

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2006)
Heft: 2

Anhang: Bildung & Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 2. 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: 10.12.2025

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

BILDUNG & SPORT

Angebote für alle ab 60 Jahren



BILD: S. BILDE

Kursprogramm 2. Halbjahr 2006

**PRO
SENECTUTE**
KANTON LUZERN

Inhalt

Bildungsangebote

Referate	3
Exkursionen/Besichtigungen	4
Alltag und Natur	6
Am Puls der Zeit	7
Wissen und Kultur	9
Gesundheitsförderung	11
Gemeinsame Interessen teilen	12
Sprachen	13
Computerkurse in Luzern	14
Computerkurse in Neuenkirch	16

Sportangebote

Walking/Nordic Walking	17
Aqua-Fitness (Wassersport)	18
Velofahren	20
Wandern	21
Turnkurse: Thera-Band, Bewegter Alltag, Aerobic	25
Tennis	26
Wintersport: Curling, Langlauf, Schneeschuhwandern	26
Ferienwochen: Wintersport	29
Offene Gruppen: Turnen, Aqua-Fitness, Volkstanz	30
Weitere Angebote/Kontakte	31

Adresse Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport
Bundesplatz 14, 6002 Luzern

Öffnungszeiten

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

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

Sekretariat Bildung

Telefon 041 226 11 96

Sekretariat Sport

Telefon 041 226 11 99

Fax 041 226 11 98

www.lu.pro-senectute

Anmeldung:

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

Allgemeine Bedingungen für unsere Kursangebote

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

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

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

Abmeldung Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden.

■ Abmeldung bis 4 Tage vor Kursbeginn

Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. zurückerstattet, wobei in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– erhoben wird.

■ Abmeldung ab 3 Tagen und weniger vor Kursbeginn oder bei Nichterscheinen: Bei einem Kursgeld bis CHF 150.– ist der gesamte Betrag zu bezahlen.

Bei einem Kursgeld ab CHF 151.– sind zwei Drittel des Betrages zu bezahlen.

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

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

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

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

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

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Referate

Neuer Kursort für Referate:

Der schöne und sehr ideal gelegene Kursraum wird durch die UBS Luzern in verdankenswerter Weise für alle sechs Referate kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Eingang befindet sich am Bahnhofplatz 2 zwischen Bijouterie Ruckli und Bäckerei/Café Heini (Hinweistafel beachten). Das Gebäude ist rollstuhlgängig. Der Hörsaal im 1. Stock ist mit Lift oder zu Fuß erreichbar.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 11. September	Mimik und Gestik – die nonverbale Sprache im Alltag «Man kann nicht nicht kommunizieren» Auch wenn wir nicht verbal kommunizieren, sendet unser Körper dauernd Signale aus. Wir können unterscheiden zwischen gewollter und ungewollter Gestik und Mimik. Gewisse Botschaften werden oft ohne ein einziges Wort übermittelt. Oft fragen wir uns, was wir denn besser machen könnten, um wirkungsvoller zu kommunizieren. Der Vortrag soll uns helfen, den Alltag freudiger und interessanter zu erleben. Wir lernen, uns besser zu beobachten, richtig zu reagieren und uns passend zu verhalten. Referent: Emil Wieser, Erwachsenenbildner SVEB / Mediator	Anlass 201 Forum der UBS, Bahnhofplatz 2, Luzern 15 bis ca. 17 Uhr CHF 15.–
Dienstag, 3. Oktober	Die Welt der Anlagen Einführung in Begriffe und Zusammenhänge der Finanzwelt Anlagefonds, strukturierte Produkte, Relative Return versus Absolute Return: Alles Begriffe aus der Welt der Finanzanlagen, welche sich immer schneller dreht. Reto Gössi, Anlagefachmann der UBS Luzern, bringt Ihnen die komplizierte Welt der Finanzen und Anlagen mit einfachen Erklärungen näher. Der kompetente Referent wird auch Ihre Fragen beantworten. Referent: Reto Gössi, Anlagefachmann der UBS Luzern	Anlass 202 Forum der UBS, Bahnhofplatz 2, Luzern 9 bis ca. 11 Uhr CHF 15.–
Mittwoch, 18. Oktober	Wickel Erleichterung finden durch gesundheitliches Wissen aus alten Zeiten Das Wissen der Wickel stammt aus alten Zeiten. Die Wickel wurden über Jahrhunderte entwickelt und leisteten gute Dienste bei der Bewältigung von Krankheiten. Mit der Entdeckung und Anwendung von Antibiotika und weiteren Errungenschaften der modernen Medizin wurden sie mehr und mehr an den Rand gedrängt. Wickel bieten aber auch uns heutigen Menschen gute Möglichkeiten für die Behandlung von Krankheiten und allgemein für den Umgang mit gesundheitlichen Störungen. Ziel der Wickel ist es, uns zu Erleichterung und Wohlbefinden zu verhelfen. Referentin: Helena Flühler, Drogistin / Heilpraktikerin i. A.	Anlass 203 Forum der UBS, Bahnhofplatz 2, Luzern 9.30 bis ca. 11 Uhr CHF 15.–

Anmeldung:
bis 5. Oktober



BILD: BILD.UPE

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Anlass 204	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 27. Oktober	Mit Tieren reden Einführung in die Tierkommunikation Was ist Tierkommunikation und wie funktioniert sie? «Mit Tieren reden» übt eine grosse Faszination auf Tierfreunde und Heimtierhalter aus. Seit einigen Jahren gibt es beruflich tätige Tierkommunikatoren, die mit Tieren durch Fern-Wahrnehmung Kontakt aufnehmen, ihre Befindlichkeit wahrnehmen können. Tierkommunikatoren übersetzen empfangene Gedanken in eine menschliche Sprache, ohne zu ver-menschlichen. Oft zeigen die Tiere auch, wo sie körperliche Beschwerden haben. Solide Kenntnisse sind Bedingung, um die tierischen «Gesprächspartner» besser zu verstehen. Die Referentin erzählt aus ihrer Praxis und beantwortet Fragen. Referentin: Susi Bucher, Tierkommunikatorin		Forum der UBS, Bahnhofplatz 2, Luzern 14.30 bis ca. 16 Uhr CHF 15.–
Donnerstag, 9. November	Unsichtbar und doch weit verbreitet Ein Informationsnachmittag rund ums Hören Sinneseinschränkungen sind vielfach nicht auf Anhieb erkennbar. Sie können für die Betroffenen ein sehr grosses Problem sein, weil sie das grundlegende Bedürfnis der Kommunikation betreffen und oft von der Gemeinschaft ausgrenzen. Meistens verschlechtert sich das Gehör schleichend, so dass die Symptome leicht übersehen werden – jede dritte Person leidet im Alter unter Hörproblemen. Eine fachkundige Person erklärt die Funktion des Gehörs. Stören Geräusche im Ohr (Tinnitus)? Wird Musik als unangenehmes Geräusch wahrgenommen? Wird die Lautstärke am Fernseher höher gestellt? Glücklicherweise gibt es verschiedene Wege, Menschen mit einem Hörproblem zu unterstützen. Profitieren auch Sie vom Ablese- und Hörtraining als echte Chance für eine bessere Verständigung im Alltag! Die erfahrene Referentin wird auch Ihre Fragen beantworten. Referentin: Priska Lustenberger, Audioagogin	Anlass 205	Forum der UBS, Bahnhofplatz 2, Luzern 14.30 bis ca. 16.30 Uhr CHF 15.–
Montag, 4. Dezember	Sind Engel unsere Reisegefährten? Besinnliches zum Advent (Wiederholung) Johann Sebastian Bach schrieb zum Michaelisfest eine Kantate: «Bleibt, ihr Engel, bleibt bei mir, führet mich auf beiden Seiten, dass mein Fuss nicht möge gleiten...». Engel als Begleiter, als Boten, als Kinder oder als furchterregende, glutvolle Wesen... Welche Bedeutung haben die Engel in der Tradition und was bedeuten sie uns? Wir stellen uns diesen Fragen. Es handelt sich um eine Wiederholung des sehr gefragten Referates vom Dezember 2005. Referentin: Dr. Imelda Abbt, Theologin und Philosophin	Anlass 206	Forum der UBS, Bahnhofplatz 2, Luzern 14.30 bis ca. 16 Uhr CHF 15.–
			Anmeldung: bis 24. Oktober
			Anmeldung: bis 22. November

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Anlass 207	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 7. September	Centre Dürrenmatt, Neuchâtel Friedrich Dürrenmatt, der Schriftsteller, Zeichner und Maler Nach Dürrenmatts Tod wurde der Tessiner Architekt Mario Botta mit dem Bau eines Zentrums beauftragt, welches das Bildwerk des Schriftstellers und Künstlers an dessen letztem Wohnsitz oberhalb von Neuenburg versammeln sollte. Es ist ihm ein kleines Meisterwerk gelungen. Am Nachmittag steht ein Rundgang in der Stadt Neuenburg auf dem Programm. Man sollte gut zu Fuss sein. Kosten: CHF 28.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: CHF 42.70 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: In einem Altstadtrestaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und Führerin des Museums		Treffpunkt: 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 19.13 Uhr in Luzern
			Anmeldung: bis 28. August

