Zeitschrift: Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

Band: - (2005)

Heft: 2

Register: Sportangebote

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: 30.11.2025

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

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

Vorgussetzung: 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 Muskulatur 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

Kurs 58:

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: Kursleitung: Zeit: Kosten:	Hallenbad Utenberg Lucia Muff 16 bis 16.50 Uhr 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)

Freitag, 21. Okt. bis 23. Dez.

CHF 125.- (10x)

Kursleitung: Zeit: Kosten:	Lucia Muff, Sabina Schmitt 9.10 bis 10 Uhr 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.



Anmelden unter Tel. 041 226 11 99

Aqua-Fit

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.

Dienstag, 8. Nov. bis 20. Dez.

Kurs 64:

Ebikon: Kursleitung: Zeit: Kosten:	Hallenbad Schmiedhof Charlotte Rösli 18 bis 18.50 Uhr 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: Zeit: Kosten:	Charlotte Rösli 19 bis 19.50 Uhr 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: Kursleitung: Zeit: Kosten:	Hallenbad Schmiedhof Lucia Muff, Sabina Schmitt 10 bis 10.50 Uhr 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: Kursleitung: Zeit: Kosten:	Hallenbad Ruth Sidler, Lucia Muff 14 bis14.50 Uhr exkl. Hallenbadeintritt

Dienstag, 23. Aug. bis 25. Okt.

Dienstag, 8. Nov. bis 20. Dez.

Dienstag, 23. Aug. bis 25. Okt.

(ohne 4. und 11. Okt.) CHF 145.- (8x)

Ruth Sidler, Lucia Muff 15 bis 15.50 Uhr

exkl. Hallenbadeintritt

(ohne 4. und 11. Okt.)

CHF 145.- (8x)

CHF 128.- (7x)

Nors on	CHF 128.– (7x)	
Beromünster: Kursleitung: Zeit: Kosten:	Hallenbad Kantonsschule Charlotte Rösli, Lucia Muff 18 bis 18.50 Uhr 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: Zeit: Kosten:	Charlotte Rösli, Lucia Muff 19 bis 19.50 Uhr 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: Kursleitung: Zeit: Kosten: Kurs 51:	Hallenbad Paraplegikerzentrum Monika Schwaller 10.30 bis 11.30 Uhr inkl. Hallenbadeintritt Mittwoch, 24. Aug. bis 19. Okt. (ohne 28. Sept.)	
Kurs 67:	CHF 145 (8x) Mittwoch, 2. Nov. bis 21. Dez.	

Nottwil: Kursleitung: Zeit: Kosten:	Rosmarie Wicki, Monika Schwaller 10.05 bis 10.55 Uhr inkl. Hallenbadeintritt	
Kurs 52:	Freitag, 26. Aug. bis 21. Okt. (ohne 30. Sept.) CHF 145.– (8x)	

CHF 145.- (8x)

II.II...h.d Daranlanikarzantrum

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

Kurs 47:

Kurs 63:

Kursleitung:

Zeit:

Kosten:

Kurs 48:

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 ausgezeichneter 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!



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 Aufund 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.

Fahrkosten

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 Kleidungsoder 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 Werner Schildknecht Albert Steffen Tel. 041 372 02 71 Tel. 041 410 94 57 Tel. 041 240 51 86

Datum	Route	Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 10. August (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 17. August)	Route: Brienzer Rothorn – Eiseesattel – Arnihaaggen – Höch Gumme – Schönbühl: Bergwanderung auf einem der schönsten Höhenwege im Voralpengebiet mit phantastischer Rundsicht. Distanz: 9 km, 380 m Aufstieg, 620 m Abstieg, Wanderzeit: ca. 3³/4 Std., Schwierigkeitsgrad: 🔾 🗘 (Trittsicherheit erforderlich, Wanderstöcke nötig), Mittagessen: aus dem Rucksack	Walter Schulthess, Werner Schildknecht	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 7.57 Uhr Rückkehr: 18.04 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 30.— inkl. Bergbahnen (mit GA CHF 13.—)

