Zeitschrift: Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

Band: - (2008)

Heft: 4

Anhang: Bildung + Sport : Kursprogramm 1. Halbjahr 2009

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

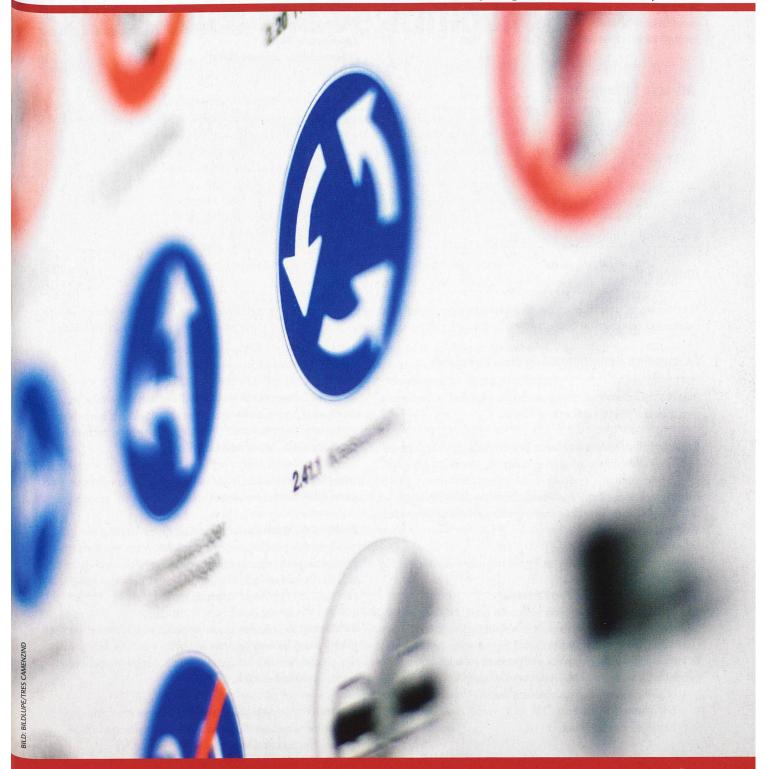
Download PDF: 29.11.2025

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



V7891

Kursprogramm 1. Halbjahr 2009



Angebote für alle ab 60 Jahren



Inhalt

Bildungsangebote

Exkursionen/Besichtigungen	3	Offene Gruppen: Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness, Seniorentanz	18
Alltag und Natur	4	Aktive und gesunde Bewegung	19
Am Puls der Zeit	5	Nordic Walking	20
Wissen und Kultur	7	Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)	22
Gesundheitsförderung	10	Velofahren	23
Gemeinsame Interessen teilen	12	Tennis	24
Sprachen	. 13	Wandern	25
Computerkurse in Luzern	15	Wintersport: Langlauf, Schneeschuhwandern	28
Computerkurse in Neuenkirch	18	Ferienwochen Winter	29
		Ferienwochen Sommer und Herbst	30

Sport- und Bewegungsangebote

Adresse Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern Bildung+Sport Bundesplatz 14, 6002 Luzern Sekretariat Bildung Telefon 041 226 11 96 Sekretariat Sport Telefon 041 226 11 99 Montag bis Freitag, 8 bis 11.30 Uhr/14 bis 17 Uhr Fax 041 226 11 98 F-Mail bildung.sport@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.

Anmeldung direkt via Internet

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

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

Bildungsangebote

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 27. Januar	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 mit unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! Kosten: CHF 27.– inkl. Führung. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 22.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in	Treffpunkt: 11.50 Uhr, SBB- Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.35 Uhr in Luzern (Vorbe- halt neuer Fahrplan) Anmeldung: bis 5. Januar
Dienstag, 10. Februar	Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus im neuen Glanz. Der Besuch lohnt sich! Die Nationalbibliothek, 1895 gegründet, beherbergt mehr als 3,7 Millionen Dokumente. Ein Rundgang durch verschiedene Abteilungen, u. a. durch das Literaturarchiv, gibt Einblick in diese bedeutende Bundesstelle. Kosten: CHF 24.– inkl. Führungen. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führer/innen	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB- Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) Anmeldung: bis 27. Januar
Dienstag, 10. März	Eine Kaffeewelt am Jura-Südfuss «JURAworld of Coffee» in Niederbuchsiten Wussten Sie, dass Kaffee, nach dem Erdöl, das zweitwichtigste Handelsgut der Erde ist? Drehen Sie das Rad zurück und erleben Sie, wie um 1600 alles angefangen hat mit diesem «schwarzen Wasser». Kosten: CHF 35.— inkl. Führung, Kaffee und Gebäck. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 18.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führerin	Treffpunkt: 12.25 Uhr, SBB- Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.14 Uhr in Luzern (Vorbe- halt neuer Fahrplan) Anmeldung: bis 24. Februar
Dienstag, 31. März	Swisstopo, Bundesamt für Landestopografie, Bern Sie erfahren Interessantes über die vielfältige Tätigkeit dieses Bundesamtes, das 1838 gegründet wurde. In der Nähe der Gurtenbahn gelegen, ist vorgängig ein Abstecher auf den Berner Aussichtsberg fast ein «Muss». Kosten: CHF 22.–inkl. Führung. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 38.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant (Selbstbedienung, nicht inbegriffen) oder Picknick. Leitung: Elisabeth von Holzen und Fachperson Swisstopo	Treffpunkt: 9.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 19 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) Anmeldung: bis 17. März

Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in

tax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).

Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.14 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahr-

Ort, Zeit

Anmeldung: bis 8. April

plan)

Dienstag, 12. Mai Château de Prangins am Genfersee, das etwas besondere Museum Anlass 6 Zum Abschluss in Nyon Rundgang zu einem herrlichen Aussichtspunkt

Im 18. Jahrhundert Sitz der Barone von Prangins, beherbergt das um 1730 erbaute Schloss seit 1998 die Westschweizer Niederlassung des Schweizerischen Landesmuseums. Es erschliesst die Vergangenheit der Schweiz des 18. und 19. Jahrhunderts in bunten Bildern. Die Gärten mit ihren alten Baumbeständen und die wunderbare Genfersee-Landschaft sind ebenfalls sehenswert. Kosten: CHF 32.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 56.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Museumscafé (nicht inbegriffen) oder Picknick.

Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche(r) Führer/in

Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 19 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan)

Anmeldung: bis 28. April



Alltag und Natur

Ort, Zeit, Kosten

Handy-Kurse für Senioren

Kurs

Grundlagenkurse/Wichtigste Funktionen

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.

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

Kursleitung: mip, Schulung und Beratung

Kurse für Nokia-Geräte:

 Montag, 12. + 19. Jan.
 Kurs 10
 Montag, 20. + 27. April
 Kurs 13
 Anmeldung:

 Montag, 9. + 16. Febr.
 Kurs 11
 Montag, 11. + 18. Mai
 Kurs 14
 bis 10 Tage vor Kursbeginn

Datum Kurs Ort, Zeit, Kosten



Mittwoch, 4. bis 18. März (3x)

Kochkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Wie schmeckt der perfekte Risotto? Wie sollte die Konsistenz sein? Welche Pfanne und Hilfsmittel sind für die Zubereitung richtig? Was tun mit Resten? Mit Blick auf See und Berge entdecken Sie die Freude, ein Menü selber zu kochen. Das Zubereiten der Gerichte wird in einzelnen Arbeitsschritten erklärt, vorgezeigt und vertieft. Sie erhalten zu jedem Menü klar beschriebene Rezepte zum erfolgreichen Nachkochen zu Hause. Sie lernen die Handhabung von einfachen Küchengeräten und erhalten Tipps und Tricks rund um die Küche. Besondere Anregungen werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen. Kursleitung: Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin

Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 11.30 bis 14.30 Uhr CHF 160.–

Kurs 15

Kurs 16

Anmeldung: bis 20. Februar

Mittwoch, 25. März bis 8. April (3x)

Kochkurs: Wenig Aufwand mit grosser Wirkung

An aussichtsreicher Lage, umgeben von den besten Gourmettempeln der Stadt, lernen Sie die Tipps und Tricks grosser Küchenmeister kennen. Sie kochen Schritt für Schritt und präsentieren ganz entspannt Gerichte auf hohem Niveau. Im Kurs wird mit Zutaten gearbeitet, die einfach erhältlich sind. Besondere Wünsche werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen.

