

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2005)
Heft: 4

Anhang: Bildung & Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 1. Halbjahr 2006
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: BILDUPP/REINATE WERNLI



Kursprogramm 1. Halbjahr 2006


**PRO
SENECTUTE**
KANTON LUZERN

Inhalt

Bildungsangebote

Referate	3
Exkursionen/Besichtigungen	4
Alltag und Natur	6
Am Puls der Zeit	8
Wissen und Kultur	9
Gesundheitsförderung	11
Sprachen	13
Computerkurse in Luzern	15
Computerkurse in Neuenkirch	17

Sportangebote

Walking/Nordic Walking	18
Aqua-Fitness (Wassersport)	19
Velofahren	21
Wandern	22
Turnen	25
Tennis	26
Wintersport	27
Ferienwochen	28
Offene Gruppen	31

Adresse Bildung+Sport

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

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

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

Sekretariat Bildung:
Telefon 041 226 11 96

Sekretariat Sport:
Telefon 041 226 11 99

Fax: 041 226 11 98

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.

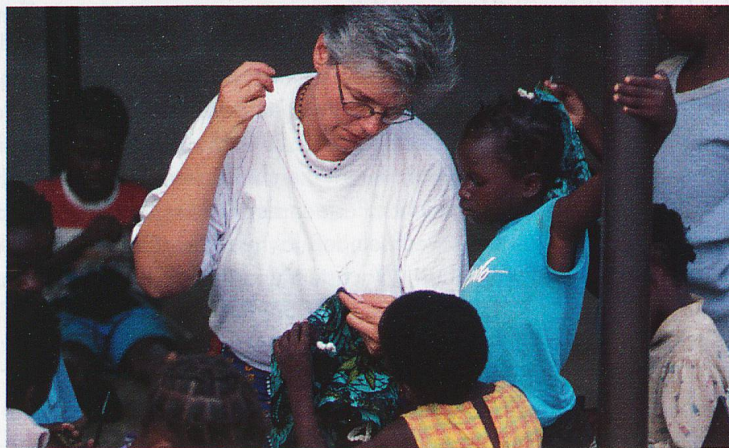
Versäumte Lektionen (auch bei Krankheit und Unfall) Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch den/die Teilnehmer/in.

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

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

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

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



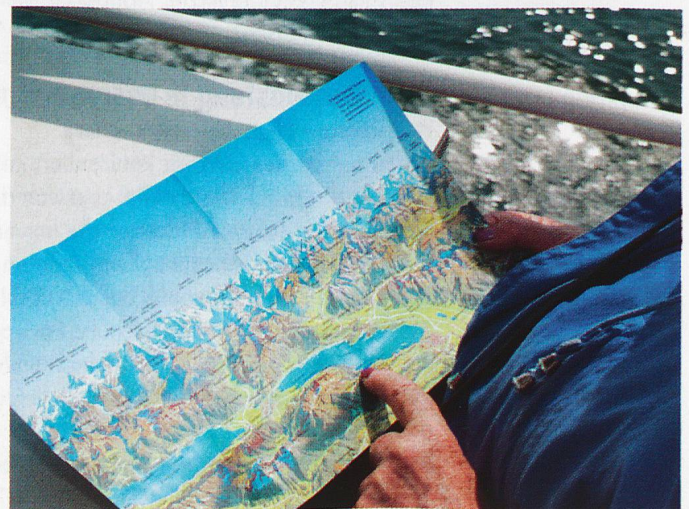
Referate

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 8. März	Duft aus Afrika Eine Begegnung mit Rita Inderbitzin, Betreuerin von Waisenkindern in Sambia Die grassierende Aids-Epidemie prägt das Leben der Menschen in Sambia und hat mehr als eine Million Kinder zu Waisen gemacht. In dieser bitteren Situation setzt das Projekt «Nyumba Yanga» ein kleines Zeichen der Hoffnung und der Solidarität. Es bietet Aids-Waisen ein neues Daheim und Bildungsmöglichkeiten. Vier Jahre arbeitete Rita Inderbitzin als Fachperson in diesem Projekt mit und bringt mit einem lebendigen Bericht über ihre Arbeit und das Leben in Sambia etwas Duft aus Afrika in Ihr Leben. Referentin: Rita Inderbitzin, Handarbeitslehrerin, Mitarbeiterin der Bethlehem Mission Immensee	Anlass 1 RomeroHaus, Kreuzbuchstr. 44, Luzern 14 bis ca. 16 Uhr CHF 15.– Anmeldung: bis 23. Februar
Donnerstag, 9. März	Strahlenbelastung in unserem Umfeld Wasseradern – Erdstrahlen – Elektromog Immer wieder werden wir konfrontiert mit Berichten zu dieser Thematik. Man sieht, hört und riecht sie nicht, und trotzdem können sie da sein, die geo- und elektrobiologischen Störzonen, die mitverantwortlich für unsere Gesundheit respektive Krankheit sein sollen. Viele namhafte Wissenschaftler haben sich intensiv mit dieser Thematik beschäftigt. Nach genauen Abklärungen und Messungen durch seriös geschulte Fachpersonen konnte schon vielen Menschen geholfen werden. Sie erhalten einen umfassenden Überblick durch den erfahrenen Referenten, und er wird auch Ihre Fragen beantworten (keine Verkaufveranstaltung). Referent: Hans Kauer, geo- und elektrobiologischer Berater	Anlass 2 Raum an zentraler Lage in Luzern 14.30 bis ca. 16.30 Uhr CHF 15.– Anmeldung: bis 24. Februar
Donnerstag, 27. April	Erbrecht/Testamentrecht Wissenswertes zur Nachlassplanung 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 zugunsten der anderen Kinder. Das Referat gibt einen groben Überblick zum komplexen Thema. Unterlagen werden abgegeben. Referentin: Susanne Wicki Manser, lic. iur. HSG, Rechtsanwältin Ehegüter- und Erbrechtsberatung Luzerner Kantonalbank	Anlass 3 Raum an zentraler Lage in Luzern 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 15.– Anmeldung: bis 13. April

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 4. Mai	Den Frühling bewusst erleben Freude und Hoffnung Der Frühling ist da! Jeder Sonnenstrahl, jeder Regentropfen, jedes Vogelzwitschern und Balzrufen, jeder Duffhauch von feuchtem Wald und bejahenden Blüten wirken in einer immensen Gesamtheit von aussen auf uns ein. Freude und Hoffnung pur! Es ist die Zeit der Geburt und des Erwachens. Nicht von ungefähr feiern die christlichen und anderen Religionen ihre ganz bedeutenden kirchlichen Feste in der Frühlingszeit. Niemand ist immun gegen die Mächte der wechselnden Jahreszeiten und des jährlich wiederkehrenden Zyklus von Geburt, Wachstum und Verfall. Frühling bedeutet intensives Wahrnehmen und das Erleben tiefer Spiritualität. Referentin: Dr. Imelda Abbt, Theologin und Philosophin	Anlass 4 Raum an zentraler Lage in Luzern 14.30 bis ca. 16 Uhr CHF 15.– Anmeldung: bis 20. April
Montag, 8. Mai	Chinesische Medizin Der gesunde Mensch im Mittelpunkt Die chinesische Medizin ist eines der ältesten Medizinkonzepte und gründet in der Philosophie des Taoismus. Sie hat sich bis zur heutigen Zeit weiterentwickelt und basiert auf den Gesetzmässigkeiten der Polarität (Yin und Yang), der fünf Wandlungsphasen und der acht Trigramme. Die Heilungsmethoden sind vielfältig und bestehen aus präventiven Massnahmen wie Atem-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen (z. B. Qigong). Während einer Krankheit werden Heilkräuter und Akupunktur eingesetzt. Das Referat gibt einen allgemeinen Überblick. Referentin: Ruth Nassi-Storz, Ärztin für chinesische Medizin	Anlass 5 Raum an zentraler Lage in Luzern 14 bis ca. 17 Uhr CHF 15.– Anmeldung: bis 25. April

Exkursionen und Besichtigungen



BILDLUPE

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 24. Januar	Das Rathaus von Luzern Ein markantes Gebäude an der Reuss Die Fassade im Stil der florentinischen Frührenaissance und die prunkvollen Räume mit Holztäfelung und Intarsien, die zu den schönsten Räumen ihrer Art in der Schweiz gehören. Einst Amtssitz der Luzerner Regierung (Kleiner Rat von Luzern), dient es heute u. a. dem Stadtrat von Luzern für seine Sitzungen und bildet einen würdigen Rahmen für amtliche Trauungen. Kosten: CHF 15.– Leitung: Elisabeth von Holzen und Helga Mathis vom Rathaus	Anlass 6 Beginn: 14 Uhr Ende: ca. 15.30 Uhr Anmeldung: bis 17. Januar

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 13. Februar	Nachleben – Geheimnisse der Finsternis Führung durch die Sonderausstellung im Natur-Museum Nach dem Versinken der Sonne am Horizont beginnt für die unzähligen dämmerungs- und nachtaktiven Tiere der «Tag». Doch nicht nur sie jagen mit spektakulären Sinnesfähigkeiten durch eine dunkle Welt. Auch Höhlenbewohner und geheimnisvolle Kreaturen in den lichtlosen Tiefen der Ozeane finden sich in der Dunkelheit gut zurecht. Die Ausstellung bringt Licht ins faszinierende Leben in der Finsternis und lässt die Besucherinnen und Besucher trotzdem ein bisschen im Dunkeln tappen. Kosten: CHF 15.– inkl. Eintritt (Bezahlung vor Ort). Führung: Fachperson des Natur-Museums	Anlass 7 Natur-Museum, Luzern Beginn: 14 Uhr Ende: ca. 15.30 Uhr Anmeldung: bis 3. Februar
Dienstag, 21. Februar	Zentrum Paul Klee in Bern Das neue Museum für Kunstfreunde Das Zentrum Paul Klee geht über die Grenzen eines traditionellen Kunstmuseums hinaus, weil Paul Klee bildender Künstler, Musiker, Schriftsteller und Lehrer war. Unser Besuch gilt ausschliesslich dem Werk dieses vielseitigen Künstlers. Zudem bestaunen wir Renzo Pianos Architektur, die sich wie sanfte Wogen in die Hügellandschaft von Berns Peripherie einfügt. Kosten: CHF 37.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: ca. CHF 32.– mit Halbtax (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Museumscafé oder Restaurant Schöngrün. Leitung: Elisabeth von Holzen und Führer/in des Museums	Anlass 8 Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 17.05 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 14. Februar
Donnerstag, 30. März	Sursee alt und neu – jung und alt Ein ungewöhnlicher Stadtrundgang mit Spezialführungen Besichtigung des Kirchenbezirks mit der Stadtkirche und den Amtshöfen der Klöster Einsiedeln, Muri und St. Urban sowie des ehemaligen Kapuzinerklosters mit dem einzigartigen Museum zum Leben der Brüder nach den Regeln des Hl. Franziskus. Weiter besuchen wir das spätgotische Rat- und Markthaus, Teile der Altstadt sowie die modernen Bauten am Rand der Altstadt und an der Bahnhofstrasse; dies alles mit kompetentester Führung. Kosten: CHF 26.– inkl. Führungen. Reisekosten: ca. CHF 8.– mit Halbtax (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Restaurant Hirschen (mit Vorführung der historischen Tanzorgeln). Leitung: Elisabeth von Holzen Führungen: Dr. Stefan Röllin, Stadtarchivar / Emil Scherer, pens. Stadtschryber	Anlass 9 Treffpunkt: 9.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 16.05 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 23. März
Dienstag, 9. Mai	«Zolli»: Besuch im Zoo Basel Ein Erlebnis mit kompetenter Führung Seit jeher leben Menschen mit Tieren zusammen, aber nicht alle Tiere eignen sich als Gefährten in unserem Alltag. Um die Vielfalt der Tierwelt kennen zu lernen, wurden zoologische Gärten geschaffen. Erleben Sie einen ganz besonderen Tag, denn in Basel haben auch die Tiere etwas zu sagen ... Der 1. Teil der Führung findet am Vormittag statt, der 2. Teil nach der Mittagspause, mit anschliessender Zeit zur freien Verfügung. Kosten: CHF 39.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: ca. CHF 24.– mit Halbtax (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Zoo-Restaurant oder Picknick. Leitung: Elisabeth von Holzen und Dr. Mauro Bodio vom Zoo Basel	Anlass 10 Treffpunkt: 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.13 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 2. Mai