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 26. September	<p>Kernkraftwerk Gösgen Funktionsweise eines KKW hautnah erleben</p> <p>In der Ausstellung werden Sie über einige ausgewählte Aspekte der Stromproduktion informiert, und Sie haben Gelegenheit, mehr über die Funktionsweise des Kernkraftwerks Gösgen zu erfahren. Der Rundgang durch die Anlage wird Sie u.a. zum Kommandoraum des Kernkraftwerks, durch das Maschinenhaus und in den Kühlurm führen. Man sollte gut zu Fuss sein (Fussweg hin und zurück ca. 50 Min. plus Rundgang im Werk). Kosten: CHF 23.– inkl. Führung. Reisekosten: CHF 16.80 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).</p> <p>Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führer</p>	Anlass 208	<p>Treffpunkt: 11.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Rückkehr: 18.54 Uhr in Luzern</p>
Donnerstag, 28. September	<p>Steinreiche Stadt Luzern Eine geologische Entdeckungsreise durch Jahrtausende</p> <p>Auf dem Spaziergang vom KKL zum Löwendenkmal berichtet der Leiter des Gletschergarten über Eisberge, die vor 15 000 Jahren über den See drifteten, und über Kohlenbergbau hinter der Hofkirche. Das Löwendenkmal wird mit dem Auge des Geologen enträtselt und führt uns zurück zu einem Sandstrand am Meer vor 20 Millionen Jahren. Im Gletschergarten erleben wir hautnah den gewaltigen Klimawandel vom Palmenstrand zur Gletscherwelt der Eiszeit.</p> <p>Kosten: CHF 23.– inkl. Führung und Eintritt Gletschergarten.</p> <p>Führung: Peter Wick, Direktor des Gletschergarten Luzern</p>	Anlass 209	<p>Treffpunkt: Beim Wagenbachbrunnen vor dem KKL</p> <p>Beginn: 14 Uhr</p> <p>Ende: ca. 16 Uhr</p>
Dienstag, 10. Oktober	<p>Zentrum Paul Klee in Bern Das neue Museum für Kunstreunde</p> <p>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 mit der Sonderausstellung «Melodie und Rhythmus». Zudem bestaunen wir Renzo Pianos Architektur, die sich wie sanfte Wogen in die Hügellandschaft von Berns Peripherie einfügt. Kosten: CHF 41.– inkl. Eintritt und Führung.</p> <p>Reisekosten: CHF 32.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).</p> <p>Verpflegung: Im Museumscafé (nicht inbegriffen).</p> <p>Leitung: Elisabeth von Holzen und Führerin des Museums</p>	Anlass 210	<p>Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Rückkehr: 17.05 Uhr in Luzern</p>
Dienstag, 7. November 2006	<p>SF DRS Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens</p> <p>Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört! Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich an unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! Kosten: CHF 27.– inkl. Führung. Reisekosten: CHF 21.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).</p> <p>Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in</p>	Anlass 211	<p>Treffpunkt: 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Rückkehr: 17.49 Uhr in Luzern</p>
			<p>Anmeldung: bis 27. September</p> <p>Anmeldung: bis 13. Oktober</p>



BILD: ZENTRUM PAUL KLEE, BERN

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

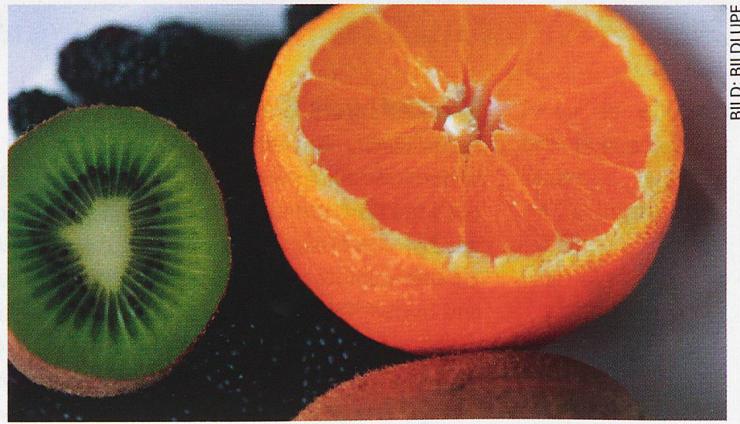


BILD: BILDLUPE

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 Fachausrücken, 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.	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.-
	Kursleitung: mip, Schulung und Beratung	
Montag, 28. Aug. + 4. Sept.	NOKIA-Geräte: Kurs 220	
Montag, 18. + 25. Sept.	NOKIA-Geräte: Kurs 221	
Montag, 16. + 23. Okt.	NOKIA-Geräte: Kurs 222	
Montag, 6. + 13. Nov.	SIEMENS-Geräte: Kurs 223	
Montag, 27. Nov. + 4. Dez.	NOKIA-Geräte: Kurs 224	
		Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn
		13.30 bis 16.30 Uhr CHF 75.-
		Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn
Montag, 30. Okt.	NOKIA- & SIEMENS-Geräte: Kurs 225	
Donnerstag, 7. September, 26. Oktober, 23. November	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, lebhafte Gespräche und Diskussionen. Damen und Herren sind gleichermaßen willkommen. Gesprächsleitung: Dr. Marcel Sonderegger, alt Grossrat und Berater in Alters- und Nonprofitorganisationen	Anlass 226 Hotel/Restaurant Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14 bis 16 Uhr Angebot kostenlos
Mittwoch, 13. September bis 4. Oktober (4x)	Mehr Gelassenheit im Alltag Anregungen zu mehr Lebensfreude Möchten Sie sich manchmal weniger ärgern oder sich weniger Sorgen um etwas machen? Im Wort «Gelassenheit» kommt das Wort «lassen» vor. Einiges lassen, statt vieles zu tun, bringt mehr Ruhe und Lebensfreude. Unter Einbezug Ihres Wissens und mit alltagstauglichen Tipps werden Sie auf unkomplizierte Weise durch die Lektionen geführt. Kursleitung: Bernadette Wagner, dipl. Erwachsenenbildnerin AEB/Mentaltrainerin	Kurs 227 Grendelstr. 5, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 95.-
		Anmeldung: bis 4. September
Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96		

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 9. bis 16. Okt. (2x)	Schön und gepflegt Tipps für die individuelle Gesichtspflege Die erfahrene Kosmetikerin zeigt Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand Ihrem Äusseren «Gesicht» geben. Weniger ist oft mehr! Sie werden einen eigenen Spiegel zur Verfügung haben und können auch Ihre eigenen Pflegeprodukte mitbringen. Kursleitung: Priska Küchler, dipl. Kosmetikerin	Kurs 228 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 65.– Anmeldung: bis 27. September
Donnerstag, 26. Oktober	Gesunde Ernährung: Das Säure-Basen-Gleichgewicht Für mehr Lebensqualität im Alter Jede Sekunde werden im menschlichen Körper Stoffe aufgenommen. Diese werden auf-, um- und abgebaut und ausgeschieden. Bei diesen komplexen Abläufen spielen Säuren und Basen eine wichtige Rolle. Wie erkenne ich eine Übersäuerung? Was soll man essen? Wo ist Zurückhaltung geboten? Die erfahrene Kursleiterin gibt Tipps und beantwortet Ihre Fragen kompetent. Kursleitung: Lisa Broadbent-Müller, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungsberaterin	Anlass 229 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 24.– Anmeldung: bis 12. Oktober
NEU	Zum Thema Alltag gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote bei der Rubrik «Turnen» (Seite 25) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 30) sowie alle anderen Angebote im Sportteil.	

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 11. September bis 11. Dezember (ohne 2. & 9. Okt., 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 240 Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 30. August
Montag, 23. Oktober bis 27. November (6x)	SinnVolles GehirnTraining Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. Kursleitung: Doris Bütler-Saner, Gedächtnistrainerin SVGT	Kurs 241 Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr (mit kurzer Pause) CHF 160.– Anmeldung: bis 12. Oktober

Amelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 8. bis 29. Nov. (4x)	<p>Fortsetzungskurs: Fitness fürs Gedächtnis Für alle, die bereits einen Einführungskurs besucht haben. Neuer Schwung für die geistige Fitness? Gemeinsames Üben macht einfach mehr Spass. Sie werden auch weitere Merkhilfen kennen lernen. Kursleitung: Doris Büttler-Saner, Gedächtnistrainerin SVGT</p>	<p>Kurs 242 Theaterstr. 7, Luzern 9 bis 11 Uhr (mit kurzer Pause) CHF 105.-</p>
		Anmeldung: bis 26. Oktober
Montag, 25. September (Praxis), und Donnerstag, 28. September (Theorie)	<p>«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 mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher und lange Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr 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 Kursat test. Falls Sie Mitglied sind, bitte TCS-Mitgliedernummer bei der Anmeldung bekannt geben. Kursleitung: Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer</p>	<p>Kurs 243 Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Montag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 190.- CHF 160.- für TCS-Mitglieder</p>
		Anmeldung: bis 14. September
Donnerstag, 2. bis 23. Nov. (4x)	<p>Lebensgeschichten Erinnerungen an ein reiches Leben festhalten Es lohnt sich, etwas von seiner Lebensgeschichte festzuhalten, denn in den Geschichten der älteren Generation liegen verborgene Schätze für die nachfolgenden. Der Kurs ist aber auch gedacht zum eigenen Vergnügen, als Erinnerung, zum Verarbeiten oder einfach als Anstoß zum Schreiben. Besonderes Schreibtalent ist nicht nötig. Haben Sie auch keine Angst vor Fehlern – denn falsch machen kann man nichts! Sie werden in ermutigender und wertungsfreier Atmosphäre angeleitet zum Schreiben und bekommen Anregung von der Gruppe. Was Sie den andern preisgeben wollen, entscheiden Sie aber jederzeit selbst. Kursleitung: Edith Huber</p>	<p>Kurs 244 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 120.-</p>
		Anmeldung: bis 20. Oktober
NEU		
Freitag, 10. bis 24. Nov. (3x)	<p>Sich einlassen und loslassen Loslassen kann Neubeginn bedeuten Loslassen bedingt, dass man sich auf etwas einlässt. Das Loslassen entsteht in der Bewusstheit des Augenblicks, des Jetzt, der Gegenwart. Wann ist der Moment des Loslassens? «Es gibt eine Zeit, festzuhalten, und eine Zeit, loszulassen» («Prediger 3»). Loslassen kann Neubeginn und Neuwerden bedeuten. Lassen Sie sich ein in dieses interessante Thema und die Anregungen des Kursleiters. Kursleitung: Marcel Sonderegger, Psychologe FSP</p>	<p>Kurs 245 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 120.-</p>
NEU		Anmeldung: bis 30. Oktober

