

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2008)
Heft: 2

Anhang: Bildung + Sport : Kursprogramm 2. Halbjahr 2008
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: 14.01.2026

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

bildung sport


pro senectute bewegt

V 7891

Kursprogramm 2. Halbjahr 2008



Angebote für alle ab 60 Jahren


**PRO
SENECTUTE**
KANTON LUZERN

Inhalt

Bildungsangebote

Exkursionen/Besichtigungen	3
Alltag und Natur	4
Am Puls der Zeit	6
Wissen und Kultur	7
Gesundheitsförderung	10
Gemeinsame Interessen teilen	12
Sprachen	13
Computerkurse in Luzern	14
Computerkurse in Neuenkirch	17

Sport- und Bewegungsangebote

Buntes Allerlei	18
Aktiv & Gesund	19
Nordic Walking	21
Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)	22
Velofahren	24
Tennis	24
Wandern	25
Wintersport: Curling, Langlauf, Ferienwochen	28
Offene Gruppen: Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness, Seniorentanz	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.ch

Anmeldung

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

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

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

Anmeldung direkt via Internet

Sie können sich ab sofort direkt via Internet für unsere Kurse anmelden! www.lu.pro-senectute.ch

Machen Sie doch von dieser neuen Anmeldemöglichkeit Gebrauch. Wir freuen uns sehr auf Ihre Anmeldungen auch auf diesem neuen Weg!

Bildungsangebote

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 19. August	«Straumann AG» und «Chocolats Camille Bloch SA» Zwei weltweit erfolgreiche Schweizer Unternehmen im Jura von St-Imier Die Geschichte der Straumann AG beginnt 1954 in Waldenburg BL mit der Spezialisierung auf Metalllegierungen für die Uhrenherstellung. Der Grossteil der Forschungs- und Entwicklungsaktivitäten erfolgt heute am Hauptsitz in Basel, und das Straumann-Dental-System wird vornehmlich in Villeret hergestellt. Am Vormittag erhalten Sie einen interessanten Einblick in die Produktionsstätte des Zahnimplantate-Herstellers. Den Nachmittag «versüssen» Sie sich mit einem Besuch der «Geburtsstätte» von RAGUSA, dem 1942 aus einer Notsituation entstandenen Schokoladeriegel. Die Chocolats Camille Bloch SA wurde 1929 in Bern gegründet und produziert seit 1935 in Courtelary. Sie sollten gut zu Fuss sein. Kosten: CHF 22.– inkl. Führungen. Reisekosten: CHF 35.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und Führer/innen der beiden Unternehmen	Anlass 201 Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.14 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 5. August

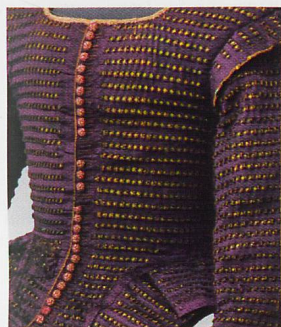


Foto: Abegg-Stiftung/Christoph von Virág

Anlass 202
Dienstag,
2. September

Anlass 203
Dienstag,
9. September

Pro Anlass ist die Teilnehmerzahl auf max. 18 Personen beschränkt.

Abegg-Stiftung & Villa Abegg, Riggisberg, «Leckerbissen» für Kunstfreunde

mit der Sonderausstellung «Bürgerstolz und Fürstenpracht»

Die Abegg-Stiftung ist ein kunsthistorisches Institut für das Sammeln, Erhalten und Erforschen historischer Textilien von den Anfängen bis um 1800. Sie besitzt zudem eine bedeutende Sammlung von Werken der angewandten Kunst, Malerei und Plastik. In der Sonderausstellung werden Kostüme des 16. bis 18. Jahrhunderts aus den Beständen der staatlichen Kunstsammlungen von Dresden und Darmstadt gezeigt. **Kosten:** CHF 34.– inkl. Eintritt und Führung. **Reisekosten:** CHF 38.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Im Restaurant (nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Führerin.

Anlass 202/203

Treffpunkt: 10.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
Rückkehr: 20 Uhr in Luzern

Anmeldung:
Anlass 202: bis 18. August
Anlass 203: bis 25. August

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 23. September	Rheinfelden und sein «Feldschlössli» Die schicke Stadt mit dem wohl bekanntesten «Schlössli» der Schweiz Auf einem Rundgang durch die malerischen Gassen der Zähringerstadt am Rhein erfahren Sie auch Kurioses aus früheren Zeiten. 1799 wurde an der Marktgasse das «Salmenbräu» gegründet, und seit 1876 wird am heutigen Stammsitz das «Feldschlössli»-Bier gebraut. Auf der ausgedehnten Führung durch die bedeutendste Brauerei der Schweiz erfahren Sie, dass «Bier nicht gleich Bier» ist! Sie sollten unbedingt gut zu Fuss sein (300 Treppen). Kosten: CHF 29.– inkl. Führung und Getränke degustation. Reisekosten: CHF 27.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und Führerin der Brauerei	Anlass 204 Treffpunkt: 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.14 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 10. September
Mittwoch, 22. Oktober	Radio Studio Basel und Musikmuseum Das «Radiohaus» auf dem Bruderholz und Musik in ehemaligen Gefängniszellen Es war keine rosige Zeit, als 1926 Radio Basel gegründet wurde. Sie erfahren einiges über die Pionierzeit und bekommen Einblick in den heutigen Studiobetrieb. Am Nachmittag erleben Sie fünf Jahrhunderte europäischer Musikgeschichte, präsentiert im Gebäudekomplex des mittelalterlichen Chorherrenstifts St. Leonhard und späteren Gefängnisses. Kosten: CHF 37.– inkl. Eintritte und Führungen. Reisekosten: CHF 28.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in	Anlass 205 Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.14 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 8. Oktober
Mittwoch, 5. November	SF Schweizer Fernsehen Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens 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 22.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in	Anlass 206 Treffpunkt: 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.35 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 10. Oktober

Alltag und Natur

Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Handy-Kurse für Senioren Grundlagenkurse/Wichtigste Funktionen/Nur für Nokia-Geräte Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennenlernen, 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	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.– Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn
Montag, 25. Aug. + 1. Sept. Kurs 210 Montag, 15. + 22. Sept. Kurs 211	Montag, 6. + 13. Okt. Kurs 212 Montag, 10. + 17. Nov Kurs 213

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 10. bis 24. September (3x)	Mit wenig Aufwand zum Küchenprofi In ungezwungener Atmosphäre und an wunderschöner Lage mit Blick auf den Vierwaldstättersee zaubern Sie einfache, gute und bekömmliche Gerichte auf den Tisch. Es gibt immer wieder Gelegenheiten, um sich und seine Lieben mit etwas Kulinarischem zu überraschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und besondere Wünsche und Anregungen werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen. Kursleitung: Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin	Kurs 214 Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 160.– Anmeldung: bis 1. September
Montag, 29. September	Farbe, Stil und Make-up Die Natur gab Ihnen die ganz persönlichen Farben Ihrer Augen, Ihrer Haare und Ihrer Haut. Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer einmaligen Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens schaffen Farben und Stil. Was bewirken Farben? Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich mit 60+? Kursleitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin	Kurs 215 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 48.– Anmeldung: bis 18. September
NEU		
Dienstag, 11. bis 25. November (3x)	Mehr Lebensfreude durch Ermutigung Mut tut gut Möchten Sie mutiger werden, das Leben gelassener nehmen und einen Schritt nach vorne gehen? Ermutigung bewirkt, dass wir unsere Stärken und Fähigkeiten wahrnehmen, unsere Minderwertigkeitsgefühle abbauen, den Mut zur Unvollkommenheit haben, unabhängiger und selbstständiger werden und zur Überzeugung gelangen: So wie ich bin, bin ich gut! Ermutigung kann man lernen. In diesem Kurs setzen Sie sich intensiv mit dem Thema auseinander und machen eine Standortbestimmung. Kursleitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP	Kurs 217 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 120.– Anmeldung: bis 31. Oktober
NEU		
Mittwoch, 5. bis 19. November (3x)	Man(n) managt den Haushalt Selbst ist der Mann! Auch beim Erledigen der verschiedenen Hausarbeiten. Sie lernen, wie die alltäglichen Arbeiten im Haushalt ökologisch und ökonomisch ausgeführt werden können. Kein Kopfzerbrechen mehr beim Waschen, Bügeln oder bei Reinigungsarbeiten. Kursleitung: Beatrice Fleischlin-Bucher, Lehrerin für Hauswirtschaft und Textiles Gestalten	Kurs 216 Schulhaus Schneckenrain, Hauswirtschaft, Sempach 14 bis 16.30 Uhr (Die Kurszeit ist an den Fahrplan der öffentlichen Verkehrsmittel angepasst.) CHF 125.– Anmeldung: bis 23. Oktober



