in Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 13. September
Dienstag, 4. Okt.	<b>Erbrecht/Testamentrecht</b> <b>Wissenswertes zur Nachlassplanung</b> Das eigenhändige und das öffentlich beurkundete Testament, Verfügungsfreiheit und Pflichtteile, Gestaltungsmöglichkeiten, Aufbewahrung von Testamenten, Erbschaftssteuern, Willensvollstrecker. Verhältnis von ehelichem Güterrecht und Erbrecht. Beispiele: Meistbegünstigung des Ehegatten, Pflichtteilssetzung eines Kindes zu Gunsten der anderen Kinder.	Susanne Wicki Manser, lic. iur. HSG, Rechtsanwältin Ehegüter- und Erbrechtsberatung Luzerner Kantonalbank	Raum an zentraler Lage in Luzern 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 23. September

# Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 11. Okt.	<b>Erleben Sie einen ganz speziellen Tag in Beromünster</b> <b>Anlass 209</b> Das Schloss-Museum mit einer attraktiven Sammlung und der ältesten Buchdruckerei der Schweiz, die Stiftskirche mit den Schatzkammern und Sakristeien, der Stiftsbezirk mit den Chorherrenhäusern und der alte Marktflecken – alles zusammen ein einzigartiges Kunstdenkmal. Lassen Sie sich unter kundiger Führung diesen einmaligen Ort näher bringen (längeres Stehen/Gehen sollte für Sie möglich sein).	Elisabeth von Holzen und örtliche Führer	<b>Treffpunkt:</b> 9.50 Uhr, Perron Überlandbusse Bahnhofplatz Luzern, Linie 52 <b>Rückkehr:</b> 17.57 Uhr in Luzern <b>Kosten:</b> CHF 31.– Eintritte/Führungen <b>Reisekosten:</b> CHF 9.20 mit Halbtax (sep. zu bezahlen) <b>Mittagessen:</b> Rest. Entracht (sep. zu bezahlen) <b>Anmeldung:</b> bis 27. September
Freitag, 14. Okt.	<b>Luzern besser kennen lernen</b> <b>Von der minderen zur grösseren Stadt</b> Zu Fuss erfahren Sie interessante historische Hintergründe über drei Kirchen, einen Palast und eine Brücke.	Bruno Senn	<b>Dauer:</b> 14 bis 16 Uhr CHF 10.–  <b>Anmeldung:</b> bis 3. Oktober

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 8. Nov.	<b>SF DRS</b> <b>Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens</b> <b>Anlass 211</b> Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört! Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich an unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag!	Elisabeth von Holzen	<b>Treffpunkt:</b> 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr in Luzern <b>Kosten:</b> CHF 25.– inkl. Führung <b>Reisekosten:</b> CHF 21.60 mit Halbtax (sep. zu bezahlen) <b>Anmeldung:</b> bis 13. Oktober
Dienstag, 13. Dez.	<b>Besuch Regierungsgebäude und Staatsarchiv Luzern</b> <b>Auf den Spuren der Luzerner Geschichte</b> <b>Anlass 212</b> Sie schauen hinter die Fassade des «Ritterschen Palastes» und sehen und vernehmen, wo und wie der heutige Regierungsbetrieb abläuft. Anschliessend besuchen Sie das Staatsarchiv, wo Sie historische Dokumente besichtigen können wie z.B. den reich dekorierten Jesuitenbrief aus dem 16. Jh. oder einen Geschworenen-Brief aus dem 14. Jh. Sie werfen auch einen Blick in das Atelier der Restauratoren.	Elisabeth von Holzen und Fachpersonen	<b>Beginn:</b> 14.50 Uhr <b>Ende:</b> ca. 18 Uhr CHF 18.–  <b>Anmeldung:</b> bis 29. November

# Alltag und Natur



BILDLUPE

Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
	<b>Natel-Kurse für Senioren</b> <b>Grundlagenkurse/Wichtigste Funktionen</b> In diesem Kurs erlernen Sie die grundsätzliche Bedienung des Natels. «Richtig telefonieren», «SMS versenden, lesen und beantworten», «Name und Telefonnummer speichern»: Dies sind die wichtigsten Themen. Sie werden an diesen zwei Nachmittagen mit Ihrem eigenen Handy arbeiten. Kleinklassen mit max. 6 Teilnehmenden ermöglichen die individuelle Beantwortung Ihrer Fragen.	mip, Schulung und Beratung	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.–
Mo, 22. + 29. Aug.	Nokia-Geräte: <b>Kurs 216</b>		
Mo, 12. + 19. Sept.	Nokia-Geräte: <b>Kurs 217</b>		
Mo, 10. + 17. Okt.	Nokia-Geräte: <b>Kurs 218</b>		
Mo, 24. + 31. Okt.	Nokia-Geräte: <b>Kurs 219</b>		
Mo, 7. + 14. Nov.	Nokia-Geräte: <b>Kurs 220</b>		
Mo, 28. Nov. + 5. Dez.	Nokia-Geräte: <b>Kurs 221</b>		
Mo, 26. Sept. + 3. Okt.	Siemens-Geräte: <b>Kurs 222</b>		
			<b>Anmeldung:</b> bis 10 Tage vor Kursbeginn

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
	<b>Natel</b> <b>Aufbau- und Vertiefungskurse</b> Dieses Angebot richtet sich an alle, die schon einen Grundkurs besucht haben. Sind Sie trotzdem noch unsicher in der Handhabung Ihres Mobiltelefons? In aller Ruhe werden Sie die wichtigsten Funktionen repetieren und durch Übung vertiefen. Montag, 5. Sept. Nokia-Geräte: <b>Kurs 223</b> Montag, 21. Nov. Nokia-Geräte: <b>Kurs 224</b>	MIP Schulung und Beratung	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16.30 Uhr CHF 75.–  <b>Anmeldung:</b> bis 10 Tage vor Kursbeginn
<b>Vorträge:</b> Dienstag, 23. Aug. und 18. Okt. <b>Exkursionen:</b> Dienstag, 6. und 20. Sept., 25. Okt., 8. und 22. Nov.	<b>Natur im Wandel</b> <b>Naturkundliche Herbstexkursionen</b> Die Exkursionen geben Einblick in die grosse Vielfalt der Lebewesen und ihre Lebensformen. Folgende Themen werden speziell behandelt: Zugvögel – Standvögel / Phänomen Tierwanderung / Insekten und weitere Kleintiere / Früchte, Samen und ihre Verbreitung / Laubverfärbung und Laubfall. Die beiden Dia-Referate des erfahrenen Kurs- und Exkursionsleiters vermitteln die vertiefenden Informationen zu den Exkursionen.	<b>Kurs 225</b> Dr. Urs Petermann, Biologe	<b>Vorträge:</b> im Pfarreizentrum Barfüesser, Luzern 14 bis 16 Uhr, <b>Exkursionen:</b> nachmittags, Ort und Zeit nach Absprache während Kurs CHF 135.–  <b>Anmeldung:</b> bis 11. August
<b>NEU</b>			
Donnerstag, 1. und 8. Sept.	<b>Pilze</b> <b>Pilze kennen lernen und in ihrem Lebensraum aufsuchen</b> An einem Kursnachmittag gewinnen Sie einen Überblick über die höchst vielfältigen Formen im Pilzbe- reich, und Sie lernen die wichtigsten Speise- und Gift- pilze kennen. Am Exkursionsnachmittag studieren Sie die Pilze in ihrem Lebensraum, wo Sie die ökologische Bedeutung der Pilze als hilfreiche Lebenspartner von Bäumen und als Abbauer von Holz, Nadeln und Blät- tern erfahren.	<b>Kurs 226</b> Rolf Mürner, Biologe und ausgebil- deter Pilzkontrolleur	Theaterstr. 7, Luzern/ Wald im Raum Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 50.–  <b>Anmeldung:</b> bis 18. August
<b>NEU</b>			
Daten auf Anfrage (3x)	<b>Herbstkonzert in der Küche</b> <b>Neue feine Rezepte ausprobieren</b> Kochkurs mit neuen feinen und einfachen Rezepten zum Nachkochen. Gemeinsam wollen wir in diesem Kurs in ungezwungener Atmosphäre kochen und Neues lernen. Männer und Frauen sind gleichermas- sen willkommen. Dank vieler guter Tipps und Tricks der erfahrenen Kursleiterin bereiten Sie mit Leichtig- keit und ohne viel Aufwand feine Gerichte zu. Eine Teilnahme ist auch möglich, wenn Sie noch keine Kochkenntnisse haben.	<b>Kurs 227</b> Christa Arnold Glanz- mann, Hauswirtschaftslehre- rin	Schulhaus Hubelmatt West, Luzern 10 bis 13 Uhr CHF 145.– inkl. Esswaren  <b>Anmeldung:</b> auf Anfrage
Daten auf Anfrage (4x)	<b>Haushalten will gelernt sein!</b> Mit einfachen Handgriffen und ausgerüstet mit vielen guten Tipps und Tricks erledigen Sie Ihre Hausarbei- ten in Zukunft speditiv und mit mehr Freude. In unge- zwungener Atmosphäre fällt das Lernen leicht, und Ihre Themenwünsche werden berücksichtigt. Männer und Frauen sind gleichermassen willkommen.	<b>Kurs 228</b> Christa Arnold Glanz- mann, Hauswirtschaftslehre- rin	Schulhaus Hubelmatt West, Luzern Vor- oder Nachmittage CHF 160.– inkl. Mate- rial <b>Anmeldung:</b> auf Anfrage
<b>NEU</b>			