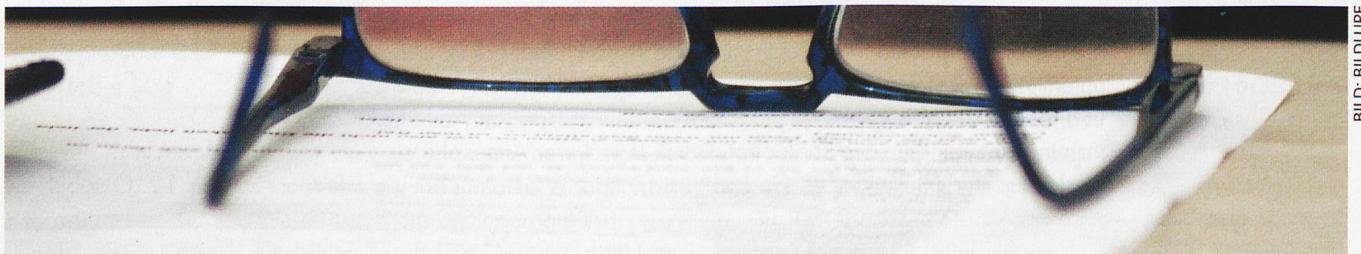


BILD: BILDLUPE

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 21. August bis 11. September (4x)	<p>Fotografieren mit der Digitalkamera Wichtigste Grundbegriffe und sofortiges Anwenden auf der Fotopirsch Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe Ihrer Kamera kennen und können Ihre Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen: Sehen, beobachten, am Drücker sein, Bilder auslösen, die Welt aus der eigenen Sicht zeigen, wichtige und freudige Momente bildlich festhalten, Freude entdecken und Freude schenken, und natürlich die Kamera kennen lernen mit all ihren Knöpfen und Tasten. Die Kursleiterin freut sich, Sie auf diesem kreativen, freudigen und humorvollen Weg begleiten zu dürfen. Sind Sie mit dabei?</p> <p>Kursleitung: Lydia Segginer, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin</p>	<p>Kurs 250 Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16.30 Uhr CHF 195.-</p> <p>Anmeldung: bis 10. August</p>
NEU Donnerstag, 14. September, 28. September, 12. Oktober (3x)	<p>Vorlesezirkel Tessiner Geschichten Der Publizist Peter Schulz liest auch im Herbst an drei Nachmittagen wieder vor. Seine Textauswahl bringt uns eine hier meist unbekannte Literatur aus dem Tessin näher. Er beginnt mit Geschichten von Plinio Martini (1923 – 1979), kommt dann zu Anna Felder (geb. 1937) und schliesst mit Alberto Nessi (geb. 1940). Wir lernen dadurch unsere südlichen Nachbarn von einer anderen Seite her kennen.</p> <p>Vorleser: Peter Schulz</p>	<p>Kurs 251 Theaterstr. 7, Luzern 15.30 bis 17 Uhr CHF 25.-</p> <p>Anmeldung: bis 1. September</p>
Freitag, 15. September bis 13. Oktober (5x)	<p>Ich kann zaubern!? Einfache, effektvolle Kunststücke vollendet präsentieren Der erfahrene Zauberer bringt ihnen bei, wie Sie kleine «Wunder» aufführen können. Sie werden Ihre Freunde und Enkelkinder mit einigen aussergewöhnlichen Kunststücken beeindrucken! Besonderes Talent ist nicht nötig, und falsch machen kann man nichts. Der Kursleiter begleitet Sie in ermutigender und entspannter Atmosphäre. Sie werden Ihr Leben auch in einigen Punkten bereichern, die gar nichts mit Zauberei zu tun haben, indem z.B. das Selbstbewusstsein gestärkt wird. In Ihrer Gesellschaft wird man zweifellos mehr Spass haben.</p> <p>Kursleitung: Hanspeter Birrer, Zauberer, Leiter Zauberschule Luzern</p>	<p>Anlass 252 14.30 bis 16 Uhr Theaterstr. 7, Luzern CHF 160.-</p> <p>Anmeldung: bis 4. September</p>
NEU Mittwoch, 4. Oktober bis 29. November (ohne 1. Nov.) (8x)	<p>SCHACH: Kurzweil mit dem königlichen Spiel Anfängerkurs Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes).</p> <p>Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Einzelschachmeister</p>	<p>Kurs 253 Restaurant Spatz, Obergrundstr. 103, Luzern 16 bis 18 Uhr CHF 135.- (inkl. Schachbuch)</p> <p>Anmeldung: bis 22. September</p>
Mittwoch, 4. Oktober bis 29. November (ohne 1. Nov.) (8x)	<p>Aufbau- und Fortsetzungskurs Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennen lernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend.</p> <p>Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Einzelschachmeister</p>	<p>Kurs 254 Restaurant Spatz, Obergrundstr. 103, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 120.-</p> <p>Anmeldung: bis 22. September</p>

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Senioren-Tanznachmittage

Kommen auch Sie! Etwa alle vier Wochen trifft sich eine muntere, grosse Schar fröhlicher Menschen am Mittwochnachmittag im Saal des Betagtenzentrums Rosenberg. Es wird getanzt nach Herzenslust, und zwar mit Live-Musik. Neue Tanzfreudige sind jederzeit willkommen. Wagen Sie den ersten Schritt! Wir freuen uns. Nächste Daten: 6. Sept., 4. Okt., 8. Nov. und 13. Dez. 2006. Das detaillierte Programm können Sie bestellen bei Tel. 041 226 11 96.

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 3. November	Schüssler-Salze: Antlitzanalyse Äusserliche Anwendungen der Schüssler Salze <p>Im Zusammenhang mit den Schüssler-Salzen wurde ein einzigartiges Analyseverfahren entwickelt. Diese Antlitz-Analyse ermöglicht auf einfache Weise die Feststellung eines Mineralstoffmangels bezogen auf die Mineralsalze nach Dr. Schüssler, erkennbar im Gesicht. Im zweiten Teil werden äusserliche Anwendungen der Schüssler-Mineralstoffe als Lotionen, Cremen, Salben, Bäder und Wickel erklärt. Die erfahrene und kompetente Kursleiterin geht auch auf Ihre Anliegen ein und beantwortet gerne Fragen.</p> <p>Kursleitung: Irma Suter, Heilpraktikerin/Homöopathin</p>	Anlass 260 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis ca. 15.30 Uhr CHF 24.– Anmeldung: bis 23. Oktober
Mittwoch, 18. Oktober bis 22. November (ohne 1. Nov., 5x)	Beckenbodentraining nach Benita Cantieni <p>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.</p> <p>Kursleitung: Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin</p>	Kurs 261 Körperschule Seeburg, Seeburgstr. 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 145.– Anmeldung: bis 9. Oktober
Donnerstag, 19. Oktober bis 16. November (5x)	Atmen – Bewegen – Entspannen Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf) <p>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.</p> <p>Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM</p> <p>Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</p>	Kurs 262 Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– Anmeldung: bis 9. Oktober
Dienstag, 24. Oktober	Wohltuendes für Ihre Augen <p>Die Tage werden kürzer, die Nächte länger... Das spüren Ihre Augen. Vielleicht haben Sie ein konkretes Augenproblem oder Sie möchten präventiv etwas für Ihre Augen tun. Mit Informationen, feinen Entspannungen und wohltuenden Übungen werden Sie erfahren, was Ihren Augen gut tut. Sie können auch Fragen stellen, welche die Referentin dank jahrelanger Erfahrung kompetent beantworten wird.</p> <p>Kursleitung: Marlène Wolf-Roveda, Buchautorin «Integriertes Augentraining»</p>	Anlass 263 Praxis Marlène Wolf, Kantonsstr. 67, Horw 14 bis 16.30 Uhr CHF 40.– Anmeldung: bis 12. Oktober

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 22. September bis 3. November (ohne 6. und 13. Okt., 5x)	<p>Sich rundum wohl fühlen</p> <p>Mit Kinesiologie beschwingt durch den Alltag</p> <p>Möchten Sie mit wirkungsvollen kinesiologischen Übungen Ihre Konzentrationsfähigkeit fördern und Ihr Gedächtnis stärken? Wollen Sie Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden steigern, das Leben locker und aktiv gestalten? Lernen Sie mit Gleichgesinnten die «kinesiologische Hausapotheke» kennen und anwenden sowie Ihr eigenes Potenzial zu entfalten. Das wiederholte Umsetzen der Übungen ermöglicht Ihnen eine einfache Anwendung im Alltag. Die Kursleiterin freut sich auf Ihre Teilnahme.</p> <p>Kursleitung: Maya Carina Heer, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ</p>	<p>Anlass 264</p> <p>Praxis für Integrative Kinesiologie, Obernauerstr. 4, Kriens (direkt bei Bushaltestelle) 9 bis 11 Uhr CHF 185.–</p>
Dienstag, 29. August*	<p>Krafttraining</p> <p>Die Kraft nimmt vor allem nach dem 55. Lebensjahr ab. Dass das Muskelgewebe auch im höchsten Alter noch auftrainierbar ist, zeigen mehrere Studien an Sporthochschulen. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Überzeugen Sie sich von der Nützlichkeit eines gezielten und betreuten Krafttrainings und von den vielfältigen Möglichkeiten eines Fitnesscenters.</p> <p>Kursleitung: Erika Glückler</p>	<p>Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr</p>
Dienstag, 5. September bis 24. Oktober** (8x)		
		<p>Probetraining: CHF 10.– (Bezah-</p>

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote bei der Rubrik «Turnen» (Seite 25) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 30) sowie alle anderen Angebote im Sportteil.

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit Gleichgesinnten in einer Gruppe teilen. Nachstehend finden Sie ein paar erste Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Eine Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich. Bitte verlangen Sie den speziellen Flyer mit genaueren Angaben bei Tel. 041 226 11 96 (erhältlich ab Ende Oktober).

Schach Nachdem die beiden Schachkurse (Seite 9) durchgeführt sind (Dauer bis Ende November), werden wir einen Schachtreff einrichten. Einmal oder zweimal pro Monat werden Sie – unterstützt durch eine kundige Leitung – Ihr strategisches Geschick ausspielen können. Es wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben.

Jassen Sobald die beiden Jasskurse (Seite 10) beendet sind (Dauer bis Anfang Dezember), werden wir einen Jass-Treff einrichten. Einmal oder zweimal pro Monat werden Sie sich – unterstützt durch eine kundige Leitung – dem schweizerischen Nationalsport widmen können. Es wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben.

Tanznachmitte Wir laden alle Tanzbegeisterten herzlich ein zum fröhlichen Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Die Tanznachmitte finden einmal monatlich jeweils an einem Mittwoch von 14 bis 16.30 Uhr im grossen Saal des Betagtenzentrums Rosenberg statt. Nächste Daten: 6. Sept., 4. Okt., 8. Nov. und 13. Dez. 2006. Der Eintritt beträgt CHF 8.–.