Foto: Bildlupe / Anne Bürgisser

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

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 2. September (Praxis), und Donnerstag, 4. September (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 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 kennenlernen. 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 220 Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 215.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder Anmeldung: bis 21. August
Dienstag, 9. bis 30. September (4x)	Mentaltraining Die Kraft der Gedanken positiv nutzen In jedem Gedanken steckt enorme Energie. Denn es geht dabei um Bilder, Erinnerungen, Überzeugungen und Beurteilungen, die durch den Geist ziehen und entsprechende Gefühle auslösen. Damit wird das persönliche Wohlbefinden beeinflusst. Einfache Übungen aus dem Mentaltraining helfen Ihnen, die Gedankenkraft zu steuern. Die Sportler nutzen diese bewährte Methode seit vielen Jahren mit Erfolg. Mentaltraining kann auch Ihnen helfen, Ihr Leben bewusst nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Kursleitung: Bernadette Wagner, Mentaltrainerin	Kurs 221 Grendelstr. 5, Luzern (Zentrum für gesunde Gelassenheit, 3. Stock, Lift) 14 bis 16 Uhr CHF 119.– Anmeldung: bis 28. August
Donnerstag, 18. September	Lebensübergänge Alter und Jugend begegnen sich Jugendliche brauchen für ihren Übergang ins Erwachsensein die Lebenserfahrung und den Zuspruch gerade der älteren Generation. Und umgekehrt sind auch die älteren Menschen darauf angewiesen, dass die Jugendlichen zu verantwortungsvollen Erwachsenen heranreifen, denn diese tragen zukünftig die Gemeinschaft. Wie können ältere Menschen die Jugendlichen in ihrem Übergang unterstützen? In diesem Kurs wollen wir uns mit den beiden grossen Lebensübergängen auseinandersetzen und herausfinden, welche wertvolle Rolle die älteren Menschen bei der Initiation unserer heutigen Jugendlichen übernehmen könnten. Dieser Kurs gibt Hintergrundwissen und zeigt einen Film zu Jugend-Naturritualen in der Innerschweiz, bietet Raum für Gedankenaustausch und einen kurzen Gang in die Natur. Ein einfaches Mittagessen auf dem Bauernhof Brunner ist im Kursgeld inbegriffen. Kursleitung: Ursula Seghezzi, Religionswissenschaftlerin, Ritualleiterin, Gründerin uma institut	Kurs 222 Neuenkirch (Bus ab Luzern Richtung Neuenkirch um 9.03 Uhr, Ankunft und Treffpunkt bei Bushaltestelle Emmenbrücke-Geisslermoos um 9.18 Uhr) 9.30 bis 17 Uhr CHF 78.– Anmeldung: bis 8. September
Donnerstag, 23. Oktober, 30. Oktober, 13. November (3x)	Weltreligionen auf dem Prüfstand Woran glauben Hindus, Buddhisten, Juden und Moslems? Kasten, Brahmanen und die heilige Kuh – Buddha, Zen und Nirvana – Abraham, Chanukka und Zionismus – Ramadan, Kopftuch und Dschihad. Der Referent gibt einen Überblick über zentrale Phänomene des Hinduismus, des Buddhismus, des Judentums und des Islams und geht auf die Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Thema des Kurses ein. Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer und Gymnasiallehrer	Kurs 223 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 89.– Anmeldung: bis 9. Oktober

NEU

NEU

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 27. Oktober bis 1. Dezember (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 224 Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.– Anmeldung: bis 16. Oktober

Bitte beachten Sie auch das neue Angebot «Denkfitness-Treff» unter der Rubrik «Gemeinsame Interessen teilen» (Seite 12).

Wissen und Kultur



Foto: Bildlupe / Anne Bürgisser

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 18. August bis 8. September (4x)	Digitales Fotografieren 1 Grundkurs für Anfänger/innen 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 kennenlernen 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? Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Kurs 230 Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 6. August
Montag, 13. Oktober bis 3. November (4x)	Digitales Fotografieren 2 Bildgestaltung Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen kennen, haben Sie festgestellt, dass das Wissen der Technik alleine noch keine Garantie für gute Bilder ist. Deshalb möchten Sie nicht alles dem Zufall überlassen, sondern die Bildgestaltung bewusst selber wählen. Sie lernen die verschiedenen Bildgestaltungsmöglichkeiten kennen und setzen diese auch gleich in die Praxis um. Gestalten Sie Ihre Bilder bereits beim Fotografieren und nicht erst im Album. Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Kurs 231 Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 1. Oktober

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



Montag,
1. bis 15. September,
6. Oktober (4x)

Ikebana – japanische Blumenkunst

Herbstliche Arrangements selber herstellen

Ikebana ist die japanische Kunst, Blumen, Zweige und Blätter so zu arrangieren, dass sie wirkungsvoll zur Geltung kommen (siehe Bild). In einem Grundkurs können Sie sich von dieser Kunst ansprechen lassen. Ikebana regt an, die Schönheit und Harmonie der Natur wahrzunehmen und ihr im Arrangement Ausdruck zu verleihen.

Kursleitung: Maria Wey, Ikenobo-Ikebana-Lehrerin

Kurs 232

Theaterstr. 7,
Luzern
15 bis 17 Uhr
CHF 165.– (inkl.
Pflanzenmaterial)

Anmeldung:
bis 22. August

Dienstag,
9. bis 23. September
(3x)

Japan kennenlernen

Besuch im Land der aufgehenden Sonne

Aufgrund seiner isolierten Insellage jenseits der grossen Handelswege hat sich in Japan seit frühester Zeit eine ganz eigenständige Kultur herausbilden können. Obwohl das Land heute wie die USA oder die westeuropäischen Länder eine moderne Industrienation ist, hat sich in vielen Bereichen das «typisch Japanische» erhalten können, das eine Fusion mit der Moderne eingegangen ist. Lassen Sie sich an drei Nachmittagen in die japanische Kultur und Lebensweise einführen.

1. Kurstag: Kultur – Teezeremonie inkl. japanische Süßigkeiten – Kimono

2. Kurstag: Japanische Schrift – Sie schreiben Ihren eigenen Namen.

3. Kurstag: Origami (Papierfaltkunst) – Sie falten Blumen, Vögel usw.

Kursleitung: Frau Hiroko Ineichen-Komagome

Kurs 233

Theaterstr. 7,
Luzern
14 bis 16 Uhr
CHF 85.– (inkl.
Material)

Anmeldung:
bis 29. August

NEU

Mittwoch,
10. September,
29. Oktober,
17. Dezember,
21. Januar,
11. Februar (5x)

Theaterseminare

Einführungen in Produktionen des Luzerner Theaters

Im Rahmen des Sonntagnachmittag-A-Abonnements bietet Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit dem Luzerner Theater und der Senioren-Universität Luzern begleitende Seminare an. Diese beinhalten vertiefende Informationen zu den Stücken, Inszenierungen und Choreografien. Die Seminartermine am Mittwoch sind auf die Aufführungen des Luzerner Theaters des folgenden Sonntags ausgerichtet. Sie können auch einzeln (à CHF 20.–) und unabhängig von einem Abonnement gebucht werden. Folgende Produktionen werden vorgestellt:

- Don Giovanni, Oper von Wolfgang Amadeus Mozart
- Cry Love, Tanzstück von Nanine Linning
- Der Vogelhändler, Operette von Carl Zeller
- Leonce und Lena, Lustspiel von Georg Büchner
- Der Gehülfe, Schauspiel nach dem Roman von Robert Walser

Kurs 234

Senioren-Universität, Schweizerhof-
quai 2, Luzern
16.30 bis 18 Uhr
(am 11.2.2009:
14.30 bis 16 Uhr)
CHF 100.–

NEU: Das Nachgespräch. Für Seminarteilnehmende gibt es neu das Angebot, nach der jeweiligen Abonnementvorstellung das Gesehene und Gehörte in ungezwungenem Rahmen zu diskutieren. Das Nachgespräch findet in Anwesenheit der jeweiligen Kursleitung im Foyer des Luzerner Theaters statt.

Dozenten: Fachpersonen der Dramaturgie des Luzerner Theaters

Anmeldung:
bis 1 Woche
vorher

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 25. September	Die Bahrprobe von Ettiswil anno 1503 Ein berühmtes Gottesurteil aus dem Mittelalter Die Bahrprobe war im Frühmittelalter ein Verfahren, mit dem man in einem Mordfall den Mörder zu finden hoffte, bzw. mit dem ein des Mordes Angeklagter seine Unschuld zu beweisen versuchte. Hinter den Gottesurteilen stand die Denkweise, dass der Übeltäter das Missfallen der höheren Macht erregt habe. Der Mörder wurde an den aufgebahrten Leichnam geführt und hatte mit einer festgelegten Eidformel seine Unschuld zu schwören, und je nach Reaktion wurde er dann für schuldig oder unschuldig erklärt. Die Bahrprobe von Ettiswil ist deshalb von besonderer Bedeutung, weil keine andere dermassen genau überliefert wurde. Kursleitung: Dr. iur. Pius Kost, Rechtsanwalt	Kurs 235 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis ca. 16 Uhr CHF 25.– Anmeldung: bis 12. September
NEU		
Donnerstag, 9. Oktober	Judith Stamm – «Beherzt und unerschrocken» Lesung aus dem neu erschienenen Buch von Nathalie Zeindler Im Buch «Beherzt und unerschrocken – Wie Judith Stamm den Frauen den Weg ebnete» (Xanthippe Verlag) berichtet die alt Nationalrätin und ehemalige Präsidentin der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG) von ihren politischen Sternstunden und Tiefschlägen, von Ängsten, Sehnsüchten, unerbittlichen Kämpfen und Zukunftsträumen. Im Buch kommen auch junge Parlamentarierinnen wie Barbara Schmid-Federer, Tiana Angelina Moser, Evi Allemann, Natalie Rickli und Christa Markwalder zu Wort. Es gibt genügend Zeit für die Beantwortung von Fragen aus dem Publikum. Referentinnen: Nathalie Zeindler, Journalistin, und Judith Stamm	Kurs 236 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis ca. 16 Uhr CHF 15.– Anmeldung: bis 30. September
NEU		
Dienstag, 28. Oktober bis 11. November (3x)	Das Leben endet nie Mystisch-spirituelle Ein- und Aussichten Fortsetzung des Kurses «Spiritualität im Alter». Ausgewählte Kapitel aus dem Buch «Das Leben endet nie» (Theseus-Verlag, 2005) des Benediktinerpaters und Zen-Meisters Willigis Jäger werden besprochen. Seine mystisch-spirituellen Ein- und Aussichten über Gott und Mensch, Leben, Sterben und Auferstehen können für offene und suchende Menschen überraschend befreiend sein und auch Erkenntnissen heutiger Naturwissenschaften standhalten. Sie erhalten auch Gelegenheit für eigenes Weiterdenken, für Fragen und Gespräche in gemüthlicher Atmosphäre. Es wird empfohlen, das oben erwähnte Buch mitzubringen. Dies ist aber keine Bedingung zur Kursteilnahme. Kursleitung: Karl Mattmüller, kath. Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS	Kurs 237 Haus St. Agnes, Röm.-kath. Landeskirche, Abendweg 1, Luzern (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 78.– Anmeldung: bis 16. Oktober
NEU		
Donnerstag, 6. November, 20. November, 4. Dezember (3x)	Vorlesezikkel «Die Innerschweiz erzählt» Der Publizist Peter Schulz liest an drei Nachmittagen Texte von Hans Leopold Davi, Martin Stadler und Heinrich Federer. Vorleser: Peter Schulz	Kurs 238 Theaterstr. 7, Luzern 15 bis 16.30 Uhr CHF 25.– Anmeldung: bis 24. Oktober
Mittwoch, 1. Oktober bis 19. November (8x)	Schachkurs für Anfänger Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweizerischen Schachbundes). Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Kurs 239 Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 145.– (inkl. Schachbuch) Anmeldung: bis 19. September