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 14. Sept. bis 5. Okt. (4x)	<b>Mehr Gelassenheit im Alltag</b> Möchten Sie sich manchmal weniger ärgern oder sich weniger Sorgen um etwas machen? Im Wort «Gelassenheit» kommt das Wort «lassen» vor. Eini- ges lassen, statt vieles zu tun, bringt mehr Ruhe und Lebensfreude. Unter Einbezug Ihres Wissens und mit alltagstauglichen Tipps werden Sie auf unkomplizier- te Weise durch die Lektionen geführt.	Kurs 229 Bernadette Wagner, dipl. Erwachsenenbild- nerin AEB/Mentaltrai- nerin	Grendelstr. 5, Luzern 14 bis ca. 15.30 Uhr CHF 95.–  <b>Anmeldung:</b> bis 1. September

NEU

Montag, 10. und 17. Okt.	<b>Schön und gepflegt</b> <b>Tipps für die individuelle Gesichtspflege</b> Die erfahrene Kosmetikerin zeigt Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand Ihrem Äusseren GESICHT geben. Weniger ist oft mehr! Sie werden einen eigenen Spiegel zur Verfügung haben und können auch Ihre eigenen Pflegeprodukte mitbringen.	Kurs 230 Priska Kuchler, dipl. Kosmetikerin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 60.–  <b>Anmeldung:</b> bis 28. September
-----------------------------	---	---	---

NEU

# Älter werden



BILDOUPE

Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 20., und Donners- tag, 22. Sept.	<b>«auto-mobil bleiben»</b> <b>Ein Fahr-Check-Kurs</b> Blinke ich richtig im Kreisel? Kenne ich alle Regeln, Signale und Vortrittsregeln? Wir stellen Ihnen Neue- rungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Sie setzen im eigenen Auto in Begleitung eines Fahr- lehrers Ihr Können um. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Sie erhalten ein Kursattest.	Kurs 281 Robert Eberhard, Verkehrslehrer	Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr (prakt. Teil) Donnerstag: 14 bis 16 Uhr (Theo- rie) CHF 190.– CHF 160.– für TCS- Mitglieder (bitte TCS- Mitgliednummer melden!) <b>Anmeldung:</b> bis 7. September

Montag, 26. Sept. bis 12. Dez. (12x)	<b>Gleichgewichtstraining</b> <b>Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!</b> Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherhei- ten kennen. In spielerischem Training des Gleichge- wichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungs- freiheit im Alltag länger erhalten.	Kurs 282 Ulrike Modl, Seniorenportleiterin	Rösslimattstr. 37, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 180.–  <b>Anmeldung:</b> bis 12. September
--	---	--	--

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 24. Okt. bis 28. Nov. (6x)	<b>SinnVolles GehirnTraining</b> <b>Fitness fürs Gedächtnis – Einführungskurs</b> Das Gedächtnistraining umfasst Übungen für Konzentration, Wahrnehmung über die Sinne, Merkfähigkeit und kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Fitness für die geistige Beweglichkeit ist kurzweilig und macht Spass. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.	Kurs 283 Doris Bütler-Saner, Gedächtnistrainerin SVGT	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr (mit kurzer Pause) CHF 150.–  <b>Anmeldung:</b> bis 11. Oktober
Dienstag, 25. Okt. und 8. Nov.	<b>Ernährung in der zweiten Lebenshälfte</b> <b>Gesundheit kommt aus der Küche</b> Für eine gesunde Ernährung bedankt sich unser Körper mit vermehrter Lebenslust, Vitalität und Wohlbefinden. Die erfahrene und kompetente Kursleiterin bespricht folgende Themen: Heilwirkung von Lebensmitteln / Nahrung für das Gehirn / Muss denn Süsses Sünde sein? / Fett: Ja, nein oder doch? / Verschiedene Ernährungstheorien werden besprochen und Ihre Fragen beantwortet.	Kurs 284 Lisa Broadbent-Müller, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungsberaterin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis ca. 16 Uhr CHF 50.–  <b>Anmeldung:</b> bis 11. Oktober
Dienstag, 15. Nov. bis 6. Dez. (4x)	<b>Senioren entdecken die Lust am Lernen</b> Lernen weckt die Lebens- und Kommunikationsfreude. Dieser Kurs ist gedacht für Menschen, die ihren Reichtum an Erfahrungen und ihr Wissen optimal entfalten möchten. Im Kurs erfahren und erleben Sie, wie der Computer im Kopf funktioniert, wie das Gehirn auch im Alter fit bleibt, wie Sie ihre persönlichen Erfahrungen und Fähigkeiten im Alltag einsetzen können und wie Wissen das Selbstwertgefühl stärkt.	Kurs 285 Eliane Burri, lic.phil., Pädagogische Psychologin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 160.–  <b>Anmeldung:</b> bis 31. Oktober

**NEU**

# Wissen und Kultur

Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 1. Sept. bis 6. Okt. (6x)	<b>Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene</b> Mit Tusche und Feder lernen Sie die Unzialschrift. Schon nach kurzer Zeit schreiben und gestalten Sie Texte, Kuverts, Tisch-, Glückwunsch- und Neujahrskarten usw. Sie können ungewöhnliche Möglichkeiten ausschöpfen und kleine Kunstwerke herstellen.	Kurs 271 Hans-Ruedi Kämpfer	Theaterstr. 7, Luzern 17 bis 18.30 Uhr CHF 95.– plus ca. CHF 15.– für Material <b>Anmeldung:</b> bis 19. August
Donnerstag, 8. und 22. Sept. sowie 6. Okt.	<b>Indianische Weisheitslehre</b> <b>Leben heisst Atmen</b> Nach indianischem Denken atmet alles im Kosmos, auch die Pflanzen und die Steine. Die Natur ist ein Geschenk an uns. Wir finden dort Kraft, Heilung und Trost. In praktischen Übungen versuchen wir, wieder in Einklang mit Mutter Erde zu leben. Durch das Wissen um die Kräfte der Mineral-, Pflanzen- und Tierwelt erlangen wir Selbstbestimmung. So stärken wir unsere Individualität, Kreativität und Lebensfreude.	Kurs 272 Vera Flury, Schamanin	Theaterstr. 7, Luzern, und in freier Natur 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 75.–  <b>Anmeldung:</b> bis 26. August

**NEU**

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 8. und 15. Sept.	<b>Mit 65 auf dem Kilimandscharo</b> <b>Auf dem Dach Afrikas</b> Aufs Dach von Afrika – ein Jugendtraum! Der Referent berichtet mit Projektionsbildern und Ausrüstungsgegenständen von seinem problemlosen Aufstieg auf den höchsten Punkt Afrikas (5892 m ü. M.). Themen wie Höhenanpassung, Höhenkrankheit, Höhenstufen, Ernährung, Vegetationszonen, Geologie und Geografie Ostafrikas kommen zur Sprache.	Kurs 273 Alexander Schönenberger, ehem. Kantonsschullehrer	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.15 Uhr CHF 35.–
<b>NEU</b>			<b>Anmeldung:</b> bis 26. August
Montag, 12. Sept. bis 10. Okt. (5x)	<b>Ich kann zaubern!?</b> <b>Einfache, effektvolle Kunststücke vollendet präsentieren</b> Der erfahrene Zauberer bringt Ihnen bei, wie Sie kleine «Wunder» aufführen können. Sie werden Ihre Freunde mit einigen aussergewöhnlichen Kunststücken beeindrucken können. Auf diese Weise werden Sie Ihr Leben auch in einigen Punkten bereichern, die gar nichts mit Zauberei zu tun haben: Sie werden sich vor Gruppen sicherer fühlen, selbstbewusster auftreten, und in Ihrer Gesellschaft wird man mehr Spass haben.	Kurs 274 Hanspeter Birrer, Zauberer, Leiter Zauberschule Luzern	Theaterstr. 7, Luzern 17.30 bis 19 Uhr CHF 155.–
<b>NEU</b>			<b>Anmeldung:</b> bis 31. August
Freitag, 7. und 21. Okt. sowie 4. Nov.	<b>Vorlesezikkel: Zwei grosse Dichter</b> <b>200 Jahre Hans Christian Andersen und 100 Jahre Elias Canetti</b> Peter Schulz wird an den beiden ersten Veranstaltungen den Tagebuchschreiber und Märchendichter Andersen mit ausgewählten Texten vorstellen und so von ihm ein Lebensbild vermitteln. Die dritte Vorlesung ist Canetti gewidmet, der mit seinen Geschichten «Die Stimmen von Marrakesch» ein zauberhaftes Buch verfasst hat.	Kurs 275 Peter Schulz, ehem. Direktor des Medienausbildungszentrums	Theaterstr. 7, Luzern 15.30 bis 17 Uhr CHF 25.–
			<b>Anmeldung:</b> bis 22. September
Donnerstag, 3. und 10. Nov.	<b>Auf den Spuren des Nationalhelden El Cid</b> <b>860 km mit dem Velo unterwegs</b> El Cid Campeador, spanischer Nationalheld, Symbol der nationalen Einheit und Vorbild der Tapferkeit! Mit dem Velo folgte der Referent auf harten 860 km dem Weg der zweiten Verbannung des Helden des 11. Jahrhunderts. Der Camino del Cid führt von Vivar bei Burgos nach Valencia. Die Iberische Halbinsel im 11. Jahrhundert, El Cid und der Camino werden in Wort und Bild vorgestellt.	Kurs 276 Alexander Schönenberger, ehem. Kantonsschullehrer	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.15 Uhr CHF 35.–
<b>NEU</b>			<b>Anmeldung:</b> bis 20. Oktober

## Senioren-Tanznachmittage

Kommen auch Sie! Alle 3 Wochen trifft sich eine muntere, grosse Schar fröhlicher Menschen am Donnerstagnachmittag im Saal des Betagtenzentrums Eichhof. Dann wird getanzt nach

Herzenslust, und zwar mit Live-Musik. Neue Tanzfreudige sind jederzeit willkommen. Wagen Sie den ersten Schritt! Wir freuen uns. Das Programm mit den Daten können Sie bei uns bestellen.