Gespräche am runden Tisch Anschliessend an die Anlässe Nr. 226 (Seite 6) werden wir diese interessanten und lebhaften Gesprächsrunden einmal monatlich mit kompetenter Leitung weiterführen. Es wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben.

Gesellschaftsspiele Eine vorwiegend ältere Teilnehmerschar trifft sich zweimal monatlich jeweils am Montag zu einem Spelnachmittag im Betagtenzentrum Eichhof zu Spiel, Gespräch und Kaffee. Informationen erhalten Sie unter Tel. 041 310 59 82. Dieses Angebot ist kostenlos.

Anmelden 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 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 Lehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Konnerstufen.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:

Englisch	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber	
	(Kurse 201, 202)	Tel. 041 440 12 76
Spanisch	Frau Belén Temiño	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini	
	(Kurse 223, 224)	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
Ort:	Kursraum Pro Senectute, Theaterstr. 7, Luzern	
Lektionsdauer:	50 Minuten	
Anmeldung:	bis 7. August	

3. Trimester: 21. Aug. bis 15. Dez.

(ohne Herbstferien vom 2. bis 13. Okt., Allerheiligen und Maria Empfängnis)

Englisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 201:	MO, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 203.- (15x)
------------------	-----------------------	-----------------

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 202:	MO, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203.- (15x)
------------------	------------------------	-----------------

Anfängerstufe 2

Kurs 203:	DI, 16 bis 17 Uhr	CHF 203.- (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Anfängerstufe 3

Kurs 204:	MO, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 203.- (15x)
------------------	-------------------------	-----------------

Mittelstufe 1 (Doppellection)

Kurs 205:	DI, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 304.- (15x)
------------------	----------------------	-----------------

Mittelstufe 2

Kurs 206:	MO, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203.- (15x)
------------------	------------------------	-----------------

Mittelstufe 3

Kurs 207:	DO, 11 bis 12 Uhr	CHF 203.- (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Kurs 208:	MO, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 203.- (15x)
------------------	-----------------------	-----------------

Kurs 209:	DO, 9 bis 10 Uhr	CHF 203.- (15x)
------------------	------------------	-----------------

Fortgeschrittene 1

Kurs 210:	DI, 15 bis 16 Uhr	CHF 203.- (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Fortgeschrittene 2

Kurs 211:	DO, 10 bis 11 Uhr	CHF 203.- (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Spanisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 221:	DI, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203.- (15x)
------------------	------------------------	-----------------

Anfängerstufe 2

Kurs 222:	FR, 10 bis 11 Uhr	CHF 189.- (14x)
------------------	-------------------	-----------------

Mittelstufe (Doppellection)

Kurs 223:	DI, 8.15 bis 9.45 Uhr	CHF 304.- (15x)
------------------	-----------------------	-----------------

Fortgeschrittene 1

Kurs 224:	DI, 9.45 bis 10.45 Uhr	CHF 203.- (15x)
------------------	------------------------	-----------------

Kurs 225:	DI, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 203.- (15x)
------------------	-------------------------	-----------------

Fortgeschrittene 2

Kurs 226:	FR, 9 bis 10 Uhr	CHF 189.- (14x)
------------------	------------------	-----------------

Italienisch (Doppellectionen)

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 231:	DO, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 304.- (15x)
------------------	---------------------	-----------------

Mittelstufe 1

Kurs 232:	MI, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 284.- (14x)
------------------	----------------------	-----------------

Kurs 233:	DO, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 304.- (15x)
------------------	----------------------	-----------------

Mittelstufe 2

Kurs 234:	MI, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 284.- (14x)
------------------	----------------------	-----------------

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Fortgeschrittene 1

Kurs 235: MI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 284.– (14x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 236: MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

Französisch

Wiedereinsteiger

Kurs 241: FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Mittelstufe

Kurs 242: FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Russisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 251: MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 189.– (14x)

Mittelstufe

Kurs 252: MI, 17.50 bis 18.40 Uhr CHF 189.– (14x)

Fortgeschrittene

Kurs 253: MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 189.– (14x)

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,

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	CHF 390.–
Tabellenkalkulation	CHF 390.–
Digitale Bildbearbeitung (exkl. Material für Fotoausdruck)	CHF 390.–
Power Point	CHF 390.–
Internet und E-Mail	CHF 240.–

Computerkurse in Luzern

Kursleitung: Andreas Christ

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

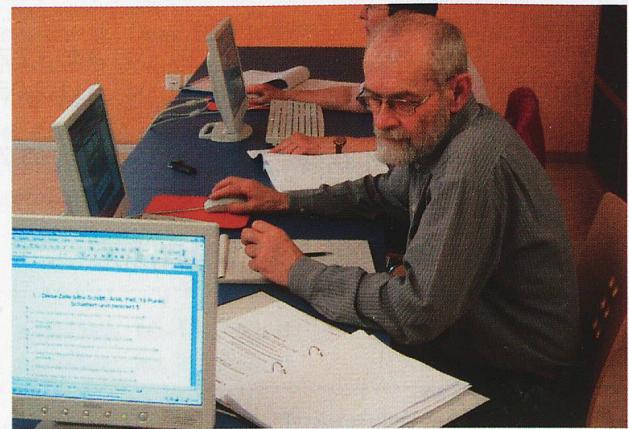


BILD: ZVG

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

Erster PC-Kontakt

Voraussetzung: Keine

Welche Möglichkeiten bietet der Computer?

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

Kurs EPK 201: Freitag, 15.9., 8.30 bis 11 Uhr

Kurs EPK 202: Freitag, 27.10., 8.30 bis 11 Uhr

WINDOWS Einführung

Voraussetzung: Keine

Bedingung: Eigener Computer oder Laptop

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Grundkurs

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

Kurs WIE 211: Montag/Mittwoch, 21.8. bis 30.8.
14 bis 17 Uhr (4x)

Kurs WIE 212: Dienstag/Donnerstag, 22.8. bis 31.8.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WIE 213: Dienstag/Donnerstag, 19.9. bis 28.9.
14 bis 17 Uhr (4x)

Kurs WIE 214: Dienstag/Donnerstag, 10.10. bis 19.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WIE 215: Montag/Mittwoch, 6.11. bis 15.11.
14 bis 17 Uhr (4x)

Kurs WIE 216: Dienstag/Donnerstag, 21.11. bis 30.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WIE 217: Montag/Mittwoch, 4.12. bis 13.12.
14 bis 17 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 218: Dienstag/Donnerstag, 31.10. bis 9.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Textverarbeitung 1

Voraussetzung: Windows Einführung

Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

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

Kurs WOE 221: Montag/Mittwoch, 11.9. bis 20.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WOE 222: Dienstag/Donnerstag, 17.10. bis 26.10.
14 bis 17 Uhr (4x)

Kurs WOE 223: Montag/Mittwoch, 13.11. bis 22.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Textverarbeitung 2

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

Wiederholungen aus Textverarbeitungskurs 1; Zeilabstände 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 224: Montag/Mittwoch, 16.10. bis 25.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WOF 225: Dienstag/Donnerstag, 7.11. bis 16.11.
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 226: Dienstag/Donnerstag, 21.11. bis 30.11.
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 231: Dienstag/Donnerstag, 19.9. bis 28.9.
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 241: Dienstag, 5.9. + 12.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Kurs EME 242: Montag, 30.10. + 6.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs EME 243: Dienstag/Donnerstag, 12.12. + 14.12.
14 bis 17 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 244: Dienstag/Donnerstag, 10.10. + 12.10.
14 bis 17 Uhr (2x)

Kurs EMF 245: Montag/Mittwoch, 27.11. + 29.11.
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 251: Montag/Mittwoch, 28.8. + 30.8.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs INE 252: Dienstag/Donnerstag, 24.10. + 26.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs INE 253: Dienstag/Donnerstag, 5.12. + 7.12.
14 bis 17 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 254: Montag/Mittwoch, 25.9. + 27.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs INF 255: Dienstag/Donnerstag, 14.11. + 16.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Präsentationsprogramm

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Arbeiten mit Power Point

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

Kurs PP 261: Montag/Mittwoch, 18.9. bis 27.9.
14 bis 17 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.

Kurs DB 271: Montag/Mittwoch, 20.11. bis 29.11.
14 bis 17 Uhr (4x)

Computerkurse in Neuenkirch

Kursleitung: Michel Prigione

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

WINDOWS Einführung

Kurs WIE 401: Dienstag, 29.8. bis 19.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 402: Donnerstag, 12.10. bis 2.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Word (Textverarbeitung) Einführung

Kurs WOE 403: Dienstag, 7.11. bis 28.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Internet und E-Mail Einführung

Kurs INE 404: Freitag, 20.10. bis 10.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

BEWEGUNGSFEST 50+ in Luzern Bitte jetzt schon vormerken in der Agenda:

Am 24. August 2006 findet das vierte Bewegungsfest 50+ statt, dieses Jahr neu in Luzern auf der Allmend. Es gilt erneut, zahlreiche abwechslungsreiche Sportarten und Schnupperangebote auszuprobieren. Hoffentlich sind auch Sie wieder dabei!

Walking/Nordic Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörper-einsatz. Dank der Vielfalt, ganzheitlichen Wirkung, gelenkschonenden Bewegung und hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer wachsenden Beliebtheit. Bei regelmässigem Training

sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik, danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen – mit oder ohne Stöcke – in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen.

Allgemeine Angaben

Walking findet bei jedem Wetter statt! Wer keine Erfahrung damit hat, besucht mit Vorteil zuerst den Kurs «Walking/Nordic Walking für EinsteigerInnen». **Ausrüstung:** Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, falls vorhanden Nordic-Walking-Stöcke (Kauf vor Ort möglich)

Walking/Nordic Walking für Neu-EinsteigerInnen

Einführung in diese «sanfte» Sportart

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für AnfängerInnen 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 250 Montag, 21. Aug. bis 16. Okt (ohne 2. Okt.) CHF 60.– (8x)

Zeit: 14.30 bis 16 Uhr

Zeit: 16.15 bis 17.45 Uhr (7.8. bis 25.9.)
15.30 bis 17 Uhr (9.10. bis 27.11.)