Datum	Route	Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 24. August	Route: Herzogenbuchsee – Burgäschisee – Steinhof – Herzogenbuchsee: gemütliche Sommerwanderung zum idyllisch gelegenen Burgäschisee, weiter zum Steinhof und von dort zurück durch Feld und Wald nach Herzogenbuchsee. Distanz: 13,5 km, je 120 m Auf- und Abstieg, Wanderzeit: ca. 31/2 Std., Schwierigkeitsgrad: 👀, Mittagessen: aus dem Rucksack	Albert Steffen, Walter Schulthess	Treffpunkt: 07.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 7.45 Uhr Rückkehr: 17.13 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 22.–
Mittwoch, 14. September	Route: Brünigpass – Lungern – Lungerer See – Kaiserstuhl – Giswil: unterwegs auf den historischen Pfaden der Säumer, Salz- und Käsehändler. Distanz: 12 km, 520 m Abstieg, Wanderzeit: ca. 3¹/2 Std., Schwierigkeitsgrad: ♣♦♦, (Wanderstöcke erforderlich), Mittagessen: aus dem Rucksack	Rolf Ebi, Gian-Marco Monti	Treffpunkt: 08.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern, Abfahrt: 8.55 Uhr Rückkehr: 16.52 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 13.–
Mittwoch, 21. September	Route: Eigental – Trochenmatt – Risetenegg – Gfellen (Entlebuch): voralpine Wanderung entlang dem Fuss des Pilatus vom Eigental ins Entlebuch. Distanz: 13 km, 680 m Aufstieg, 640 m Abstieg, Wanderzeit: ca. 43/4 Std., Schwierigkeitsgrad: 🗘 🗘, Mittagessen: aus dem Rucksack	Albert Steffen, Rolf Ebi	Treffpunkt: 9.10 Uhr, Bahnhofplatz Luzern, Busperron PTT-Bus Nr. 71 Abfahrt: 9.20 Uhr Rückkehr: 18 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 12.–
Mittwoch, 5. Oktober	Route: Thalheim – Schinznach-Dorf: leichte Herbstwanderung durch die Rebberge des Schenkenbergertales und Besuch eines Weinkellers. Distanz: 10 km, je 200 m Auf- und Abstieg, Wanderzeit: ca. 3 Std., Schwierigkeitsgrad: , Mittagessen: aus dem Rucksack (fakultative Weindegustation mit kleinem Imbiss in Weinkeller)	Werner Schildknecht, Albert Steffen	Treffpunkt: 8 Uhr, Carparkplatz Inseliquai Luzern Abfahrt: 8.15 Uhr Rückkehr: ca.17.30 Uhr Fahrkosten: ca. CHF 25 (je nach Teil nehmerzahl) Anmeldung: bis am 30. Sept. schriftlich mit Anmeldekarte
Mittwoch, 12. Oktober	Route: Biel (ob Brügg) – Wiltschi – Mättental – Fleschsee – Hüenderegg – Eggberg: sehr schöne Bergwanderung mit prächtiger Aussicht in die Urnerberge. Distanz: 9,5 km, 240 m Aufstieg, 430 m Abstieg, Wanderzeit: ca. 3 Std., Schwierigkeitsgrad: 🗘 🗘, Mittagessen: aus dem Rucksack	Gian-Marco Monti, Albert Steffen	Treffpunkt: 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 7.42 Uhr Rückkehr: 17.38 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 36.– inkl. Luftseilbahnen (mit GA CHF 16.–)
Mittwoch, 9. November bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 16. November)	Route: Sarnen – Hohe Brücke – Flüeli – Sachseln – Sarnen: auf unbekannten Wegen und Pfaden über dem Sarnersee. Distanz: 10,5 km, je 250 m Auf- und Abstieg, Wanderzeit: ca. 31/2 Std., Schwierigkeitsgrad: 😂 🗘 , Mittagessen: im Restaurant	Rolf Ebi, Walter Schulthess,	Treffpunkt: 9.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.55 Uhr, Rückkehr: 16.52 Uhr, Billett: Kollektivbillett, Fahrkosten: CHF 7.–