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



# Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 1. Sept. bis 3. Nov. (ohne 6. und 13. Okt.) (8x)	<b>Qi-Gong</b> Qi-Gong ist ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es dient der Vorbeugung und der Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Die langsamen, fließenden Bewegungen basieren auf der Verschmelzung von An- und Entspannung. Qi-Gong schult Körperbewusstsein und Bewegung, fördert die Konzentration, stärkt das Gedächtnis und unterstützt die Immunkraft.	<b>Kurs 251</b> Ruth Nassi-Storz, TCM-Therapeutin	Grimselweg 3, Luzern 17.15 bis 18.15 Uhr CHF 170.– Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse. <b>Anmeldung:</b> bis 19. August
Montag, 19. Sept. bis 17. Okt. (5x)	<b>SITZART</b> <b>Die Kunst des guten Sitzens</b> Das «gemässe Sitzen» ermüdet weniger, macht wacher und aufnahmefähiger. Es gibt Raum und Präsenz von Kopf bis Fuss. Aufrechte Haltung und Fusskontakt zum Boden während des Sitzens stärken den gesamten Rücken und befreien die Nervenbahnen. «Gemässes Sitzen» berücksichtigt also die Gegebenheiten der menschlichen Anatomie.	<b>Kurs 252</b> Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	Seeburgstr. 20, Luzern 14 bis 15.15 Uhr CHF 145.– <b>Anmeldung:</b> bis 7. September
Donnerstag, 29. Sept. bis 27. Okt. (5x)	<b>Kinesiologie für den Alltag</b> <b>Mehr Energie für Körper und Geist</b> In lockerer Atmosphäre lernen Sie mit einfachen Übungen die positiven Möglichkeiten der Kinesiologie für Ihr Leben kennen und anzuwenden. Steigern Sie das Wohlbefinden, die geistige und körperliche Beweglichkeit. Aktivieren Sie Ihre Lebensfreude und Gesundheit. Lernen Sie schwierige Situationen erfolgreicher zu meistern. Einfache Übungen, Tipps und Ideen unterstützen Sie im täglichen Leben.	<b>Kurs 253</b> Jürg Bachmann, Integrativer Kinesiologe IKZ	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 180.– <b>Anmeldung:</b> bis 16. September
Dienstag, 25. Okt.	<b>Wohltuendes für Ihre Augen</b> Die Tage werden kürzer, die Nächte länger ... Das spüren Ihre Augen. Vielleicht haben Sie ein konkretes Augenproblem oder Sie möchten präventiv etwas für Ihre Augen tun. Mit Informationen, feinen Entspannungen und wohltuenden Übungen werden Sie erfahren, was Ihren Augen gut tut. Sie können auch Fragen stellen, welche die Referentin dank jahrelanger Erfahrung kompetent beantworten wird.	<b>Kurs 254</b> Marlène Wolf-Roveda, Buchautorin «Integriertes Augentraining»	Kantonsstr. 67, Horw 14 bis 16.30 Uhr CHF 40.– <b>Anmeldung:</b> bis 12. Oktober
Mittwoch, 19. Okt. bis 16. Nov. (5x)	<b>GANGART</b> <b>Die Kunst des Gehens</b> Gehen bereitet Freude und macht glücklich. Gehen rhythmisiert den Körper. Gehen versetzt den Beckenboden in Schwingung. Gehen stimuliert die Zwerchfellatmung. So wird der Körper gleichsam durchlässig vom Scheitel bis zur Sohle – und umgekehrt. Das Rückgrat findet zu seiner Geschmeidigkeit zurück: Ein selbstvergessenes Gehen mag sich einstellen.	<b>Kurs 255</b> Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	Seeburgstr. 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 145.– <b>Anmeldung:</b> bis 6. Oktober

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 20. Okt. bis 17. Nov. (5x)	<b>Beckenbodentraining nach Benita Cantieni</b> <b>Kurs 256</b> Das CANTIENICA-Beckenbodentraining ist ein in sich geschlossenes Programm zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Organerkrankungen und chronischen Rückenbeschwerden im Kreuzbereich. Allein das Beckenbodenprogramm besteht aus über 100 Übungen und ist Resultat intensiver Forschung. Es ist ebenso geeignet für Männer bei Prostata- und Potenzbeschwerden.	Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	Seeburgstr. 20, Luzern 14 bis 15.15 Uhr CHF 145.–  <b>Anmeldung:</b> bis 6. Oktober
<b>NEU</b>			
Donnerstag, 27. Okt. bis 24. Nov. (5x)	<b>Atemarbeit nach der Methode Ilse Middendorf</b> <b>Kurs 257</b> <b>Bewusstes Atmen für mehr Wohlbefinden</b> Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können.	Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM	Blumenweg 8, Luzern 10 bis 11.15 Uhr CHF 110.– Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse  <b>Anmeldung:</b> bis 14. Oktober
Donnerstag, 24. Nov. und 1. Dez.	<b>Schüssler Salze</b> <b>Kurs 258</b> <b>Positive Beeinflussung diverser körperlicher Störungen</b> Schüssler Mineralsalze können viele Störungen im Körper (Erkältungen, Allergien, Nervosität, Schlafstörungen usw.) positiv beeinflussen. Am 1. Kurstag werden Sie in die Grundlagen eingeführt und die ersten 4 Salze kennen lernen, am 2. Kurstag die restlichen 7 Mineralsalze. Sie sind dann in der Lage, einfache Störungen selbständig zu behandeln. Ihre Fragen werden beantwortet; ein Skript wird abgegeben.	Dr. Brigitte Buchs, Apothekerin, Apotheke Surseepark	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis ca. 16 Uhr CHF 55.–  <b>Anmeldung:</b> bis 10. November
<b>NEU</b>			
Dienstag, 6. Sept.	<b>Krafttraining</b> Die Kraft ist ein wichtiger Faktor für Lebensqualität. Das Muskelgewebe ist auch im hohen Alter noch auftrainierbar. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Überzeugen Sie sich vom Ergebnis eines gezielten Krafttrainings. <b>Kurs 259:</b> Einführung und Probetraining <b>Anmeldung:</b> bis 26. August	<b>Kursleitung:</b> Erika Glückler	FitInn, Lindenstrasse 15, Luzern 14 bis 15 Uhr  <b>Probetraining:</b> CHF 10.– (werden vor Ort einkassiert) <b>Kurs:</b> CHF 140.–  Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse
Dienstag, 13. Sept. bis 15. Nov. (ohne 11. Okt. und 1. Nov.) (8x)	<b>Kurs 260:</b> Kurs Krafttraining <b>Anmeldung:</b> bis 6. September		

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



# Sprachen

## Sprachkurse für jedes Niveau

Für AnfängerInnen 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.

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

<b>Englisch</b>	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
<b>Spanisch</b>	Frau Belén Temiño (Kurs 221, 223, 225)	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 222, 224)	Tel. 041 310 63 75
<b>Italienisch</b>	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75

<b>Französisch</b>	Frau Christine Steiner	Tel. 041 370 79 43
<b>Russisch</b>	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57
<b>Portugiesisch</b>	Frau Idalina Müller	Tel. 041 340 32 80
<b>Ort:</b>	Kursraum Pro Senectute, Theaterstrasse 7, Luzern	
<b>Lektionsdauer:</b>	50 Minuten	
<b>Anmeldung:</b>	bis 5. Aug. 2005	

## 3. Trimester: 22. Aug. bis 16. Dez. (ohne Herbstferien vom 3. bis 16. Okt., Allerheiligen und Mariä Empfängnis)

### Englisch

#### Anfängerstufe 1

<b>Kurs 201:</b>	DI, 16 bis 17 Uhr	CHF 189.– (14x)
------------------	-------------------	-----------------

#### Anfängerstufe 2

<b>Kurs 202:</b>	MO, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------------	-----------------

#### Anfängerstufe 3 (Doppellektion)

<b>Kurs 203:</b>	DI, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 284.– (14x)
------------------	----------------------	-----------------

#### Mittelstufe 1

<b>Kurs 204:</b>	MO, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	------------------------	-----------------

#### Mittelstufe 2

<b>Kurs 205:</b>	DO, 11 bis 12 Uhr	CHF 189.– (14x)
<b>Kurs 206:</b>	MO, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
<b>Kurs 207:</b>	DO, 9 bis 10 Uhr	CHF 189.– (14x)

#### Fortgeschrittene 1

<b>Kurs 208:</b>	DI, 15 bis 16 Uhr	CHF 203.– (14x)
------------------	-------------------	-----------------

#### Fortgeschrittene 2

<b>Kurs 209:</b>	DO, 10 bis 11 Uhr	CHF 189.– (14x)
------------------	-------------------	-----------------

### Spanisch

#### Anfängerstufe 1

<b>Kurs 221:</b>	FR, 10 bis 11 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------	-----------------

#### Mittelstufe 1 (Doppellektion)

<b>Kurs 222:</b>	DI, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 284.– (14x)
------------------	---------------------	-----------------

#### Mittelstufe 2

<b>Kurs 223:</b>	DI, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 189.– (14x)
------------------	-------------------------	-----------------

#### Fortgeschrittene 1

<b>Kurs 224:</b>	DI, 10 bis 11 Uhr	CHF 189.– (14x)
------------------	-------------------	-----------------

#### Fortgeschrittene 2

<b>Kurs 225:</b>	FR, 9 bis 10 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	------------------	-----------------

### Italienisch (Doppellektionen)

#### Anfängerstufe 1

<b>Kurs 231:</b>	MI, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 304.– (15x)
------------------	----------------------	-----------------

#### Mittelstufe

<b>Kurs 232:</b>	MI, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 304.– (15x)
------------------	----------------------	-----------------

#### Fortgeschrittene 1

<b>Kurs 233:</b>	MI, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 304.– (15x)
------------------	----------------------	-----------------

#### Fortgeschrittene 2

<b>Kurs 234:</b>	MI, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 304.– (15x)
------------------	---------------------	-----------------

### Französisch

#### Mittelstufe 1

<b>Kurs 241:</b>	FR, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------------	-----------------

#### Mittelstufe 2

<b>Kurs 242:</b>	FR, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	------------------------	-----------------

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



## Russisch

NEU

### Anfängerstufe 1

Kurs 251: MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe

Kurs 252: MI, 17.50 bis 18.40 Uhr CHF 203.– (15x)

### Fortgeschrittene

Kurs 253: MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 203.– (15x)

## Portugiesisch

NEU

### Anfängerstufe 1

Kurs 261: DI, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 189.– (14x)



RENATE WERNLI/ZEITLUPE



BILDLUPE

# Computer

## Computerkurse in Luzern und Neuenkirch

Ohne Hast und mit Geduld lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer. Verlieren Sie die Berührungsangst, denn heute ist der PC ein wichtiger Partner für alltägliche Dinge wie Briefe schreiben, Geburtstagskarten gestalten, Bank-

geschäfte erledigen oder für die Bearbeitung von Digital-Fotografien oder Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung mal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

### Allgemeine Angaben

Alle Kurse werden in Kleingruppen mit **3 bis max. 6 TeilnehmerInnen** durchgeführt. Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause.