Kurs 253: Montag, 4. Dez. 2006 bis 26. März 2007 (ohne 1. Jan.), CHF 75.– (16x)

Zeit: 15.30 bis 17 Uhr

Kurs 252: Mittwoch, 2. Aug. bis 29. Nov. (ohne 1. Nov.) CHF 75.– (17x)

Kurs 254: Mittwoch, 6. Dez. 2006 bis 28. März 2007 CHF 75.– (17x)

Zeit: 8.45 bis 10.15 Uhr

Kurs 255: Kombi-Abo für Kurs 251+252 CHF 120.–

Kurs 256: Kombi-Abo für Kurs 253+254 CHF 120.–

Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

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

Kurs 257: Donnerstag, 17. Aug. bis 14. Dez. CHF 81.– (18x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Walking/Nordic-Walking-Treff

(Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: Leichtathletikstadion Allmend

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

Kurs 251: Montag, 7. Aug. bis 27. Nov. (ohne 2. Okt.) CHF 75.– (16x)

Herbstausflug der Walkerinnen und Walker Luzern

Am Mittwoch, 20. Sept., findet anstelle des Mittwoch-Walking-Treffs eine Tageswanderung statt. Details erfahren Sie aus der Zeitung sowie über den Anrufbeantworter (Tel. 041 226 11 84) am Vordabend ab 17 Uhr. Anmeldeschluss: 12. Sept.

Jahresrückblick und -ausblick Walking / Nordic Walking Luzern

– für Montagswalker: Montag, 11. Dez., Tennisclub Allmend, Luzern, ab 17.15 Uhr

– für Mittwochswalker: Mittwoch, 20. Dez., Restaurant Schützenhaus, Allmend, Luzern, ab 11 Uhr

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Schwimmtechnik-Kurse

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

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

Fit-Gymnastik im Wasser

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

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

Luzern: Hallenbad Utenberg

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 201: Montag, 21. Aug. bis 16. Okt. (ohne 2. Okt.)
CHF 105.– (8x)

Kurs 216: Montag, 23. Okt. bis 18. Dez.
CHF 118.– (9x)

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr

Kurs 231: Freitag, 25. Aug. bis 13. Okt.
CHF 105.– (8x)

Kurs 232: Freitag, 20. Okt. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)
CHF 118.– (9x)

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr NEU

Kurs 202: Freitag, 25. Aug. bis 13. Okt.
CHF 105.– (8x)

Kurs 217: Freitag, 20. Okt. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)
CHF 118.– (9x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Sabina Schmitt

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 9.10 bis 10 Uhr

Kurs 203: Mittwoch, 6. Sept. bis 25. Okt.
CHF 110.– (8x)

Kurs 218: Mittwoch, 8. Nov. bis 20. Dez.
CHF 97.– (7x)

Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein sehr gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass man aufrecht im Wasser «steht». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwere losigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenkbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-/Kreislauftraining. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Charlotte Röсли

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 204: Montag, 4. Sept. bis 23. Okt.
CHF 145.– (8x)

Kurs 219: Montag, 30. Okt. bis 18. Dez.
CHF 145.– (8x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 205: Montag, 4. Sept. bis 23. Okt.
CHF 145.– (8x)

Kurs 220: Montag, 30. Okt. bis 18. Dez.
CHF 145.– (8x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Sabina Schmitt

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 206: Mittwoch, 6. Sept. bis 25. Okt.
CHF 145.– (8x)

Kurs 221: Mittwoch, 8. Nov. bis 20. Dez.
CHF 127.– (7x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote bei «Offene Gruppen» (Seite 30).

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Luzern: Hallenbad
Kursleitung: Ruth Sidler
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr
Kurs 207: Dienstag, 22. Aug. bis 24. Okt.
(ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 145.– (8x)
Kurs 222: Dienstag, 31. Okt. bis 19. Dez.
CHF 145.– (8x)

Zeit: 15 bis 15.50 Uhr
Kurs 208: Dienstag, 22. Aug. bis 24. Okt.
(ohne 3. und 10. Okt.) 145.– (8x)
Kurs 223: Dienstag, 31. Okt. bis 19. Dez.
CHF 145.– (8x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote bei «Offene Gruppen» (Seite 30).

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

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

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Kurs 209: Donnerstag, 7. Sept. bis 9. Nov.
(ohne 5. und 12. Okt.)
CHF 135.– (8x)
Kurs 224: Donnerstag, 16. Nov. bis 21. Dez.
CHF 101.– (6x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Kurs 210: Donnerstag, 7. Sept. bis 9. Nov.
(ohne 5. und 12. Okt.)
CHF 135.– (8x)
Kurs 225: Donnerstag, 16. Nov. bis 21. Dez.
CHF 101.– (6x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Kurs 211: Mittwoch, 23. Aug. bis 25. Okt.
(ohne 4. und 11. Okt.)
CHF 145.– (8x)
Kurs 226: Mittwoch, 8. Nov. bis 20. Dez.
CHF 127.– (7x)

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

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kurs 212: Freitag, 25. Aug. bis 27. Okt.
(ohne 6. und 13. Okt.)
CHF 145.– (8x)

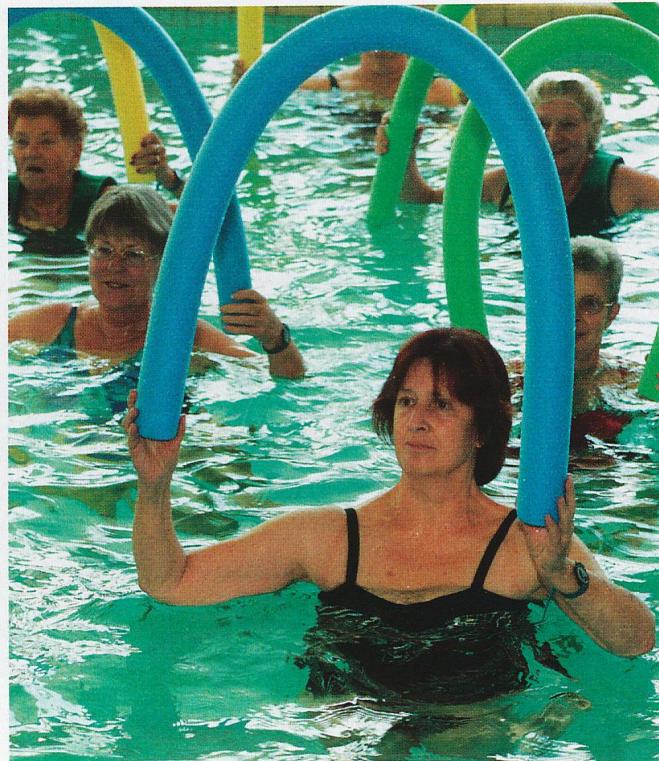


BILD: BILDLUPE

Kurs 227: Freitag, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)
CHF 127.– (7x)

Zeit: 11.05 – 11.55 Uhr
Kurs 213: Freitag, 25. Aug. bis 27. Okt.
(ohne 6. und 13. Okt.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 228: Freitag, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)
CHF 127.– (7x)

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

Kurs 214: Dienstag, 22. Aug. bis 24. Okt.
(ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 130.– (8x)

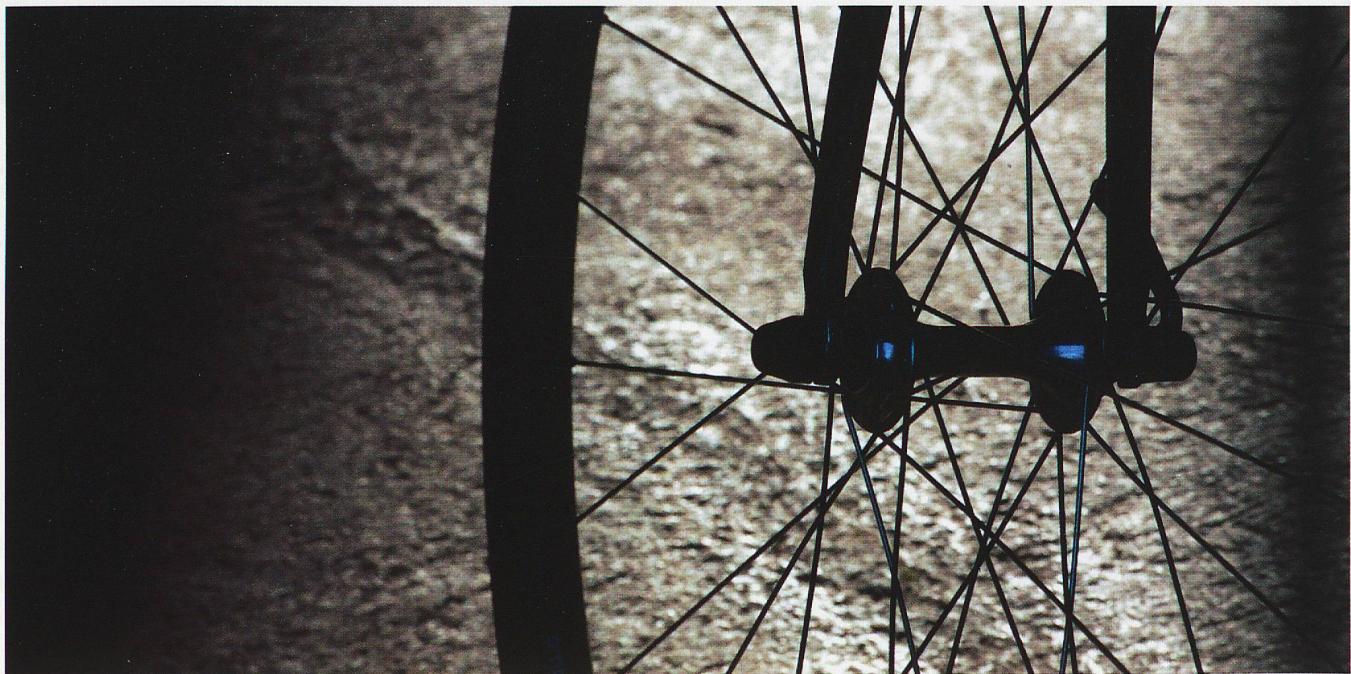
Kurs 229: Dienstag, 31. Okt. bis 19. Dez.
CHF 130.– (8x)