Datum	Route	Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 7. Dezember (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 14. Dezember)	Route: Sempach – Wissenmoos – Schlachtkapelle – Schopfen – Hildisrieden: Nachmittagswanderung vom historischen Städtchen Sempach zur Schlachtkapelle und von dort bis Hildisrieden mit anschliessendem Zvierihock. Distanz: 8 km, 200 m Aufstieg, 30 m Abstieg, Wanderzeit: 2¹/4 Std. Schwierigkeitsgrad: ♣, Zvieripause: Restaurant Chrüz, Hildisrieden	Walter Schulthess, Werner Schildknecht	Treffpunkt: 12 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 12.18 Uhr Rückkehr: 17.27 Uhr Billett: Kollektivbillett, Fahrkosten: 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	Route: Murgenthal – Wynau – Aarwangen: Wanderung dem baumgesäumten Aareufer entlang. Die am Weg liegende Kirche von Wynau ist ein Kleinod aus romanischer Zeit. Distanz: 8 km, geringe Auf- und Abstiege, Wanderzeit: ca. 2³/4 Std., Schwierigkeitsgrad: ♣, Mittagessen: aus dem Rucksack	Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller	Treffpunkt: 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.45 Uhr, Rückkehr: 17.54 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 19.–

Donnerstag, 25. August (Bewegungsfest 50+: siehe spezielles Programm) Wanderroute: Rundwanderung Nottwil. SPZ – Hofmatt – Ermatt – Ifliken – Rüti – Oberkirch – Seeweg – SPZ. Distanz: ca. 6,5 km, ca. 50 m Auf- und Abstieg, Wanderzeit: ca. 2¹/4 Std., Schwierigkeitsgrad: ❖, Mittagessen: SPZ Nottwil (Kosten: CHF 10. – für Wurst, Brot und ein alkoholfreies Getränk)



Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller

SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.18 Uhr Start Wanderung: 10 Uhr Rückkehr: individuell; Nottwil ab: 15.14, 16.14 oder 17.14 Uhr

Treffpunkt: 9 Uhr,

Billett: Luzern – Nottwil retour

Fahrkosten: CHF 7.80 mit Halbtax, CHF 4.60 mit Halbtax und Passepartout Zone 10/20