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 6. bis 27. Oktober (4x)	Jassen verbindet Menschen Jasskurs für Anfänger Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät. Jassen bei verschiedenen 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. Kursleitung: Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Kurs 240 Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 23. September
Montag, 3. bis 24. November (4x)	Aufbau- und Fortsetzungskurs Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten, und Sie lernen und üben den Turnierjass, denn «Jassen verbindet Menschen». Kursleitung: Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Kurs 241 Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 27. Oktober

Gesundheitsförderung

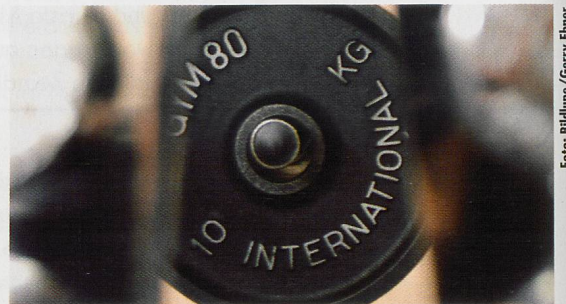


Foto: Bildlupé/Gerry Ebner

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 12. August	Aromatherapie und Altersbeschwerden Natürliche Düfte fürs körperliche und seelische Wohlbefinden Was in vielen Spitälern und Altersheimen erfolgreich angewendet wird, können Sie auch für sich selbst tun: natürliche ätherische Öle gezielt einsetzen zur Linderung von Schlaf- und Verdauungsproblemen, Schmerzen, bei trockener Haut, seelischen Tiefs, Unruhe oder präventiv gegen ansteckende Krankheiten. Hier lernen Sie die wichtigsten Anwendungen. Kursleitung: Barbara Bernath-Frei, dipl. Aromatologin ISAO, Ausbilderin mit eidg. FA	Kurs 250 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 50.– Anmeldung: bis 25. Juli
Dienstag, 26. August*	Krafttraining 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. Kursleitung: Erika Glückler	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr Probetraining: CHF 10.– (Bezahlung vor Ort)
Dienstag, 9. September bis 28. Oktober (8x)**	* Kurs 251: Einführung und Probetraining ** Kurs 252: Kurs Krafttraining	Anmeldung: bis 14. August Anmeldung: bis 29. August Kurs: CHF 140.–

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 4. und 18. September (2x)	Bachblüten Blüten, die die Seele heilen Bachblüten sind feinstoffliche Informationen, die unser seelisches Wohlbefinden harmonisieren und stabilisieren. Sie verhelfen mit ihren feinen Impulsen zu mehr Klarheit, innerer Ausgeglichenheit sowie Ruhe und erleichtern den Alltag in schwierigen Zeiten. Im Kurs lernen Sie die 38 Bachblüten kennen und haben die Gelegenheit, ihre Wirkung und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auszuprobieren. Sie haben die Möglichkeit, eine Mischung für sich selbst herzustellen. Kursleitung: Monika Schwander, Krankenschwester und dipl. Blütenessenzientherapeutin	Kurs 253 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 95.– Anmeldung: bis 25. August
NEU		
Dienstag, 14. Oktober	Unser täglich Brot Heutige Ernährung im Fokus Noch nie war Auswahl und Fülle der Lebensmittel und Ernährungsbücher so gross wie heute... und trotzdem werden wir immer kränker! Wie soll sich der Laie in diesem Dschungel zurechtfinden? Sie erfahren, wie Sie mittels Lebens-Wandel mehr Lebens-Qualität gewinnen und dadurch den Lebens-Abend in geistiger, körperlicher und seelischer Frische geniessen können. Kursleitung: Lisa Broadbent-Müller, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungsberaterin	Kurs 254 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 24.– Anmeldung: bis 3. Oktober
NEU		
Donnerstag, 16. Oktober bis 13. November (5x)	Atmen – Bewegen – Entspannen Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf) 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 Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Kurs 255 Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– Anmeldung: bis 6. Oktober
Mittwoch, 15. Oktober bis 19. November (6x)	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. Kursleitung: Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	Kurs 256 Körperschule Seeburg, Seeburgstr. 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 175.– Anmeldung: bis 3. Oktober
Mittwoch, 15. Oktober bis 19. November (6x)	Unsere Füsse: die wichtigsten, ständigen Begleiter Gut stehen und gehen – ein Leben lang! Die Füße geben Ihnen Sicherheit, Stabilität und Mobilität für den Alltag und Freude am Gehen und Stehen in der Natur. Geht's den Füßen gut, geht's dem ganzen Menschen gut! Kennen Sie das Sprunggelenk und die vielen kleinen Knochen und Gelenke des Fusses? Den Fuss zu entdecken durch Tasten und Bewegen und seine ökonomischen Bewegungen zu erfahren und auszuführen, das ist das Ziel dieses Kurses. Die Knochen sind die stabilsten Teile unseres Körpers. Ohne Knochen kein Stehen und Gehen, das fängt bei den Füßen an. Die Füße sind auch verantwortlich für den aufrechten Gang. Sie müssen im Stehen balancieren, im Gehen beschleunigen und bremsen und vieles mehr, und dies ein Leben lang. Also lohnt es sich, die Füße gut zu behandeln. Vertrauen Sie Ihren Füßen! Schenken Sie ihnen und damit sich selbst die notwendige Aufmerksamkeit. Kursleitung: Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	Kurs 257 Körperschule Seeburg, Seeburgstr. 20, Luzern 14.15 bis 15.30 Uhr CHF 175.– Anmeldung: bis 3. Oktober
NEU		

Zum Thema «Gesundheit» gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote in der Rubrik «Aktiv & Gesund» (ab Seite 19) sowie alle weiteren Angebote im Sport-Teil.

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

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleich gesinnten Menschen in einer Gruppe teilen. Nachstehend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig (ausser 1. Treffen Denk-Fitness-Treff, siehe unten). **Es ist ein spezieller Flyer erhältlich (Tel. 041 226 11 96).**

NEU Denk-Fitness-Treff Mit gezielten Übungen und regelmässigem Training der «grauen Zellen» verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und die Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen, welche die individuellen Bedürfnisse berücksichtigen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **1. Treffen:** Freitag, 22. Aug. **Für das erste Treffen wünschen wir eine Anmeldung unter Tel. 041 226 11 96.**

Weitere Daten: Jeden dritten Freitag des Monats: 19. Sept., 17. Okt., 21. Nov., 19. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber, Gedächtnistrainerin. **Kosten:** CHF 15.– pro Mal.

Gespräche am runden Tisch Gesellschaftliche und politische Hintergründe und Informationen: Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Ablauf: Gemeinsam wird das Thema für das nächste Gespräch festgelegt, und nach Lust und Laune bereiten sich die Teilnehmenden darauf vor. Erwünscht sind spannende, lebhafte Gespräche und Diskussionen. Damen und Herren sind gleichermassen willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 3. Juli, 4. Sept., 9. Okt., 6. Nov., 4. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger, alt Grossrat, Berater in Altersorganisationen. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Lesezirkel Lesebegeisterte wählen unter kompetenter Leitung interessante Bücher aus, lesen einander wichtige Passagen vor und diskutieren darüber. Bringen Sie Ideen und Tipps für interessante Bücher mit. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wann: Jeden letzten Freitag des Monats: 29. Aug., 26. Sept., 31. Okt., 28. Nov. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler, Lese-Begleiterin.

Kosten: CHF 50.– pro Halbjahr / CHF 6.– pro Einzeltreffen.