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

Kurs 215: Freitag, 1. Sept. bis 3. Nov. (ohne 6. und 13. Okt.)
CHF 112.– (8x)

Kurs 230: Freitag, 10. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)
CHF 84.– (6x)

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99



Velofahren

Velofahren ist ein ausgezeichneter Gesundheitssport für Seniorinnen und Senioren. Es regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schon

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

Allgemeine Angaben

Hinweis:	Das detaillierte Tourenprogramm mit allen wichtigen Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Sie erhalten dieses jedoch nur, wenn Sie sich bei Pro Senectute, Bildung+Sport, angemeldet haben!
Tourenleitung:	Arnold Burch, Fachleiter Tel. 041 675 15 71 Natel 079 725 20 74
	Alois Grüter Tel. 041 310 33 42 Natel 079 306 81 83
	Walter Huber Tel. 041 675 18 79 Natel 079 212 75 02
	Walter Naf Tel. 041 460 18 44 Natel 079 484 39 74
Daten:	Dienstag, 11. und 25. Juli, 8. und 22. Aug., Donnerstag, 24. Aug. (Bewegungsfest 50+, Allmend Luzern: siehe spezielles Programm), 5. und 19. Sept. sowie 3. Okt.
Verschiebedatum:	jeweils am darauffolgenden Dienstag
Kosten:	pro Einzeltour: CHF 9.– (werden vor Ort einkassiert)
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der vier Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 18 und 19 Uhr.

Velotouren-Abschluss

Datum: Dienstag, 7. November
Treffpunkt: Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern.
Beginn: 14 Uhr. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anmelden 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, auch in den kommenden Monaten

in unserer geselligen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

Ausrüstung:

Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind erforderlich; Wanderstöcke werden empfohlen.

Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

- leichte Wanderung; geringe Auf- und Abstiege, gute Wege.
- mittlere Wanderung; grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, 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 Carobillette (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. Wenn Sie ausserhalb der Agglomeration von Luzern wohnen, besteht bei verschiedenen Wanderungen die Möglichkeit, erst an Ihrem Wohnort in den von Luzern her kommenden Zug zu steigen.

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 diesem Halbjahr ist bei keiner Wanderung eine Anmeldung notwendig.

Tageswanderungen (anspruchsvoll, 3 bis 5 Stunden)

Wanderleiter/in:

Walter Schulthess, Fachleiter
Rolf Ebi

Tel. 041 377 16 16
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, 16. August	Route: Alt St. Johann – Stein – Giessenfälle – Nesslau: mittelschwere Wanderung der Thur entlang mit zwei kurzen Aufstiegen, mehrheitlich jedoch leicht abwärts. Wir statten der sehenswerten Kirche Alt St. Johann sowie der Kapelle bei Nesslau einen kurzen Besuch ab. Distanz: 12,5 km, 100 m Aufstieg, 230 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 1/2 Std. Schwierigkeitsgrad: ●●. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 31.–. Leitung: Albert Steffen, Rolf Ebi	Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 7.42 Uhr Rückkehr: 19.16 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 24. August	<p>(Bewegungsfest 50+: siehe spezielles Programm. Sie können dieses bei Pro Senectute Luzern beziehen)</p> <p>Route: Wanderung im Bireggwald und nach Oberrüti. Wanderzeit: ca. 1³/₄ Std.</p> <p>Mittagessen: Allmend Luzern (Kosten: CHF 10.– für Mittagessen und Getränk). Leitung: Alfons Steger</p>	<p>Treffpunkt: 10 Uhr, Leichtathletikstadion Allmend Luzern (Tribüne)</p>
Mittwoch, 30. August	<p>Route: Atzmännig – Chrüzegg – Stämisegg – Wattwil: prächtige Höhenwanderung im Zürcher Oberland mit Rundsicht bis zum Zürich- und Bodensee sowie in die Berge. Distanz: 10 km, 220 m Aufstieg, 800 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¹/₂ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke für den anhaltenden Abstieg nach Wattwil sehr empfehlenswert). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 35.– inkl. Seilbahn auf Atzmännig (mit GA CHF 7.–). Leitung: Walter Schulthess, Alfons Steger</p>	<p>Treffpunkt: 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Abfahrt: 7.42 Uhr</p> <p>Rückkehr: 18.16 Uhr</p>
Mittwoch, 6. September	<p>Route: Axalp – Hinterburgseeli – Wirzen – Meiringen: lange Wanderung mit wunderbarer Aussicht auf Brienzsee, Aareboden und in die Bergkette Brienz-Rothorn und Hasliberg. Distanz: 14 km, 200 m Aufstieg, 1100 m sanfter Abstieg. Wanderzeit: ca. 5 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 23.–. Leitung: Alfons Steger, Beatrice Reichlin</p>	<p>Treffpunkt: 6.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Abfahrt: 6.55 Uhr</p> <p>Rückkehr: 18.04 Uhr</p>
Mittwoch, 27. September	<p>Route: Spiez – Faulensee – Krattigen – Hondrich – Spiez: Rundwanderung, zuerst beschaulich dem Thunersee entlang, dann aufwärts auf eine der schönsten Aussichtsterrassen mit traumhaften Weitblicken in die Alpen. Distanz: 14 km, je 270 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4¹/₄ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★.</p> <p>Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 26.–. Leitung: Rolf Ebi, Walter Schulthess</p>	<p>Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Abfahrt: 7.57 Uhr</p> <p>Rückkehr: 18.03 Uhr</p>
Mittwoch, 4. Oktober	<p>Route: Ballwil – Hohenrain – Schloss Heidegg – Kaiserspan – Gelfingen: attraktive Rebenwanderung im Seetal mit Weindegustation im Weingut Kaiserspan. Distanz: 12 km, je 150 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¹/₂ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 5.–. Leitung: Werner Schildknecht, Albert Steffen</p>	<p>Treffpunkt: 8.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Abfahrt: 8.30 Uhr</p> <p>Rückkehr: 16.58 Uhr</p>
Mittwoch, 18. Oktober	<p>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. 4¹/₄ Std. (für letzte Wegstrecke könnte Postauto benutzt werden). Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 24.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Werner Schildknecht</p>	<p>Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Abfahrt: 8.05 Uhr</p> <p>Rückkehr: 18.13 Uhr</p>
Mittwoch, 8. November (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 15. November)	<p>Route: rund um den Türlersee mit Start in Riedmatten bei Hausen am Albis: leichte, spätherbstliche Wanderung mit Besuch Spielzeugmuseum in Habersaat. Distanz: 10 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2³/₄ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: im Restaurant Eichhörnli Aeugst. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 18.– (inkl. Museumsbesuch). Leitung: Alfons Steger, Beatrice Reichlin</p>	<p>Treffpunkt: 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Abfahrt: 8.10 Uhr</p> <p>Rückkehr: 17.25 Uhr</p>



BILD: BILDGLÜP

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 6. Dezember (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 13. Dezember)	<p>Route: Emmen Kirche – Rathausen – Hundsrüggen – Buchrain – Hasliwald – Perlen: Halbtageswanderung auf guten Wegen vor den Toren Luzerns mit Abschlusscock im Restaurant. Distanz: 8 km, 70 m Aufstieg, 80 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: Zvierihock: im Restaurant-Gasthaus Perlen. Billet: Passepartout Zonen 10/20 + CHF 2.– für Rückfahrt oder 2 Busbillette Zone 2 bzw. Zone 3. Leitung: Walter Schulthess, Werner Schildknecht</p>	<p>Treffpunkt: 13.20 Uhr, Bahnhofplatz Luzern, Busperron Nr. 53 Abfahrt: 13.32 Uhr Rückkehr: 18.20 Uhr</p>

Jahresrückblick und -ausblick

Datum: Mittwoch, 22. November

Wir laden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer beiden Wandergruppen herzlich ein zu diesem informativen und gemütlichen Nachmittagshock. Wie in früheren Jahren halten wir Rückschau auf das zu Ende gehende Jahr und Ausblick auf 2007. Im Weitern werden wir die beiden nächstjährigen Wanderferien-Wochen näher vorstellen. Das gesamte Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Treffpunkt: Saal des Betagtenzentrums Rosenberg, Rosenbergstrasse 2/4 Luzern; bequem erreichbar mit Bus Nr. 19 (Rosenberg) oder Bus Nr. 1 (Schlossberg).

Beginn: 14 Uhr, Dauer bis ca. 17 Uhr.

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
Mittwoch, 23. August	<p>Route: Aarwangen – Haulimoos – Aareufer – Wangen: Nach kurzem Aufstieg zu einem Wald und zu einem Aussichtspunkt geht es gemütlich hinunter zur Aare und dieser entlang bis ins hübsche Städtchen Wangen mit seinem mittelalterlichen Stadtkern. Distanz: 12 km, je 80 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 1/2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 20.–.</p>	Treffpunkt: 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.45 Uhr Rückkehr: 18.54 Uhr
Donnerstag, 14. September	<p>Route: Hüswil – Ufhusen – Huttwil: auf einem Stück Jakobsweg über aussichtsreiche Hügel vom Luzerner Hinterland ins Emmental. Distanz: 8 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 3/4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 14.–.</p>	Treffpunkt: 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.15 Uhr Rückkehr: 16.43 Uhr
Donnerstag, 19. Oktober	<p>Route: Allschwil – Schönenbuch – Basel Stadtgrenze: Die Wanderung führt hinüber ins Elsass, von Allschwil mit seinen schönen sundgauischen Fachwerkbauten nach Schönenbuch im äussersten Westen von Baselland. Distanz: 10 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 27.–.</p>	Treffpunkt: 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.45 Uhr Rückkehr: 19.13 Uhr
Donnerstag, 16. November	<p>Route: Nottwil – Buechweid – Iffiken – Oberkirch: Halbtages-Wanderung über das Paraplegikerzentrum, an Bauernhöfen vorbei, mit stetem Blick zum Sempachersee. Distanz: 6,75 km, 100 m Aufstieg, 90 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 3/4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Picknick: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 7.–.</p>	Treffpunkt: 13 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 13.18 Uhr Rückkehr: 17.40 Uhr
Mittwoch, 22. November	Jahresrückblick und -Ausblick: Programm siehe Seite 23.	
Donnerstag, 14. Dezember	<p>Route: Basel St. Margrethen – Bruderholz – Bottmingen: aussichtsreiche, kurze Wanderung, nachmittags Besuch des prachtvollen «Haus zum Kirschgarten» mit Basler Wohnkultur des 18. und 19. Jh. sowie bedeutenden Spezialsammlungen von Uhren und Porzellan. Distanz: 6 km, nur geringfügige Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: CHF 27.– sowie CHF 5.– für Museumsbesuch (sofern kein Museumspass oder keine Raiffeisen EC-Karte).</p>	Treffpunkt: 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.45 Uhr Rückkehr: 18.13 Uhr

BEWEGUNGSFEST 50+ in Luzern Bitte jetzt schon vormerken in der Agenda:

Am 24. August 2006 findet das vierte Bewegungsfest 50+ statt, dieses Jahr neu in Luzern auf der Allmend. Es gilt erneut, zahlreiche abwechslungsreiche Sportarten und Schnupperangebote auszuprobieren. Hoffentlich sind auch Sie wieder dabei!