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Alltag und Natur

Datum

Kurs

Ort, Zeit, Kosten

Natel-(Handy)-Kurse für Senioren

Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen

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

Kursleitung: mip, Schulung und Beratung

Montag, 16. + 23. Jan.	NOKIA-Geräte:	Kurs 20
Montag, 6. + 13. Febr.	NOKIA-Geräte:	Kurs 21
Montag, 13. + 20. März	NOKIA-Geräte:	Kurs 22
Montag, 3. + 10. April	SIEMENS-Geräte:	Kurs 23
Montag, 15. + 22. Mai	NOKIA-Geräte:	Kurs 24

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

Anmeldung:
bis 10 Tage vor Kursbeginn

Vertiefungskurs

Sie haben schon einen Grundkurs besucht und sind trotzdem noch unsicher in der Handhabung Ihres Mobiltelefons? In aller Ruhe werden Sie alles repetieren und durch Übung vertiefen. Auch Ihre persönlichen Fragen können Sie anbringen.

Montag, 12. Juni	NOKIA- & SIEMENS-Geräte:	Kurs 25
Bitte bei der Anmeldung Gerätemarke angeben.		

Kursraum
Pro Senectute,
Theaterstr. 7, Luzern
13.30 bis 16.30 Uhr
CHF 75.–

Anmeldung:
bis 10 Tage vor Kursbeginn

Vorträge: Dienstag,
2. und 23. Mai,
13. Juni, 22. Aug.
Exkursionen: Dienstag,
9. und 30. Mai,
20. Juni, 29. Aug.

Unsere «wilden» einheimischen Kleintiere

Einblick in das faszinierende Leben der Amphibien, Reptilien, Insekten und Fledermäuse

Kennzeichen, Lebensweise und Lebensraum ausgewählter einheimischer Amphibien, Reptilien, Insekten und Fledermäuse werden in interessanten Dia-Referaten ausführlich erklärt, und die Teilnehmer erhalten dazu illustrierte Unterlagen. Auf den spannenden halbtägigen Exkursionen wollen wir in geeigneten Lebensräumen die Tiere aufspüren und beobachten. Die Teilnehmenden werden die grosse Vielfalt der einheimischen Fauna entdecken und vom immensen Wissen, der grossen Erfahrung und der lebendigen Erzählweise des Kursleiters begeistert sein. Die Exkursionen finden in der nahen und weiteren Umgebung von Luzern statt.

Kursleitung: Dr. Urs Petermann, Biologe

Kurs 26

Vorträge: im Pfarreizen-
trum Barfüesser, Luzern
14 bis 16 Uhr
Exkursionen: nachmit-
tags, Ort und Zeit
nach Absprache
während des Kurses
CHF 160.–

Anmeldung:
bis 19. April

NEU

Donnerstag,
9. März bis
6. April (5x)

Selbstbehauptung bringt Sicherheit im Alltag (für Frauen)

Was ich dazu beitragen kann, dass ich mich sicherer fühle

Unser Alltag ist hektisch, und oftmals erleben wir verschiedene Formen von Gewalt. Doch wie können wir uns davor schützen, worauf können wir achten, damit wir wieder sicherer aus dem Haus gehen können? Das Ziel ist es, sicherer im Alltag zu werden, Gefahren zu erkennen, darauf zu reagieren oder kurz: eine Stärkung des Selbstvertrauens und Prävention gegen Gewalt! Wir diskutieren, probieren Gelerntes aus und nehmen auch Themen der Teilnehmerinnen auf.

Kursleitung: Christina Thalman, Lehrerin, Selbstverteidigungstrainerin für Frauen und Mädchen

Kurs 27

Zebu Studio,
Grimselweg 3, Luzern
9 bis 11 Uhr
CHF 170.–

Anmeldung:
bis 24. Februar

NEU

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 12. Juni	Kräutergarten Geschichte – Anwendungsgebiete – Pflege – Gestaltung «Für alles ist ein Kräutlein gewachsen.» Kein Garten oder Balkon ist zu klein, um selber Kräuter zu hegen und zu pflegen! Zum Würzen in der Küche, als Heilpflanzen oder als Duftpflanzen. Mannigfaltig sind die Verwendungszwecke der Kräuter. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Düfte ... Kursleitung: Marianne Fuchs, eidg. dipl. Gärtnermeisterin	Kurs 28 BHW, Bildungszentrum für Hauswirtschaft, Sursee 14 bis 16.15 Uhr CHF 49.– Anmeldung: bis 26. Mai
Freitag, 3. und 17. Febr. sowie 3. März (3x)	JETZT! – Die Kraft der Gegenwart Bewusster leben Viele Gelehrte sagen, dass wir das Leben verpassen, weil wir das Jetzt, die Gegenwart, nicht leben können. In diesem Kurs befassen wir uns mit allem, was unsere Fähigkeit hemmt, über die Grenzen unseres Geistes hinauszublicken in die Kraft und Schönheit eines Lebens «im Jetzt», «im Sein» oder in der «Gegenwart». Der erfahrene Kursleiter erläutert und diskutiert Themen wie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, Freiräume und auftretende Zweifel. Er zeigt Übungen und Grundhaltungen, um das Jetzt bewusster und befreiter zu leben. Kursleitung: Dr. Marcel Sonderegger, alt Grossrat und Berater in Alters- und Nonprofitorganisationen	Kurs 29 Kursraum Pro Senectute, Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 120.– Anmeldung: bis 23. Januar
Donnerstag, 9. März 27. April 18. Mai 8. Juni	Gespräche am runden Tisch Gesellschaftliche und politische Hintergründe und Informationen Die Gespräche finden monatlich statt und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Die Gespräche sind wie folgt strukturiert: Impuls- & Informationsreferat / Hintergründe & Analysen / Erfahrungen & Eindrücke. Erwünscht sind spannende, lebhaftes Gespräche und Diskussionen. Damen und Herren sind gleichermassen willkommen. Gesprächsleitung: Dr. Marcel Sonderegger, alt Grossrat und Berater in Alters- und Nonprofitorganisationen	Kurs 30 Restaurant Schlüssel, Luzern 14 bis 16 Uhr Angebot kostenlos Anmeldung (nur für erstes Treffen): bis 1. März
Donnerstag, 9. Februar 30. März 18. Mai (3x)	Geschenke aus der Küche Originelle Mitbringsel – selbst hergestellt! Brauchen Sie wieder einmal Ideen für originelle Mitbringsel? An drei Nachmittagen stellen wir verschiedene Köstlichkeiten her und verpacken sie schön. Die Halbtage stehen unter dem Titel «Pikante Köstlichkeiten», «Österliche Überraschungen», und den letzten Kursteil widmen wir dem Thema «Süsser Frühling». Nach jedem Kursnachmittag können Sie ca. fünf schöne Mitbringsel zum Verschenken mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten von CHF 50.– sind im Kurspreis inbegriffen. Kursleitung: Beatrice Fleischlin-Bucher, Hauswirtschaftslehrerin	Kurs 31 Schulhaus Hubelmatt West, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 175.– inkl. Materialkosten Anmeldung: bis 30. Januar
Dienstag, 7. März 14. März 21. März (3x)	Alles neu kocht der April Kreatives Kochen mit den Zutaten des Frühlings Gemeinsam wollen wir dies probieren. An diesem Kochkurs in ungezwungener Atmosphäre sind Männer und Frauen gleichermassen willkommen. Dank vieler guter Tipps und Tricks der erfahrenen Kursleiterin bereiten Sie mit Leichtigkeit und ohne viel Aufwand feine, saisonale Gerichte zu. Eine Teilnahme ist auch möglich, wenn Sie noch keine Kochkenntnisse haben. Kursleitung: Christa Arnold Glanzmann, Hauswirtschaftslehrerin	Kurs 32 Schulhaus Hubelmatt West, Luzern 9.30 bis 13 Uhr CHF 145.– inkl. Esswaren

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 6. März bis 10. April (6x)	SinnVolles GehirnTraining Fitness fürs Gedächtnis – Einführungskurs Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. Kursleitung: Doris Bütler-Saner, Gedächtnistrainerin SVGT	Kurs 40 Kursraum Pro Senectute, Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr (mit kurzer Pause) CHF 150.– Anmeldung: bis 20. Februar
Montag, 6. März bis 29. Mai (ohne 17. Apr. (12x))	Gleichgewichtstraining Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt! Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten. Kursleitung: Ulrike Modl, Seniorensportleiterin	Kurs 41 Gymnastikraum in der Stadt Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 180.– Anmeldung: bis 22. Februar
Dienstag, 7. bis 28. März (4x)	Senioren entdecken die Lust am Lernen Erfahrungen und Wissen optimal entfalten im Alltag 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. Kursleitung: Eliane Burri, lic. phil., Pädagogische Psychologin	Kurs 42 Kursraum Pro Senectute, Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 160.– Anmeldung: bis 22. Februar
NEU Dienstag, 25. April (Praxis), und Donnerstag, 27. April (Theorie)	«auto-mobil bleiben» Ein Fahr-Check-Kurs Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es um meine Vortrittskenntnisse? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher und lange Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Falls Sie TCS-Mitglied sind, bitte Mitgliedsnummer bei der Anmeldung bekannt geben. Kursleitung: Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer	Kurs 43 Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 190.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder Anmeldung: bis 12. April