Schach-Treff Einmal pro Monat können Sie Ihr strategisches Geschick unter kundiger Leitung ausspielen. Sie werden fachlich begleitet und erhalten Tipps und weiterführende Erklärungen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden zweiten Mittwoch des Monats: 10. Sept., 8. Okt., 12. Nov., 10. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Theres Leu, mehrmalige Innerschweizer Damenmeisterin. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Tanznachmittage Wir laden alle Tanzbegeisterten einmal monatlich herzlich ein zum fröhlichen Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wann: 10. Sept., 8. Okt., 19. Nov., 17. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, 6015 Reussbühl, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei.

Kosten: CHF 8.– pro Mal.

Jass-Treff Einmal pro Monat können Sie sich – unterstützt durch eine kundige Leitung – dem schweizerischen Nationalsport widmen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 7. Aug., 11. Sept. (statt 4. Sept.), 9. Okt. (statt 2. Okt.), 6. Nov., 4. Dez. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Hermann Riederer (Kursleiter der Pro Senectute Jasskurse).

Kosten: CHF 20.– pro Halbjahr (5x).



Foto: Bildlupe / Anne Bürgisser

Anmelden mit Karte, via Internet 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 Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnerstufen.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:

Englisch	Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
	Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 201 bis 207)	Tel. 041 440 12 76
Spanisch	Margarita Ettlin-Alguero (August/September)	Tel. 041 410 29 92
	Belén Temiño (ab Oktober)	Tel. 041 311 24 56
	Emi Pedrazzini (Kurse 224, 225)	Tel. 041 310 63 75

Italienisch	Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
Französisch	Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
Russisch	Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57
Ort:	Theaterstrasse 7, Luzern	
Lektionsdauer:	50 Minuten	
Anmeldung:	bis 4. August	

3. Trimester: 18. August bis 12. Dezember

(ohne Herbstferien vom 29. Sept. bis 12. Okt. und Maria Empfängnis)

Englisch

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 201:	MI, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 202:	MI, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
Kurs 203:	MI, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 2

Kurs 204:	MI, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 203.– (15x)
Kurs 205:	MO, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 189.– (14x)

Anfängerstufe 3

Kurs 206:	MO, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 189.– (14x)
Kurs 207:	MO, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 189.– (14x)
Kurs 208:	DI, 16 bis 17 Uhr	CHF 203.– (15x)

Mittelstufe 1

Kurs 209:	MO, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 189.– (14x)
------------------	-------------------------	-----------------

Mittelstufe 2

Kurs 210:	DI, 14 bis 15 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Mittelstufe 3

Kurs 211:	MO, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 189.– (14x)
------------------	------------------------	-----------------

Fortgeschrittene 1

Kurs 212:	MO, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 189.– (14x)
Kurs 213:	DO, 9 bis 10 Uhr	CHF 203.– (15x)
Kurs 214:	DO, 11 bis 12 Uhr	CHF 203.– (15x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 215:	DI, 15 bis 16 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Fortgeschrittene 3

Kurs 216:	DO, 10 bis 11 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Spanisch

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 221:	FR, 11 bis 12 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Mittelstufe (Doppelkennung)

Kurs 222:	DI, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 303.– (15x)
------------------	---------------------	-----------------

Mittelstufe 2

Kurs 223:	FR, 10 bis 11 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	-------------------	-----------------

Mittelstufe 3 (Doppelkennung)

Kurs 224:	DI, 8.15 bis 9.45 Uhr	CHF 303.– (15x)
------------------	-----------------------	-----------------

Fortgeschrittene

Kurs 225:	DI, 9.45 bis 10.45 Uhr	CHF 203.– (15x)
Kurs 226:	DI, 10 bis 11 Uhr	CHF 203.– (15x)

Konversation

Kurs 227:	FR, 9 bis 10 Uhr	CHF 203.– (15x)
------------------	------------------	-----------------

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

Italienisch (Doppelkationen)

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 231: MI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 303.– (15x)

Mittelstufe 1

Kurs 232: DO, 8.30 bis 10 Uhr CHF 303.– (15x)

Mittelstufe 2

Kurs 233: MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 303.– (15x)

Mittelstufe 3

Kurs 234: MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 303.– (15x)

Fortgeschrittene

Kurs 235: MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 303.– (15x)

Französisch

Bonjour – ça va? Für Wiedereinsteiger/innen (Fortsetzung 2. Trimester)

Kurs 241: FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Fortgeschrittene

Kurs 242: FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Russisch

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 251: MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 236.– (15x)

Fortgeschrittene

Kurs 252: MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 236.– (15x)

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 und Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung auch einmal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

Allgemeine Angaben

Alle Kurse werden in Kleingruppen mit mind. 4 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

Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung an, welches Betriebssystem auf Ihrem Computer installiert ist.

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 haben Sie eine Ahnung von den 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, 12.9.
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

Kurs EPK 202: Freitag, 24.10.
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

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 211: Montag/Mittwoch, 18.8. bis 27.8.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 212: Dienstag/Donnerstag, 16.9. bis 25.9.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

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

Kurs WIE 213: Dienstag/Donnerstag, 7.10. bis 16.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 214: Montag/Mittwoch, 3.11. bis 12.11.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 215: Dienstag/Donnerstag, 18.11. bis 27.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 216: Dienstag/Donnerstag, 2.12. bis 11.12.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

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 217: Montag/Mittwoch, 20.10. bis 29.10.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

WINDOWS VISTA: Kurs für Umsteiger/innen

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Windows XP oder einer älteren Version

Windows Vista kennenlernen

Was ist neu? Welches sind die Unterschiede zu einer älteren Windows-Version?

Inhalte: Startmenü, Speicherfunktionen, Laufwerke, Ordner erstellen, Sidebar und Flip-Vorschau.

Kurs UWV 218: Dienstag/Donnerstag, 7.10. bis 16.10.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 1

Voraussetzung: Windows: Einführung

Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

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

Kurs WOE 221: Montag/Mittwoch, 8.9. bis 17.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 222: Montag/Mittwoch, 6.10. bis 15.10.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 223: Dienstag/Donnerstag, 4.11. bis 13.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 2

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

Inhalte: 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 224: Montag/Mittwoch, 20.10. bis 29.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOF 225: Dienstag/Donnerstag, 18.11. bis 27.11.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 3

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Fortsetzungskurs 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: Montag/Mittwoch, 17.11. bis 26.11.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Word 2007: Kurs für Umsteiger/innen

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse Version 2003 oder älter, Inhalte bis Textverarbeitung 2

Word 2007 kennenlernen

Was ist neu? Wo befinden sich die Menübefehle?

Inhalte: Über die Multifunktionsleiste Zeichenformatierungen, Tabulatoren und Zeilenabstand einstellen sowie Grafiken bearbeiten.

UW07 227: Montag/Mittwoch, 3.11. bis 12.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Tabellenkalkulation

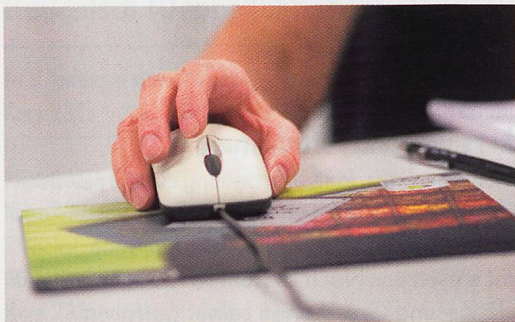
Voraussetzung: Textverarbeitung 1

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: Montag/Mittwoch, 6.10. bis 15.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

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



E-Mail 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Outlook Express gearbeitet.

Umgang mit der elektronischen Post

Inhalte: Aufbau und Funktion eines E-Mails kennenlernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Anti-Virus-Programm einsetzen; Versenden von Attachments.

Kurs EME 241: Montag/Mittwoch, 22.09. + 24.09.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EME 242: Dienstag/Donnerstag, 21.10. + 23.10.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EME 243: Dienstag/Donnerstag, 2.12. + 4.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

E-Mail 2

Voraussetzung: E-Mail 1

Im Kurs wird mit Outlook Express gearbeitet.

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: Montag/Mittwoch, 24.11. + 26.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Internet 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web (www)

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

Kurs INE 251: Dienstag/Donnerstag, 16.9. + 18.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INE 252: Dienstag/Donnerstag, 21.10. + 23.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INE 253: Dienstag/Donnerstag, 9.12. + 11.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Internet 2

Voraussetzung: Internet 1

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

Fortsetzung von Internet 1

Inhalte: Wichtige Adressen als Favoriten abspeichern; verschiedene Downloads durchführen und installieren; Internet-Zusatzprogramme Adobe Reader und Zip-Programm IZArc kennenlernen.

Kurs INF 254: Dienstag/Donnerstag, 28.10. + 30.10.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INF 255: Montag/Mittwoch, 1.12. + 3.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

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. Das Fotoprogramm können Sie im Kurs beziehen.

Kurs DB 261: Montag/Mittwoch, 15.9. bis 24.9.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs DB 262: Dienstag/Donnerstag, 4.11. bis 13.11.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Computerkurse in Neuenkirch

Kursleitung: Michel Prigione
Ort: mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber Schullokal vorhanden)

Die Kurse werden wahlweise auf Windows XP Professional/Windows Vista und MS Office 2003/2007 angeboten.

WINDOWS: Einführung

Grundkurs: Den Computer kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

Kurs WIE 401: Dienstag, 19.8. bis 16.9.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs WIE 402: Dienstag, 7.10. bis 4.11.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Word-Grundkurs (Textverarbeitung)

Brief in Word schreiben, Text bearbeiten, korrigieren und formatieren, ausdrucken. Tabelle mit Text, Seitenumbruch, Seite einrichten.