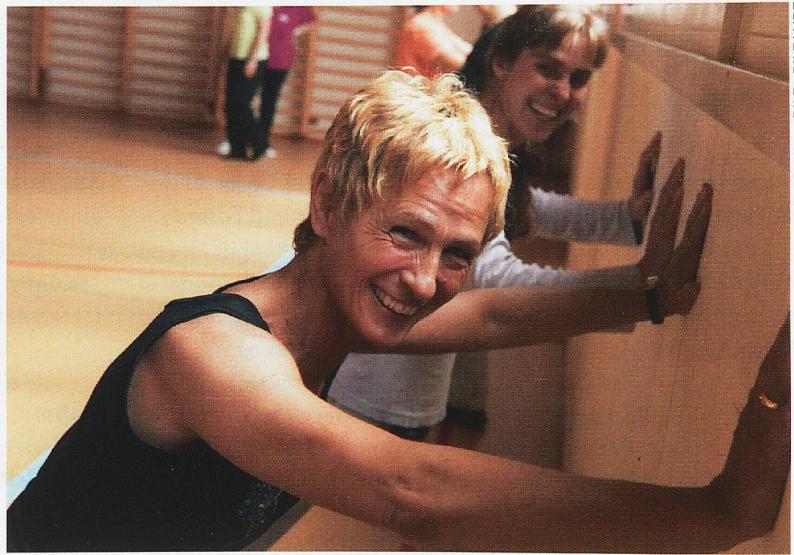


BILD: BILDUPE

Turnen

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 22. Sept., 20. Okt., 24. Nov. und 22. Dez.	<p>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 vielseitig 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. Zudem fördert ein regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und eine Broschüre mit Übungen werden abgegeben (im Preis inbegriffen). Der Kurs eignet sich sowohl für Neu-Einsteiger/innen als auch für Personen, welche bereits einen Kurs besucht haben. Kursleitung: Rita Portmann, Expertin Seniorensport</p>	<p>Kurs 270 Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10.15 Uhr CHF 85.–</p> <p>Anmeldung: bis 8. Sept.</p>
Donnerstag, 24. August bis 28. September (ohne 7. Sept., 5x)	<p>Bewegter Alltag Bewegungen im Alltag – Bewegungen für den Alltag Lebensqualität geniessen bedeutet: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination erhalten oder gar verbessern. Eine rundum starke Muskulatur schont die Gelenke und kann Schmerzen lindern. In diesem Kurs lernen Sie Übungen kennen, die Sie leicht in den Alltag einbauen können. Als Handgeräte dienen unter anderem Haushalts-Gegenstände. Kursleitung: Doris Lindegger, Fachleiterin Turnen/ Expertin Seniorensport</p>	<p>Kurs 271 Pfarreisaal St. Josef, Maihof, Luzern 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 75.–</p> <p>Anmeldung: bis 11. August</p>
Donnerstag, 21. und 28. Sept., 19. und 26. Okt.	<p>Sanfte Aerobic für Seniorinnen / Senioren Aerobic ist ein effizientes Herz-Kreislauf-Training, bei welchem muskuläre Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination geschult und verbessert werden. Ein gut trainiertes Herz-Kreislauf-System versorgt den Körper ausreichend mit Sauerstoff und Energie. Beim Senioren-Aerobic zählt aber vor allem auch: Spass, sich mit Musik bei gemässigtem Tempo und auf sanfte Art zu bewegen. Kursleitung: Evi Rüfenacht, Senioren-Aerobic-Leiterin</p>	<p>Kurs 272 Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10.30 Uhr CHF 70.–</p> <p>Anmeldung: bis 8. Sept.</p>

Bitte beachten Sie auch die Angebote bei «Offene Gruppen» (Seite 30).

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Tennis

Reservieren Sie sich jetzt schon einen Kursplatz! Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Quereinsteiger und Fortge-

schrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in einer Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

Allgemeine Angaben

Gruppengröße: 4er-Gruppen (1 Platz) / 6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze)
Orte: Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)
Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)
TeBa Freizeit AG, Emmen (Mittwoch)
Kursleitung: Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon
Georges Meyer, Dierikon

Frieda Leuthold, Emmen
Heidi Steiner, Kriens
Kosten: CHF 16.50 pro Pers./Std. bei 4er-Gruppen
CHF 14.– pro Pers./Std. bei 6er-/7er-Gruppen
Dauer/Zeit: Ab 21. Aug. bis 20. Dez., je nach Situation
in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Ein-
stieg möglich. Die Kurse finden alle tagsüber
statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die
Kursleitung gerne Auskunft.

Tennis-Schnupperkurs

Dieser wird durchgeführt anlässlich des Senioren-Bewegungsfestes 50+ am Donnerstag, 24. Aug. auf der Allmend, Luzern (siehe auch Hinweis auf Seite 17).

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

Wintersport

Curling

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

dem Eis und die Steinabgabe. Eine durchschnittliche Fitness und ein 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 Hand-

schuhe. Aus Sicherheitsgründen sind spezielle Curlingschuhe obligatorisch. Die Curlingschuhmiete ist in den Kosten bereits inbegriffen, ebenfalls die Benützung der Besen und der Steine.

Schnupperkurs:
Kurs 150: Dienstag, 9. Jan. 2007
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr
Kosten: CHF 32.– (inkl. Schuhmiete CHF 6.–)
Anmeldung: bis 29. Dezember

Kosten: CHF 210.– (inkl. Schuhmiete CHF 35.–)
Anmeldung: bis 12. Januar 2007

Kurs für Anfänger/innen:
Kurs 151: Dienstag, 23. Jan. bis 13. März 2007
(ohne 20. Febr., 7x)
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr

Kurs für Fortgeschrittene:
Einstieg nur mit Curling-Erfahrung möglich
Kurs 152: Montag, 16. Okt. 2006 bis 26. Febr. 2007
(ohne 25. Dez./ 1. Jan. und 19. Febr., 17x)
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr
Kosten: CHF 445.– (inkl. Schuhmiete CHF 60.–)
Anmeldung: bis 6. Oktober

Langlauf

Allgemeine Angaben (gilt für alle Langlauf-Kurse)

Ausrüstung (klassisch und Skating): Schuppen- oder Wachsski; wintertaugliche, bequeme 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.– (klassische Ausrüstung), CHF 250.– (Skating-Ausrüstung)

Miete für zwölf Tage (Freitag bis Dienstag): CHF 109.– (klassische Ausrüstung), CHF 139.– (Skating-Ausrüstung)

Miete für acht Wochen (Langlauf-Treff): CHF 133.– (klassische Ausrüstung), CHF 164.– (Skating-Ausrüstung)

Miete Nordic-Walking-Stöcke: CHF 25.– pro Monat

Hinweis: Die Firma Kempf Sport wird in der Saison 2006/07

neu im Engelthal (Lindenstübl) mit einem Verkaufslokal mit Skisportartikeln anwesend sein.

Loipenpass: Muss von den Teilnehmenden selbst besorgt werden. Der Loipenpass respektive eine Tageskarte kann auch vor Ort gekauft werden

Fahrkosten zum Kursort: sind im Preis nicht inbegriffen

Kursorte: Engelthal, Engelberg, Rothenthurm,

Glaubenberg/Langis, Melchsee-Frutt oder Entlebuch.

Durchführung/Treffpunkt: Über die definitive Durchführung, den Kursort und den Treffpunkt gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft.

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-Treff (ganztägiger Kurs)

Für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung

Möchten Sie auch im Winter etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun? In kleinen Gruppen können Sie die Lauftechnik (klassisch und Skating) erlernen, auffrischen und verfeinern. Sie werden dabei von erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet. Es wird darauf geachtet, dass Sie in einer Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht.

Kursleitung: ausgebildete Senioren-Langlaufleiterinnen und -Langlaufleiter

Kurs 140: Dienstag, 12. Dez. 2006 bis 13. Febr. 2007 (ohne 26. Dez. 2006 und 30. Jan. 2007)

Reservedaten: 27. Febr. und 13. März 2007

Zeit: ca. 9 bis 17 Uhr

Kosten: Saisonkarte: CHF 80.– (8x)

Tageskarte: CHF 14.– (wird vor Ort einkassiert)

Hinweis: Sie können auch nur an einzelnen Tagen ohne Anmeldung teilnehmen. Einmaliges kostenloses Schnuppern ist möglich.

Anmeldung: bis 4. Dezember 2006

Langlauf-Treff (halbtägiger Kurs)

NEU

Für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für weniger geübte Langläufer/-innen und wenig Sporttreibende sowie für Personen, die nicht den ganztägigen Langlauf-Treff (siehe nebenan) besuchen möchten. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nur in der klassischen Technik angeboten wird.

Kursleitung: ausgebildete Senioren-Langlaufleiterinnen und -Langlaufleiter

Kurs 141: Dienstag, 12. Dez. 2006 bis 13. Febr. 2007 (ohne 26. Dez. 2006 und 30. Jan. 2007)

Reservedaten: 27. Febr. und 13. März 2007

Zeit: ca. 12 bis 17 Uhr

Kosten: Saisonkarte: CHF 65.– (8x)

Halbtageskarte: CHF 9.– (wird vor Ort einkassiert)

Hinweis: Sie können auch nur an einzelnen Halbtagen ohne Anmeldung teilnehmen. Einmaliges kostenloses Schnuppern ist möglich.