<b>Kosten:</b> Erster PC-Kontakt	CHF 90.–
Windows, Textverarbeitung	
Tabellenkalkulation, Zertifizierungskurs	CHF 390.–
Digitale Bildbearbeitung	
(exkl. Material für Fotoausdruck)	CHF 390.–
PowerPoint	CHF 290.–
Internet und E-Mail	CHF 240.–

**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Computerkurse in Luzern

**Kursleitung:** Andreas Christ

**Ort:** EDV-Christ, Museggstrasse 3, Luzern  
(vbl-Busse Nr. 1, 19, 22 / 23  
bis Haltestelle «Löwenplatz»)

### Computerkurse in Neuenkirch

**Kursleitung:** Michel Prigione

**Ort:** mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch  
(per Postauto oder Auto zu erreichen, Gratisparkplätze gegenüber dem Schullokal vorhanden)

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



## Erster PC-Kontakt

**Voraussetzung:** Keine

### Welche Möglichkeiten bietet der Computer?

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

#### Luzern

**Kurs EPK 281:** Freitag, 2.9.2005,  
8.30 bis 11 Uhr

**Kurs EPK 282:** Freitag, 21.10.2005,  
8.30 bis 11 Uhr

## WINDOWS Einführung

**Voraussetzung:** Keine

**Bedingung:** Eigener Computer oder Laptop

### Grundkurs

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

#### Luzern

**Kurs WIE 201:** Montag/Mittwoch, 22.8. bis 31.8.2005,  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WIE 202:** Dienstag/Donnerstag, 20.9. bis 29.9.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

**Kurs WIE 203:** Dienstag/Donnerstag, 11.10. bis 20.10.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

**Kurs WIE 204:** Montag/Mittwoch, 31.10. bis 9.11.2005,  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WIE 205:** Dienstag/Donnerstag, 15.11. bis 24.11.2005,  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WIE 206:** Montag/Mittwoch 5.12. bis 14.12.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

#### Neuenkirch

**Kurs WIE 401:** Dienstag, 30.8. bis 20.9.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

**Kurs WIE 402:** Montag, 3.10. bis 24.10.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## WINDOWS Fortsetzung

**Voraussetzung:** WINDOWS Einführung

### Aufbaukurs

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

#### Luzern

**Kurs WIF 207:** Montag/Mittwoch, 31.10. bis 9.11.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

#### Neuenkirch

**Kurs WIF 403:** Donnerstag, 3.11. bis 24.11.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## Textverarbeitung 1

**Voraussetzung:** WINDOWS Einführung

### Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

**Inhalte:** Grundfunktionen von Word kennen lernen (markieren, formatieren); Darstellung von Briefen (Schriftart, -farbe, Rahmen) nachträglich verändern; korrektes Einsetzen von Absatzzeichen (Enter-Zeichen); Setzen, Verschieben oder Löschen von Tabulatoren.

#### Luzern

**Kurs WOE 221:** Montag/Mittwoch, 12.9. bis 21.9.2005,  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WOE 222:** Dienstag/Donnerstag, 18.10. bis 27.10.2005,  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WOE 223:** Montag/Mittwoch, 14.11. bis 23.11.2005,  
14 bis 17 Uhr (4x)

#### Neuenkirch

**Kurs WOE 421:** Donnerstag, 22.9. bis 13.10.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## Textverarbeitung 2

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

Wiederholungen aus Textverarbeitungskurs 1; Zeilenabstände einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen. Nach diesem Kurs können Sie zum Beispiel Ihre Einladungs- und Grusskarten selber gestalten. ➡➡➡

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



## Luzern

**Kurs WOF 224:** Montag, 3.10. bis 24.10.2005,  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WOF 225:** Dienstag/Donnerstag, 15.11. bis 24.11.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## Textverarbeitung 3

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Fortsetzung von Textverarbeitung 2

**Inhalte:** Wiederholungen und Vertiefungen aus Textverarbeitungs-kurs 2; Kopf- und Fusszeilen einfügen und gestalten; Dokument-vorlagen und Adresslisten erstellen, Etikettenbogen drucken.

## Luzern

**Kurs WOF 226:** Montag/Mittwoch, 21.11. bis 30.11.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## Tabellenkalkulation

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Arbeiten mit Excel (Kalkulationsprogramm)

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

## Luzern

**Kurs EXE 241:** Montag/Mittwoch, 19.9. bis 28.9.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## E-Mail 1

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Umgang mit der elektronischen Post

**Inhalte:** Aufbau und Funktion einer E-Mail kennen lernen; Sen-den und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Antivirus-Programm einsetzen; Versenden von Attachments.

## Luzern

**Kurs EM 261:** Dienstag/Donnerstag, 6.9. + 8.9.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs EM 262:** Mittwoch, 19.10. + 26.10.2005,  
14 bis 17 Uhr (2x)

**Kurs EM 263:** Montag/Mittwoch, 14.11. + 16.11.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs EM 264:** Dienstag/Donnerstag, 13.12. + 15.12.2005,  
14 bis 17 Uhr (2x)

## Neuenkirch

### E-Mail 1

**Kurs EM 461:** Freitag, 30.9., 7.10. + 14.10.2005,  
13.30 bis 15.30 Uhr (3x)

## Neuenkirch

### E-Mail 2 (Aufbau)

**Kurs EM 462:** Mittwoch, 2.11., 9.11. + 16.11.2005,  
9 bis 11 Uhr (3x)

## Internet 1

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Sich zurechtfinden im www

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

## Luzern

**Kurs INE 265:** Montag/Mittwoch, 29.8. + 31.8.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs INE 266:** Dienstag/Donnerstag, 4.10. + 6.10.2005,  
14 bis 17 Uhr (2x)

**Kurs INE 267:** Donnerstag, 3.11. + 10.11.2005,  
14 bis 17 Uhr (2x)

## Neuenkirch

### Internet 1

**Kurs INE 463:** Freitag, 9.9., 16.9. + 23.9.2005,  
9 bis 11 Uhr (3x)

## Neuenkirch

### Internet 2 (Aufbau)

**Kurs INF 464:** Freitag, 14.10., 21.10. + 28.10.2005,  
9 bis 11 Uhr (3x)

## Internet und E-Mail 2

**Voraussetzung:** Internet 1 und E-Mail 1

### Aufbaukurs

**Inhalte:** Wiederholungen aus Internet 1 und E-Mail 1; Downlo-ads durchführen; Internet-Zusatzprogramm Adobe Reader; Gruppenmails versenden; automatische Funktionen erstellen, damit unerwünschte E-Mails gelöscht und E-Mails richtig einge-ordnet werden.

## Luzern

**Kurs INF 268:** Montag/Mittwoch, 12.9. + 14.9.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



**Kurs INF 269:** Dienstag/Donnerstag, 25.10. + 27.10.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs INF 270:** Montag/Mittwoch, 12.12.+ 14.12.2005,  
14 bis 17 Uhr (2x)

## Zertifizierungskurs

NEU

**Voraussetzung:** Gute Windows-, Word-, Internet- und E-Mail-Kenntnisse

### Vorbereitungskurs

Der Kurs dient zur Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung (am letzten Kursmorgen oder -nachmittag). Sie erhalten Übungsaufgaben zu Windows, Word, Internet und E-Mail und lernen, die Programme miteinander zu verbinden. Geprüft werden Sie in Theorie und Praxis (Anwendung). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Luzern

**ZF 285:** Freitag, 11.11. bis 2.12.2005  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## Digitale Bildbearbeitung

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

**Bedingung:** Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

### Arbeiten mit «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

**Inhalte:** Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen; Bildteile auswählen; Helligkeit und Kontrast verändern; rote Augen korrigieren, Bildgrösse einstellen; Texte einfügen; Bilder speichern und mit E-Mail versenden. Die bearbeiteten Bilder drucken Sie auf Fotopapier.

Luzern

**DB 283:** Montag/Mittwoch, 17.10. bis 26.10.2005  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## Präsentationsprogramm

NEU

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Arbeiten mit PowerPoint

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

Luzern

**Kurs PR 284:** Dienstag/Donnerstag  
20.9., 22.9. + 27.9.2005,  
14 bis 17 Uhr (3x)

## Sportangebote

# Walking/Nordic Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Walking trainiert gleichzeitig Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskula-

tur wird gestärkt. Jeder Kurs beginnt mit leichter Gymnastik, danach «walken» Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in Wäldern und regen Ihren Kreislauf an. Abschliessend stretchen Sie Ihre Muskeln, was die Regeneration und Beweglichkeit fördert.

## Allgemeine Angaben

Walking findet bei jedem Wetter statt! Ein Kurseinstieg ist bei allen Kursen jederzeit möglich. Einmaliges Schnuppern ist erwünscht.