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Wissen und Kultur



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 8. März bis 12. April (6x)	Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen 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. Kursleitung: Hans-Ruedi Kämpfer	Kurs 50 Kursraum Pro Senectute, Theaterstr. 7, Luzern 17 bis 18.30 Uhr CHF 105.– plus ca. CHF 15.– für Material Anmeldung: bis 24. Februar
Freitag, 10. März bis 7. April (5x)	Ahnenforschung – Familiengeschichte Was ist ein Stammbaum, was eine Ahnentafel? Entstehung der Familien-Namen und -Wappen. Wie beginnen, wo finde ich Angaben über meine Ahnen, wie erfassen und darstellen? PC-Einsatz. Der Kurs ist Grundlage, die Herkunft und Lebensweise der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu schreiben. Sie lernen die genealogischen Quellen von Pfarreien und Gemeinden sowie die wichtigste Literatur kennen. Bei Interesse wird zusätzlich ein Besuch des Staatsarchivs organisiert. Kursleitung: Alois Lichtsteiner	Kurs 51 Kursraum Pro Senectute, Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 110.– inkl. Unterlagen Anmeldung: bis 24. Februar
Donnerstag, 27. April 11. Mai 1. Juni (3x)	Vorlesezikel Liebesgeschichten Der Publizist Peter Schulz liest diesmal an drei Nachmittagen Liebesgeschichten auf Frankreich, Italien und Irland. Die Liebe ist in allen Literaturen der Welt eines der Hauptthemen durch alle Jahrhunderte hindurch. Liebesgeschichten können rührend, herzlich, komisch, verwegen oder poetisch sein – immer aber berühren sie uns, wecken in uns Erinnerungen, Hoffnungen und Träume. Liebesgeschichten haben viele Fassetten. Lassen wir uns darauf ein und lassen wir uns überraschen. Vorleser: Peter Schulz	Kurs 52 Kursraum Pro Senectute, Theaterstr. 7, Luzern 15.30 bis 17 Uhr CHF 25.– Anmeldung: bis 13. April
Mittwoch, 8. März bis 26. April (8x)	Schachkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurzweil mit dem königlichen Spiel Strategien entwickeln und in den Kampf ziehen: Erlernen oder vertiefen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Aber die richtige Strategie zu finden und den Gegner mit überraschenden Spielzügen zu überlisten, das braucht Übung. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Kursleitung: Werner Bernet, erfahrener Leiter von Schachkursen	Kurs 53 Restaurant Lindenhof, Obergrundstr. 51, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 120.– Anmeldung: bis 23. Februar

NEU

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 7. bis 28. März (4x)	Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lernen die verschiedenen Spielarten kennen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel. Bei Bedarf wird ein Fortsetzungskurs angeboten. Kursleitung: Hermann Riederer, versierter Jasser	Kurs 54 Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 22. Februar
NEU		
Dienstag, 25. April bis 13. Juni (8x)	Stepptanzen Stepptanzen wie Fred Astaire, Gene Kelly und Ginger Roger, die wir alle bewundert haben! Jetzt mit 60+ ist es Zeit, sich diesen Wunsch endlich zu erfüllen. Stepptanzrhythmen erleben mit Musik und Spass! Ein Bewegungsangebot für die Fitness von Körper und Geist. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung Ihre Schuhgrösse an. Kursleitung: Margrit Lilly, Stepptanzlehrerin	Kurs 55 Stepptanzschule Flying Taps, Root Längenbold (direkt bei der neuen SBB-Station) 16.15 bis 17.15 Uhr (abgestimmt auf SBB-Fahrplan) CHF 180.– Anmeldung: bis 13. April
Dienstag, 7. März bis 11. April (6x)	Tanzkurs für Standard-Tänze Tanzkenntnisse auffrischen und neue Figuren lernen Haben Sie Lust, das schönste Hobby für Musik- und Bewegungsbegeisterte kennen zu lernen? Versuchen Sie es mal mit Tanzen! Tanzen erhält jung, frisch und fröhlich und ist an kein Alter gebunden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie können lange nicht mehr angewendete Tanzfähigkeiten wieder auffrischen. Ihre Tanzlehrerin ist die fachkundige und charmante Jeannette Strebel, die schon seit 40 Jahren in der Tanzschule Strebel tätig ist. Kursleitung: Jeannette Strebel, dipl. Tanzlehrerin	Kurs 56 Tanzschule Strebel, Alpenstr. 5, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 165.– Anmeldung: bis 23. Februar
NEU		
Mittwoch, 8. März bis 10. Mai (ohne 19. + 26. April) (8x)	Orientalischer Tanz Bauchtanz – tanzen wie in 1001 Nacht! Freude an Rhythmus, Tanz und Bewegung stehen im Vordergrund. Sie lernen die wichtigsten Grundschritte, verbessern Ihr Rhythmusgefühl und gelangen zu einer erstaunlichen Beweglichkeit. Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die diesen harmonischen Tanz entdecken und sich einmal auf eine andere Art bewegen möchten. Kursleitung: Sandra Bühler, dipl. Tanzpädagogin	Kurs 57 Tanz Art, Zentralstr. 24, Ebikon (bei Bushaltestelle) 15 bis 16 Uhr CHF 175.– Anmeldung: bis 23. Februar
NEU		

Senioren-Tanznachmittage

Kommen auch Sie! Alle drei 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 Tanzfreudi-

ge sind jederzeit willkommen. Wagen Sie den ersten Schritt! Wir freuen uns. Das Programm mit den Daten können Sie bestellen unter Tel. 041 226 11 96.

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Gesundheits- förderung



BILDOUPE

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 9. Februar bis 13. April (ohne 23. Febr. + 2. März) (8x)	Qigong Qigong basiert auf sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und der Verschmelzung von An- und Entspannung und ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen machen die Meridianbahnen frei für den harmonischen Fluss der Energie in Körper und Geist, lösen Spannungen und stärken die Immunkraft. Insgesamt bewirken sie eine weitgehende Einheit von Leib und Seele und sorgen dafür, dass unser Körper bis ins hohe Alter gesund bleibt. Kursleitung: Ruth Nassi-Storz, TCM-Therapeutin	Kurs 60 Zebu Studio, Grimselweg 3, Luzern 17.15 bis 18.15 Uhr Kosten: CHF 170.– Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse. Anmeldung: bis 31. Januar
Donnerstag, 2. bis 30. März (5x)	Wohlbefinden für Ihren Rücken Mit sanften Bewegungsübungen finden Sie zu einer starken Mitte. Sie lernen Ihren Rücken kennen durch Entspannen, Lösen und Kräftigen. Sie werden sich harmonisch und locker im Kursraum bewegen. Überzeugen Sie sich von der Nützlichkeit eines gezielten Übungsprogramms, das zu mehr Wohlbefinden führt. Kursleitung: Erika Schmidt-Gallusser, dipl. Gymnastiklehrerin SBTG	Kurs 61 Gymnastikraum, Bruchstr. 10, Luzern (Nähe Kasernenplatz) 14 bis 15 Uhr CHF 120.– Anmeldung: bis 17. Februar
NEU Mittwoch, 8. März bis 5. April (5x)	Atemarbeit nach der Methode Ilse Middendorf Bewusster atmen für mehr Wohlbefinden Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können. Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM	Kurs 62 Praxismgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse. Anmeldung: bis 27. Februar

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 7. bis 28. März und 2. bis 23. Mai (8x)	Yoga Yoga ist ein Weg, die Sprache des Körpers besser zu verstehen und eigene Möglichkeiten, aber auch eigene Grenzen zu erkennen. Yoga fördert die Gesundheit, hält den Körper beweglich und hilft uns, achtsamer mit den eigenen Energien umzugehen, aufkommende Spannungen zu beseitigen und belastbar zu bleiben. Der Kursablauf besteht aus Körper-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Kursleitung: Maria-Pia Heini-Gnos, dipl. Yoga-Lehrerin SYG/EYU	Kurs 63 Paulusheim, Moosmattstr. 4, Luzern 15 bis 16 Uhr CHF 180.– Anmeldung: bis 22. Februar
NEU		
Mittwoch, 8. März bis 5. April (5x)	Beckenbodentraining nach Benita Cantieni 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. Kursleitung: Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	Kurs 64 Seeburgstr. 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 145.– Anmeldung: bis 24. Februar
Freitag, 5. bis 19. Mai und 2. Juni (4x)	Wohltuendes für Ihre Füsse Möchten Sie etwas Gutes für Ihre Füsse tun und damit Ihr Wohlbefinden erhalten oder verbessern? Hallux valgus, Knick-, Senk-, Spreiz- und Hohlfüsse resultieren oftmals aus einer unkoordinierten Haltung des Körpers. Das Wissen und die leicht zu erlernenden Übungen der Spiraldynamik® bieten hier Hilfe zur Linderung von Beschwerden. Angesprochen sind Menschen, die ihre Haltungs- und Bewegungsmuster verändern möchten, damit ihre Füsse sie künftig besser durchs Leben tragen. Kursleitung: Beatrice Im Obersteg, dipl. Ass. der Spiraldynamik® und Bewegungspädagogin	Kurs 65 Zebu Studio Grimselweg 3, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 115.– Anmeldung: bis 24. April
	Krafttraining Die Kraft nimmt vor allem nach dem 55. Lebensjahr ab. Dass das Muskelgewebe auch im hohen Alter noch auftrainierbar ist, zeigen mehrere Studien an Sporthochschulen. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Überzeugen Sie sich von der Nützlichkeit eines gezielten und betreuten Krafttrainings und von den vielfältigen Möglichkeiten eines Fitnesscenters. Kursleitung: Erika Glückler	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr
Dienstag, 7. März	Kurs 66: Einführung und Probetraining Anmeldung: bis 24. Februar	Probetraining: CHF 10.– (Bezahlung vor Ort)
Dienstag, 14. März bis 9. Mai (ohne 11. April) (8x)	Kurs 67: Kurs Krafttraining Anmeldung: bis 7. März	Kurs: CHF 140.– Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Sprachen

Sprachkurse für jedes Niveau

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und

Grammatik wie nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, möglichst bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnernstufen.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen

Englisch	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
Spanisch	Frau Belén Temiño	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini	
	(Kurs 23, 25, 29, 31)	Tel. 041 310 63 75
Italienisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75

Französisch	Frau Christine Steiner	Tel. 041 370 79 43
Russisch	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57
Portugiesisch	Frau Idalina Müller	Tel. 041 340 32 80
Ort:	Kursraum Pro Senectute, Theaterstrasse 7, Luzern	
Lektionsdauer:	50 Minuten	
Anmeldung:	1. Trimester bis 27. Dez. 2005	
	2. Trimester bis 18. April 2006	