Kursleitung: Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin

Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 11.30 bis 14.30 Uhr CHF 160.– Anmeldung:

bis 13. März

Am Puls der Zeit

Datum Ort, Zeit, Kosten Kurs Das Handbuch der Erinnerung Donnerstag, Kurs 20 Theaterstr. 7, Zurückblenden - Schreiben - Wertschätzen 26. Februar, Luzern 12. und 26. März, Der Lebensweg jedes Menschen hat seine eigene Würde und ist es wert, als 14 bis 17 Uhr persönliches Zeugnis und als Zeitdokument festgehalten zu werden. In diesem CHF 195.-9. und 23. April, Schreibkurs legen Sie den Grundstein für Ihr persönliches «Lebensbuch», das 7. Mai (6x) Sie jederzeit zur Hand nehmen können, um es mit Geschichten oder Dokumenten zu ergänzen, um anderen daraus vorzulesen oder sich einfach daran zu erfreuen. Sie lernen spielerisch, wie Sie Ihren Schreibfluss finden und wie sich Erinnerungen, Fantasie und Kreativität wachküssen lassen. Sie erhalten schreibhandwerkliche Tipps, die Ihnen helfen, spontane Textentwürfe zu überarbeiten. Mit dem Aufschreiben Ihrer Erinnerungen bereichern Sie Ihren Alltag in der dritten Lebensphase. Sie bleiben geistig lebendig und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Und Ihre Nachkommen finden später in Ihren Aufzeichnungen vielleicht Antworten auf ihre eigenen Fragen nach dem Woher und Wohin. Sie sollten bereit sein, zwischen den Kurstagen zu Hause eine bis zwei Stunden zu Anmeldung: schreiben. NFII Kursleitung: Esther Kippe, Journalistin BR/Redaktionelle Mitarbeiterin ZEITLUPE bis 13. Februar

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

Pro Senectute Kanton Luzern 1/2009

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 19. Januar bis 2. März (ohne 23. Februar), 6x	SinnVolles GehirnTraining Kurs 21 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 Ge- dächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Ge- hirnleistung 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	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.— Anmeldung: bis 9. Januar
Donnerstag, 5. und 19. März (2x)	Weg damit! Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng Shui Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, mit Menschen, die uns nur nerven, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast loswird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume-Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe. Kursleitung: Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin, Feng-Shui-Schule Schweiz FSS	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.— Anmeldung: bis 20. Februar
Dienstag, 10. März (Praxis), und Donnerstag, 12. März (Theorie)	Kurs 23 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 Mitglied sind, bitte TCS-Mitgliednummer bei der Anmeldung bekannt geben. Kursleitung: Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und diverse Fahrlehrer	Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 215.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder
Donnerstag, 29. Januar bis 12. Februar (3x)	Mehr erreichen aus eigener Kraft Selbstmotivation Selbstmotivation hat mit der Kraft des positiven Denkens, mit der Stärke von Visionen, mit Selbstvertrauen und mit unserer eigenen Entwicklung zu tun. Es geht auch um die innere Gelassenheit, um die Bedeutung der Emotionen im Alltag und in der Kommunikation. Es versteht sich von selbst, dass wir nicht immer gleich gut drauf sind, jedoch können wir unser Leben selbst bestimmen und die Zügel in der Hand haben. Kursinhalt: Sie kennen die Kraft des positiven Denkens, die Bedeutung der positiven Sprache sowie der sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Sie erhalten Tipps, die Sie im Alltag umsetzen können und die Ihren Mut und Ihr Selbstvertrauen stärken. Kursleitung: Bernadette Wagner, Mentaltrainerin, Erwachsenenbildnerin HF,	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 105.—

Montag, 23. März bis 6. April (3x)

Gott – Illusion, Projektion oder objektive Wirklichkeit?

Am «Phänomen Gott» kommt kein Mensch vorbei. Der Referent stellt sieben Positionen vor, die religionsgeschichtlich einen Weg zu dem aufzeig(t)en, was die Menschen Gott nennen. Es geht unter anderen um bekannte Positionen wie den Atheismus oder den Pantheismus, aber auch um die Gottesvorstellung von streng Gläubigen oder um die Frage, ob selbst in unserer vom Christentum geprägten Gesellschaft eine versteckte Vielgötterei (Polytheismus) auszumachen ist. Der Kurs bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, sich

Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 89.-

NEU

man selber wirklich vertritt. Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer, dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor

kritisch Rechenschaft abzulegen und bewusst zu machen, welche Position(en)

Anmeldung: bis 10. März



Wissen und Kultur

Kurs

Donnerstaa. 29. Januar, 12. Februar. 26. März, 30. April, 28. Mai,

18. Juni (6x)

31. März (4x)

Datum

Aquarellmalen

Kurs für Anfängerinnen und Anfänger

Sie machen die erste Begegnung mit der Aquarellfarbe und ihrer Faszination. Sie befassen sich mit dem Erlernen der Technik, der Farbenlehre und der Gestaltung eines Bildes. Sie beginnen mit einfachen Motiven und lernen, mit der Aquarellfarbe umzugehen. Die Freude, in die Malerei einzutauchen, soll im Vordergrund stehen.

Kursleitung: Linda Amrhein-Jurt

Ort, Zeit, Kosten

Pfarreizentrum «Barfüesser», Winkelriedstr. 5, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 180.-Anmeldung:

bis 5. Januar

Dienstag, 3., 10., 24. und

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 bealeiten zu dürfen. Sind Sie mit dabei?

Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin

Kurs 31

Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.-

Anmeldung:

bis 20. Februar

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 28. April bis 19. Mai (4x) Digitales Fotografieren 2 Bildgestaltung Obwohl Sie Ihre Kamera mit ihren verschiedenen Funktionen bereits 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. Es werden Kamerakenntnisse vorausgesetzt – ein absolvierter Grundkurs ist von Vorteil. Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin		Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uh CHF 185.— Anmeldung: bis 16. April
Donnerstag, 23. und 30. April, 7., 14. und 28. Mai (5x)	Singen aus Lust Aus voller Kehle, von ganzem Herzen Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – dieses zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis. Doch wenn man meint, es einfach nicht zu können? Nichts da! Können kommt von Lernen, und lernen kann jede(r)! Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Denn Singen tut gut, und das auf vielfältige Weise! Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin	Alterszentrum Stafelnhof, Staffelnhof, Staffelnhofstr. 60, Reussbühl (ab Luzern Bus Nr. 2 und 13 mit Umsteigen bei Haltestelle Frohburg) 9.30 bis 11 Uhr CHF 140.— Anmeldung: bis 9. April
Freitag, 6. und 20. März, 3. und 17. April (4x)	Märchen – vielseitige Quellen an Lebensweisheiten Märchen sind vielseitige Quellen, die wir uns zunutze machen können. Anhand von Märchenbeispielen suchen wir in diesem Kurs diese Weisheit zu ergründen und in unser heutiges Leben zu übertragen. Die Beschäftigung mit Märchen fördert unsere Fähigkeit, auf unser Inneres zu hören und Neuentdeckungen zu machen, die unser Leben bereichern können. Wir lernen, die verschiedenen Märchenfiguren zu unterscheiden und als Anteile der seelischen Dynamik einzuordnen, um so ihre Bedeutung für unser Leben erkennen zu können. Die Handlungen dieser Figuren werden für uns zur wertvollen Orientierung und Lebenshilfe. Die enorme Vielseitigkeit der Märchen lässt Betrachtungen aus verschiedenen Blickpunkten zu und der Kreativität und individuellen Anschauungen viel Raum. Kursleitung: Antoinette May, Psychologin lic. phil.	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 115 Anmeldung: bis 23. Februar
Donnerstag, 30. April, 14. und 28. Mai, 4. Juni (4x)	April, und 28. Mai, uni (4x) Haben Sie sich auch schon gefragt: «Wie geht denn das, das ist doch nicht möglich?!» Der heimliche Wunsch, selber zaubern zu können, ist bei vielen Menschen sehr gross. Sie tauchen in das Geheimnis der magischen Welt ein und werden mit den Zauberregeln vertraut gemacht. Geübt werden relativ einfache, aber wirkungsvolle Zauberkunststücke aus verschiedenen Sparten der Zauberei. Der erfahrene Zauberkünstler bringt Ihnen bei, wie Sie kleine «Wunder» vollbringen können. Sie werden Ihre Freunde und Enkelkinder mit einigen aussergewöhnlichen Kunststücken beeindrucken! Besonderes Talent ist nicht nötig, und falsch machen kann man nichts. In Ihrer Gesellschaft wird man	
NEU	künftig zweifellos mehr Spass haben. Kursleitung: Pierre Greiner, Zauberer, Mitglied Magischer Ring Schweiz und Deutschland	Anmeldung: bis 17. April