Kurs WOE 403: Montag, 22.9. bis 20.10.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Internet und E-Mail: Einführung

Voraussetzung: Windows: Einführung

Was ist das Internet; Internet-Zugang; Suchen und Finden; E-Mail-Versand und -Empfang; Beilage zu E-Mail; Sicherheit im Internet.

Kurs INE 404: Freitag, 26.9. bis 24.10.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs INE 405: Donnerstag, 16.10. bis 13.11.
8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.–

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

Voraussetzung: Windows: Einführung

Bilder auf den PC laden, speichern und auf CD archivieren; Bildbearbeitung: Kontrast/Helligkeit, Bildausschnitt, schwarz/weiss, rote Augen korrigieren, Text einfügen.

Kurs BB 406: Mittwoch, 10.9. bis 8.10.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Sport- und Bewegungsangebote



BEWEGUNGSFEST 50+

Donnerstag, 28. August, Leichtathletikstadion Allmend, Luzern (Durchführung nur bei schönem Wetter)

Plausch-Angebote für alle ab 50 Jahren, von 9.30 bis 16 Uhr.

Im Tribünentrakt befinden sich genügend Umkleieräume und Duschen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Preis beträgt CHF 10.–. Inbegriffen sind ein feines Risotto und ein alkoholfreies Getränk.

Programm	9.30 Uhr	Beginn der Sportangebote
	9.30 Uhr	Start Rundwanderung (Dauer ca. 2,5 h)
	9.30 Uhr	Start Velo-Rundtour (Dauer ca. 2,5 h)

Bei unsicherem Wetter: Auskunft über Telefonnummer 1600 ab Mittwoch, 27. August, 12 Uhr.

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99



Buntes Allerlei

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 27. August, 3. September und 10. September	Bogenschiessen Mit Spass und Stil ins Ziel Bogenschiessen – eine faszinierende Sportart ohne Altersgrenze. In diesem Einführungskurs lernen Sie die verschiedenen Bogenarten kennen. Im Vordergrund steht das praktische Schiessen mit dem traditionellen Holzbogen. Mit Bogen-ausrüstungen, die genau auf Körpergrösse und Stärke angepasst werden, können Sie – Damen und Herren – auf sanfte Weise Ihre Rückenmuskulatur stärken und die Konzentrationsfähigkeit fördern. Kursleitung: Nadja Strebel, dipl. Bogensport-Trainerin SBY II	Kurs 340 Kurslokal Strebel Bogensport AG, Grabenhofstr. 16, Kriens 10 bis 11.30 Uhr CHF 190.– Anmeldung: bis 11. August
Montag, 8. September, 15. September und 22. September	Klettern in der Halle Das intensive Erlebnis Die Erlebnisdimension beim Klettern ist ausserordentlich vielfältig: Freude an der Bewegung, lustbetontes Krafttraining; auch Mut, Wille und Ehrgeiz kommen dazu. Nicht zu vernachlässigen ist der soziale Faktor: Vertrauen in den Sichernden und Verantwortung für die Sicherheit des Kletterpartners übernehmen. Das gesicherte Herumturnen an farbigen Kunstgriffen ist für Jung und Alt gleicher-massen geeignet. Einsteigerkurs (keine Vorkenntnisse nötig). Ziel: Selbst-ständiges Klettern in der Halle. Kursleitung: Kletterlehrer von Eiselin Sport	Kurs 341 Kletterhalle Eiselin Sport, Eisfeldstr. 2a, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 195.– Anmeldung: bis 20. August
Dienstag, 14. Oktober bis 18. November (6x)	Pool-Billard (inkl. Snooker) Spass am Spiel Das taktische Spiel mit Queue und Kugel kann ohne Vorkenntnisse von Grund auf erlernt werden. Der Kurs vermittelt Ihnen nebst den Grundlagen des Billard-spiels folgende Inhalte: Geschichte des Billards, die wichtigsten Spielregeln sowie die gebräuchlichsten Fachausdrücke. Jeder Teilnehmer kann durch die individuelle Förderung sein Spiel persönlich verbessern. Der Spass am Spiel soll aber im Vordergrund stehen. Neben Pool (8er, 9er + 14/1) haben Sie auch die Möglichkeit, Snooker zu spielen. Am letzten Kurstag findet ein kleines Turnier statt (Kursdauer bis ca. 18.30 Uhr). Kursleitung: Andy Muff, Mitglied des Billard Club National Littau	Kurs 350 Billard Club Natio-nal Littau, Bahnhof-str. 16, Littau 15.30 bis 17.30 Uhr (Die Kurs-zeit ist an den Fahrplan der öffentlichen Ver-kehrsmittel angepasst) CHF 150.– Anmeldung: bis 2. Oktober

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 16. Oktober bis 20. November (6x)	Line Dance Mit Schwung durch den Herbst Line Dance ist eine Tanzform für Einzelpersonen jeder Altersgruppe. Die Tänzer/innen stehen dabei in Reihen neben- und hintereinander. Es wird also nicht paarweise getanzt. Zu mitreissender Musik werden wir einfache Choreografien einstudieren. Eine Alternative für Geist, Körper und Seele. Kursleitung: Doris Meier oder Jürgen Kapahnke, Tanzlehrer der Tanzschule Tanz Art	Kurs 351 Tanz Art Tanzschule, Zentralstr. 24, Ebikon 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 133.– Anmeldung: bis 2. Oktober

NEU

Aktiv & Gesund

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 8. September bis 10. November (ohne 29. September und 6. Oktober) (8x)	Pilates für Einsteiger/innen Für einen starken «Körperkern» Pilates fördert die Entwicklung eines starken «Körperkerns», bestehend aus den tief sitzenden Bauchmuskeln sowie der Muskulatur rund um die Wirbelsäule – unter Einbeziehung von Rumpf, Becken und Schultergürtel. Pilates trainiert den ganzen Körper, optimiert die Körperhaltung und die Muskulatur wird ausgebaut. Dadurch können Sie Ihre täglichen Aktivitäten entspannter und mit geringerem Verletzungsrisiko erleben. Kursleitung: Silvia Meier, Pilates Polestar Instrukturin Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Kurs 360 Gesundheitspraxis Löwencenter (2. Stock), Zürichstr. 9, Luzern 15.15 bis 16.15 Uhr CHF 170.– Anmeldung: bis 25. August
Montag, 8. September bis 15. Dezember (ohne 29. September, 6. Oktober und 8. Dezember) (12x)	Pilates für Geübte Kursleitung: Silvia Meier, Pilates Polestar Instrukturin	Kurs 361 Gesundheitspraxis Löwencenter (2. Stock), Zürichstr. 9, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 240.– Anmeldung: bis 25. August
Donnerstag, 11. September bis 30. Oktober (8x)	Ein bewegter Rücken ist ein gesunder Rücken Wussten Sie, dass... ... jeder dritte Mensch in Westeuropa in diesem Augenblick an Rückenschmerzen leidet? ... Sie aktiv und effizient etwas dagegen unternehmen können? Ziel: Mit gut erlernbaren Übungen aktiv und selbstständig Ihre Rückenschmerzen behandeln. Kursinhalt: Die Wirbelsäule: Kennenlernen der anatomischen Fakten. Gezieltes Kraftausdauertraining für eine verlässliche Rumpfmuskulatur. Spezifische Gelenkübungen für eine wohltuende Beweglichkeit. Kursleitung: Erna Meyer-Studer, dipl. Bewegungspädagogin/Therapeutin, Osteofit-Instrukturin	Kurs 362 PhysioART, Hirslanden-Klinik, St. Annastr. 32, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 1. September

NEU

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» ab Seite 10.

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

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

Fit IN den Winter – Gesund DURCH den Winter

Spielerisches, kraftvolles und vielseitiges Bewegen von Kopf bis Fuss

Im Herbst bündeln wir die Kräfte des Sommers, um aktiv und zufrieden die Winterzeit zu geniessen. Vielseitig bewegen und pflegen wir den ganzen Körper: Stärkendes für die Knochen und Muskeln, Ausgleichendes für die Organe, Lösendes für die Gelenke, Spielerisches für das Nervensystem und Nährendes für die Seele. Mit einfachen Übungen finden wir zur Harmonie und Zufriedenheit, um gesund durch den Winter zu gehen.

Kursleitung: Margrit Loosli, dipl. Bewegungspädagogin BGB,
dipl. Qigong-Lehrerin

Kurs 363

Tanz&Trainings-Arena, Schachenstr. 10a, Emmenbrücke (max. 10 Gehminuten ab Bahnhof Emmenbrücke oder Busstation Seetalplatz)
14 bis 15.15 Uhr
CHF 142.–
Anmeldung:
bis 1. Oktober

NEU

Freitag,
14. November bis
19. Dezember (6x)

Thera-Band – klein, aber wirksam

Das kleinste Fitnesscenter 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 preiswert, lässt sich überall hin 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 Broschüren 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

Kurs 270

Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern
9 bis 10.15 Uhr
CHF 135.–

Anmeldung:
bis 31. Oktober



Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit – nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem

Training sinkt das Herzinfarktrisiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

Allgemeine Angaben

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

Nordic Walking für Neu-Einsteiger/innen

Einführung in diese «sanfte» Sportart

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und wenig bis gar nicht Sporttreibende. Sie lernen die richtigen Bewegungsabläufe und 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, 8. Sept. bis 20. Okt.
CHF 68.– (7x)

Zeit: 14 bis 15.30 Uhr

Anmeldung: bis 28. August

Nordic-Walking-Treff

(Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: Leichtathletikstadion Allmend

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

Kurs 251: Montag, 4. Aug. bis 24. Nov.
CHF 90.– (17x)

Zeit: 16.15 bis 18 Uhr (4.8. bis 29.9.)
15.30 bis 17.15 Uhr (6.10. bis 24.11.)