1. Trimester: 9. Januar bis 7. April (ohne Fasnachtsferien vom 20. Febr. bis 3. März)

Englisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 1:	MO, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 149.– (11x)
----------------	------------------------	-----------------

Anfängerstufe 1

Kurs 2:	DI, 16 bis 17 Uhr	CHF 149.– (11x)
----------------	-------------------	-----------------

Anfängerstufe 2

Kurs 3:	MO, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 149.– (11x)
----------------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 3 (Doppellektion)

Kurs 4:	DI, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 223.– (11x)
----------------	----------------------	-----------------

Mittelstufe 1

Kurs 5:	MO, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 149.– (11x)
----------------	------------------------	-----------------

Mittelstufe 2

Kurs 6:	DO, 11 bis 12 Uhr	CHF 149.– (11x)
----------------	-------------------	-----------------

Kurs 7:	MO, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 149.– (11x)
----------------	-----------------------	-----------------

Kurs 8:	DO, 9 bis 10 Uhr	CHF 149.– (11x)
----------------	------------------	-----------------

Fortgeschrittene 1

Kurs 9:	DI, 15 bis 16 Uhr	CHF 149.– (11x)
----------------	-------------------	-----------------

Fortgeschrittene 2

Kurs 10:	DO, 10 bis 11 Uhr	CHF 149.– (11x)
-----------------	-------------------	-----------------

Spanisch

Anfängerstufe 1

Kurs 21:	DI, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 149.– (11x)
-----------------	------------------------	-----------------

Anfängerstufe 2

Kurs 22:	FR, 10 bis 11 Uhr	CHF 149.– (11x)
-----------------	-------------------	-----------------

Mittelstufe 1 (Doppellektion)

Kurs 23:	DI, 8.15 bis 9.45 Uhr	CHF 223.– (11x)
-----------------	-----------------------	-----------------

Mittelstufe 2

Kurs 24:	DI, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 149.– (11x)
-----------------	-------------------------	-----------------

Fortgeschrittene 1

Kurs 25:	DI, 9.45 bis 10.45 Uhr	CHF 149.– (11x)
-----------------	------------------------	-----------------

Fortgeschrittene 2

Kurs 26:	FR, 9 bis 10 Uhr	CHF 149.– (11x)
-----------------	------------------	-----------------

Italienisch (Doppellektionen)

Anfängerstufe 1 (leichte Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 41:	MI, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 223.– (11x)
-----------------	----------------------	-----------------

Mittelstufe

Kurs 42:	MI, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 223.– (11x)
-----------------	----------------------	-----------------

Fortgeschrittene 1

Kurs 43:	MI, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 223.– (11x)
-----------------	----------------------	-----------------

Fortgeschrittene 2

Kurs 44:	MI, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 223.– (11x)
-----------------	---------------------	-----------------

Französisch

Wiedereinsteiger

Kurs 51:	FR, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 149.– (11x)
-----------------	------------------------	-----------------

Mittelstufe

Kurs 52:	FR, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 149.– (11x)
-----------------	-------------------------	-----------------

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Russisch

Anfängerstufe 1 (leichte Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 61: MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 149.– (11x)

Mittelstufe

Kurs 62: MI, 17.50 bis 18.40 Uhr CHF 149.– (11x)

Fortgeschrittene

Kurs 63: MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 149.– (11x)

2. Trimester: 1. Mai bis 7. Juli (ohne Auffahrt / Pfingstmontag / Fronleichnam)

Englisch

Anfängerstufe 1 (Fortsetzung des 1. Trimesters)

Kurs 11: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 122.– (9x)

Anfängerstufe 1

Kurs 12: DI, 16 bis 17 Uhr CHF 135.– (10x)

Anfängerstufe 2

Kurs 13: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 122.– (9x)

Anfängerstufe 3 (Doppelkennung)

Kurs 14: DI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 203.– (10x)

Mittelstufe 1

Kurs 15: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 122.– (9x)

Mittelstufe 2

Kurs 16: DO, 11 bis 12 Uhr CHF 108.– (8x)

Kurs 17: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 122.– (9x)

Kurs 18: DO, 9 bis 10 Uhr CHF 108.– (8x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 19: DI, 15 bis 16 Uhr CHF 135.– (10x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 20: DO, 10 bis 11 Uhr CHF 108.– (8x)

Spanisch

Anfängerstufe 1 (Fortsetzung des 1. Trimesters)

Kurs 27: DI, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Anfängerstufe 2

Kurs 28: FR, 10 bis 11 Uhr CHF 135.– (10x)

Mittelstufe 1 (Doppelkennung)

Kurs 29: DI, 8.15 bis 9.45 Uhr CHF 203.– (10x)

Mittelstufe 2

Kurs 30: DI, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Portugiesisch

Anfängerstufe 1

Kurs 71: DI, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 149.– (11x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 31: DI, 9.45 bis 10.45 Uhr CHF 135.– (10x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 32: FR, 9 bis 10 Uhr CHF 135.– (10x)

Italienisch (Doppelkennung)

Anfängerstufe 1 (leichte Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 45: MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (10x)

Mittelstufe

Kurs 46: MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 203.– (10x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 47: MI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 203.– (10x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 48: MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 203.– (10x)

Französisch

Wiedereinsteiger

Kurs 53: FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Mittelstufe

Kurs 54: FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Russisch

Anfängerstufe 1 (leichte Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 64: MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 135.– (10x)

Mittelstufe

Kurs 65: MI, 17.50 bis 18.40 Uhr CHF 135.– (10x)

Fortgeschrittene

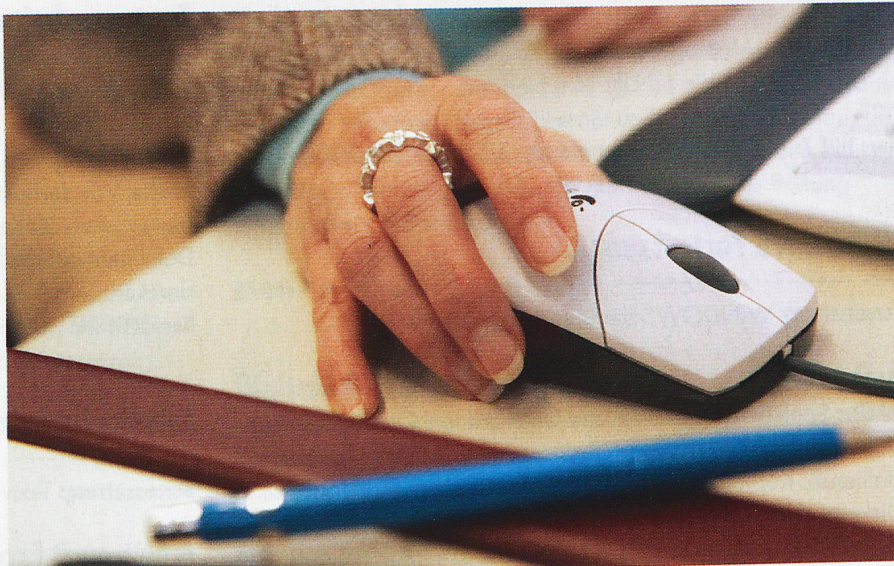
Kurs 66: MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 135.– (10x)

Portugiesisch

Anfängerstufe 1

Kurs 72: DI, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



Computer

Computerkurse

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

erledigen oder für die Bearbeitung von Digital-Fotografien 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 Teilnehmer/innen durchgeführt. Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause.

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

Kosten

Erster PC-Kontakt	CHF 90.—
Windows, Textverarbeitung	
Tabellenkalkulation, Zertifizierungskurs	CHF 390.—
Digitale Bildbearbeitung	
(exkl. Material für Fotoausdruck)	CHF 390.—
PowerPoint	CHF 390.—
Internet und E-Mail	CHF 240.—

machen die ersten Erfahrungen mit dem Bedienen der Maus. Sie erhalten Tipps, auf was Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

Kurs EPK 81:	Freitag, 3.2.2006	8.30 bis 11 Uhr
Kurs EPK 82:	Freitag, 7.4.2006	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.

Kurs WIE 1: Montag/Mittwoch, 16.1. bis 25.1.2006
14 bis 17 Uhr (4x)

Kurs WIE 2: Dienstag/Donnerstag, 17.1 bis 26.1.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WIE 3: Montag/Mittwoch, 13.2. bis 22.2.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WIE 4: Montag, 6.3. bis 27.3.2006
14 bis 17 Uhr (4x)

Kurs WIE 5: Dienstag/Donnerstag, 4.4. bis 13.4.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Computerkurse in Luzern

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

Erster PC-Kontakt

Voraussetzung: Keine

Welche Möglichkeiten bietet der Computer?

Am Ende dieses Schnupperkurses kennen Sie die Grundlagen eines Computers. Sie wissen, was ein Betriebssystem ist und

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Kurs WIE 6: Montag/Mittwoch, 1.5. bis 10.5.2006
14 bis 17 Uhr (4x)

Kurs WIE 7: Dienstag/Donnerstag, 30.5. bis 8.6.2006
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).

Kurs WIF 8: Montag/Mittwoch, 13.2. bis 22.2.2006
14 bis 17 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 (Enterzeichen); Setzen, Verschieben oder Löschen von Tabulatoren.

Kurs WOE 21: Dienstag/Donnerstag, 7.2. bis 16.2.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WOE 22: Dienstag/Donnerstag, 18.4. bis 27.4.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WOE 23: Montag/Mittwoch, 15.5. bis 24.5.2006
14 bis 17 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 z.B. Ihre Einladungs- und Grusskarten selber gestalten.

Kurs WOF 24: Dienstag/Donnerstag, 7.3. bis 16.3.2006,
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WOF 25: Dienstag/Donnerstag, 18.4. bis 27.4.2006,
14 bis 17 Uhr (4x)

Textverarbeitung 3

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Fortsetzung von Textverarbeitung 2

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

Kurs WOF 26: Dienstag/Donnerstag, 2.5. bis 11.5.2006
14 bis 17 Uhr (4x)

Tabellenkalkulation

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Arbeiten mit Excel (Kalkulationsprogramm)

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

Kurs EXE 41: Montag/Mittwoch, 20.3. bis 29.3.2006
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; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Anti-Virus-Programm einsetzen; Versenden von Attachments.

Kurs EME 61: Montag, 30.1. + 6.2.2006
14 bis 17 Uhr (2x)

Kurs EME 62: Dienstag/Donnerstag, 7.3. + 9.3.2006
14 bis 17 Uhr (2x)

Kurs EME 63: Montag/Mittwoch, 24.4. + 26.4.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

E-Mail 2

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Fortsetzung von E-Mail 1

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

Kurs EMF 64: Mittwoch, 1.2. + 8.2.2006
14 bis 17 Uhr (2x)

Kurs EMF 65: Montag/Mittwoch, 6.3. + 8.3.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs EMF 66: Dienstag/Donnerstag, 2.5. + 4.5.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Internet 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Sich zurechtfinden im «www» World Wide Web

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.