Ort, Zeit, Kosten Datum Kurs **Theaterseminare** Senioren-Universi-Kurs 36 Donnerstag, tät. Schweizerhof-Einführungen in Produktionen des Luzerner Theaters 26. Februar, quai 2, Luzern Im Rahmen des Sonntagnachmittag-A-Abonnements bietet Pro Senectute Kanton Montag, Luzern in Zusammenarbeit mit dem Luzerner Theater und der Senioren-Universi-16.30 bis 18 Uhr 16. März, tät Luzern begleitende Seminare an. Diese beinhalten vertiefende Informationen CHF 100.- (für Donnerstag, zu den Stücken, Inszenierungen und Choreografien. Die Seminartermine sind das ganze Semi-23. April auf die Aufführungen des Luzerner Theaters des folgenden Sonntags ausgerichnar) Dienstag, tet. Sie können auch einzeln (à CHF 20.-, Bezahlung direkt vor Ort) und unab-19. Mai, hängig von einem Abonnement gebucht werden. Folgende Produktionen wer-Dienstag, 9. Juni den voraestellt: Sugar – Manche mögen's heiss, Musical von Jules Styne Fürchtet euch nicht, Tanztheater von Verena Weiss La Bohème, Oper in vier Akten von Ruggero Leoncavallo Corpus Delicti, Theaterstück von Juli Zeh Orfeo ed Euridice, Oper in drei Akten von Christoph Willibald Gluck Anmeldung: bis 16. Februar, bei Einzelbuchun-Das Nachgespräch: Die Seminarteilnehmenden können nach der Abonnementgen bis 10 Tage vorstellung in Anwesenheit der Kursleitung das Gesehene und Gehörte in vor dem jeweiligen ungezwungenem Rahmen im Foyer des Luzerner Theaters diskutieren. Dozenten: Fachpersonen der Dramaturgie des Luzerner Theaters Seminar Mundharmonika spielen Mothotel Pilatus-Anlass 37 Mittwoch. In kurzer Zeit einfache Stücke lernen blick, Schlundstr., 4. März bis Kriens (VBL-Bus War es nicht schon lange Ihr Wunsch, das Mundharmonikaspielen zu erlernen? 20. Mai Nr. 31, Haltestelle Es ist nie zu spät dafür! Der sehr erfahrene und bekannte Lehrer und Musiker (ohne 15. und 22. April), 10x wird Sie in ermutigender Atmosphäre unterrichten. Schon nach den ersten Grabenhof) Lektionen werden Sie in der Lage sein, einfache Stücke zu spielen. Notenkennt-15.30 bis nisse sind nicht erforderlich. Ein Instrument kann beim Kursleiter für CHF 20.-16.20 Uhr CHF 198.erworben werden. Die «Schnöregiige» ist klein, handlich und immer dabei, wenn Sie zu Hause, bei Feiern und auf Reisen etwas zur Unterhaltung beitragen wollen. Sie werden Ihren Freundeskreis mit Ihren neuen Fähigkeiten beeindrucken, und in Ihrer Gesellschaft wird man zweifellos mehr Spass haben. Anmeldung: bis 19. Februar Kursleitung: Willy Schwager, dipl. Mundharmonikalehrer Vorlesezirkel Kurs 38 Theaterstr. 7, Dienstag, «Kennst du das Land, wo die Zitronen blühn?» 20. Januar, Luzern 14 bis 15.30 Uhr Eine literarische Reise durch Italien von der Renaissance bis in die heutige Zeit. 3. Februar, CHF 25.-Die Schauspielerin und Sprecherin Silvia Planzer liest Texte von Masuccio bis 17. Februar (3x) Tabucchi, von Camilleri bis Sciascia und von Pirandello bis Celati. Anmeldung: bis 9. Januar Vorleserin: Silvia Planzer Schach - Anfängerkurs Hotel Anker, Mittwoch, Pilatusstr. 36. Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport 4. März bis begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden luzern 22. April (8x) erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfah-14 bis 16 Uhr rene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis CHF 145.- (inkl. inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweizeri-Schachbuch) Anmeldung: schen Schachbundes). bis 19. Februar Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 2. Februar bis 2. März (ohne 23. Februar), 4x	Jasskurs für Anfänger Zum Erlernen unseres Nationalspiels ist es nie zu spät. Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lernen die verschiedenen Spielarten kennen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel. Kursleitung: Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 23. Januar
Montag, 9. bis 30. März	Jassen: Aufbau- und Fortsetzungskurs Kurs 41 Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten.	Restaurant Militärgarten, Horwerstr.

(4x)

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

79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.-Anmeldung: bis 27. Februar



Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 15. Januar bis 12. Februar (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. Mithilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen Iernen 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.	Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter der Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– Anmeldung: bis 5. Januar
Donnerstag, 2. und 16. April (2x)	Wege zu gutem Schlaf Besser schlafen – mehr Energie Leiden Sie an Schlafstörungen? Möchten Sie etwas dagegen unternehmen? Lernen Sie Ihren Schlaf-/Wachrhythmus kennen und ihn mit einfachen, natürlichen Methoden ins Gleichgewicht zu bringen. Wer unausgeschlafen ist, hat weniger Lebensfreude und ist weniger aktiv. Wie immer Ihr Schlafproblem aussehen mag – Sie können die Qualität und Dauer Ihres Schlafes verbessern.	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 95
NEU	Kursleitung: Monika Schwander, dipl. Krankenschwester, Kursleiterin	Anmeldung: bis 20. März

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 22. Mai, 5. und 12. Juni (3x)	Klopfen Sie sich frei von Angst und Sorgen! Klopf-Akupressur für den Alltag Angst ist für viele Menschen zum ständigen Begleiter geworden und beeinträchtigt deren Alltag. Negative Gefühle rauben Energie und blockieren den Energiefluss des Meridiansystems. Mit der Klopf-Akupressur-Methode, EFT genannt, lassen sich Ängste und Sorgen, ja sogar einfache gesundheitliche Störungen wirkungsvoll, schnell und ohne fremde Hilfe verringern oder sogar auflösen. Ein täglicher Zeitaufwand von ca. 15 Minuten genügt, um sich freizuklopfen. Lernen Sie im Kurs, Ihre Belastungen zu identifizieren und diese in kleinen Schritten dann selber zu behandeln. Kursleitung: Monika Schwander, dipl. Krankenschwester, Kursleiterin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 95 Anmeldung: bis 8. Mai
Dienstag, 10. Februar* Dienstag, 17. Februar bis 7. April (8x)**	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 vielfälti-	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr
	gen Möglichkeiten eines Fitnesscenters. Kursleitung: Hansrudi Santschi * Kurs 53: Einführung und Probetraining Anmeldung: bis 30. Januar ** Kurs 54: Kurs Krafttraining Anmeldung: bis 10. Februar	Probetraining: CHF 10.— (Bezahlung vor Ort) Kurs: CHF 140.—
Mittwoch, 25. Februar bis 25. März (5x)	Beckenbodentraining nach Benita Cantieni Das CANTIENICA-Beckenbodentraining ist ein in sich geschlossenes Programm zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Organerkrankungen und chronischen Rückenbeschwerden im Kreuzbereich. Allein das Beckenbodenprogramm besteht aus über 100 Übungen und ist Resultat intensiver Forschung. Es ist ebenso geeignet für Männer. Kursleitung: Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	Körperschule See burg, Seeburgstr 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 145.– Anmeldung: bis 13. Februar
Donnerstag, 5. März bis 9. April (6x)	Qigong Qigong ist eine Übungsmethode der Chinesischen Medizin. Die einfach erlernbaren Bewegungsabläufe regulieren und verbessern ganzheitlich die Funktionen aller inneren Organe und stärken Ihre Lebensenergie (Qi). Ihre Abwehrkraft wird gestärkt, der Blutkreislauf angeregt, und bei täglichem Üben wird der Bewegungsapparat kraftvoll und die Muskulatur weich. Kursleitung: Ruth Nassi-Storz, TCM-Therapeutin Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Grimselweg 3, Luzern 17.15 bis 18.15 Uhr CHF 150.– Anmeldung: bis 23. Februar
Dienstag, 17. März	Der Darm – ein bedeutendes Organ Nurs 57 Die wichtigste Strasse der Welt: die Verdauungsstrasse Dicke Bäuche sind nicht mehr modern. Wir tun alles, um sie loszuwerden. Doch wie steht es um ihr Innenleben? Die Ernährung ist Grundlage, damit der Darm, als eines der wichtigsten Organe, auch im Alter funktionstüchtig bleibt. Sie erfahren Hits und Flops der Ernährung von heute und die Folgen für die Darmgesundheit. Ihre Fragen werden gerne beantwortet.	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 24.–
NEU	Kursleitung: Lisa Broadbent-Müller, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungsberaterin	bis 6. März

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote in der Rubrik «Aktive und gesunde Bewegung» (Seite 19) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 18) sowie alle weiteren Angebote im Sport-Teil.



Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten 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. Es ist ein spezieller Flyer erhältlich (Tel. 041 226 11 96).

Denk-Fitness-Treff Aufgrund des grossen Interesses ist eine Teilnahme nur auf Anfrage möglich (Tel. 041 226 11 96). Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Wann: jeden dritten Freitag des Monats (ohne Febr.): 16. Jan., 20. März, 17. April, 15. Mai, 19. Juni Zeit: 13.30 bis 15 Uhr oder 15.30 bis 17 Uhr. Ort: Theaterstr. 7, Luzern. Leitung: Dolores Weber. Kosten: CHF 70.– für das ganze Halbjahr, CHF 15.– pro Einzeltreffen.

Gespräche am runden Tisch Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Wann: jeden ersten Donnerstag des Monats: 8. Jan., 5. Febr.,
12. März (statt 5. März), 9. April (statt 2. April), 7. Mai,
4. Juni, 2. Juli. Zeit: 14 bis 16 Uhr. Ort: Hotel Anker, Pilatus-

str. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Lesezirkel Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wann: jeden letzten Freitag des Monats: 30. Jan., 27. Febr., 27. März, 24. April, 29. Mai, 26. Juni. Zeit: 14 bis 15.30 Uhr. Ort: Theaterstr. 7, Luzern. Leitung: Margrit Felchlin-Sidler. Kosten: CHF 40.– pro Halbjahr, CHF 8.– pro Einzeltreffen

Tanznachmittage Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wann: jeweils am Mittwoch, 7. Jan., 18. Febr. (Fasnacht), 4. März, 15. April, 6. Mai, 3. Juni, 24. Juni. Zeit: 14 bis 16.30 Uhr. Ort: Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, 6015 Reussbühl, im grossen Saal. Leitung: Frieda Frei. Kosten: CHF 8.– pro Mal.

Jass-Treff Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wann: jeden ersten Donnerstag des Monats: 5. Febr., 5. März, 2. April, 7. Mai, 4. Juni. Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr. Ort: Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. Leitung: Hermann Riederer. Kosten: CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

Sprachen

Sprachkurse für jedes Niveau

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

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

Allgemeine Angaben

Kursleiterinne	n:			Frau Emi Pedrazzini	
Englisch	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49		(Kurse 24 und 26)	Tel. 041 310 63 75
	(Kurse 1, 9 bis 16)		Italienisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
	Frau Rosmarie Zemp-Grubei	The tree of Second application	Französisch	Frau Christine	
	(Kurse 2 bis 8)	Tel. 041 440 12 76		Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
Spanisch	Frau Belén Temiño		Russisch	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57
	(Kurse 22 und 25)	Tel. 041 311 24 56	Ort:	Theaterstrasse 7, Luzern	
	Frau Yolanda		Lektionsdauer	r: 50 Minuten	
	Schneuwly-Rivera	Tel. 041 610 95 06	Anmeldung:	1. Trimester bis 19. Dezem	nber 2008
	(Kurse 20, 21, 23 und 27)			2. Trimester bis 14. April 2	
				(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich	
				sofern freie Plätze zur Verfügung ste	ehen.)

1. Trimester: 5. Jan. bis 9. April (ohne Fasnachtsferien vom 16. Febr. bis 1. März)
 2. Trimester: 27. April bis 10. Juli (ohne Auffahrt, Pfingstmontag, Fronleichnam)
 Im 2. Trimester werden die Kurse des 1. Trimesters weitergeführt.

Englisch

Liigiis							
NEU Anf	ängerstufe 1 (ohne Vorkennt			Anfänger	stufe 3.1		
	Montag,		CHF 162 (12x)	Kurs 8:	Montag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	8.30 bis 9.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135 (10x)		8.30 bis 9.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135 (10x)
Anfänge	rstufe 1.1 (wenig Vorkenntn	isse erforde	rlich)	Mittelstu	fe 1		
Kurs 2:	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 162 (12x)	Kurs 9:	Dienstag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	14.30 bis 15.30 Uhr				16 bis 17 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
Anfänge	rstufe 1.2 (wenig Vorkenntn	isse erforde	rlich)	Mittelstu	fe 2		
	Mittwoch,			Kurs 10:	Montag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	10.30 bis 11.30 Uhr				10.30 bis 11.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135 (10x)
Anfänge	rstufe 1.3 (wenig Vorkenntn	isse erforde	rlich)	Mittelstu	fe 3		
	Mittwoch,			Kurs 11:	Dienstag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
Mice	9.30 bis 10.30 Uhr				14 bis 15 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
Anfänge	rstufe 2			Mittelstu	fe 3.1		
	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 162 (12x)	Kurs 12:	Montag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	8.30 bis 9.30 Uhr				9.30 bis 10.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135 (10x)
Anfänge	rstufe 2.1			Fortgescl	nrittene 1		
	Montag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)		Donnerstag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	10.30 bis 11.30 Uhr				11 bis 12 Uhr	2. Trim.	CHF 122 (9x)
Anfänge	rstufe 3			Fortgesc	nrittene 2		
	Montag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)	Kurs 14:	Donnerstag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	9.30 bis 10.30 Uhr				9 bis 10 Uhr	2. Trim.	CHF 122 (9x)

Fortgesch Kurs 15:	rittene 3 Dienstag, 15 bis 16 Uhr		CHF 162 (12x) CHF 149 (11x)
Fortnesch	rittene 3.1	2. 111111.	CIII 147 (117)
•	Donnerstag, 10 bis 11 Uhr		CHF 162 (12x) CHF 122 (9x)

Spanisch

NEU Anfö	ingerstufe 1 (ohne Vorkenn	tnisse)	
Kurs 20:	Dienstag,	1. Trim.	CHF 243 (12x)
	14.30 bis 16 Uhr	2. Trim.	CHF 223 (11x)
Anfänger	stufe 1.1 (wenig Vorkennt	nisse erforde	rlich)
	Freitag,	1. Trim.	CHF 149 (11x)
	11 bis 12 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
Mittelstu	fe 1 (Doppellektion)		
	Dienstag,	1. Trim.	CHF 243 (12x)
	08.30 bis 10 Uhr	2. Trim.	CHF 223 (11x)
Mittelstu	fe 2		
Kurs 23:	Freitag,	1. Trim.	CHF 149 (11x)
	10 bis 11 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
Mittelstu	fe 3 (Doppellektion)		
	Dienstag,	1. Trim.	CHF 243 (12x)
	8.15 bis 9.45 Uhr	2. Trim.	CHF 223 (11x)
Fortgesch	rittene 1		
Kurs 25:	Dienstag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	10 bis 11 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
Fortgesch	rittene 1.1		
_	Dienstag,	1. Trim.	CHF 162 (12x)
	9.45 bis 10.45 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
Konversa	tion		
Kurs 27:	Freitag,	1. Trim.	CHF 149 (11x)
	9 bis 10 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)



Italienisch (Doppellektionen)

	ngerstufe 1 (ohne Vorken	ntnisse)	
Kurs 31:	Donnerstag,	1. Trim.	CHF 243 (12x)
	10. bis 11.30 Uhr	2. Trim.	CHF 183 (9x)
Anfänger	stufe 1.1 (wenig Vorkennt	nisse erforde	rlich)
			CHF 243 (12x)
	13.30 bis 15 Uhr	2. Trim.	CHF 223 (11x)
Mittelstu	fe 1		
Kurs 33:	Donnerstag,	1. Trim.	CHF 243 (12x)
	8.30 bis 10 Uhr	2. Trim.	CHF 183 (9x)
Mittelstu	fe 2		
Kurs 34:	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 243 (12x)
	10 bis 11.30 Uhr	2. Trim.	
Mittelstu	fe 3		
Kurs 35:	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 243 (12x)
	15 bis 16.30 Uhr	2. Trim.	
Fortgesch	rittene		
	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 243 (12x
		2. Trim.	