**Ausrüstung:** Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, falls vorhanden Nordic-Walking-Stöcke

**Luzern:** Leichtathletikstadion Allmend

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

**Kurs 9:** Montag, 8. Aug. bis 28. Nov. (ohne 15. Aug.)  
**Kosten:** CHF 75.– (16x)  
**Zeit:** 16.15 bis 17.45 Uhr (8.8. bis 24.10.)  
15.30 bis 17 Uhr (31.10. bis 28.11.)

**Kurs 1:** Montag, 5. Dez. 2005 bis 21. März 2006  
(ohne 26. Dez.)  
**Kosten:** CHF 75.– (15x)  
**Zeit:** 15.30 bis 17 Uhr

**Kurs 10:** Mittwoch, 3. Aug. bis 30. Nov.  
**Kosten:** CHF 75.– (18x)  
**Zeit:** 8.45 bis 10.15 Uhr

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



**Kurs 2:** Mittwoch, 7. Dez. 2005 bis 23. März 2006  
**Kosten:** CHF 75.– (16x)  
**Zeit:** 8.45 bis 10.15 Uhr

**Kurs 11:** Kombi-Abo für Kurs 9 + 10  
**Kosten:** CHF 120.–  
**Kurs 7:** Kombi-Abo für Kurs 1 + 2  
**Kosten:** CHF 120.–

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

**Kurs 12:** Donnerstag, 18. Aug. bis 15. Dez. (ohne 8.12.)  
**Kosten:** CHF 77.– (17 x)  
**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

# Aqua-Fitness (Wassersport)

## Schwimmtechnik-Kurse

Wollten Sie schon lange Schwimmen erlernen oder Ihren Schwimmstil verbessern, hatten aber noch nie Gelegenheit dazu? Schwimmen in Rücken- und Brustlage kann in jedem Alter noch erlernt werden. Wir vermitteln Ihnen in kleinen Gruppen,

wie man mit Freude und Spass einen Schwimmstil einübt. Senden Sie uns eine Anmeldekarte mit dem Wunsch Ihres Schwimmstils. Bei genügend grosser Nachfrage bieten wir entsprechende Kurse an.

## Fit-Gymnastik

Wassergymnastik verbindet die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers mit einer gezielten Bewegungsschulung. Das Training von Kraft und Beweglichkeit sowie von Ausdauer und Koordination ist nirgends so schonend möglich wie

im Wasser. Ideal für alle mit Gelenkproblemen. Diese Kurse eignen sich auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

**Luzern:** Hallenbad Utenberg  
**Kursleitung:** Lucia Muff  
**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Kurs 41:** Montag, 22. Aug. bis 10. Okt.  
CHF 100.– (8x)

**Kurs 57:** Montag, 17. Okt. bis 19. Dez.  
CHF 125.– (10x)

**Kurs 42:** Freitag, 26. Aug. bis 14. Okt.  
CHF 100.– (8x)

**Kurs 58:** Freitag, 21. Okt. bis 23. Dez.  
CHF 125.– (10x)

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

**Kurs 43:** Mittwoch, 7. Sept. bis 26. Okt.  
CHF 65.– (8x)

**Kurs 59:** Mittwoch, 2. Nov. bis 21. Dez.  
CHF 65.– (8x)

## Hinweis:

**Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse mit wenig frei werdenden Plätzen! Ca. 10 Tage vor Kursbeginn können Sie sich bei uns informieren bezüglich freien Plätzen.**



BILD LUPE

Anmelden unter Tel. 041 226 11 99



Aqua-Fit ist ein sehr gelenkschonendes Lauf- bzw. Bewegungstraining im Wasser. Es stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern ist auch ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Eine speziell entwickelte Weste wird Ihnen am Kurs zur Verfügung gestellt.

Sie ermöglicht durch den Auftrieb, im tiefen Wasser laufen und die korrekte Haltung einnehmen zu können. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

### **Ebikon: Hallenbad Schmiedhof**

**Kursleitung:** Charlotte Rösli  
**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr  
**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt

**Kurs 44:** Montag, 5. Sept. bis 24. Okt.  
CHF 105.– (8x)

**Kurs 60:** Montag, 7. Nov. bis 19. Dez.  
CHF 92.– (7x)

**Kursleitung:** Charlotte Rösli  
**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr  
**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt

**Kurs 45:** Montag, 5. Sept. bis 24. Okt.  
CHF 105.– (8x)

**Kurs 61:** Montag, 7. Nov. bis 19. Dez.  
CHF 92.– (7x)

### **Ebikon: Hallenbad Schmiedhof**

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

**Kurs 46:** Mittwoch, 7. Sept. bis 26. Okt.  
CHF 105.– (8x)

**Kurs 62:** Mittwoch, 2. Nov. bis 21. Dez.  
CHF 105.– (8x)

### **Luzern: Hallenbad**

**Kursleitung:** Ruth Sidler, Lucia Muff  
**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr  
**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt

**Kurs 47:** Dienstag, 23. Aug. bis 25. Okt.  
(ohne 4. und 11. Okt.)  
CHF 145.– (8x)

**Kurs 63:** Dienstag, 8. Nov. bis 20. Dez.  
CHF 128.– (7x)

**Kursleitung:** Ruth Sidler, Lucia Muff  
**Zeit:** 15 bis 15.50 Uhr  
**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt

**Kurs 48:** Dienstag, 23. Aug. bis 25. Okt.  
(ohne 4. und 11. Okt.)  
CHF 145.– (8x)

**Kurs 64:** Dienstag, 8. Nov. bis 20. Dez.  
CHF 128.– (7x)

### **Beromünster: Hallenbad Kantonsschule**

**Kursleitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff  
**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Kurs 49:** Donnerstag, 1. Sept. bis 10. Nov.  
(ohne 29. Sept., 06./13. Okt.)  
CHF 135.– (8x)

**Kurs 65:** Donnerstag, 17. Nov. bis 22. Dez.  
(ohne 8. Dez.)  
CHF 85.– (5x)

**Kursleitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff  
**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Kurs 50:** Donnerstag, 1. Sept. bis 10. Nov.  
(ohne 29. Sept., 6./13. Okt.)  
CHF 135.– (8x)

**Kurs 66:** Donnerstag, 17. Nov. bis 22. Dez.  
(ohne 8. Dez.)  
CHF 85.– (5x)

### **Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum**

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

**Kurs 51:** Mittwoch, 24. Aug. bis 19. Okt.  
(ohne 28. Sept.)  
CHF 145.– (8x)

**Kurs 67:** Mittwoch, 2. Nov. bis 21. Dez.  
CHF 145.– (8x)

### **Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum**

**Kursleitung:** Rosmarie Wicki, Monika Schwaller  
**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Kurs 52:** Freitag, 26. Aug. bis 21. Okt.  
(ohne 30. Sept.)  
CHF 145.– (8x)

**Kurs 68:** Freitag, 4. Nov. bis 16. Dez.  
CHF 127.– (7x)



**Kursleitung:** Rosmarie Wicki, Monika Schwaller  
**Zeit:** 11.5 bis 11.55 Uhr  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Kurs 53:** Freitag, 26. Aug. bis 21. Okt. (ohne 30. Sept.)  
CHF 145.– (8x)

**Kurs 69:** Freitag, 4. Nov. bis 16. Dez.  
CHF 127.– (7x)

**Meggen: Hallenbad Hofmatt**

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

**Kurs 54:** Dienstag, 23. Aug. bis 25. Okt.  
(ohne 4. und 11. Okt.)  
CHF 130.– (8x)



**Kurs 70:** Dienstag, 8. Nov. bis 20. Dez.  
CHF 110.– (7x)

**Willisau: Hallenbad Schlossfeld**

**NEU**

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

**Kurs 55:** Freitag, 26. Aug. bis 28. Okt.  
CHF 140.– (10x)

**Kursleitung:** Monika Schwaller  
**Zeit:** 17 bis 17.50 Uhr  
**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt

**Kurs 56:** Freitag, 26. Aug. bis 28. Okt.  
CHF 140.– (10x)

# Velo fahren

Velo fahren ist ein ausgezeichnete Gesundheitssport für Seniorinnen und Senioren. Es regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke. Alle

Velotouren führen – wenn immer möglich – über Radwege abseits des grossen Verkehrs. «Chumm mit, bliib fit!»

## Allgemeine Angaben

**Hinweis:** Das detaillierte Tourenprogramm mit allen wichtigen Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Sie erhalten dieses jedoch nur, wenn Sie sich bei Pro Senectute, Bildung+Sport, angemeldet haben!

**Tourenleitung:** Arnold Burch, Fachleiter, Tel. 041 675 15 71, Natel 079 725 20 74  
Alois Grüter, Tel. 041 310 33 42, Natel 079 306 81 83  
Walter Näf, Tel. 041 460 18 44, Natel 079 484 39 74

**Daten:** Dienstag, 19. Juli., 2. und 16. Aug., Donnerstag, 25. Aug. (Bewegungsfest in Nottwil), Dienstag, 30. Aug., 13. und 27. Sept. und 11. Okt.

**Verschiebedatum:** jeweils am darauf folgenden Dienstag  
**Kosten:** pro Einzeltour: CHF 9.– (werden vor Ort einkassiert)

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich zusätzlich vor jeder Tour telefonisch bei einem der drei Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 18 und 19 Uhr.

## Velotouren-Abschluss

**Mittwoch, 9. November. Treffpunkt:** im Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern. **Beginn:** 14 Uhr. Wir halten Rückblick auf die vergangene Saison und informieren Sie

über die geplanten Velotouren und Ferienwochen 2006. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!