Kurs INE 67: Mittwoch, 1.2. + 8.2.2006,
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs INE 68: Dienstag/Donnerstag, 21.3. + 23.3.2006
14 bis 17 Uhr (2x)

Kurs INE 69: Montag/Mittwoch, 1.5. + 3.5.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Internet 2

Voraussetzung: Internet 1

Fortsetzung von Internet 1

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

Kurs INF 70: Montag, 30.1. + 6.2.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs INF 71: Mittwoch, 8.3. + 15.3.2006
14 bis 17 Uhr (2x)

Kurs INF 72: Dienstag/Donnerstag, 9.5 + 11.5.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Präsentationsprogramm

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.

Kurs PR 83: Dienstag/Donnerstag, 28.3. bis 6.4.2006
14 bis 17 Uhr (4x)

Zertifizierungskurs

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.

ZF 84: Freitag, 10.3. bis 31.3.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Digitale Bildbearbeitung

Voraussetzung: Textverarbeitung 2,

Bedingung: Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

Arbeiten mit dem Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

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

DB 85: Dienstag/Donnerstag, 7.2. bis 16.2.2006
14 bis 17 Uhr (4x)

DB 86: Montag/Mittwoch, 3.4. bis 12.4.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Computerkurse in Neuenkirch

Kursleitung: Michel Prigione

Ort: mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (per Postauto oder Auto erreichbar, Grasparkplätze gegenüber Schullokal vorhanden)

WINDOWS Einführung

Kurs WIE 301: Montag, 16.1. bis 6.2.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.—

Kurs WIE 302: Dienstag, 14.3. bis 4.4.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.—

Word (Textverarbeitung) Einführung

Kurs WOE 303: Dienstag, 2.5. bis 23.5.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.—

Internet und E-Mail Einführung

Kurs INE 304: Donnerstag, 9.3. bis 30.3.2006
9 bis 11 Uhr (4x), CHF 320.—

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Walking / Nordic-Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Dank der Vielfalt, der ganzheitlichen Wirkung, der gelenkschonenden Bewegung und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic-Walking einer wachsenden Beliebtheit. Gleichzeitig werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Bei regelmässigem Training sinkt

das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik, danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen – mit oder ohne Stöcke – in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen. Abschliessend dehnen Sie Ihre Muskeln, was die Regeneration und Beweglichkeit fördert.

Allgemeine Angaben

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

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

Walking/Nordic-Walking für Einsteiger/innen **NEU**

Einführung in diese «sanfte» Sportart

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

Luzern: Leichtathletikstadion Allmend

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

Kurs 50: Montag, 30. Jan. bis 27. März 2006
(ohne 27. Febr.), CHF 60.– (8x)
Zeit: 14 bis 15.30 Uhr

Kurs 51: Montag, 24. April bis 19. Juni 2006
(ohne 5. Juni), CHF 60.– (8x)
Zeit: 14.30 bis 16 Uhr

Walking/Nordic-Walking-Treff

(Einstieg jederzeit möglich, schnuppern erlaubt)

Luzern: Leichtathletikstadion Allmend

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

Kurs 52: Montag, 5. Dez. 2005 bis 20. März 2006
(ohne 26. Dez.), CHF 75.– (15x)
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr

Kurs 54: Montag, 27. März bis 31. Juli 2006
(ohne 17. April + 5. Juni), CHF 75.– (17x)
Zeit: 16.15 bis 17.45 Uhr

Kurs 53: Mittwoch, 7. Dez. 2005 bis 22. März 2006
CHF 75.– (16x)
Zeit: 8.45 bis 10.15 Uhr

Kurs 55: Mittwoch, 29. März bis 26. Juli 2006
CHF 75.– (18x)
Zeit: 8.45 bis 10.15 Uhr

Kurs 56: Kombi-Abo für Kurs 52+53
CHF 120.–

Kurs 57: Kombi-Abo für Kurs 54+55
CHF 120.–

Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

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

Kurs 58: Donnerstag, 5. Jan. bis 13. April 2006
CHF 68.– (15x)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Kurs 59: Donnerstag, 20. April bis 27. Juli 2006
(ohne 25. Mai + 15. Juni), CHF 60.– (13x)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Jahresrückblick und -ausblick Walking/Nordic-Walking Luzern

– für Montagswalker: Montag, 19. Dez. 2005, Boccia-Stübli Allmend, Luzern, ca. 17.15 Uhr

– für Mittwochswalker: Mittwoch, 21. Dez. 2005, Restaurant Schützenhaus, Allmend, Luzern, ca. 11 Uhr

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Aqua-Fitness (Wassersport)

Schwimmtechnik-Kurse

Wollten Sie schon lange das Schwimmen erlernen oder Ihren Schwimmstil verbessern, hatten aber noch nie Gelegenheit dazu? Das 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 im Wasser

Wassergymnastik verbindet die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers mit einer gezielten Bewegungsschulung. Das Training von Kraft und Beweglichkeit sowie Ausdauer

und Koordination ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Ideal für alle mit Gelenkproblemen. Die Kurse eignen sich auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

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

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr
Kurs 1: Montag, 9. Jan. bis 6. März (ohne 27. Febr.)
CHF 100.– (8x)
Kurs 16: Montag, 13. März bis 8. Mai (ohne 17. April)
CHF 100.– (8x)
Kurs 30: Montag, 15. Mai bis 3. Juli (ohne 5. Juni)
CHF 88.– (7x)
Kurs 2: Freitag, 6. Jan. bis 24. Febr.
CHF 100.– (8x)
Kurs 17: Freitag, 3. März bis 28. April (ohne 14. April)
CHF 100.– (8x)
Kurs 31: Freitag, 5. Mai bis 7. Juli
CHF 125.– (10x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof
Kursleitung: Lucia Muff, Sabina Schmitt
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 9.10 bis 10 Uhr
Kurs 3: Mittwoch, 4. Jan. bis 22. Febr.
CHF 110.– (8x)
Kurs 18: Mittwoch, 1. März bis 19. April
CHF 110.– (8x)
Kurs 32: Mittwoch, 26. April bis 5. Juli
CHF 150.– (11x)

Hinweis:

Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse mit wenig frei werden den Plätzen! Jeweils ca. 10 Tage vor Kursbeginn können Sie sich bei uns bezüglich freier Plätze informieren.

Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein sehr gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser. Es stärkt die Muskulatur und ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Eine speziell entwickelte Weste wird Ihnen im 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
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Kurs 4: Montag, 9. Jan. bis 6. März (ohne 27. Febr.)
CHF 145.– (8x)
Kurs 19: Montag, 13. März bis 8. Mai (ohne 17. April)
CHF 145.– (8x)
Kurs 33: Montag, 15. Mai bis 3. Juli (ohne 5. Juni)
CHF 130.– (7x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Kurs 5: Montag, 9. Jan. bis 6. März (ohne 27. Febr.)
CHF 145.– (8x)
Kurs 20: Montag, 13. März bis 8. Mai (ohne 17. April)
CHF 145.– (8x)
Kurs 34: Montag, 15. Mai bis 3. Juli (ohne 5. Juni)
CHF 130.– (7x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof
Kursleitung: Lucia Muff, Sabina Schmitt
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr
Kurs 6: Mittwoch, 4. Jan. bis 22. Febr.
CHF 145.– (8x)
Kurs 21: Mittwoch, 1. März bis 19. April
CHF 145.– (8x)

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Kurs 35: Mittwoch, 26. April bis 5. Juli
CHF 200.– (11x)

Luzern: Hallenbad

Kursleitung: Ruth Sidler, Lucia Muff
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr

Kurs 7: Dienstag, 3. Jan. bis 7. März
(ohne 21. und 28. Febr.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 22: Dienstag, 14. März bis 16. Mai
(ohne 18. und 25. April)
CHF 145.– (8x)

Kurs 36: Dienstag, 23. Mai bis 4. Juli
CHF 128.– (7x)

Zeit: 15 bis 15.50 Uhr

Kurs 8: Dienstag, 3. Jan. bis 7. März
(ohne 21. und 28. Febr.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 23: Dienstag, 14. März bis 16. Mai
(ohne 18. und 25. April)
CHF 145.– (8x)

Kurs 37: Dienstag, 23. Mai bis 4. Juli
CHF 128.– (7x)

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

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

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 9: Donnerstag, 5. Jan. bis 9. März
(ohne 23. Febr. und 2. März)
CHF 135.– (8x)

Kurs 24: Donnerstag, 16. März bis 8. Juni
(ohne 13./20./27. April und 25. Mai)
CHF 152.– (9x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 10: Donnerstag, 5. Jan. bis 9. März
(ohne 23. Febr. und 2. März)
CHF 135.– (8x)

Kurs 25: Donnerstag, 16. März bis 8. Juni
(ohne 13./20./27. April und 25. Mai)
CHF 152.– (9x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 11: Mittwoch, 4. Jan. bis 22. Febr.
CHF 145.– (8x)

Kurs 26: Mittwoch, 1. März bis 19. April
CHF 145.– (8x)

Kurs 38: Mittwoch, 10. Mai bis 5. Juli
CHF 165.– (9x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Rosmarie Wicki, Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 12: Freitag, 6. Jan. bis 24. Febr.
CHF 145.– (8x)

Kurs 27: Freitag, 10. März bis 5. Mai (ohne 14. April)
CHF 145.– (8x)

Kurs 39: Freitag, 19. Mai bis 7. Juli
CHF 145.– (8x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr

Kurs 13: Freitag, 6. Jan. bis 24. Febr.
CHF 145.– (8x)

Kurs 28: Freitag, 10. März bis 5. Mai (ohne 14. April)
CHF 145.– (8x)

Kurs 40: Freitag, 19. Mai bis 7. Juli
CHF 145.– (8x)

Meggen: Hallenbad Hofmatt

Kursleitung: Sabina Schmitt, Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 14: Dienstag, 3. Jan. bis 7. März
(ohne 21. und 28. Febr.)
CHF 130.– (8x)

Kurs 29: Dienstag, 14. März bis 16. Mai
(ohne 18. und 25. April)
CHF 130.– (8x)

Kurs 41: Dienstag, 30. Mai bis 4. Juli
CHF 95.– (6x)

Willisau: Hallenbad Schlossfeld

Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 15: Freitag, 13. Jan. bis 3. März
CHF 112.– (8x)

Kurs 30: Freitag, 17. März bis 12. Mai
(ohne 14. April)
CHF 112.– (8x)

Kurs 42: Freitag, 26. Mai bis 30. Juni
CHF 84.– (6x)

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99



Velofahren

Velofahren 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, bleib fit!»