Französisch

Freitag,	1. Trim.	CHF 149 (11x)
9.30 bis 10.30 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
nrittene		
Freitag,	1. Trim.	CHF 149 (11x)
10.30 bis 11.30 Uhr	2. Trim.	CHF 149 (11x)
	Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr hrittene Freitag,	9.30 bis 10.30 Uhr 2. Trim.

Russisch

NEU Russisch für die Reise (ohne Vorkenntnisse)			
Kurs 51: Mittwoch,	1. Trim.	CHF 189 (12x)	
15.50 bis 16.40 Uhr	2. Trim.	CHF 173 (11x)	

rortgeschrittene				
Kurs 52:	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 189 (12x)	
	16.50 bis 17.40 Uhr	2. Trim.	CHF 173 (11x)	

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.

Kurs WIE 11:

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, Museggstr. 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 1: Freitag, 23.1.

14 bis 16.30 Uhr, CHF 90.-

Kurs EPK 2: Dienstag, 17.2.

8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.-

Kurs EPK 3: Montag, 16.3.

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.

	14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390
39	

Montag/Mittwoch, 12.1. bis 21.1.

Kurs WIE 12: Dienstag/Donnerstag, 13.1. bis 22.1. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WIE 13: Montag/Mittwoch, 9.2. bis 18.2. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 14: Dienstag/Donnerstag, 10.3. bis 19.3. 14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WIE 15: Dienstag/Donnerstag, 14.4. bis 23.4. 8.30 – 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 16: Montag/Mittwoch, 11.5. bis 20.5. 14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WIE 17: Dienstag/Donnerstag, 16.6. bis 25.6. 8.30 bis 11.30 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 18: Freitag, 27.2. bis 20.3.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

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

Pro Senectute Kanton Luzern 1/2009

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 19: Montag/Mittwoch, 2.3. bis 11.3.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Textverarbeitung 1

Voraussetzung: Windows-Einführung

Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

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

Kurs WOE 21: Montag/Mittwoch, 9.2. bis 18.2.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WOE 22: Dienstag/Donnerstag, 10.3. bis 19.3.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WOE 23: Montag/Mittwoch, 11.5. bis 20.5.

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 erstellen; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen. Nach diesem Kurs können Sie z.B. Ihre Einladungs- und Grusskarten selber gestalten.

Kurs WOF 24: Montag/Mittwoch, 9.3. bis 18.3.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WOF 25: Dienstag/Donnerstag, 14.4. bis 23.4.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Textverarbeitung 3

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Fortsetzung von Textverarbeitung 2

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

Kurs WOF 26: Montag/Mittwoch, 30.3. bis 8.4.

8.30 bis 11.30 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.

Kurs UW07 27: Dienstag/Donnerstag, 24.3. bis 2.4. 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 31: Dienstag/Donnerstag, 3.2. bis 12.2.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

E-Mail 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Outlook Express gearbeitet.

Umgang mit der elektronischen Post

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

Kurs EME 41: Montag/Mittwoch, 2.2. + 4.2.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs EME 42: Montag/Mittwoch, 2.3. + 4.3.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs EME 43: Dienstag, 31.3. + 7.4.

14 bis 17 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 44: Dienstag/Donnerstag, 3.3. + 5.3.

8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs EMF 45: Montag/Mittwoch, 27.4. + 29.4.

14 bis 17 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 51: Montag/Mittwoch, 2.2. + 4.2.

8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs INE 52: Mittwoch, 18.3. + 25.3.

8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs INE 53: Dienstag/Donnerstag, 28.4. + 30.4.

14 bis 17 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 54: Dienstag/Donnerstag, 3.3. + 5.3.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs INF 55: Montag/Mittwoch, 20.4. + 22.4.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.-

Digitale Bildbearbeitung 1

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 61: Dienstag/Donnerstag, 3.2. bis 12.2.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs DB 62: Montag/Mittwoch, 23.3. bis 1.4.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

NEU Digitale Bildbearbeitung 2

Voraussetzung: Digitale Bildbearbeitung 1

Arbeiten mit dem Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

Inhalte: Wiederholungen und Vertiefungen aus Bildbearbeitungskurs 1, geformter Text, Klonen und Ersetzen von Bildern, Retuschieren von Gesichtern, Einsetzen von Formen (z. B. Kreise).

Kurs DBF 63: Dienstag/Donnerstag, 5.5. bis 14.5.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Präsentationsprogramm

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Arbeiten mit PowerPoint

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

Kurs PP 71: Montag/Mittwoch, 20.4. bis 29.4.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Computerkurse in Neuenkirch

Kursleitung:

Michel Prigione

Ort:

mip, Schulung und Beratung, Surseestr. 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.

Erster PC-Kontakt

Schnupperkurs zum Kennenlernen des PCs: Nach diesem Kursmorgen 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 301: Donnerstag, 8.1.

8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.-

WINDOWS: Einführung

Grundkurs: Den Computer von Grund auf kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung im Word schreiben und speichern. Was ist das Internet?

Kurs WIE 302: Dienstag, 20.1. bis 17.2.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.-

Kurs WIE 303: Donnerstag, 5.3. bis 2.4.

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 304: Dienstag, 10.3. bis 7.4.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.-

Kurs INE 305: Mittwoch, 22.4. bis 20.5.

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 306:

Dienstag, 5.5. bis 2.6.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.-

Sport- und Bewegungsangebote

Offene Gruppen

Fit/Gym (Turnen)/Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)/Seniorentanz

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!

Information über die Angebote: Fordern Sie unter Telefon 041 226 11 99 eine Liste mit den Gruppen in Ihrer Gemeinde oder Region an.

Leitung: Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter.

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

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

Kosten:

Fit/Gym: CHF 4.-/Lektion. Der Betrag wird jedes Mal oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

Aqua-Fitness: CHF 4.-/Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird per Abo einkassiert.

Seniorentanz: ab CHF 4.-/Lektion. Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

Aktive und gesunde Bewegung

Datum Ort, Zeit, Kosten Kurs



Mittwoch. 28. Januar, 4. Februar und 11. Februar

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 Bogenausrüstungen, 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 SBV II

Kurs 160

Kurs 180

Kurs 170

Bogensport AG, Grabenhofstr. 16, 10 bis 11.30 Uhr CHF 190.-

Kurslokal Strebel

Anmeldung: bis 12. Januar

Dienstag, 3. März bis 7. April

Fit in den Frühling – Schwungvoll durch den Sommer

Spielerisches, kraftvolles und vielseitiges Bewegen von Kopf bis Fuss

Wir nützen die stark aufsteigende Frühlingskraft, um anschliessend schwungvoll und freudig die Aktivitäten der Sommerzeit geniessen zu können: 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 die Sommertage mit Elan und aus vollem Herzen geniessen zu können.

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

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

NEU

Mittwoch,

4. März bis 8. April

Line Dance

Mit Schwung durch den Frühling

Line Dance ist eine Tanzform für Einzelpersonen. Die Tänzer/innen stellen sich dabei in Reihen neben- oder hintereinander auf. Ein Tanz wird aus verschiedenen Schrittkombinationen aufgebaut, die sich nach einer gewissen Zahl von Schritten wiederholen. Zu mitreissender Musik werden einfache Choreografien einstudiert. Line Dancing vermittelt nicht nur Lebensfreude, es fördert auch den Gemeinschaftssinn und ist ein gutes Hirn- und Koordinationstraining. Kursleitung: Doris Meier, Tanzlehrerin der Tanzschule Tanz Art

Tanz Art Tanzschule, Zentralstr. 24, Ebikon 14 bis 15 Uhr CHF 133.-

bis 19. Februar

Anmeldung: bis 19. Februar

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

19 Pro Senectute Kanton Luzern 1/2009

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 5. März bis 2. April (5x)	5 Tibeter – Nahrung für Körper, Geist und Seele Die 5 Tibeter gelten als Jungbrunnen der Mönche vom Himalaja. 5 Bewegungsabläufe aktivieren Muskeln, Sehnen, Bänder und Organe. Bei regelmässiger Anwendung erhalten Sie körperliche und geistige Fitness und stärken gleichzeitig das seelische Gleichgewicht. Sie erlernen in fünf Lektionen die Grundübungen und bekommen eine Übungsanleitung, damit Sie die 5 Tibeter auch zu Hause ausführen können. Geben Sie Ihrem Alltag noch mehr Energie, Ausgeglichenheit und Lebensfreude.	Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 110.–
NEU	Kursleitung: Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin und Naturheil- praktikerin für TCM	Anmeldung: bis 20. Februar
Dienstag, 28. April bis 26. Mai (5x)	Antara – Weg des Herzens Antara ermöglicht Aufmerksamkeit für den eigenen Körper und gibt Raum für bewusstes Wahrnehmen. Die Übungsausführungen führen zu innerer Ruhe, vitaler Gelassenheit und entspannter Schönheit. Mit Antara stärken Sie den Rücken und verbessern Ihre Haltung. Sie erhalten eine Übungsanleitung, damit Sie Antara auch zu Hause ausführen können. Kursleitung: Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin und Naturheilpraktikerin für TCM	Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 110.– Anmeldung: bis 16. April
Dienstag, 28. April bis 2. Juni (6x)	Salsa/Pasitos Tanzen – Lebensfreude pur! Etwas für Geist, Seele und Körper Bewegen Sie sich gerne zu Latino- und Salsa-Musik? Der erfahrene Tanzlehrer vermittelt Ihnen einfache Schrittkombinationen und Körperbewegungen (Pasito/Movimento). Einzelpersonen ohne Tanzpartner sind willkommen, es handelt sich nicht um einen Paartanz-Kurs. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich mitreissen von den Rhythmen und erleben Sie, wie viel Spass Musik und Bewegung bereiten können! Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 133.– Anmeldung: bis 16. April

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

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank seiner 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».