DANY SCHULTHEISS

Anmelden unter Tel. 041 226 11 99



# Wandern

Wir können Ihnen für die zweite Jahreshälfte wiederum ein attraktives Wanderprogramm offerieren. Kommen Sie mit auf unsere Wanderungen! In unserer geselligen Gemeinschaft stärken Sie auch Körper und Seele. Alle Wanderungen – von der

einfachen im Mittelland bis zur mehrstündigen in der Hügel- und Bergzone – sind seniorengerecht und werden von qualifizierten Leitern und Leiterinnen geführt.

## Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

### Ausrüstung

Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind erforderlich; Wanderstöcke werden empfohlen.

### Schwierigkeitsgrade der Wanderungen

- ★ leichte Wanderung; geringe Auf- und Abstiege, gute Wege.
- ★★ mittlere Wanderung; grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig.
- ★★★ anspruchsvolle Wanderung; grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und schmal.

### Mittagessen/Kaffeehalt

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

### Billette

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

### Fahrtkosten

Basieren auf den Halbtaxabo-Preisen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

### Unkostenbeitrag

CHF 5.–; wird während der Wanderung eingezogen.

### Notfälle

Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso den SOS-Brief oder den Notfallausweis.

### Durchführung der Wanderungen

Über die definitive Durchführung gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) ab 14.00 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte immer die ganze Meldung abhören!

### Routenänderungen

Bei besonderen Wetterverhältnissen können Streckenänderungen vorgenommen werden.

### Anmeldungen

In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche ausnahmsweise notwendig ist (Wanderung vom 5. Okt.), hat diese mittels Anmeldekarte schriftlich zu erfolgen.

## Tageswanderungen (anspruchsvoll, 3 bis 5 Stunden)

### Wanderleiter:

Walter Schulthess, Fachleiter Tel. 041 377 16 16  
Rolf Ebi Tel. 041 310 42 43  
Hans Keller Tel. 041 240 60 86

Gian-Marco Monti Tel. 041 372 02 71  
Werner Schildknecht Tel. 041 410 94 57  
Albert Steffen Tel. 041 240 51 86

Datum	Route	Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 10. August (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 17. August)	<b>Route:</b> Briener Rothorn – Eiseesattel – Arnihaaggen – Höch Gumme – Schönbühl: Bergwanderung auf einem der schönsten Höhenwege im Voralpengebiet mit phantastischer Rundsicht. <b>Distanz:</b> 9 km, 380 m Aufstieg, 620 m Abstieg, <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> Std., <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Trittsicherheit erforderlich, Wanderstöcke nötig), <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack	Walter Schulthess, Werner Schildknecht	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 7.57 Uhr <b>Rückkehr:</b> 18.04 Uhr <b>Billett:</b> Kollektivbillett <b>Fahrtkosten:</b> CHF 30.– inkl. Bergbahnen (mit GA CHF 13.–)



Datum	Route	Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 24. August	<b>Route:</b> Herzogenbuchsee – Burgäschisee – Steinhof – Herzogenbuchsee: gemütliche Sommerwanderung zum idyllisch gelegenen Burgäschisee, weiter zum Steinhof und von dort zurück durch Feld und Wald nach Herzogenbuchsee. <b>Distanz:</b> 13,5 km, je 120 m Auf- und Abstieg, <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 1/2 Std., <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack	Albert Steffen, Walter Schulthess	<b>Treffpunkt:</b> 07.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 7.45 Uhr <b>Rückkehr:</b> 17.13 Uhr <b>Billet:</b> Kollektivbillet <b>Fahrkosten:</b> CHF 22.–
Mittwoch, 14. September	<b>Route:</b> Brünigpass – Lungern – Lungerer See – Kaiserstuhl – Giswil: unterwegs auf den historischen Pfaden der Säumer, Salz- und Käsehändler. <b>Distanz:</b> 12 km, 520 m Abstieg, <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 1/2 Std., <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, (Wanderstöcke erforderlich), <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack	Rolf Ebi, Gian-Marco Monti	<b>Treffpunkt:</b> 08.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern, <b>Abfahrt:</b> 8.55 Uhr <b>Rückkehr:</b> 16.52 Uhr <b>Billet:</b> Kollektivbillet <b>Fahrkosten:</b> CHF 13.–
Mittwoch, 21. September	<b>Route:</b> Eigental – Trochenmatt – Risetenegg – Gfellen (Entlebuch): voralpine Wanderung entlang dem Fuss des Pilatus vom Eigental ins Entlebuch. <b>Distanz:</b> 13 km, 680 m Aufstieg, 640 m Abstieg, <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 3/4 Std., <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack	Albert Steffen, Rolf Ebi	<b>Treffpunkt:</b> 9.10 Uhr, Bahnhofplatz Luzern, Busperron PTT-Bus Nr. 71 <b>Abfahrt:</b> 9.20 Uhr <b>Rückkehr:</b> 18 Uhr <b>Billet:</b> Kollektivbillet <b>Fahrkosten:</b> CHF 12.–
Mittwoch, 5. Oktober	<b>Route:</b> Thalheim – Schinznach-Dorf: leichte Herbstwanderung durch die Rebberge des Schenkenbergetales und Besuch eines Weinkellers. <b>Distanz:</b> 10 km, je 200 m Auf- und Abstieg, <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std., <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★, <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack (fakultative Weindegustation mit kleinem Imbiss in Weinkeller)	Werner Schildknecht, Albert Steffen	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, Car- parkplatz Inseliquai Luzern <b>Abfahrt:</b> 8.15 Uhr <b>Rückkehr:</b> ca. 17.30 Uhr <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 25.– (je nach Teil- nehmerzahl) <b>Anmeldung:</b> bis am 30. Sept. schriftlich mit Anmeldekarte
Mittwoch, 12. Oktober	<b>Route:</b> Biel (ob Brügg) – Wiltshi – Mättental – Fleschsee – Hüenderegg – Eggberg: sehr schöne Bergwanderung mit prächtiger Aussicht in die Urnerberge. <b>Distanz:</b> 9,5 km, 240 m Aufstieg, 430 m Abstieg, <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std., <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack	Gian-Marco Monti, Albert Steffen	<b>Treffpunkt:</b> 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 7.42 Uhr <b>Rückkehr:</b> 17.38 Uhr <b>Billet:</b> Kollektivbillet <b>Fahrkosten:</b> CHF 36.– inkl. Luftseilbahnen (mit GA CHF 16.–)
Mittwoch, 9. November (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 16. November)	<b>Route:</b> Sarnen – Hohe Brücke – Flüeli – Sachseln – Sarnen: auf unbekannten Wegen und Pfaden über dem Sarnersee. <b>Distanz:</b> 10,5 km, je 250 m Auf- und Abstieg, <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 1/2 Std., <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, <b>Mittagessen:</b> im Restaurant	Rolf Ebi, Walter Schulthess,	<b>Treffpunkt:</b> 9.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 9.55 Uhr, <b>Rückkehr:</b> 16.52 Uhr, <b>Billet:</b> Kollektivbil- lett, <b>Fahrkosten:</b> CHF 7.–



Datum	Route	Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 7. Dezember (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 14. Dezember)	<b>Route:</b> Sempach – Wissenmoos – Schlachtkapelle – Schopfen – Hildisrieden: Nachmittagswanderung vom historischen Städtchen Sempach zur Schlachtkapelle und von dort bis Hildisrieden mit anschliessendem Zvierihock. <b>Distanz:</b> 8 km, 200 m Aufstieg, 30 m Abstieg, <b>Wanderzeit:</b> 2 1/4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★, <b>Zvieripause:</b> Restaurant Chrüz, Hildisrieden	Walter Schulthess, Werner Schildknecht	<b>Treffpunkt:</b> 12 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 12.18 Uhr <b>Rückkehr:</b> 17.27 Uhr <b>Billett:</b> Kollektivbillett, <b>Fahrkosten:</b> CHF 7.–

## Halbtages- und Tageswanderungen (leicht, 2 bis 3 Stunden)

### Wanderleiterinnen (Leitung aller folgenden Wanderungen)

Elisabeth von Holzen Tel. 041 370 66 28

Dorothea Keller Tel. 041 240 60 86

Datum	Route	Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 18. August	<b>Route:</b> Murgenthal – Wynau – Aarwangen: Wanderung dem baumgesäumten Aareufer entlang. Die am Weg liegende Kirche von Wynau ist ein Kleinod aus romanischer Zeit. <b>Distanz:</b> 8 km, geringe Auf- und Abstiege, <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 3/4 Std., <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★, <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack	Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller	<b>Treffpunkt:</b> 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 8.45 Uhr, <b>Rückkehr:</b> 17.54 Uhr <b>Billett:</b> Kollektivbillett <b>Fahrkosten:</b> CHF 19.–

Donnerstag,  
25. August  
(Bewegungsfest  
50+: siehe spezi-  
elles Programm)

**Wanderoute:** Rundwanderung Nottwil. SPZ – Hofmatt – Ermatt – Ifliken – Rüti – Oberkirch – Seeweg – SPZ. **Distanz:** ca. 6,5 km, ca. 50 m Auf- und Abstieg, **Wanderzeit:** ca. 2 1/4 Std., **Schwierigkeitsgrad:** ★, **Mittagessen:** SPZ Nottwil (Kosten: CHF 10.– für Wurst, Brot und ein alkoholfreies Getränk)

Elisabeth von Holzen,  
Dorothea Keller

**Treffpunkt:** 9 Uhr,  
SBB-Schalterhalle  
Luzern  
**Abfahrt:** 9.18 Uhr  
**Start Wanderung:**  
10 Uhr  
**Rückkehr:** individuell;  
**Nottwil ab:** 15.14,  
16.14 oder  
17.14 Uhr  
**Billett:** Luzern – Nottwil  
retour  
**Fahrkosten:** CHF 7.80  
mit Halbtax, CHF 4.60  
mit Halbtax und Passe-  
partout Zone 10/20