Allgemeine Angaben

Hinweis:	Das detaillierte Tourenprogramm mit allen wichtigen Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung bzw. Rechnung. Sie erhalten dieses jedoch nur, wenn Sie sich bei Pro Senectute, Bildung+Sport, angemeldet haben! Gilt für Abo und für Einzeltouren.	Daten:	Dienstag, 18. April, 2., 16. und 30. Mai, 13. und 27. Juni, 11. und 25. Juli, 8. und 22. Aug., 5. und 19. Sept. sowie 3. Okt. 2006
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 Huber, Tel. 041 675 18 79, Natel 079 212 75 02 Walter Näf, Tel. 041 460 18 44, Natel 079 484 39 74	Verschiebedatum:	jeweils am darauf folgenden Dienstag
		Kosten:	für Abo: CHF 95.– (13 Ganztagestouren) pro Einzeltour: CHF 9.– (werden vor Ort einkassiert)
		Anmeldung:	bis 31. März 2006 bei Pro Senectute Kanton Luzern. Bitte melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der drei Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 18 und 19 Uhr.

Informationsnachmittag

Dienstag, 14. März 2006

Treffpunkt: Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern. **Beginn:** 14 Uhr. An diesem Nachmittag informieren wir Sie über die geplanten Velotouren und geben Ihnen viele Tipps rund um das Thema Velo. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Velotouren-Abschluss

Dienstag, 7. November 2006

Treffpunkt: Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern. **Beginn:** 14 Uhr. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Wandern

Wandern ist eine Wohltat für Körper und Seele, tut der Psyche gut und trägt dazu bei, sich körperlich fit zu halten. Wir laden Sie gerne ein, in unserer geselligen Gemeinschaft die Schön-

heiten der Natur zu entdecken. Das kompetente und engagierte Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

Ausrüstung

Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind erforderlich; Wanderstöcke werden empfohlen.

Schwierigkeitsgrade der Wanderungen

- ★ leichte Wanderung; geringe Auf- und Abstiege, gute Wege.
- ★★ mittlere Wanderung; grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, 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 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 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte rufen Sie wegen allfälliger Fahrplan- oder Routenänderungen in jedem Fall an.

Anmeldungen

In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche ausnahmsweise notwendig ist (Wanderung vom 25. Jan. und 26./27. Juli), hat diese mittels Anmeldekarte **schriftlich** zu erfolgen.

Tageswanderungen (anspruchsvoll, 3 bis 5 Stunden)

Wanderleiter/in:

Walter Schulthess, Fachleiter

Tel. 041 377 16 16

Rolf Ebi

Tel. 041 310 42 43

Beatrice Reichlin

Tel. 041 370 53 53

Werner Schildknecht

Tel. 041 410 94 57

Albert Steffen

Tel. 041 240 51 86

Alfons Steger

Tel. 041 458 19 85

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 25. Januar (Anlass wird bei jeder Witterung durchgeführt)	Besichtigung/Route: Wir besichtigen die Firma Superba in Büron. Anschliessend wandern wir – den Wetterverhältnissen angepasst – rund um Büron. Distanz: ca. 7 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 11.-. Leitung: Alfons Steger, Walter Schulthess	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.55 Uhr Rückkehr: 17.05 Uhr Anmeldung: bis am 19. Jan. schriftlich mit Anmeldekarte
Mittwoch, 15. Februar (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 22. Februar 2006)	Route: Hergiswil–Schwändelberg–Horw: Wir wandern durch eine hoffentlich winterliche Landschaft am Fusse unseres Hausberges. Distanz: 6 km, je 350 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 4.- oder mit Passepartout Zone 10/20. Leitung: Werner Schildknecht, Rolf Ebi	Treffpunkt: 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.10 Uhr Rückkehr: 15.19 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 22. März (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 29. März 2006)	Route: Merlischachen–Chli Arni–Meierskappel–Breitfeld–Rotkreuz: Frühlingswanderung mit Blick auf den Küssnachersee und auf die Rigi, im zweiten Teil auf Zugersee und Zugerberg. Distanz: 12½ km, 180 m Aufstieg, 210 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: CHF 5.–. Leitung: Albert Steffen, Alfons Steger	Treffpunkt: 8.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.12 Uhr Rückkehr: 16.08 Uhr
Mittwoch, 5. April	Route: Staffelegg–Linn–Brugg: Wir wandern auf dem Jurahöhenweg von der Staffelegg – passieren dabei die sagenumwobene Linde von Linn – bis ins Städtchen Brugg. Bei gutem Wetter erhalten wir Einblicke ins hügelige Fricktal und über den Rhein in den Schwarzwald. Distanz: 15 km, 220 m Aufstieg, 500 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4¼ Std. (für letzte Wegstrecke könnte Postauto benützt werden). Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: CHF 24.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Walter Schulthess	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.05 Uhr Rückkehr: 17.54 Uhr
Mittwoch, 19. April	Route: Andelfingen–Marthalen–Oerlingen–Husemersee–Ossingen: wenig auf und ab, Rebberge, Riegelhäuser, Naturschutzgebiet, Seelein. Distanz: 13 km, 75 m Aufstieg, 55 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: CHF 26.–. Leitung: Albert Steffen, Werner Schildknecht	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 7.23 Uhr Rückkehr: 18.25 Uhr
Mittwoch, 10. Mai	Route: Alpnachstad–Kernwald–Hubel–Sarnen: Nach einer kurzweiligen Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee wandern wir durch den Kernwald zum gedeckten Rastplatz Zubersrüti und hierauf über Feldwege nach Sarnen. Distanz: 12½ km, 200 m Aufstieg, 160 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack (es kann grilliert werden). Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: CHF 12.–. Leitung: Walter Schulthess, Albert Steffen	Treffpunkt: 9.10 Uhr, SGV-Landungsbrücke Nr. 2, Luzern Abfahrt: 9.26 Uhr Rückkehr: 17.04 Uhr
Mittwoch, 31. Mai	Route: Röthenbach i.E.–Würzbrunnen–Chuderhüsi–Bowil: Emmental pur mit prächtiger Bergpanorama-Rundsicht und Kurzbesichtigung der Kirche Würzbrunnen (Gothelf-Filme). Distanz: 9 km, 300 m Aufstieg, 430 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: CHF 20.–. Leitung: Alfons Steger, Beatrice Reichlin	Treffpunkt: 07.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 7.57 Uhr Rückkehr: 17.43 Uhr
Mittwoch, 7. Juni	Route: Mostelberg–Haggenegg–Holzegg–Ibergeregg: Voralpenwanderung mit schöner Panoramasicht. Distanz: 13 km, 400 m Aufstieg, 200 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Wanderstöcke erforderlich. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten (inkl. Gondelbahn): CHF 20.– (mit GA CHF 6.– für Gondelbahn). Leitung: Beatrice Reichlin, Albert Steffen	Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.21 Uhr Rückkehr: 17.45 Uhr
Mittwoch, 21. Juni	Route: Betzikon SG–Goldingen–Schmerikon: Kurzweilige Wanderung durch Tobel und über zahlreiche Brücken und Stege. Distanz: 11 km, 200 m Aufstieg, 340 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★, Trittsicherheit erforderlich. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten (inkl. Extras): CHF 28.– (mit GA CHF 6.– für Bus). Leitung: Rolf Ebi, Beatrice Reichlin	Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 7.42 Uhr Rückkehr: 17.16 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 5. Juli	Route: Eigenthal–Regenflüeli–Eigenthal: Eine sommerliche Wanderung auf einen aussichtsreichen Gipfel im Pilatusgebiet. Distanz: 5 km, je 600 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆, Wanderstöcke und Trittsicherheit erforderlich. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: CHF 6.–. Leitung: Werner Schildknecht, Alfons Steger	Treffpunkt: 9.10 Uhr, Bahnhofplatz Luzern, Buslinie 71 Abfahrt: 9.20 Uhr Rückkehr: 16.40 Uhr

Mittwoch, 26. Juli, bis Donnerstag, 27. Juli (bei schlechtem Wetter: 9./10. August)	Wir geniessen während zwei Tagen das Tessin in Musse, wandern durch eine sehr schöne Tessiner Region und pflegen das kameradschaftliche Beisammensein. Die erste Wanderung ist leicht und dauert 3½ bis 4 Std., die zweite dreistündige Wanderung ist mittelschwer, es werden Wanderstöcke empfohlen. Das Picknick für die beiden Mittagessen kann auf der Fahrt zu den Wanderungen eingekauft werden. Zum Nachtessen kehren wir in einem typischen Tessiner Grotto ein. Übernachtung: in Mehrbettzimmern, WC und Dusche. Kosten für Car-fahrten, Nachtessen (ohne Getränke), Unterkunft, Morgenessen und Unkostenbeiträge für Wanderungen: CHF 150.– (+/– CHF 10.– je nach Beteiligung). Leitung: Marco Monti, Hans Keller	Treffpunkt: 26. Juli, 7.15 Uhr, Carpark- platz Inseliquai Luzern Abfahrt: 7.30 Uhr Rückkehr: am 27. Juli ca. 19.30 Uhr Anmeldung: bis am 20. Juli durch Einzah- lung des Gesamtbetra- ges auf das Postkonto 60–15313–5 (Marco Monti, Wanderungen, Adligenswil)
--	---	--