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



Nordic Walking für Neu-Einsteiger/innen

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und solche, die wenig bis gar keinen Sport treiben. 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 50: Montag, 2. März bis 6. April

CHF 60.- (6x)

Zeit: 14 bis 15.30 Uhr **Anmeldung:** bis 20. Februar

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 51: Montag, 1. Dez. 2008 bis 30. März 2009

CHF 90.- (17x)

Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr

Kurs 53: Montag, 6. April bis 27. Juli

(ohne 13. April und 1. Juni)

CHF 90.- (15x)

Zeit: 16.15 bis 18.00 Uhr

Kurs 52: Mittwoch, 3. Dez. 2008 bis 25. März 2009

CHF 90.- (17x)

Kurs 54: Mittwoch, 1. April bis 29. Juli

CHF 90.- (18x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 55: Kombi-Abo für Kurs 51+52

CHF 150.-

Kurs 56: Kombi-Abo für Kurs 53+54

CHF 150.-

Weihnachtsessen Nordic-Walking-Treff Luzern

Gemeinsames gemütliches Weihnachtsessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick. Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 22. Dezember 2008 ab 17.15 Uhr im Restaurant Militärgarten, Luzern. Für die Teilnehmenden des Mittwoch-Treffs: 17. Dezember 2008 ab 11 Uhr, der Ort wird später bekannt gegeben. Es sind alle herzlich eingeladen.

Sursee: Parkplatz Eishalle Sursee

Leitung: Doris Dober, Tel. 041 921 25 48

Trudy Christen, Tel. 041 970 19 23

Kurs 57: Donnerstag, 4. Dez. 2008 bis 26. März 2009

(ohne 25. Dez. und 1. Jan.)

CHF 75.- (15x)

Kurs 60: Donnerstag, 2. April bis 30. Juli

(ohne 21. Mai und 11. Juni)

CHF 80.- (16x)

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 58: Donnerstag, 8. Jan. bis 9. April

CHF 70.- (14x)

Kurs 61: Donnerstag, 16. April bis 23. Juli

(ohne 21. Mai und 11. Juni

CHF 65.- (13x)

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 59: Montag, 1. Dez. 2008 bis 30. März 2009

(ohne 8. und 29. Dez.)

CHF 80.- (16x)

Kurs 62: Montag, 6. April bis 27. Juli

(ohne 13. April und 1. Juni)

CHF 75.- (15x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

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

Pro Senectute Kanton Luzern 1/2009

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

HINWEIS:

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

Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden dabei gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eignen sich die Kurse auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

Luzern: Kursleitung:	Hallenbad Utenberg Lucia Muff
Kosten:	inkl. Hallenbadeintritt
Zeit:	16 bis 16.50 Uhr
Kurs 1:	Montag, 5. Jan. bis 6. April (ohne 16. und 23. Febr.) CHF 157.– (12x)
Kurs 16:	Montag, 27. April bis 6. Juli (ohne 1. Juni) CHF 130.– (10x)
Zeit:	14 bis 14.50 Uhr
Kurs 2:	Freitag, 9. Jan. bis 3. April (ohne 20. und 27. Febr.) CHF 144.– (11x)
Kurs 17:	Freitag, 1. Mai bis 10. Juli CHF 144.– (11x)
Zeit:	16 bis 16.50 Uhr
Kurs 3:	Freitag, 9. Jan. bis 3. April (ohne 20. und 27. Febr.) CHF 144.– (11x)
Kurs 18:	Freitag, 1. Mai bis 10. Juli CHF 144.– (11x)
Ebikon:	Hallenbad Schmiedhof
Kursleitung: Kosten:	Lucia Muff inkl. Hallenbadeintritt
Zeit:	9 bis 9.50 Uhr
Kurs 4:	Mittwoch, 7. Jan. bis 8. April (ohne 18. und 25. Febr.) CHF 172.– (12x)

Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, welches gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen 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-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeigner.			
Ebikon: Kursleitung: Kosten:	Hallenbad Schmiedhof Charlotte Rösli inkl. Hallenbadeintritt		
Zeit: Kurs 5: Kurs 20:	18 bis 18.50 Uhr Montag, 5. Jan. bis 6. April (ohne 16. und 23. Febr.) CHF 230.– (12x) Montag, 27. April bis 6. Juli (ohne 1. Juni) CHF 193.– (10x)		
Zeit: Kurs 6: Kurs 21:	19 bis 19.50 Uhr Montag, 5. Jan. bis 6. April (ohne 16. und 23. Febr.) CHF 230.– (12x) Montag, 27. April bis 6. Juli (ohne 1. Juni) CHF 193.– (10x)		
Ebikon:			
Kursleitung: Kosten:	Hallenbad Schmiedhof Lucia Muff inkl. Hallenbadeintritt		
Kursleitung:	Lucia Muff		
Kursleitung: Kosten: Zeit: Kurs 7:	Lucia Muff inkl. Hallenbadeintritt 10 bis 10.50 Uhr Mittwoch, 7. Jan. bis 8. April (ohne 18. und 25. Febr.) CHF 230.– (12x) Mittwoch, 29. April bis 8. Juli		

CHF 158.- (11x)

Mittwoch, 29. April bis 8. Juli

Kurs 19:

Kurs 23: Dienstag, 28. April bis 7. Juli

CHF 192.- (11x)

Zeit: 15 bis 15.50 Uhr

Kurs 9: Dienstag, 6. Jan. bis 7. April

(ohne 17. und 24. Febr.)

CHF 210.- (12x)

Kurs 24: Dienstag, 28. April bis 7. Juli

CHF 192.- (11x)

Meggen: Hallenbad Hofmatt
Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 10: Dienstag, 6. Jan. bis 7. April (ohne 17. und 24. Febr.)

CHF 195.- (12x)

Kurs 25: Dienstag, 28. April bis 7. Juli

CHF 178.- (11x)

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

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

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 11: Donnerstag, 8. Jan. bis 12. März

(ohne 19. und 26. Febr.)

CHF 136.- (8x)

Kurs 26: Donnerstag, 19. März bis 4. Juni

(ohne 16./23. April und 21. Mai)

CHF 152.- (9x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 12: Donnerstag, 8. Jan. bis 12. März

(ohne 19. und 26. Febr.)

CHF 136.- (8x)

Kurs 27: Donnerstag, 19. März bis 4. Juni

(ohne 16./23. April und 21. Mai)

CHF 152.- (9x)

HINWEIS:

Die Kosten für das Hallenbad Beromünster werden durch den Kanton ab Januar 2009 angehoben. Bei Drucklegung des Programms waren die definitiven Preise leider noch nicht bekannt. Daher wurden die bisherigen Preise aufgeführt. Verrechnet werden dann aber die definitiven, höheren Preise.

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum
Kursleitung: Monika Schwaller

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 13: Mittwoch, 7. Jan. bis 8. April

(ohne 18. und 25. Febr.)

CHF 215.- (12x)

Kurs 28: Mittwoch, 29. April bis 8. Juli

CHF 199.- (11x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Rosmarie Wicki

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr **Kurs 14:** Freitag, 9. Jan. bis 3. April

(ohne 20. und 27. Febr.)

CHF 199.- (11x)

Kurs 29: Freitag, 1. Mai bis 10. Juli

CHF 199.- (11x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr **Kurs 15:** Freitag, 9. Jan. bis 3. April

(ohne 20. und 27. Febr.)