Datum	Route	Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 15. September	Route: Pratteln – Zinggibrunn – Wartenberg – Muttenz: 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 Muttenz viel Sehenswertes. Distanz: 10 km, je 190 m Auf- und Abstieg, Wanderzeit: ca. 3¹/4 Std., Schwierigkeitsgrad: ♀♀, Mittagessen: aus dem Rucksack	Elisabeth von Holzen Dorothea Keller	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.55 Uhr Rückkehr: 18.05 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 23.— (inkl. Bus)
Donnerstag, 13. Oktober	Route: Knonau – Niederwil – St. Wolfgang – Hünenberg: Gemütliche Wanderung zu Dörfern und Weilern mit viel Sehenswertem am Weg. Distanz: 10 km, je 50 m Auf- und Abstieg, Wanderzeit: ca. 31/4 Std., Schwierigkeitsgrad: ♣, Mittagessen: aus dem Rucksack	Elisabeth von Holzen Dorothea Keller	Treffpunkt: 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.35 Uhr Rückkehr: 18.10 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 12.–
Donnerstag, 17. November	Route: Ibach – Kloster Ingenbohl – Brunnen: Problem- lose Wanderung mit anschliessender Besichtigung der Klosteranlage und Tonbildschauvorführung. Distanz: 6 km, je 50 m Auf- und Abstieg, Wanderzeit: ca. 2 Std., Schwierigkeitsgrad: , Einkehrmöglichkeiten: Selbstbedienungsrestaurant Ibach und Cafeteria nach der Klosterführung	Elisabeth von Holzen Dorothea Keller	Treffpunkt: 10.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfuhrt: 10.21 Uhr Rückkehr: 18.38 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 14.– Bahn und Bus sowie CHF 2.– für Klosterführung
Donnerstag, 15. Dezember	Route: Die Wanderung führt in Basel von der Neuen Welt aus dem Kanal «StAlban-Teich» entlang, wo früher Mönche Mühlen betrieben. Wir besichtigen die als Museum betriebene Papiermühle und wir schöpfen und bedrucken Papier. Distanz: 6 km, geringe Auf- und Abstiege, Wanderzeit: ca. 2 Std., Schwierigkeitsgrad: , Mittagessen: Restaurant Papiermühle	Elisabeth von Holzen Dorothea Keller	Treffpunkt: 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.45 Uhr Rückkehr: 19.13 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 27.— inkl. Tramfahrten sowie CHF 10.— für den Museumsbesuch (CH-Museumspass gültig)
	Jahresrückblick und -ausblick	a see a	
Freitag, 25. November	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.		Im Mehrzwecksaal des Betagtenzentrums Eichhof, Steinhofstrasse 13, Luzern. Beginn: 14 Uhr, Dauer bis ca. 17 Uhr.

23 Pro Senectute Kanton Luzern 01/2005

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 Wachsski, wintertaugliche Kleidung. Sie können die komplette Langlauf-Ausrüstung (Ski, Stöcke, Schuhe) auch mieten.

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

CHF 250.-Saisonmiete (Oktober bis April): CHF 109.-Miete für zwölf Tage (Freitag bis Dienstag): CHF 133.-Miete für acht Wochen (Langlauf-Treff): 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 Tel. 041 360 19 56 Hans Bucher Tel. 041 495 17 83 Adi Kiener Tel. 041 320 67 78 Ruth Kiener

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 Donnerstag, 15. und 22. Dez. 2005 Kurs 1:

und 5. Jan. 2006

Reservedaten: 12., 19. und 26. Jan. 2006

Kosten: CHF 75.- (3x)

Keine spezielle Skating-Ausrüstung erforderlich. Ausrüstung:

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).

bis 5. Dezember 2005 Anmeldung:

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

NEU

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:

Kurs 7:

Dienstag, 10. Jan. 2006

Zeit: 15.30 bis 17 Uhr

Kosten: CHF 32.- (inkl. Schuhmiete CHF 6.-)

Anmeldung: bis 29. Dezember 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

Kurs für Fortgeschrittene:

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

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 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.

Dauer:Sonntag, 5. März, bis Samstag, 11. März 2006Leitung:Toni Felder, Ruth Kiener, Elisabeth SyfrigKurs 5:Doppelzimmer mit Dusche, WC, Radio, Föhn

und TV (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)

Kosten: CHF 800.-* pro Person

Kurs 6: Einzelzimmer mit Dusche, WC, Radio,

Föhn und TV CHF 860.-*

* Für GA-InhaberInnen CHF 38.- Reduktion

Anmeldung: bis 27. Januar 2006

Kosten:

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.

Dauer: Sonntag, 12. März, bis Sonntag, 19. März 2006

Leitung: Heinz Steger/Ursula Syfrig (2 Leiter nur bei

mind. 14 Teilnehmenden)

Kurs 7: Doppelzimmer mit Dusche/WC und Balkon

(Name des Zimmerpartners unbedingt auf An-

meldekarte schreiben)

Kosten: CHF 1120. – pro Person

Kurs 8: Einzelzimmer mit Dusche/WC (ohne Balkon)

Kosten: CHF 1220.–

Anmeldung: 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 einkassiert.

Volkstanz

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