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/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 19. Januar	Route: Inwil–Eschenbach: Zum krönenden Abschluss dieser gemütlichen Halbtageswanderung besuchen wir das Zisterzienserinnenkloster Eschenbach. Distanz: 4 km, nur geringfügige Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 1¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Billet: Busbillet Luzern–Inwil und Bahnbillet Eschenbach–Luzern. Fahrkosten: CHF 5.70 mit Halbtaxabo, CHF 4.20 mit Passepartout Zone 10/20.	Treffpunkt: 13.20 Uhr, Perron Überlandbusse (VBL-Bus Nr. 22) Bahnhofplatz Luzern Abfahrt: 13.35 Uhr Rückkehr: 17.28 Uhr
Donnerstag, 9. Februar	Route: Aarburg–Rutigen–Olten: Vom Fusse der «Aarburg» geht es dem Lauf der Aare entlang in die Altstadt von Olten, die ihre Gründung vor allem ihrer topografischen Lage verdankt. Interessantes erfahren wir darüber und mehr beim Besuch des Historischen Museums. Distanz: 6 km, je 80 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. (inkl. Altstadttrundgang). Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: im Restaurant. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: CHF 15.– + CHF 5.– (für Museumsbesuch sofern ohne Museumspass oder Raiffeisen-EC-Karte).	Treffpunkt: 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.18 Uhr Rückkehr: 17.54 Uhr
Donnerstag, 16. März	Route: Mettmenstetten–Obfelden–Hedingen: abwechslungsreiche Wanderung durch die vielfältige Landschaft des Knonauer Amtes. Distanz: 10 km, nur geringfügige Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: CHF 13.–.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.10 Uhr Rückkehr: 17.25 Uhr
Donnerstag, 20. April	Route: Sursee–St. Erhard–Wauwil: Der Weg führt über die Sonnenseite des Wauwilerberges mit umfassendem Blick auf das Wauwilermoos und die Berge. Distanz: 9 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: CHF 9.–.	Treffpunkt: 9.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.55 Uhr Rückkehr: 16.54 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 18. Mai	Route: Beromünster–Fuchshübel–Rickenbach–Kagiswil–Beromünster: Herrliche Ausblicke bietet diese Wanderung. Zum Schluss geniessen wir auf einem Rundgang den sehenswerten, prächtigen Flecken und Stiftsbezirk Beromünster. Distanz: 10 km, nur geringfügige Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack oder im Restaurant. Billet: Busbillet Luzern–Beromünster retour. Fahrkosten: CHF 11.40 mit Halbtaxabo, CHF 8.– mit Passepartout Zone 10/20.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, Perron Überlandbusse, Bahnhofplatz Luzern Abfahrt: 9.05 Uhr Rückkehr: 17.57 Uhr
Donnerstag, 22. Juni	Route: Dagmersellen–Huebäbni–Altishofen–Nebikon: Durch Feld und Wald erreichen wir den einstigen Sommersitz von «Schweizerkönig» Ludwig Pfyster (Schlossbesichtigung). Distanz: 10 km, je 150 m Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet Fahrkosten: CHF 12.–.	Treffpunkt: 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.18 Uhr Rückkehr: 17.40 Uhr
Donnerstag, 20. Juli	Route: St. Jakob/Ennetmoos–Gerzenseeli–Hostettli–Kerns: Im Kernwald begegnen wir Spuren eines früheren Bergsturzes und dem verträumten Gerzenseeli. Am Weg liegt die Kapelle Siebeneich mit dem interessanten Madonnenbild. Distanz: 9 km, 70 m Aufstieg, 40 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: CHF 9.–.	Treffpunkt: 9.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 10.11 Uhr Rückkehr: 16.52 Uhr

Turnen

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 3. Februar bis 3. März (5x)	Thera-Band – klein, aber wirksam Das kleinste «Fitness-Center» der Welt Das Thera-Band hat sich in allen Bereichen des Trainings und der Rehabilitation etabliert. Es passt in jede Hand- oder Hosentasche und lässt sich universell einsetzen. Dieses aus Naturlatex hergestellte Gummiband besticht durch besondere Eigenschaften: Es ist sehr günstig, lässt sich überallhin mitnehmen und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte benötigen würde. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und eine Broschüre mit Übungen werden abgegeben (im Preis inbegriffen). Kursleitung: Rita Portmann, Expertin Seniorensport	Kurs 70 Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10 Uhr CHF 85.– Anmeldung: bis 23. Januar
Donnerstag, 4. bis 18. Mai (3x)	Übungen mit dem Balance-Pad (-Kissen) Gleichgewicht – Koordination – Reaktion Der Kurs beinhaltet Gleichgewichts-, Koordinations- und Reaktionsschulung, verbunden mit Kräftigungsübungen. Sie lernen das Balance-Pad, ein modernes Trainingshilfsmittel, kennen. Dieses ermöglicht ein gelenkschonendes Training «wie auf Wolken» und fördert eine gute und gesunde Körperhaltung. Die Übungen können anschliessend zu Hause weiterhin selbständig durchgeführt werden. Ein Balance-Pad kann sehr günstig erworben werden. Kursleitung: Doris Lindegger, Fachleiterin Turnen / Expertin Seniorensport	Kurs 71 Pfarreisaal St. Josef, Maihof, Luzern 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 55.– Anmeldung: bis 21. April

NEU

NEU

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Tennis

Allgemeine Angaben

Maximal 4 Personen pro Platz. Aufpreis, wenn eine 2er- oder 3er-Gruppe gewünscht wird.

Dierikon: **Sportcenter Rontal (mit Della Meyer)**
Max. 4 Personen
(Preisberechnung für 4er-Gruppe)

1. Trimester: Montag, 9. Jan. bis 10. April (14x)
CHF 231.–

2. Trimester: Montag, 24. April bis 3. Juli (10x)
CHF 165.–
(ohne 5. Juni)

Kurs 80/107: 9 bis 10 Uhr

Kurs 81/108: 10 bis 11 Uhr

Kurs 82/109: 11 bis 12 Uhr

Dierikon: **Sportcenter Rontal (mit Georges Meyer)**
Max. 7 Personen (Preisberechnung
für 4er- und 6er-/7er-Gruppe).

1. Trimester: Dienstag, 10. Jan. bis 11. April (14x)
CHF 231.– / CHF 196.–

2. Trimester: Dienstag, 18. April bis 4. Juli (12x)
CHF 198.– / CHF 168.–

Kurs 83/110: 9 bis 10 Uhr

Kurs 84/111: 10 bis 11 Uhr (4er-Gruppe)

Kurs 85/112: 11 bis 12 Uhr

Kurs 86/113: 13 bis 14 Uhr

Kurs 87/114: 14 bis 15 Uhr

Kriens: **Sportcenter Pilatus (mit Heidi Steiner)**
Max. 4 Personen
(Preisberechnung für 4er-Gruppe)

1. Trimester: Montag, 9. Jan. bis 10. April (14x),
CHF 231.–

2. Trimester: Montag, 24. April bis 3. Juli (10x),
CHF 165.–
(ohne 5. Juni)

Kurs 88/115: 8 bis 9 Uhr

Kurs 89/116: 9 bis 10 Uhr

Kurs 90/117: 10 bis 11 Uhr

Kurs 91/118: 11 bis 12 Uhr

Kurs 92/119: 13 bis 14 Uhr

1. Trimester: Dienstag, 10. Jan. bis 11. April (14x)
CHF 231.–

2. Trimester: Dienstag, 18. April bis 4. Juli (12x)
CHF 198.–

Kurs 93/120: 8 bis 9 Uhr

Kurs 94/121: 9 bis 10 Uhr

Kurs 95/122: 10 bis 11 Uhr

Kurs 96/123: 11 bis 12 Uhr

Kurs 97/124: 13 bis 14 Uhr

Emmen: **TeBa Freizeit AG (mit Frieda Leuthold)**
Max. 4 Personen
(Preisberechnung für 4er-Gruppe)

1. Trimester: Mittwoch, 11. Jan. bis 12. April (14x)
CHF 231.–

2. Trimester: Mittwoch, 19. April bis 5. Juli (12x)
CHF 198.–

Kurs 98/125: 9 bis 10 Uhr

Kurs 99/126: 10 bis 11 Uhr

Kurs 100/127: 11 bis 12 Uhr

Luzern: **LUGA-Halle Allmend (mit Annemarie Bucher)**
Max. 4 Personen,
4 Pers. CHF 18.–/h
3 Pers. CHF 22.50/h
2 Pers. CHF 33.50/h

1. Trimester: Montag, 9. Jan. bis 10. April (10x)
CHF 180.–

Kurs 101: 9 bis 10 Uhr

Kurs 102: 10 bis 11 Uhr

1. Trimester: Donnerstag, 12. Jan. bis 13. April (10x)
CHF 180.–

Kurs 103: 9 bis 10 Uhr

Kurs 104: 10 bis 11 Uhr

Schenkon: **Tenniscenter (mit Charlotte Lütolf)**

NEU

Max. 4 Personen
(Preisberechnung für 4er-Gruppe)
Kurs 105: Montagmorgen oder nach Vereinb. (12x)
CHF 216.–

Tennis-Schnupperkurs!

für Anfänger/innen und Wieder-Einsteiger/innen

Kursleitung: Della Meyer

Kurs 106: Mittwoch, 8. März

Zeit: 9 bis 10 Uhr / 10 bis 11 Uhr

Kosten: CHF 5.– (Bezahlung vor Ort)

Ort: Luzern, LUGA-Halle, Allmend

Material: Tennisschläger und -bälle sind vorhanden

Anmeldung: Tel. 041 440 33 91 (Della Meyer)

oder Tel. 041 226 11 96 (Pro Senectute)

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Langlauf

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:

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

Orte: Eigenthal, Engelberg, Rothenthurm, Glauenberg/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!

Langlaufleiter/innen

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 142: 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

Für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauferfahrung

In kleinen Gruppen können Sie die Lauftechnik erlernen, auffrischen und verfeinern. Sie werden dabei von erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet. In der Regel werden drei Gruppen für jedes Tempo und die entsprechende Fitness gebildet. Es bleibt immer genug Zeit, die winterliche Umgebung zu geniessen.

Kursleitung: Ausgebildete Senioren-Langlaufleiterinnen und -Langlaufleiter

Kurs 143: 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 5. Dezember 2005

Schneeschuhwandern

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie diese Gelegenheit, 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 Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Weitere Informationen und Daten finden Sie unter www.erlebnisinatur.ch oder erhalten Sie direkt bei Anita und Pius Schnider, Tel. 041 488 21 56.

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Curling

Curling lässt sich auch von Menschen über 60 problemlos erlernen. Behutsam werden Sie eingeführt in das Bewegen auf

dem Eis und die rhythmische Steinabgabe. Durchschnittliche Fitness und gutes Gleichgewichtsgefühl werden vorausgesetzt.

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 Handschuhe. Es werden spezielle Curlingschuhe angeboten. Schuhmiete, Benützung von Besen und Steinen in den Kosten inbegriffen.

Schnupperkurs

NEU

Kurs für Anfänger/innen

Kurs 140: Dienstag, 10. Januar 2006
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr
Kosten: CHF 32.– (inkl. Schuhmiete CHF 6.–)
Anmeldung: bis 29. Dezember 2005

Kurs 141: Dienstag, 24. Jan. bis 14. März (ohne 28. Febr., 7x)
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr
Kosten: CHF 210.– (inkl. Schuhmiete CHF 35.–)
Anmeldung: bis 13. Januar

Ferienwochen: Winter und Sommer

Langlauf-Ferien in Zuoz/Engadin

Das ausgezeichnet unterhaltene Loipennetz des Oberengadins bietet eine Vielzahl von Langlauftouren in einzigartiger Landschaft. Die zahlreichen Winterwanderwege bieten zudem die Möglichkeit, auf eigene Faust Wanderungen und Nordic-Walking-Touren zu unternehmen. Für Personen mit schweren Herz- und Kreislaufproblemen ist die Höhe nicht geeignet. Das komfortable ***Hotel Wolf liegt an ruhiger, sonniger Lage.