CHF 199.- (11x)

Kurs 30: Freitag, 1. Mai bis 10. Juli

CHF 199.- (11x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 18.

Velofahren

Alle Velotouren werden durch ausgebildete Seniorensportleiter im Fachbereich Velofahren rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 30 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute

Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden drei Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Unser Motto lautet: «Chumm mit – bliib fit!»

Informationsnachmittag

Dienstag, 10. März, 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern.

Die Veloleiter informieren Sie über die geplanten Touren und beantworten Ihre Fragen. Bitte notieren Sie den Termin in der Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, alle Interessierten sind willkommen.

Allgemeine Angaben

Verlangen Sie das detaillierte Touren-Hinweis:

programm unter Tel. 041 226 11 99.

Dienstag, 14. und 28. April, 12. und Daten:

26. Mai, 9. und 23. Juni, 7. und 21. Juli, 4. und 18. August, 1., 15. und 29. September

Verschiebedatum: Bei schlechter Witterung werden die Touren

um eine Woche verschoben.

Leitung: Arnold Burch, Fachleiter,

Tel. 041 675 15 71

Alois Grüter,

Tel. 041 310 33 42

Walter Huber,

Tel. 041 675 18 79 Josef Tschuppert, Tel. 041 469 62 31

Abo CHF 95.- oder pro Einzeltour CHF 9.-Kosten:

Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Touren teilnehmen):

Bis 31. März bei Pro Senectute Kanton Luzern. Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 19 und 20 Uhr. Bei Touren-Verschiebung: bitte neu anmelden!



Velotouren-Abschluss

Dienstag, 10. November, 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Tennis

Möchten Sie Bekanntschaft machen mit der packenden Sportart Tennis? Oder gehören Sie zu den Menschen, die früher den Bällen nachgejagt sind und auch heute den Anschluss behalten oder wieder finden möchten? Reservieren Sie sich

einen Kursplatz! Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Quereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

Allgemeine Angaben

4er-Gruppen (1 Platz) / Gruppengrösse:

> 6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze) Sportcenter Rontal, Dierikon

Orte: (Montag und Dienstag)

TeBa Freizeit AG, Emmen (Mittwoch)

Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)

Kursleitung: Della Meyer, Fachleiterin Tennis,

Dierikon Dierikon Georges Meyer, Annemarie Bucher, Emmen Kriens Heidi Steiner,

CHF 16.50 pro Person/Std. Kosten:

bei 4er-Gruppen

CHF 14.- pro Person/Std. bei 6er-/7er-Gruppen

Dauer / Zeit: 1. Trimester: 5. Jan. bis 8. April

2. Trimester: 14. April bis 8. Juli (ohne 13. April und 1. Juni)

Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich. Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kurs-

leitung gerne Auskunft.

Anmeldung: Della Meyer, Tel. 041 440 33 91

oder 079 653 14 52

E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

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 Gesundheitssport 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 immer 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

Anforderungen (gilt auch für die Ferienwochen):

Die Gruppe A hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer. Sterne und übrige Angaben beachten.

Die Gruppe B hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten.

Mittagessen: In den Ausschreibungen ist vermerkt, ob wir das Mittagessen im Freien oder im Restaurant einnehmen. Nach Möglichkeit machen wir einen Kaffeehalt in einem Restaurant. Billette: Kollektiv- und Carbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt. Einzelbillette sind von den Teilnehmenden selber zu lösen. Einsteigeorte für ausserhalb der Agglomeration von Luzern Wohnende: In jenen Fällen, in denen der Zug auf der Hinreise ausserhalb der Agglomeration Luzern anhält, ist in der Rubrik «Abfahrt» in Klammern eine Bahnstation inkl. Abfahrtszeit angegeben. Weitere Haltestellen können dem Fahrplan entnommen werden.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2008 geltenden Halbtax-Abo-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 Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis.

Durchführung der Wanderungen: Über die definitive Durchführung, eine Verschiebung oder mögliche Änderungen gibt der Telefonbeantworter der Pro Senectute Kanton Luzern (Tel. 041 226 11 84) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte rufen Sie wegen allfälliger Änderungen und möglichen Verschiebungen in jedem Fall an.

Anmeldungen: In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche nötig ist, hat diese mittels Anmeldekarte oder per E-Mail (bildung.sport@lu.pro-senectute.ch) zu erfolgen.

Wanderleiter / innen:

, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
Alfons Steger, Fachleiter	Tel. 041 458 19 85
Ernst Ammann	Tel. 041 320 71 29
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, 21. Januar	Route: Winterwanderung auf dem Zugerberg, via Pfaffenboden – Nollen – Zittenbuech nach Unterägeri. Distanz: 12,5 km, 140 m Aufstieg, 340 m Abstieg. Wanderzeit: 31/2 – 4 Std. Schwierigkeitsgrad: 🔾 (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 17.–. Leitung: Albert Steffen, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.48). Rückkehr: 17.35 Uhr.
Mittwoch, 11. Februar (wird bei jeder Witterung durchgeführt)	Programm: Am Vormittag führt der innovative Bauer Isidor Kunz durch die neue Napfmilch AG in Hergiswil. Am Nachmittag wandern wir der Enziwigger entlang nach Willisau. Distanz: 8,5 km, 150 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2¹/₄ Std. Schwierigkeitsgrad: ②. Mittagessen: bei der Napfmilch AG. Kosten: Kollektivbillett ca. CHF 14.− und für Führung, Käse- + Fleischplatte + Getränke CHF 16.−. Leitung: Rita Gasser, Alfons Steger.	Treffpunkt: 10.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 10.15 Uhr (Littau 10.20). Rückkehr: 17.02 Uhr. Anmeldung: bis am 5. Februar mit Anmelde- karte oder per E-Mail.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Pro Senectute Kanton Luzern 1/2009

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 18. März (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 25. März)	Route: Drei-Täler-Wanderung: Muhen – Rütihof – Liebegg – Siben Zwingstein – Seon. Distanz: 14 km, 340 m Aufstieg, 330 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 41/2 Std. Schwierigkeitsgrad: (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: Im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 16.–. Leitung: Ernst Ammann, Alfons Steger.	Treffpunkt: 7.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfuhrt: 7.47 Uhr (Emmen- brücke 7.51). Rück- kehr: 17.28 Uhr.
Mittwoch, 8. April	Route: Frühlingswanderung durchs Michelsamt, von Herlisberg – Schwarzenbach – Menziken nach Beromünster. Distanz: 11,5 km, 100 m Aufstieg und 200 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¹/4 Std. Schwierigkeitsgrad: ❖. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.–. Leitung: Alfons Steger, Pia Schmid.	Treffpunkt: 9.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 10.02 Uhr (Gersag 10.09). Rückkehr: 16.57 Uhr.
Mittwoch, 22. April	Route: Frühlingswanderung im Tessin: von Aldesago durch viel Wald nach Gandria und dem See entlang nach Lugano. Distanz: 11 km, 340 m Aufstieg, 420 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: 👀. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 48.—. Leitung: Albert Steffen, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB- Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.18 Uhr, Zeit am Vortag über Tel. 041 226 11 84 abfragen. Rückkehr: 19.40 Uhr.
Mittwoch, 6. Mai	Route: Panoramaweg der Zürcher Goldküste, von Zürich-Rehalp nach Meilen. Rückfahrt mit dem Schiff. Distanz: 14 km, 250 m Aufstieg, 350 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: 😂 Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 24.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB- Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr (Zug 8.31). Rückkehr: 18.35 Uhr.
Mittwoch, 27. Mai	Route: Frühlingswanderung auf die Höhronen, von Schindellegi – Höhronen (1205 m) – Rossberg – Allenwinden – Samstagern. Distanz: 9 km, 450 m Aufstieg, 560 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: 😂 😂 (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 17.—. Leitung: Rolf Ebi, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.40 Uhr (Verkehrs- haus 7.46). Rückkehr: 17.19 Uhr.
Mittwoch, 3. Juni	Route: Sommerliche Wanderung durchs Luzerner Hinterland: Hergiswil bei Wil – Mörisegg – Rohrmatt – Willisau. Distanz: 11,5 km, 400 m Aufstieg, 450 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.–. Leitung: Alfons Steger, Rita Gasser.	Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.15 Uhr (Wolhusen 8.46). Rückkehr: 16.42 Uhr.
Mittwoch, 1. Juli	Route: Auf dem Jura-Höhenweg vom Stierenberg (ob Grenchen) via Romont-Berg – Frinvillier – Taubenlochschlucht nach Biel. Distanz: 13 km, 120 m Aufstieg, 740 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 41/4 Std. Schwierigkeitsgrad: 💓 (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 35.—, mit GA ca. CHF 5.—. Leitung: Rita Gasser, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.07 Uhr (Sursee 8.27). Rückkehr: 18.14 Uhr.
Mittwoch, 8. Juli	Route: Panoramawanderung im Napfgebiet: Luthern – Chatzerschwand – Ahorn – Werisegg – Heuberg – Luthern. Distanz: 12 km, je 370 m Aufstieg und Abstieg. Wanderzeit:: ca. 41/2 Std. Schwierigkeitsgrad: 33 (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 23.–, mit GA CHF 7.–. Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 6.57 Uhr (Wolhusen 7.17). Rückkehr: 17.02 Uhr.