Datum	Route	Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 15. September	<b>Route:</b> Pratteln – Zinggibrunn – Wartenberg – Muttentz: Wir steigen auf eine Anhöhe mit Blick auf die Rheinebene. Auf dem Wartenberg gehen wir der Gewinnung der Salzvorkommen auf die Spur. Zudem bieten Pratteln und Muttentz viel Sehenswertes. <b>Distanz:</b> 10 km, je 190 m Auf- und Abstieg, <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std., <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack	Elisabeth von Holzen Dorothea Keller	<b>Treffpunkt:</b> 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 8.55 Uhr <b>Rückkehr:</b> 18.05 Uhr <b>Billett:</b> Kollektivbillett <b>Fahrkosten:</b> CHF 23.– (inkl. Bus)
Donnerstag, 13. Oktober	<b>Route:</b> Knonau – Niederwil – St. Wolfgang – Hünenberg: Gemütliche Wanderung zu Dörfern und Weilern mit viel Sehenswertem am Weg. <b>Distanz:</b> 10 km, je 50 m Auf- und Abstieg, <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std., <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★, <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack	Elisabeth von Holzen Dorothea Keller	<b>Treffpunkt:</b> 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 9.35 Uhr <b>Rückkehr:</b> 18.10 Uhr <b>Billett:</b> Kollektivbillett <b>Fahrkosten:</b> CHF 12.–
Donnerstag, 17. November	<b>Route:</b> Ibach – Kloster Ingenbohl – Brunnen: Problemlose Wanderung mit anschliessender Besichtigung der Klosteranlage und Tonbildschauvorführung. <b>Distanz:</b> 6 km, je 50 m Auf- und Abstieg, <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std., <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★, <b>Einkehrmöglichkeiten:</b> Selbstbedienungsrestaurant Ibach und Cafeteria nach der Klosterführung	Elisabeth von Holzen Dorothea Keller	<b>Treffpunkt:</b> 10.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 10.21 Uhr <b>Rückkehr:</b> 18.38 Uhr <b>Billett:</b> Kollektivbillett <b>Fahrkosten:</b> CHF 14.– Bahn und Bus sowie CHF 2.– für Klosterführung
Donnerstag, 15. Dezember	<b>Route:</b> Die Wanderung führt in Basel von der Neuen Welt aus dem Kanal «St.-Alban-Teich» entlang, wo früher Mönche Mühlen betrieben. Wir besichtigen die als Museum betriebene Papiermühle und wir schöpfen und bedrucken Papier. <b>Distanz:</b> 6 km, geringe Auf- und Abstiege, <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std., <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★, <b>Mittagessen:</b> Restaurant Papiermühle	Elisabeth von Holzen Dorothea Keller	<b>Treffpunkt:</b> 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 8.45 Uhr <b>Rückkehr:</b> 19.13 Uhr <b>Billett:</b> Kollektivbillett <b>Fahrkosten:</b> CHF 27.– inkl. Tramfahrten sowie CHF 10.– für den Museumsbesuch (CH-Museumspass gültig)

### Jahresrückblick und -ausblick

Freitag, 25. November	<p>Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der beiden Wandergruppen sind auch dieses Jahr wiederum herzlich zu diesem Nachmittagshock eingeladen. Wir halten Rückschau auf 2005 und Ausblick ins kommende Jahr. Im Weiteren möchten wir Sie mit unseren beiden Wanderferien-Wochen 2006 näher bekannt machen. Das gesamte Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme an diesem informativen Anlass. Eine Anmeldung ist nicht nötig.</p>	<p>Im Mehrzwecksaal des Betagtenzentrums Eichhof, Steinhofstrasse 13, Luzern.  <b>Beginn:</b> 14 Uhr, Dauer bis ca. 17 Uhr.</p>
--------------------------	---	---



# 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 wieder finden möchten? Reservieren Sie sich einen Kursplatz!

## Allgemeine Angaben

Maximal 4 Personen pro Platz.

## Daten 3. Trimester: 22. Aug. bis 21. Dez. 2005

**Dierikon:** Sportcenter Rontal Dierikon  
**Kursleitung:** Della Meyer  
**Teilnehmerzahl:** max. 4 Personen

**3. Trimester:** Montag, 22. Aug. bis 19. Dez. (18x)  
**Kurs 49:** 9 bis 10 Uhr  
**Kurs 50:** 10 bis 11 Uhr  
**Kurs 51:** 11 bis 12 Uhr  
**Kosten:** CHF 261.– (CHF 14.50 pro Stunde)

**Dierikon:** Sportcenter Rontal Dierikon  
**Kursleitung:** Georges Meyer  
**Teilnehmerzahl:** max. 7 Personen

**3. Trimester:** Dienstag, 23. Aug. bis 20. Dez. (17x, ohne 1. Nov.)  
**Kurs 52:** 9 bis 10 Uhr  
**Kurs 53:** 10 bis 11 Uhr (4er-Gruppe)  
**Kurs 54:** 11 bis 12 Uhr  
**Kurs 55:** 13 bis 14 Uhr  
**Kosten:** CHF 204.– (CHF 12.– pro Stunde)  
resp. CHF 247.–  
(CHF 14.50 pro Stunde bei 4er-Gruppe)

**Kriens:** Sportcenter Pilatus Kriens  
**Kursleitung:** Heidi Steiner  
**Teilnehmerzahl:** max. 4 Personen

**3. Trimester:** Montag, 22. Aug. bis 19. Dez. (18x)  
**Kurs 56:** 8 bis 9 Uhr  
**Kurs 57:** 9 bis 10 Uhr  
**Kurs 58:** 10 bis 11 Uhr  
**Kurs 59:** 11 bis 12 Uhr  
**Kosten:** CHF 261.– (CHF 14.50 pro Stunde)

**3. Trimester:** Dienstag, 23. Aug. bis 20. Dez. (17x, ohne 1. Nov.)  
**Kurs 60:** 8 bis 9 Uhr  
**Kurs 61:** 9 bis 10 Uhr  
**Kurs 62:** 10 bis 11 Uhr

**Kurs 63:** 11 bis 12 Uhr  
**Kurs 64:** 13 bis 14 Uhr  
**Kosten:** CHF 247.– (CHF 14.50 pro Stunde)

**Emmen:** TeBa Freizeit AG  
**Kursleitung:** Frieda Leuthold  
**Teilnehmerzahl:** max. 4 Personen

**3. Trimester:** Mittwoch, 24. Aug. bis 21. Dez. (17x, ohne 5. Okt.)  
**Kurs 65:** 9 bis 10 Uhr  
**Kurs 66:** 10 bis 11 Uhr  
**Kurs 67:** 11 bis 12 Uhr  
**Kosten:** CHF 247.– (CHF 14.50 pro Stunde)

**Luzern:** LUGA-Halle Allmend (ab Bahnhof vbl-Linie 5 oder 20)  
**Kursleitung:** Della Meyer, Annemarie Bucher

**Winterkurse ab 18. November**  
**Weitere Informationen unter Tel. 041 440 33 91 (Della Meyer)**

## Tennis-Schnupperkurs!

**für AnfängerInnen und Wieder-EinsteigerInnen**

**Kursleitung:** Della Meyer  
**Kurs 68:** Mittwoch, 7. Sept.  
**Zeit:** 9 bis 10 Uhr / 10 bis 11 Uhr  
**Kosten:** CHF 5.– (werden vor Ort einkassiert)  
**Ort:** Raum Luzern; def. Ort wird bei der Anfrage mitgeteilt  
**Material:** Tennisschläger und Bälle sind vorhanden  
**Anmeldung:** bei Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder bei Pro Senectute Kanton Luzern, Tel. 041 226 11 96.  
Bitte bei der Anmeldung die gewünschte Zeit angeben!

Anmelden unter Tel. 041 226 11 99



# Langlauf

## Allgemeine Angaben (gilt für alle Langlauf-Kurse)

**Ausrüstung (klassisch und Skating)/Miete:** Schuppen- oder Wachs-ski, wintertaugliche Kleidung. Sie können die komplette Langlauf-Ausrüstung (Ski, Stöcke, Schuhe) auch mieten.

**Spezialangebote von Kempf Sport, Luzern, Tel. 041 210 10 57:**

Saisonmiete (Oktober bis April): CHF 250.–

Miete für zwölf Tage (Freitag bis Dienstag): CHF 109.–

Miete für acht Wochen (Langlauf-Treff): CHF 133.–

Miete Nordic-Walking-Stöcke monatlich: CHF 25.–

**Loipenpass:** Muss von den Teilnehmenden selbst besorgt werden.

Der Loipenpass resp. eine Tageskarte kann auch vor Ort gekauft werden

**Fahrkosten:** sind nicht inbegriffen

**Ort:** Eigenthal, Engelberg, Rothenthurm, Glaubenberg/Langis, Melchsee-Frutt oder Entlebuch. Über die definitive Durchführung, den Kursort und den Treffpunkt gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte immer die ganze Meldung abhören!

## LanglaufleiterInnen

Toni Felder, Fachleiter	Tel. 041 361 14 76
Hans Bucher	Tel. 041 360 19 56
Adi Kiener	Tel. 041 495 17 83
Ruth Kiener	Tel. 041 320 67 78

Elisabeth Syfrig	Tel. 041 917 34 67
Hugo Walz	Tel. 041 320 34 76
Bertha u. Stephan Wigger	Tel. 041 497 40 38

## Langlauf-Einsteigerkurs (Skating-Technik)

Erfahrene Langlaufleiter führen Sie in die Technik des Skatings ein. Mit etwas Geduld und Übung werden Sie bald begeistert sein von dieser gesunden und dynamischen Sportart.