Dauer: Samstag, 28. Jan., bis Samstag, 4. Febr.
Leitung: Adi Kiener, weitere Leitung noch offen
Kurs 1: Doppelzimmer mit Dusche/WC (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)
Kosten: CHF 1055.– pro Person
Kurs 2: Einzelzimmer mit Dusche/WC
Kosten: CHF 1125.–

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

Im Preis nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung CHF 30.– für Arrangementpreis bis CHF 1100.– / CHF 41.– für Arrangementpreis über CHF 1100.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei Anmeldung vermerken), Loipenpass, Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort-Luzern.

Anmeldung: bis 15. Dezember 2005

Langlauf-Ferien in Ulrichen/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. Alle Hotelzimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

Dauer: Sonntag, 5. März, bis Samstag, 11. März
Leitung: Toni Felder, weitere Leitung noch offen
Kurs 3: Doppelzimmer mit Dusche, WC, Radio, Föhn und TV (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)
Kosten: CHF 800.–* pro Person
Kurs 4: Einzelzimmer mit Dusche, WC, Radio, Föhn und TV
Kosten: CHF 860.–* * Für GA-Inhaber/innen CHF 38.– Reduktion

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.

Anmeldung: bis 27. Januar

Ferienwoche: Alpin-Skifahren in Flims

Die Schönheiten des Winters lassen sich in Flims mittels 28 Bahnanlagen auf 220 km bestpräparierten Skipisten sowie auf schönen Wanderwegen geniessen. Das komfortable, rustikale Hotel Curtgin verfügt über einen Lift, Sauna, Solarium und einen gemütlichen Aufenthaltsraum mit Kaminfeuer. Es liegt an ruhiger, sonniger Lage, wenige Minuten von den Bergbahnen entfernt. Es besteht auch die Möglichkeit, auf den vielen Winterwanderwegen auf eigene Faust schöne Wanderungen zu unternehmen.

- Dauer:** Sonntag, 12. März, bis Sonntag, 19. März
Leitung: Heinz Steger/Ursula Syfrig
(2 Leiter nur bei mind. 14 Teilnehmenden)
Kurs 5: Doppelzimmer mit Dusche/WC und Balkon
(Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)
Kosten: CHF 1120.– pro Person
Kurs 6: Einzelzimmer mit Dusche/WC (ohne Balkon)
Kosten: CHF 1220.–

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 41.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken), Skipass (ca. CHF 260.–), Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern.

Anmeldung: bis 20. Januar

Wanderferien in Scuol/Unterengadin

(Anspruchsvolle und mittlere Wanderungen)

Das sonnige, sehr gut erschlossene Scuol (1250 m über Meer) mit seinen reich verzierten Engadinerhäusern und einer Vielzahl von Mineralwasserquellen, Bädern und Brunnen ist der bedeutendste Ferienort im Unterengadin. Scuol ist für uns Ausgangspunkt für herrliche Wanderungen auf blumenreichen Panorama-Höhenwegen, Berggipfel und durch Schluchten. In der Regel bieten wir täglich zwei Wanderungen mit unterschiedlichen Anforderungen an. Wir wohnen im heimeligen, geschmackvoll renovierten, zentral und trotzdem ruhig gelegenen Hotel Chasa Belvair. Alle Zimmer sind gegen Süden gerichtet, neu möbliert und verfügen über Balkon oder Gartensitzplatz. Das Hotel hat direkten Zugang zum Erlebnis- und Gesundheitsbad Bogn Engiadina.

- Dauer:** Montag, 26. Juni, bis Montag, 3. Juli
Leitung: Walter Schulthess, Werner Schildknecht
Kurs 13: Doppelzimmer mit Bad oder Dusche, Föhn, WC, Telefon, Radio/TV, Safe, Minibar
(Name des Zimmerpartners unbedingt auf die Anmeldekarte schreiben)
Kosten: CHF 995.– pro Person
Kurs 14: Doppelzimmer als Einzelzimmer benutzbar
(identische Zimmer wie oben beschrieben)
Kosten: CHF 1220.– pro Person

Im Preis inbegriffen: Schlemmerfrühstücksbuffet, 4-Gang-Abendessen mit Salatbuffet, Dessert (Galadinner am Sonntag), Wandertee, Gratisbenützung des Erlebnis- und Gesundheitsbades (Bademantel/Badetücher) sowie der Postautos im ganzen Unterengadin und der Bergbahnen Motta Naluns – Ftan, Reisekosten mit dem Car: Luzern–Scuol und zurück, tägliche Wanderleitung

Im Preis nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung CHF 30.– für Arrangementpreis bis CHF 1100.– / CHF 41.– für Arrangementpreis über CHF 1100.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken).

Anmeldung: bis 31. März

Wanderferien in Oberstdorf/Bayern

(Leichte Wanderungen)

Oberstdorf – auf 813 m im Oberallgäu, dem südlichsten Zipfel Deutschlands, gelegen – ist als heilklimatischer Kur- und Kneipport sommers wie winters ein viel besuchtes Urlaubsziel. Die Gegend rund um Oberstdorf mit ihren Bilderbuchlandschaften ist ein vielfältiges Wanderparadies. Das Dorf mit seinen schmucken Häusern und einer ausgedehnten Fussgängerzone lädt zudem zum Flanieren ein. Das Hotel Wittelsbacherhof liegt zehn Gehminuten vom Kurpark entfernt, in absolut ruhiger Lage. Seit 100 Jahren wird hier die Gasfreundschaft gepflegt, seit Anbeginn von derselben Familie, die auch in der vierten Generation der Tradition des Hauses verpflichtet ist.

- Dauer:** Montag, 7. August, bis Montag, 14. August
Leitung: Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller
Kurs 15: Doppelzimmer mit Dusche oder Bad, WC, Föhn, Telefon, Radio/TV, teilweise Balkon
(Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)
Kosten: CHF 1120.– pro Person
Kurs 16: Einzelzimmer mit Dusche oder Bad, WC, Föhn, Telefon, Radio/TV, teilweise Balkon
Kosten: CHF 1160.– pro Person

Im Preis inbegriffen: Reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachtessen (4-Gang-Menü mit Salatbuffet und Wahlgerichten), Wandertee, Mittagessen am Hin- und Rückreisetag, ein Mittagessen während der Wanderwoche, freie Benützung der hoteleigenen Schwimmbäder (Hallenbad und im Freien), Sauna, Dampfbad, Hin- und Rückreise mit dem Car, Transportkosten während der Wanderwoche, Wanderleitung.

Im Preis nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung CHF 41.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken).

Anmeldung: bis 31. Mai

Badeferien mit Aqua-Fitness: Canyamel/Mallorca

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

Leitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff

Dauer: Sonntag, 18. Juni, bis Sonntag, 2. Juli (2 Wochen)

Kurs 7: Doppelzimmer (Meersicht) mit Dusche/WC (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)

Kosten: CHF 1700.-* pro Person

Kurs 8: Einzelzimmer mit Dusche/WC (Landsicht)

Kosten: CHF 1800.-*

Dauer: Sonntag, 18. Juni, bis Sonntag, 25. Juni (1 Woche)

Kurs 9: Doppelzimmer (Meersicht) mit Dusche/WC (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)

Kosten: CHF 1100.-* pro Person

Kurs 10: Einzelzimmer mit Dusche/WC (Landsicht)

Kosten: CHF 1150.-*

Dauer:

Kurs 11:

Sonntag, 25. Juni bis Sonntag, 2. Juli (1 Woche)

Doppelzimmer (Meersicht) mit Dusche/WC (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)

Kosten: CHF 1100.-* pro Person

Kurs 12: Einzelzimmer (Landsicht) mit Dusche/WC

Kosten: CHF 1150.-*

*Provisorische Preise! Die definitiven Preise sind erst

Mitte Januar 2006 bekannt! Preisänderungen

vorbehalten.

Im Preis inbegriffen: Hin- und Rückflug Zürich Kloten–Palma de Mallorca, Flughafentaxe, Abflugzuschlag, Vollpension, Leitung, tägliche Aqua-Fitness-Lektionen.

Variante Halbpension: Auf Wunsch kann auch Halbpension gebucht werden. Reduktion: CHF 70.- **pro Woche**. Bitte auf der Anmeldekarte vermerken.

Nicht inbegriffen: Hin- und Rückreise Wohnort–Zürich Kloten, Getränke zu den Mahlzeiten, Annullierungskosten-Versicherung CHF 29.- (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken), Miete Aqua-Fit-Weste (CHF 25.-).

Hinweis: Die Teilnehmenden sollten in der Lage sein, ihr Gepäck selber zu tragen.

Anmeldung: bis 21. April



Badeferien mit Aqua-Fitness in der Südtürkei

Ein Angebot in einem neuen, kleineren Hotel für eine Woche im **Herbst** ist in Vorbereitung. Destination, Hotel und Daten sind aber noch nicht festgelegt. Ab Januar 2006 kann das Programm angefordert werden.

Offene Gruppen

Offene Gruppen sind Angebote im Turnen, Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser) und Volkstanz, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Woche für Woche treffen sich im ganzen



Kanton Luzern in über 250 Gruppen bis zu 3000 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben.

Regelmässige Bewegung ist biologische Altersvorsorge!

Ob Sie früh damit beginnen, sich regelmässig zu bewegen, und somit trotz zunehmendem Alter Ihre Leistungsfähigkeit auf einem hohen Niveau erhalten, oder erst spät: Immer tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, denn auch im fortgeschrittenen Alter können Sie durch regelmässige Bewegung noch eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewichts-

fähigkeit erreichen. Am wirkungsvollsten ist es jedoch, ähnlich wie bei der finanziellen Vorsorge, damit früh anzufangen, damit sie im Alter Früchte trägt. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft und den Zusammenhalt, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt, und einige unternehmen auch ausserhalb des Kurses ab und zu etwas gemeinsam.

Allgemeine Angaben (gilt für alle drei Angebote)

Information über die Angebote in den verschiedenen Gemeinden: 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: Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Turnen

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

Kosten: CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird bar per Halbjahresbeitrag einkassiert.

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

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

Kosten: CHF 4.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird bar per Abo einkassiert.

Volkstanz

Gutes tun für Körper und Geist – Alltagssorgen vergessen und tanzend eintauchen in die Folklore fremder Länder. Es bietet sich hier die einmalige Gelegenheit, tanzend fremde Länder, ihre Musik und ihr Brauchtum kennen zu lernen. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohl fühlt, ist hier an der richtigen Adresse. Reaktion, Konzentration und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Volkstanz ist auch Gedächtnistraining: Die verschiedenen Schrittfolgen zu lernen und zu behalten, ist bestes Hirnjogging. Schnuppern ist jederzeit erlaubt!

Informationen unter Tel. 041 226 11 99

Das Gute
liegt so nah.

VALIANT
BANK

NÄHE, DIE SIE WEITER BRINGT.