Kurs 253: Montag, 1. Dez. 2008 bis 30. März 2009
(ohne 8.12.), CHF 90.– (17x)

Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr

Kurs 252: Mittwoch, 6. Aug. bis 26. Nov.
CHF 90.– (17x)

Kurs 254: Mittwoch, 3. Dez. 2008 bis 25. März 2009
CHF 90.– (17x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

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

Kurs 255: Kombi-Abo für Kurs 251+252
CHF 150.–

Kurs 256: Kombi-Abo für Kurs 253+254
CHF 150.–

Sursee: Parkplatz Stadthalle Sursee

Leitung: Doris Dober, Tel. 041 921 25 48
Trudy Christen, Tel. 041 970 19 23

NEU

Kurs 257: Donnerstag, 7. Aug. bis 27. Nov.
CHF 85.– (17x)

Kurs 258: Donnerstag, 4. Dez. 2008 bis 26. März 2009
CHF 75.– (15x)
(ohne 25. Dez. und 1. Jan. 2009)

Zeit: 8.45 bis 10.15 Uhr

Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

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

Kurs 259: Donnerstag, 21. Aug. bis 11. Dez.
CHF 85.– (17x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Nottwil: Fussballplatz Rüteli

Leitung: Rosmarie Wicki, Tel. 041 937 14 58
Käthy Marfurt, Tel. 041 937 17 78

Kurs 260: Montag, 4. Aug. bis 24. Nov.
CHF 85.– (17x)

Kurs 261: Montag, 1. Dez. 2008 bis 30. März 2009
(ohne 8. + 29. Dez.), CHF 80.– (16x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

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

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Schwimmtechnik-Kurs: Rücken- und/oder Brustcrawl

Es ist nie zu spät, um schwimmen zu lernen oder den Schwimmstil zu verbessern! In einer kleinen Gruppe vermittelt Ihnen die erfahrene Kursleiterin, wie Sie mit Freude die Technik des Rücken- und/oder Brustcrawls einüben können. Der Kurs richtet sich an alle Personen, die bereits schwimmen können (z. B. Brust- oder Rückengleichschlag) und nun gerne die Crawl-Technik erlernen möchten. Aber auch falls Sie das Crawl-Schwimmen bereits beherrschen, dieses aber noch verbessern oder korrigieren möchten, sind Sie hier am richtigen Ort. **Wichtig:** Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welchen der beiden Schwimmstile Sie erlernen möchten.

Luzern: Hallenbad Utenberg
Kursleitung: Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: 15 bis 15.50 Uhr
Kurs 231: Dienstag, 28. Okt. bis 23. Dez.
CHF 144.– (9x)
Anmeldung: bis 15. Oktober

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.

Luzern: Hallenbad Utenberg
Kursleitung: Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: 16 bis 16.50 Uhr
Kurs 201: Montag, 18. Aug. bis 20. Okt.
(ohne 29. Sept. und 6. Okt.)
CHF 105.– (8x)
Kurs 216: Montag, 27. Okt. bis 22. Dez.
(ohne 8. Dez.)
CHF 105.– (8x)
Zeit: 14 bis 14.50 Uhr
Kurs 202: Freitag, 22. Aug. bis 24. Okt.
(ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 105.– (8x)
Kurs 217: Freitag, 31. Okt. bis 19. Dez.
CHF 105.– (8x)

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr
Kurs 203: Freitag, 22. Aug. bis 24. Okt.
(ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 105.– (8x)
Kurs 218: Freitag, 31. Okt. bis 19. Dez.
CHF 105.– (8x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 31.

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

Kurs 204: Mittwoch, 20. Aug. bis 22. Okt.
(ohne 1. und 8. Okt.)
CHF 115.– (8x)
Kurs 219: Mittwoch, 29. Okt. bis 17. Dez.
CHF 115.– (8x)

HINWEIS:

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

Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein effizientes, sehr gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, welches gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen stärkt und kräftigt. 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 Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenkbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-/Kreislauftraining. Die Kurse eignen sich auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof
Kursleitung: Charlotte Rösli
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Kurs 205: Montag, 25. Aug. bis 27. Okt.
(ohne 29. Sept. und 6. Okt.)
CHF 155.– (8x)
Kurs 220: Montag, 3. Nov. bis 22. Dez.
(ohne 8. Dez.)
CHF 135.– (7x)

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

- Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr
Kurs 206: Montag, 25. Aug. bis 27. Okt.
 (ohne 29. Sept. und 6. Okt.)
 CHF 155.– (8x)
Kurs 221: Montag, 3. Nov. bis 22. Dez.
 (ohne 8. Dez.)
 CHF 135.– (7x)

Ebikon: **Hallenbad Schmiedhof**

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

- Kurs 207:** Mittwoch, 20. Aug. bis 22. Okt.
 (ohne 1. und 8. Okt.)
 CHF 155.– (8x)
Kurs 222: Mittwoch, 29. Okt. bis 17. Dez.
 CHF 155.– (8x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik
 «Offene Gruppen» auf Seite 31.

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

- Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr
Kurs 208: Dienstag, 19. Aug. bis 21. Okt.
 (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
 CHF 140.– (8x)
Kurs 223: Dienstag, 28. Okt. bis 16. Dez.
 CHF 140.– (8x)

- Zeit:** 15 bis 15.50 Uhr
Kurs 209: Dienstag, 19. Aug. bis 21. Okt.
 (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
 CHF 140.– (8x)
Kurs 224: Dienstag, 28. Okt. bis 16. Dez.
 CHF 140.– (8x)

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

- Kurs 210:** Dienstag, 19. Aug. bis 21. Okt.
 (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
 CHF 130.– (8x)
Kurs 225: Dienstag, 28. Okt. bis 16. Dez.
 CHF 130.– (8x)

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

- Kurs 211:** Donnerstag, 4. Sept. bis 30. Okt.
 (ohne 2. und 9. Okt.)
 CHF 119.– (7x)

- Kurs 226:** Donnerstag, 6. Nov. bis 18. Dez.
 CHF 119.– (7x)

- Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr
Kurs 212: Donnerstag, 4. Sept. bis 30. Okt.
 (ohne 2. und 9. Okt.)
 CHF 119.– (7x)
Kurs 227: Donnerstag, 6. Nov. bis 18. Dez.
 CHF 119.– (7x)

Nottwil: **Hallenbad Paraplegikerzentrum**

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

- Kurs 213:** Mittwoch, 20. Aug. bis 22. Okt.
 (ohne 1. und 8. Okt.)
 CHF 145.– (8x)
Kurs 228: Mittwoch, 29. Okt. bis 17. Dez.
 CHF 145.– (8x)

Nottwil: **Hallenbad Paraplegikerzentrum**

- Kursleitung:** Rosmarie Wicki
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

- Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr
Kurs 214: Freitag, 22. Aug. bis 24. Okt.
 (ohne 3. und 10. Okt.)
 CHF 145.– (8x)
Kurs 229: Freitag, 31. Okt. bis 19. Dez.
 CHF 145.– (8x)

- Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr
Kurs 215: Freitag, 22. Aug. bis 24. Okt.
 (ohne 3. und 10. Okt.)
 CHF 145.– (8x)
Kurs 230: Freitag, 31. Okt. bis 19. Dez.
 CHF 145.– (8x)

Hinweis:

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



Foto: Bildlupe/Heiner H. Schmitt

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

Velofahren

Alle Velotouren werden durch ausgebildete Seniorensportleiter rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen

Touren sind 30 bis 65 km lang und führen meist über Velo-
wege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen.

Allgemeine Angaben

Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Touren-
programm unter Tel. 041 226 11 99.

Leitung: **Arnold Burch, Fachleiter,**
041 675 15 71, 079 725 20 74
Alois Grüter,
041 310 33 42, 079 306 81 83
Walter Huber,
041 675 18 79, 079 212 75 02
Walter Näf,
041 460 18 44, 079 484 39 74
Josef Tschuppert,
041 469 62 31, 079 726 81 19

Daten: Dienstag, 8. und 22. Juli, 5. und
19. Aug., 2., 16. und 30. Sept.

Verschiebedatum: jeweils am darauffolgenden Dienstag

Kosten: pro Velotour CHF 9.–

Anmeldung: Bitte melden Sie sich jeweils vor einer Tour
telefonisch bei einem der Leiter an, und
zwar am Sonntagabend zwischen
19 und 20 Uhr.

Velotouren-Abschluss

Dienstag, 11. November, ab 14 Uhr im Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind herzlich zu diesem informativen und geselligen Nachmittag eingeladen. Bitte notieren Sie dieses Datum in Ihrer Agenda, Sie erhalten keine Einladung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Tennis

Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Quereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in

eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard ent-
spricht.

Allgemeine Angaben

Gruppengrösse: 4er-Gruppen (1 Platz) /
6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze)

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

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

Kosten: CHF 16.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen
CHF 14.– pro Person/Std. bei 6er-/7er-Gruppen

Dauer / Zeit: Ab 18. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. Okt. in
Emmen / ohne 6. + 7. Okt. in Dierikon und
Kriens, ohne Maria Empfängnis)
Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwi-
schenzeitlicher Einstieg möglich.

Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten
gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

Tennis-Schnupperkurs

Montag, 18. August, 11 Uhr, Pilatushalle Kriens; **Donnerstag, 28. August,** anlässlich des Senioren-Bewegungsfestes 50+, Allmend Luzern (siehe auch Hinweis auf Seite 17).

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

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

Wandern

Gerne laden wir Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer geselligen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheits-

sport für jedermann. Herz/Kreislauf, Atmung, Verdauung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit werden angeregt und gestärkt. 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.
- ★★★ anspruchsvolle Wanderung; grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal.

Anforderungen (gilt auch für die Ferienwochen):

Die Gruppe A hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und eine längere Marschdauer. Sterne und übrige Angaben beachten. Die Gruppe B hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten.

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 in der Regel von der Wanderleitung besorgt. Einzelbillette sind von den Teilnehmenden selber zu lösen. Einsteigeorte für ausserhalb der Agglomeration von Luzern Wohnende: In jenen Fällen, wo der Zug auf der Hinreise ausserhalb der Agglomeration Luzern anhält, ist in der Rubrik Abfahrt in Klammern eine grössere Bahnstation inkl. Abfahrtszeit angegeben. Weitere Haltestellen können dem Fahrplan entnommen werden.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den geltenden Halbtaxabo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

Unkostenbeitrag: CHF 5.-; wird während jeder Wanderung eingezogen.

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

Durchführung der Wanderungen: Über die definitive Durchführung und mögliche Änderungen gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern, **Tel. 041 226 11 84** – ab 14 Uhr des Vortages – Auskunft. Bitte rufen Sie wegen allfälligen Fahrplan- oder Routenänderungen und möglichen Verschiebungen in jedem Fall an.

Anmeldungen: In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche nötig ist (Anlass vom 4. Dezember), hat diese schriftlich mittels Anmeldekarte oder per E-Mail zu erfolgen.

Wanderleiter/innen:

Alfons Steger, Fachleiter	Tel. 041 458 19 85
Cécile Bernet	Tel. 041 370 21 28
Rolf Ebi	Tel. 041 310 42 43
Rita Gasser	Tel. 041 490 25 51
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91
Albert Steffen	Tel. 041 240 51 86

Gruppe A: anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 9. Juli	Route: Amden Arvenbühl – Flügenspitz – Vorder Höhi – Amden SG. Bergwanderung mit freier Sicht auf Walensee, Churfirsten und Säntis. Distanz: 11 km, 500 m Aufstieg, 800 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 ³ / ₄ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 29.-. Leitung: Rolf Ebi, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.35 Uhr. Rückkehr: 19.25 Uhr
Mittwoch, 23. Juli	Route: 6-Seen-Wanderung auf dem Gotthard. Distanz: 13 km, je 440 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 ³ / ₄ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 41.-. Leitung: Pia Schmid, Alfons Steger.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.21 Uhr. Rückkehr: 18.38 Uhr

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 6. August	Route: Langnau – Oberfrittenbach – Lüderenalp. Wir wandern auf den Kreten des Oberfrittenbachgrabens durch eine typische Emmentaler Landschaft. Distanz: 12,5 km, je 400 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 4 1/2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 24.–, mit GA CHF 4.–. Leitung: Alfons Steger, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.57 Uhr (Wolhusen 8.15 Uhr). Rückkehr: 18.03 Uhr.
Mittwoch, 27. August	Route: Entlebuch – Obstalidenegg – St. Joseph – Schüpfheim. Aussichtsreiche Kretenwanderung mit schönen Blicken übers Entlebuch und ins Fontannental. Distanz: 12 km, 360 m Aufstieg und 330 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 11.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Pia Schmid.	Treffpunkt: 08.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.57 Uhr (Wolhusen 09.15 Uhr). Rückkehr: 17.02 Uhr.
Mittwoch, 3. September	Route: Rosenloui Hotel – Grosse Scheidegg – Lauchbühl (Grindelwald). Bergwanderung mit Sicht auf Engelhörner, Wetterhorn, Eigernordwand. Distanz: 9,5 km, 640 m Aufstieg, 510 m Abstieg (Abstieg mit Bus möglich). Wanderzeit: ca. 4 1/2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 40.–, mit GA CHF 5.–. Leitung: Albert Steffen, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 6.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 6.55 Uhr (Hergiswil 7.06 Uhr). Rückkehr: 19.05 Uhr.
Mittwoch, 24. September	Route: Läuelfingen BL – Burgruine Homburg – Bad Ramsach – Wisenberg – Wisen SO, durch naturgeschützte Wälder auf den schönsten Aussichtsberg des Baselbieter Juras. Distanz: 9,5 km, 450 m Aufstieg, 300 m Abstieg. Wanderzeit: 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 20.–. Leitung: Rolf Ebi, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.45 Uhr (Sursee 8.04). Rückkehr: 17.40 Uhr.
Mittwoch, 8. Oktober	Route: Büren a. A. – Meinisberg – Safnern – Meienried – Büren a. A. Eine Aare-Wanderung durch ein Naturschutzparadies und Besichtigung des Städtchens Büren. Distanz: 13 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3 1/2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 26.–. Leitung: Alfons Steger, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.07 Uhr (Sursee 8.27 Uhr). Rückkehr: 17.52 Uhr.
Mittwoch, 22. Oktober	Route: Einsiedeln/Egg – St. Meinrad – Etzel-Kulm – Büel – Schindellegi. Distanz: 8 km, 240 m Aufstieg und 340 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 21.–. Leitung: Rita Gasser, Alfons Steger.	Treffpunkt: 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.40 Uhr (Küssnacht 8.58 Uhr). Rückkehr: 17.19 Uhr.
Mittwoch, 5. November (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 12. November)	Route: D4/Root – Perlen – Reussuferweg – Gisiken – Root. Bequeme Nachmittags-Wanderung entlang der Reuss. Distanz: 8 km, 30 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 7.–. Leitung: Cécile Bernet, Albert Steffen.	Treffpunkt: 12.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 12.50 Uhr (Ebikon 12.57 Uhr). Rückkehr: 17.08 Uhr.
Donnerstag, 4. Dezember (findet bei jeder Witterung statt)	Programm: Wir fahren nach Bern und besuchen mit NR Ida Glanzmann das Parlament. Am Nachmittag wandern wir dem Aare-Ufer entlang. Wanderzeit: ca. 1 1/2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 29.–. Leitung: Pia Schmid, Albert Steffen. Hinweis: begrenzte Teilnehmerzahl	Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8 Uhr. Rückkehr: 18 Uhr. Anmeldung: Bis am 25. November mit Anmeldekarte oder per E-Mail.

Information unter Tel. 041 226 11 96

Jahresrückblick und -ausblick

Datum: Mittwoch, 19. November

Zeitpunkt: 14 Uhr bis ca. 17 Uhr

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

Alle Teilnehmer/innen und Interessent/innen unserer Wanderungen und Wanderferien der beiden Gruppen sind herzlich eingeladen zu diesem informativen und gemütlichen Nachmittagshock. Wir halten Rückschau auf die besonderen Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächstjährigen Wanderungen und Ferienwochen vor. Das gesamte Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Gruppe B: leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 17. Juli	Route: Nussbaumersee – Kartause Ittingen. Wanderung entlang dem Nussbaumersee, durch Rebberge und mit Blick ins Thurtal. Distanz: 12 km, 50 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 32.–. Leitung: Cécile Bernet, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). Rückkehr: 17.49 Uhr.
Donnerstag, 14. August	Route: Langnau – Trubschachen – Trub. Leichte Wanderung entlang der Ilfis mit Abstecher nach Trub. Distanz: 10 km, 150 m Aufstieg, 70 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 19.–. Leitung: Albert Steffen, Pia Schmid.	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.57 Uhr (Wolhusen 9.15 Uhr). Rückkehr: 17.02 Uhr in Luzern.
Donnerstag, 11. September	Programm: Alpnachstad – Hinterbergwald – Oberrüti – Ennetmoos – Stans. Wanderung vom Delta der Sarneraas mit markantem Aufstieg zur Oberrüti nach Stans. Kurzer Ortsrundgang. Distanz: 9 km, 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 6.–. Leitung: Pia Schmid, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 8.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.07 Uhr (Horw 9.13 Uhr). Rückkehr: 16.30 Uhr.
Donnerstag, 16. Oktober	Route: Olten – Schloss Wartenfels – Bad Liestorf – Liestorf, durch Feld und Wald am Jura-Südfuss. Distanz: ca. 8 km, 200 m Aufstieg, 180 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 20.–. Leitung: Rolf Ebi, Alfons Steger.	Treffpunkt: 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.45 Uhr (Sursee 9.04 Uhr). Rückkehr: 16.52 Uhr.
Donnerstag, 13. November	Route: Müswangen – Horben – Hohenrain. Wanderung auf den Höhen des Lindbergs mit prächtiger Aussicht in die Alpen und auf Seen. Distanz: 10 km, 230 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: im Restaurant Horben. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 13.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.02 Uhr (Hochdorf 9.28 Uhr). Rückkehr: 16.28 Uhr.
Donnerstag, 11. Dezember	Route: Gormund – Golfplatz – Neudorf. Wanderung mit schöner Sicht auf Sem-pachersee und das ganze Alpenpanorama. Distanz: ca. 8,5 km, 70 m Aufstieg, 100 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 1/2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Billet: Kollektivbillet. Fahrkosten: ca. CHF 9.–. Leitung: Cécile Bernet, Rita Gasser.	Treffpunkt: 11.50 Uhr, Busbahnhof Luzern. Abfahrt: 12.05 Uhr mit Bus 52 (Emmenbrücke-Bösfeld 12.16 Uhr). Rückkehr: 16.57 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Curling