**Kursleitung:** Toni Felder, Adi Kiener, Hugo Walz  
**Kurs 1:** Donnerstag, 15. und 22. Dez. 2005 und 5. Jan. 2006  
**Reservedaten:** 12., 19. und 26. Jan. 2006  
**Kosten:** CHF 75.– (3x)  
**Ausrüstung:** Keine spezielle Skating-Ausrüstung erforderlich. Schuh- und Skimiete (inkl. Stöcke) bei Kempf Sport möglich. Bitte rechtzeitig reservieren, Tel. 041 210 10 57. Kosten gesamte Ausrüstung für 3 Wochen: CHF 89.– (Spezialpreis von Kempf Sport).  
**Anmeldung:** bis 5. Dezember 2005

## Langlauf-Treff

**NEU für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung**

Möchten Sie auch im Winter etwas für die Gesundheit tun? In kleinen Gruppen können Sie die Lauftechnik erlernen, auffrischen und verfeinern. Sie werden von erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet. In der Regel werden drei Gruppen für jedes Tempo und die entsprechende Fitness gebildet. Es bleibt auch immer genügend Zeit, die winterliche Umgebung zu geniessen. Laufen auch Sie mit!

**Kursleitung:** ausgebildete Senioren-Langlaufleiterinnen und Langlaufleiter  
**Kurs 2:** Dienstag, 13. Dez. 2005 bis 14. Febr. 2006 (ohne 27. Dez. 2005 und 31. Jan. 2006)  
**Reservedaten:** 21. Febr. und 14. März 2006  
**Kosten:** Saisonkarte: CHF 80.– (8x)  
**Tageskarte:** CHF 14.– (werden vor Ort einkassiert)  
**Hinweis:** Sie können auch nur an einzelnen Tagen ohne Anmeldung teilnehmen. Einmaliges kostenloses Schnuppern ist möglich.  
**Anmeldung:** bis 30. November 2005

## Sommerausflug

Am Dienstag, 6. September, organisieren wir einen Ausflug mit einer kurzen Wanderung. Kommen Sie mit, auch Nicht-LangläuferInnen sind herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

## Langlauf-Informationsnachmittag

**Dienstag, 15. November**

Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern

**Beginn:** 14 Uhr

Wir orientieren Sie über unsere Einsteigerkurse, Treffs und die Ferienwochen in Zuoz und in Ulrichen. Zudem gibts viele Tipps rund um das Thema «Langlaufen». Nehmen Sie interessierte Nachbarn, Bekannte und Freunde mit. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Anmelden unter Tel. 041 226 11 99



# Curling/Schneeschuhwandern

## Allgemeine Angaben (gilt für alle Curling-Kurse)

**Kursleitung:** Alexander Schönenberger, Turn-/Sportlehrer, Curlinginstruktor, Tel. 041 220 15 46  
**Ort:** Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern  
**Ausrüstung:** Warme, bequeme Kleidung und feine Hand-

schuhe. **Neu** werden spezielle Curlingschuhe angeboten. Diese sind aus Sicherheitsgründen obligatorisch. Die Schuhmiete ist in den Kosten bereits inbegriffen, ebenfalls die Benützung der Besen und der Steine.

## Schnupperkurs:

**NEU**

## Kurs für Fortgeschrittene:

**Kurs 7:** Dienstag, 10. Jan. 2006  
**Zeit:** 15.30 bis 17 Uhr  
**Kosten:** CHF 32.– (inkl. Schuhmiete CHF 6.–)  
**Anmeldung:** bis 29. Dezember 2005

### Einstieg nur mit Curling-Erfahrung möglich

**Kurs 9:** Montag, 17. Okt. 2005 bis 20. Febr. 2006  
(ohne 26. Dez. 2005, und 2. Jan. 2006, 17x)  
**Zeit:** 16 bis 17.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 445.– (inkl. Schuhmiete CHF 60.–)  
**Anmeldung:** bis 7. Oktober 2005

## Kurs für Anfänger/innen:

**Kurs 8:** Dienstag, 24. Jan., bis 14. März 2006  
(ohne 28. Febr., 7x)  
**Zeit:** 15.30 bis 17 Uhr  
**Kosten:** CHF 210.– (inkl. Schuhmiete CHF 35.–)  
**Anmeldung:** bis 13. Januar 2005

## Schneeschuhwandern

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie diese Gelegenheit im Winter, steigen Sie in die Schneeschuhe, nehmen Sie Ihre Stöcke an die Hand und geniessen Sie die bezaubernde Winterlandschaft. Im wunderschönen Salwideli oberhalb von Sörenberg organisieren Anita und Pius Schnider dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Weitere Angaben finden Sie unter [www.erlebnisnatur.ch](http://www.erlebnisnatur.ch) oder erhalten Sie direkt bei Anita und Pius Schnider, Tel. 041 488 21 56.

# Ferienwochen

## Langlauf-Ferien: Zuoz im Engadin

Das ausgezeichnet unterhaltene Loipennetz des Oberengadins bietet eine Vielzahl von Langlauf-Touren in einer einzigartigen Landschaft. Die Winterwanderwege bieten zudem die Möglichkeit, auf eigene Faust schöne Wanderungen und Nordic-Walking-Touren zu unternehmen. Für Personen mit schweren Herz- und Kreislaufproblemen ist die Höhe – Zuoz liegt auf 1750 m – nicht geeignet. Das komfortable \*\*\*Hotel Wolf liegt an ruhiger, sonniger Lage mit phantastischer Aussicht auf die Weite des Oberengadins.

**Dauer:** Samstag, 28. Jan., bis Samstag, 4. Febr. 2006  
**Leitung:** Adi Kiener, Bertha Wigger, Stephan Wigger  
**Kurs 3:** Doppelzimmer mit Dusche/WC  
(Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)  
**Kosten:** CHF 1055.– pro Person

**Kurs 4:** Einzelzimmer mit Dusche/WC  
**Kosten:** CHF 1125.–  
**Anmeldung:** bis 15. Dezember 2005

**Im Preis inbegriffen:** Hin-/Rückreise mit Car (für privat Reisende keine Reduktion), Halbpension, Leitung

**Im Preis nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung CHF 30.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken), Loipenpass, Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern



## Langlauf-Ferien: Ulrichen im Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Loipen. Die sanfte Landschaft zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich bestens für gemütliches Skiwandern. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen.

<b>Dauer:</b>	Sonntag, 5. März, bis Samstag, 11. März 2006
<b>Leitung:</b>	Toni Felder, Ruth Kiener, Elisabeth Syfrig
<b>Kurs 5:</b>	Doppelzimmer mit Dusche, WC, Radio, Föhn und TV (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)
<b>Kosten:</b>	CHF 800.–* pro Person
<b>Kurs 6:</b>	Einzelzimmer mit Dusche, WC, Radio, Föhn und TV
<b>Kosten:</b>	CHF 860.–*
	* Für GA-InhaberInnen CHF 38.– Reduktion
<b>Anmeldung:</b>	bis 27. Januar 2006

**Im Preis inbegriffen:** Reise mit SBB (Halbtaxabo), Halbpension, Leitung

**Im Preis nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung CHF 30.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken), Loipenpass, Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort–Luzern, Gepäcktransport

# Offene Gruppen

Offene Gruppen sind Angebote in Turnen, Aqua-Fitness (Schwimmen) und im Volkstanz, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Jede Woche treffen sich im Kanton Luzern in über 250 Gruppen bis zu 3000 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben.

## Allgemeine Angaben (gilt für alle drei Angebote)

**Information:** Fordern Sie bei uns telefonisch (041 226 11 99) das Angebot Ihrer Gemeinde oder Region an.

**Kursleitung:** Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter

**Zeit:** Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Während der Schulferien finden normalerweise keine Angebote statt.

**Anmeldung:** Keine erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

## Alpin Ski fahren in Flims

Die Schönheiten des Winters lassen sich in Flims mittels 28 Bahnanlagen auf bestpräparierten Skipisten sowie auf schönen Wanderwegen genießen. Das komfortable, rustikale Hotel Curtign verfügt über einen Lift, Sauna, Solarium und einen Aufenthaltsraum mit Kaminfeuer. Es liegt an ruhiger, sonniger Lage, wenige Minuten von den Bergbahnen entfernt. Es besteht auch die Möglichkeit, auf den Winterwegen auf eigene Faust schöne Wanderungen zu unternehmen.

<b>Dauer:</b>	Sonntag, 12. März, bis Sonntag, 19. März 2006
<b>Leitung:</b>	Heinz Steger/Ursula Syfrig (2 Leiter nur bei mind. 14 Teilnehmenden)
<b>Kurs 7:</b>	Doppelzimmer mit Dusche/WC und Balkon (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)
<b>Kosten:</b>	CHF 1120.– pro Person
<b>Kurs 8:</b>	Einzelzimmer mit Dusche/WC (ohne Balkon)
<b>Kosten:</b>	CHF 1220.–
<b>Anmeldung:</b>	bis 20. Januar 2006

**Im Preis inbegriffen:** Hin-/Rückreise mit Car, Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und 4-Gang-Menü am Abend, Leitung

**Im Preis nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung CHF 30.– (wenn eigene vorhanden, bei der Anmeldung bitte vermerken), Skipass (ca. CHF 260.–), Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort–Luzern

## Turnen

Seniorensportleiterinnen und -leiter vermitteln Beweglichkeits-, Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert und die Kondition kann verbessert werden. Kosten: CHF 4.– pro Lektion.

## Aqua-Fitness (Schwimmen)

Die Aqua-Fitness-Gruppen eignen sich für alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten nebst einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen.

**Kosten:** CHF 4.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Betrag wird per Abo eingekassiert.

## Volkstanz

Gutes Tun für Körper und Geist – Alltagsorgen vergessen und tanzenderweise eintauchen in die Folklore fremder Länder. Reaktion, Konzentration und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Schnuppern ist jederzeit erlaubt!



**Hier geben  
wir Ihnen keine  
Ratschläge.**

**Hier, wo alle  
mitlesen.**

**V A L I A N T  
B A N K**

NÄHE, DIE SIE WEITER BRINGT.