Anmeldung: bis 4. Dezember 2006

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99



BILD: ZVG

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, Ruth Kiener, Hugo Walz

Kurs 142: Donnerstag, 14. und 21. Dez. 2006 und 4. Jan. 2007

Reservatedaten: 11., 18. und 25. Jan. 2007

Zeit: ca. 9 bis 17 Uhr

Kosten: CHF 75.-

Ausrüstung: Keine spezielle Skating-Ausrüstung erforderlich. Schuh- und Skimiete (inkl. Stöcke) bei Kempf Sport möglich. Bitte unbedingt rechtzeitig reservieren, Tel. 041 210 10 57. Kosten gesamte Ausrüstung für 3 Wochen: CHF 89.- (Spezialpreis von Kempf Sport).

Anmeldung: bis 4. Dezember 2006

Sommerausflug

Am **Dienstag, 5. September 2006**, findet der traditionelle Sommerausflug statt – verbunden mit einer kurzen Wanderung. Ziel dieses Jahr ist das Entlebuch. Auch Nicht-Langläufer/innen sind herzlich willkommen.

Langlauf-Informations-Nachmittag

Dienstag, 14. November

Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern

Beginn: 14 Uhr, Dauer: bis ca. 16 Uhr

An diesem Nachmittag orientieren wir Sie über die geplanten Langlauf-Kurse, Treffs und die Ferienwochen 2007. Zudem erhalten Sie von einem Fachmann viele Tipps und Informationen rund um das Thema «Langlaufen». Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Schneeschuhwandern

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie diese Gelegenheit im Winter, steigen Sie in die Schneeschuhe, nehmen Sie Ihre Stöcke in 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.erlebnisnatur.ch oder erhalten Sie direkt bei Anita und Pius Schnider, Tel. 041 488 21 56.

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

Ferienwochen Winter

Wintersport-Ferien im Engadin

Bisher wurden die Langlauf-Ferien im Engadin traditionellerweise im Hotel Wolf in Zuoz durchgeführt. Dieses Hotel wird infolge eines neuen Konzeptes – mit Umbau in Appartements – leider nicht mehr für uns verfügbar sein.

Wir sind nun daran, einen neuen, schönen Ort zu suchen, was aber etwas Zeit braucht. Daher können wir Ihnen in diesem Programm noch kein definitives Angebot unterbreiten. Sie werden aber sicher anlässlich der Einladung zum Herbstausflug oder zum Info-Nachmittag über das definitive Angebot informiert. Im nächsten Kursprogramm, welches Anfang Dezember erscheint, wird das Angebot detailliert ausgeschrieben. Bis dahin bitten wir Sie noch um etwas Geduld und hoffen zu gegebener Zeit auf zahlreiche Anmeldungen. Wir benützen den Ortswechsel auch als Gelegenheit, um die bisherigen Langlauf-Ferien in Wintersport-Ferien mit erweitertem Angebot auszudehnen:

Zeitraum: Ende Januar/ Anfang Februar 2007

Sportangebote: Langlauf / Alpin Ski fahren **NEU** / Schneeschuhlaufen **NEU** / evtl. Winterwandern

Ort: Irgendwo im schönen Oberengadin

Nächste Informationen: Zusammen mit den Einladungen zum Herbstausflug und Info-Nachmittag sowie im nächsten Kursprogramm für das 1. Halbjahr 2007

Langlauf-Ferien in Ulrichen/Obergoms

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

Dauer: Sonntag, 4. März, bis Samstag, 10. März 2007

Leitung: Toni Felder, Bertha Wigger, Stephan Wigger

Angebot 3 DZ: Doppelzimmer mit Dusche, WC, Radio/TV, Föhn
(Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)

Kosten: CHF 800.–* pro Person

Angebot 4 EZ: Einzelzimmer mit Dusche, WC, Radio/TV, Föhn

Kosten: CHF 860.–*

* Für GA-Inhaber/innen CHF 38.– Reduktion

Im Preis inbegriffen: Hin- und Rückreise mit SBB (Halbtax), Halbpension, Leitung

Im Preis nicht inbegriffen: Annulierungskosten-Versicherung (ist Sache der Teilnehmenden), Loipenpass, Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern, Gepäcktransport.

Anmeldung: bis 26. Januar 2007



BILD: ZVG

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 zunehmenden 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 und Beweglichkeit sowie Gleichgewichtsfähigkeit 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 diverse 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 Selbständigkeit und können weiterhin ein selbstbestimmtes, aktives Leben führen.

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

infolge des Wasserwiderstandes kann die Muskulatur gezielt gestärkt werden.

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

Volkstanz

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

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

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

Information unter Tel. 041 226 11 99

Weitere Angebote/Kontakte

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Telefon 041 226 11 96 / 99

Weitere Angaben finden Sie auf Seite 2

Geschäftsstelle

Bundesplatz 14, 6002 Luzern

Telefon 041 226 11 88, Fax 041 226 11 89

Mahlzeitendienst (Luzern, Kriens, Horw)

Telefon 041 360 07 70

Hilfsmitteldienst

Telefon 041 360 14 17

Fachstelle für Gemeinwesenarbeit

Telefon 041 970 40 20

Treuhanddienst

Telefon 041 226 11 86

club sixtysix

041 226 11 88

Senioren-Tanznachmittage

Telefon 041 930 37 83

Beratungsstellen:

Luzern

Luzern-Stadt, Amt Luzern-Land, Kriens

Telefon 041 210 73 43

Emmen

Emmen, Littau, Amt Hochdorf und Michelsamt

Telefon 041 268 60 90

Willisau

Amt Willisau, Amt Sursee, Amt Entlebuch

Telefon 041 970 40 20

Alzheimer-Beratung

Demenz-Hotline, Telefon 041 210 82 82

Manche Dinge
behält man gerne in
seiner Nähe.

Geld zum Beispiel.

VALIANT
BANK

NÄHE, DIE SIE WEITER BRINGT.

Ein Blick hinter die Kulissen

■ Mit der neuen Spielzeit 2006/07 des Luzerner Theaters startet Pro Senectute eine neue Form der Zusammenarbeit mit dem «Drei-Sparten-Haus» an der Reuss. Ein interessantes Paket von Angeboten lädt ein, mehr zu erfahren über das Wirken der Künstlerinnen und Künstler vor

und hinter den Kulissen. Zum Beispiel durch die Kombination des Sonntagnachmittags-Abonnementes mit dem Vertiefungskurs von Pro Senectute.

Es ist ein Angebot entstanden, das gute Unterhaltung und vertiefende Informationen miteinander verbindet.

Der Kurs

■ Ein das Sonntagnachmittag-Abonnement begleitendes Kursangebot im Rahmen des Pro Senectute Bildungsprogramms bietet vertiefende Informationen zu den Stücken, musikalischen Werken, zur Inszenierung und Choreografie. Der vielfältige Kurs wird durch eine Fachperson der Dramaturgie des Luzerner Theaters geleitet. Stück- und Werkeinführungen, Aufführungsgeschichte, Autoren- und Komponistenporträts, musikalische Beispiele, Konzepte und Umsetzungen werden im Kurslokal der Pro Senectute vorgestellt und diskutiert.

Kursort: Kursraum Pro Senectute, Theaterstrasse 7, 6002 Luzern

Kursdaten: 20.10.2006, 17.11.2006, 1.12.2006, 19.1.2007, 2.2.2007, 9.3.2007, 23.3.2007, 20.4.2007, 4.5.2007, 15.6.2007 jeweils 14 Uhr bis 15.30 Uhr.

Kosten für 10 Kurseinheiten von 90 Minuten: CHF 60.– für Sonntagnachmittag-Abonnent/innen, CHF 120.– für Nicht-Abonnent/innen. Die Kurseinheiten können für CHF 12.– auch einzeln gebucht werden.

Anmeldung und Information: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung + Sport, Telefon 041 226 11 96, Fax 041 226 11 98, E-Mail bildung.sport@lu.pro-senectute.ch oder an der Theaterkasse des Luzerner Theaters, Theaterstrasse 2, 6002 Luzern, Telefon 041 228 14 14, Fax 041 228 14 40, kasse@luzernertheater.ch oder www.luzernertheater.ch

Das Sonntagnachmittag-Abonnement am Luzerner Theater

In zehn Vorstellungen von Oktober 2006 bis Juni 2007 wird den Abonnent/innen alles geboten, was modernes Theaterschaffen zu bieten hat: Grosse Oper, Operette, Schauspielklassiker, Komödie und Tanztheater.

Folgende Vorstellungen sind im Sonntagnachmittag-Abonnement enthalten:

So, 22. 10. 2006: Gianni Schicchi/Trouble in Tahiti. Oper von Giacomo Puccini und Leonard Bernstein

So, 19. 11. 2006: Die Glasmenagerie. Ein Spiel der Erinnerung von Tennessee Williams

So, 3. 12. 2006: Die Dreigroschenoper. Stück mit Musik von Kurt Weill und Texten von Bertolt Brecht

So, 21. 1. 2007: Land des Lächelns. Romantische Operette von Franz Lehár

So, 4. 2. 2007: Bergwelten. Tanztheater von Verena Weiss

So, 11. 3. 2007: Die Möwe. Komödie in vier Akten von Anton Tschechow

So, 25. 3. 2007: Das Versprechen. Nach dem Roman von Friedrich Dürrenmatt

So, 22. 4. 2007: L'Elisir d'amore. Oper von Gaetano Donizetti

So, 6. 5. 2007: Ich ist ein Anderer. Tanztheater von Verena Weiss

So, 17. 6. 2007: Werther. Oper in vier Akten von Jules Massenet

Detaillierte Informationen zu den Stücken sowie Angaben zu den Preisen und Platzkategorien erhalten Sie an der **Theaterkasse des Luzerner Theaters**, Theaterstrasse 2, 6002 Luzern, Telefon 041 228 14 14, Fax 041 228 14 40, kasse@luzernertheater.ch oder www.luzernertheater.ch