Curling-Kurs für Fortgeschrittene

Kurs 150

Einstieg nur mit Curling-Erfahrung möglich

Curling lässt sich auch von Menschen über 60 – Frauen und Männern – problemlos spielen. Dabei braucht es technisches Geschick, taktisches Können und mentale Stärke. Aber auch Teamgeist, Spielfreude und Kameradschaft sind wichtig. Der Stein wird beim Spiel nicht gehoben, sondern nur gestossen! Voraussetzung sind Curling-Erfahrung, eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Kursleitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor,
Tel. 041 360 96 73

Daten: Montag, 13. Okt. 2008 bis 9. März 2009
(ohne 8./29. Dez. und 23. Febr. 2009), 19x

Ausrüstung: Warme, bequeme Kleidung und dünne Handschuhe. Curlingschuhe sind obligatorisch.
Die Miete der Curlingschuhe sowie die Benüt-

zung der Besen und der Steine sind in den Kosten inbegriffen.

Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern
(SwissLife Arena)

Zeit: 15 bis 17 Uhr

Kosten: CHF 628.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)

Anmeldung: bis 30. September 2008

Schneeschuhwandern im «Salwideli» oberhalb von Sörenberg LU

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie die Gelegenheit im Winter, und geniessen Sie auf einer Schneeschuhtour die bezaubernde, unberührte Winterlandschaft. Anita und Pius Schnider aus Flühli LU organisieren bei genügend Anmeldungen jeweils dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Ausrüstungen stehen zur Verfügung. Weitere Informationen: www.erlebnisnatur.ch/erlebnis/winter/senioren oder Tel. 041 488 21 56.

Langlauf

Herbstaussflug

Dienstag, 16. September

Dieser beliebte Anlass findet wie gewohnt im Herbst statt – verbunden mit einer kurzen Wanderung. Auch Nicht-Langläufer/innen sind herzlich willkommen. Organisation: Hugo Walz.

Informationsnachmittag

Dienstag, 11. November

Ab 14 Uhr bis ca. 16 Uhr im Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern.

Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Langlauf-Angebote im Winter 2008/09. Zudem erhalten Sie viele Tipps und Informationen rund um das Thema «Langlaufen». Es bleibt auch genügend Zeit für einen Austausch und die Beantwortung von Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Langlaufleiter/innen freuen sich auf Ihre Teilnahme.

Langlauf-Treff (klassische Technik)

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

Langlauf gehört zu den gesündesten Sportarten und ist in jedem Alter leicht erlernbar. Bei regelmässigem Training wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, auch Blutdruck und Herzfrequenz werden positiv beeinflusst. Skilanglauf ist deshalb genau richtig, um auch in der kalten Jahreszeit körperlich fit zu bleiben. In kleinen Gruppen werden Sie von erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet und können so optimal die Lauftechnik erlernen, auffrischen oder verbessern.

Datum:	verantwortliche/r Leiter/in:	Tel.-Nr.:
Dienstag, 16. Dez. 08	Toni Felder	041 361 14 76
Dienstag, 6. Jan. 09	Adi Kiener	041 495 17 83
Dienstag, 13. Jan. 09	Lisbeth Hofstetter	041 480 28 79
Dienstag, 20. Jan. 09	Hugo Walz	041 320 34 76
Dienstag, 3. Febr. 09	Toni Felder	041 361 14 76
Dienstag, 10. Febr. 09	Adi Kiener	041 495 17 83
Dienstag, 17. Febr. 09	Lisbeth Hofstetter	041 480 28 79
Dienstag, 10. März 09	Ruth Kiener	041 320 67 78

Verschiebedatum:	jeweils am darauffolgenden Donnerstag
Zeit:	9 bis ca. 17 Uhr.
Kosten:	Saisonkarte CHF 80.– (8x) oder pro Tageskarte CHF 14.– (wird vor Ort einkassiert).
Miete Ausrüstung:	Bei Stöckli Sport in Wolhusen, Tel. 041 492 62 62 (Bruno Kempf verlangen).
Loipenpass:	Muss von den Teilnehmenden selbst gekauft werden.
Kursorte:	Eigenthal, Engelberg, Langis oder Rothenthurm.

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

Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Treffs teilnehmen): Bis 5. Dez. bei Pro Senectute Kanton Luzern. Bitte melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einem Treff telefonisch beim verantwortlichen Leiter an, und zwar am Vorabend zwischen 18 und 19.30 Uhr.



Langlauf-Schnuppertage in Ulrichen/Obergoms

Damit Sie sich rechtzeitig auf den bevorstehenden Winter vorbereiten können, bieten wir Langlauf-Schnuppertage im Obergoms an. Im «Langlaufparadies» können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen – egal, ob Sie Ihre ersten Langlauf-Schritte wagen oder bereits ein erprobter Lang-

läufer/eine erprobte Langläuferin sind. Sie sind im Hotel Alpina in Ulrichen untergebracht. Weitere Informationen zum Hotel: siehe Langlauf-Ferien in Ulrichen.

Dauer:	Montag, 8. Dez. bis Donnerstag, 11. Dez. 2008 (neu: 4 Tage)
Leitung:	Toni Felder, Lisbeth Hofstetter
Doppelzimmer:	CHF 470.– pro Person

Einzelzimmer: CHF 520.–
Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen: siehe Langlauf-Ferien in Ulrichen Seite 30.
Anmeldung: bis 17. November 2008

Information unter Tel. 041 226 11 99

Wintersport-Ferien in Sils-Maria/Engadin

Von der Loipe in die Therme! Das Klubhotel «Schweizerhof» und seine grosszügige Wellness-Oase mit 33° C warmem Hallen-Solbad, geheiztem Aussenbad, Sprudelbad usw. liegt schön eingebettet beim Dorfzentrum. Für gemütliche Abende stehen Aufenthalts-, Spiel- und Leseräume sowie die Arvenstube oder Bar zur Auswahl. Vom Hotel aus erreichen wir in wenigen Minuten die herrlichen Langlauf-Loipen des Oberengadins. Viele gepfadete Wege laden zu genussvollen Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden 1 bis 2 leichte Schneeschuhwanderungen angeboten. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr gut verbinden!

Dauer: Samstag, 24. Jan. bis Samstag, 31. Jan. 2009
Leitung: Adi Kiener, Ruth Kiener, Hugo Walz, evtl. weitere Leitungsperson
Sportangebote: Langlauf und Winterwandern.
Auf Wunsch: Schneeschuhwandern
Doppelzimmer: CHF 1200.– pro Person
Einzelzimmer: CHF 1320.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit WC/Dusche (ohne Balkon); Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Halbpension; Leitung

Hinweis: Auf Wunsch Zimmer mit Balkon möglich (Anzahl beschränkt). Zuschlag pro Woche/Person: CHF 70.–. Bitte auf der Anmeldekarte vermerken!

Nicht inbegriffen: Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Regionalbus und Bahnen; Annullierungskostenversicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen.

Anmeldung: bis 5. Dezember 2008

Langlauf-Ferien in Ulrichen/Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die 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 Technik angeboten. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium (Kräuter-Dampfbad). Die Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

Dauer: Sonntag, 1. März bis Sonntag, 8. März 2009
Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Elisabeth Syfrig
Sportangebote: Langlauf. Auf Wunsch: Schneeschuhwandern und/oder Winterwandern
Doppelzimmer: CHF 910.– pro Person
Einzelzimmer: CHF 1095.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche, WC, Radio/TV, Föhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (Halbtax/mit Generalabo CHF 39.– Reduktion); Leitung

Nicht inbegriffen: Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort–Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskostenversicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen.

Anmeldung: bis 23. Januar 2009



Offene Gruppen

Offene Gruppen sind Angebote im Bereich Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser) und Seniorentanz, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in über 200 Gruppen bis zu 2200 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 erhalten oder erst spät: Immer tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, denn auch im fortgeschrittenen Alter können Sie durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit verbessern. Am wirkungsvollsten ist es jedoch, ähnlich wie bei der finanziellen Vorsorge, früh damit 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 der Gruppe ab und zu etwas gemeinsam.

Information über die Angebote in den verschiedenen Gemeinden:

Fordern Sie bei uns unter Tel. 041 226 11 99 eine Liste mit den Gruppen in Ihrer Gemeinde oder Region an.

Kursleitung:

Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter

Zeit:

Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Die Gruppen treffen sich in der Regel wöchentlich, ausgenommen Schulferien.

Anmeldung:

Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Fit/Gym (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 jedes Mal oder 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 Haltings- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

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

Seniorentanz (Volks- und Kreistänze aus aller Welt)

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 kennenzulernen. 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. Tanzen ist auch Gedächtnistraining: Die verschiedenen Schrittfolgen zu lernen und zu behalten, ist bestes Hirnjogging. Schnuppern ist jederzeit erlaubt!

Kosten: ab CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

Das Gute liegt so nah.

Valiant Bank AG
Pilatusstrasse 39
6002 Luzern
Telefon 041 248 66 55
www.valiant.ch

VALIANT