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 29. Juli	Route: Kristallweg von Grimsel-Hospiz nach Handeck. Anspruchsvolle Bergwanderung zu Zeugen der Eiszeit. Distanz: 7 km, 30 m Aufstieg, 600 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 32.—. Leitung: Cécile Bernet, Albert Steffen.	Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.55 Uhr (Hergiswil 8.06). Rückkehr:
Grunna R. laichte	ere Wanderungen 2 his 3 Stunden Wanderzeit	18.04 Uhr.

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 15. Januar	Route: Udligenswil – Michaelskreuz – Meierskappel. Distanz: ca. 7 km, je nach Witterung, 180 m Aufstieg, 270 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: Verpflegung: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 7.—. Leitung: Rita Gasser, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 10.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 10.40 Uhr am Busbahnhof. Rückkehr: 15.51 Uhr.
Donnerstag, 26. Februar	Programm: Winterliche Wanderung auf den Hausberg von Kriens: Kriens – Schachenwald – Hintergütsch – Chrüzhöchi – Sonnenberg – Bruchmatt Luzern. Distanz: 7 km, 240 m Aufstieg, 340 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ☼. Mittagessen: im Restaurant. Billett: selber lösen. Leitung: Rolf Ebi, Albert Steffen.	Treffpunkt: 9.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern oder um 9.55 Uhr bei Bushaltestelle Stampfeli Kriens. Ab- fahrt: 9.40 Uhr mit VBL. Rückkehr: ca. 15 Uhr.
Donnerstag, 26. März	Route: Grafenort mit Besuch des Herrenhauses und Wanderung entlang der Engelbergeraa bis Dallenwil. Distanz: ca. 8,5 km, leicht abwärts verlaufender Weg. Wanderzeit: ca. 21/4 Std. Schwierigkeitsgrad: . Verpflegung: Zobighalt in Dallenwil. Billett: Kollektivbillett. Kosten: ca. CHF 10.– und CHF 5.– Führung Herrenhaus. Leitung: Albert Steffen, Cécile Bernet. Anmeldung: bis 20. März mit Anmeldekarte oder per E-Mail.	Treffpunkt: 12 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 12.11 Uhr (Hergiswil 12.25). Rückkehr: 17.49 Uhr.
Donnerstag, 30. April	Route: Wanderung am südlichen Bielerseeufer: Sutz – Gerolfingen – Handeck. Distanz: ca. 10 km, 100 m Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: . Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 33.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	Treffpunkt: 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.07 Uhr (Emmen- brücke 8.12). Rück- kehr: 18.25 Uhr.
Donnerstag, 14. Mai	Programm: Wanderung im romantischen Tal der Saane: Posieux – La Tuffière – Bais d'Avant – Hauterive (Kloster) – Grangeneuve. Distanz: ca. 6 km, 160 m Aufstieg, 200 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: • Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 40.−. Leitung: Pia Schmid, Rita Gasser.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9 Uhr (Sursee 9.19). Rück- kehr: 18 Uhr.
Donnerstag, 18. Juni	Route: Panoramaweg Hasliberg – Brünig. Distanz: 9 km, 60 m Aufstieg, 470 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 ³ / ₄ Std. Schwierigkeitsgrad: © (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 24.–. Leitung: Cécile Bernet, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.55 Uhr (Hergiswil 9.06). Rückkehr: 16.58 Uhr.
Donnerstag, 16. Juli	Route: Brunnen – Morschach – Brunnen. Zobighalt im Bildungshaus Mattli. Distanz: 8 km, 260 m Aufstieg und sanften Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 14.–. Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 8.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.05 Uhr (Verkehrs- haus 9.11). Rückkehr: 16.55 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

27 Pro Senectute Kanton Luzern 1/2009

Wintersport

Langlauf

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 genau richtig, um auch in der kalten Jahreszeit körperlich fit zu bleiben. In kleinen Gruppen werden Sie von ausgebildeten Seniorensportleitern oder -leiterinnen begleitet und können so optimal die Lauftechnik erlernen, auffrischen oder verbessern.

Datum:	verantwortliche/r Leiter/in:	TelNr.:
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 Tages-

karte CHF 14.- (wird vor Ort einkassiert).

Miete Ausrüstung: Stöckli Sport, Wolhusen,

Tel. 041 492 62 62 (Bruno Kempf verlangen).

(Bruno Kempr Verlangen).

Loipenpass: Muss von den Teilnehmenden

selbst gekauft werden.

Kursorte: Eigenthal, Engelberg, Langis

oder Rothenthurm.



Durchführung: Über die definitive Durchführung, den Kurs-

ort und den Treffpunkt gibt der Telefonbeant-

worter (Tel. 041 226 11 84) ab 14 Uhr

des Vortages Auskunft.

Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Treffs teilnehmen):

Bis 5. Dezember bei Pro Senectute Luzern. Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einem Treff telefonisch beim verantwortlichen Leiter an, und zwar am Vorabend zwischen 18 und 19.30 Uhr.

Schneeschuhwandern im «Salwideli» oberhalb von Sörenberg LU

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie die Gelegenheit 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 unter: www.erlebnisnatur.ch > erlebnis winter > senioren oder Tel. 041 488 21 56.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Ferienwochen Winter

Wintersport-Ferien in Sils-Maria/Engadin

Von der Loipe in die Therme! Das Klubhotel «Schweizerhof» und seine grosszügige Wellness-Oase mit 33° 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 Schneeschuh-Wanderungen angeboten. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr gut verbinden!

Dauer: Samstag, 24. Januar, bis Samstag,

31. Januar 2009

Leitung: Adi Kiener, Ruth Kiener, Hugo Walz,

evtl. weitere Leitungsperson

Sportangebote: Langlauf und Winterwandern.

Auf Wunsch: Schneeschuhwandern

Doppelzimmer: CHF 1200.-/Person

Einzelzimmer: CHF 1320.-

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

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).

Zimmer mit Balkon: Zuschlag pro Woche/Person: CHF 70.–. Bitte auf der Anmeldekarte vermerken. Anzahl ist beschränkt.

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: Schneeschuh-

wandern und/oder Winterwandern

Doppelzimmer: CHF 910.-/Person CHF 1100.-

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche, WC, Radio/TV, Föhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (Halb-

tax/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



Information unter Tel. 041 226 11 99

Ferienwochen Sommer und Herbst



Wander-Ferien in Mals (Südtirol, Italien)

Anspruchsvolle und mittlere Wanderungen

Willkommen in einer einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft! Das obere Vinschgau im Südtirol gilt als sonnenreich, mild und trocken. Mals (1050 m ü. M.) und seine Umgebung (Münstertal in der Schweiz, Reschenpass gegen Österreich) sind ein interessantes Wandergebiet. Den Kunstfreund werden die wertvollen, noch gut erhaltenen Baudenkmäler begeistern. Auch ein Besuch von Meran steht auf dem Programm. Unser ruhiges Ferienhotel Tyrol liegt mitten im Zentrum von Mals. Es wird von der Familie Schenk geführt und bietet neuzeitlichen Komfort in familiärer Atmosphäre.

Dauer: Samstag, 20. Juni, bis Samstag,

27. Juni 2009

Leitung: Rolf Ebi, Cécile Bernet
10 Doppelzimmer: mit Dusche, WC und Balkon

CHF 960.—/Person

4 Einzelzimmer: mit WC und Etagendusche, CHF 960.-

8 Einzelzimmer: mit Dusche, WC, CHF 1060.-

Hinweis: Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken!

Im Preis inbegriffen: Zimmer (Telefon, TV); reichhaltiges Frühstücksbüffet, Nachtessen mit 4-Gang-Menü, Dessert; Wandertee; Sauna im Hotel; Hin- und Rückreise mit Car inkl. Mittagessen; Bus- und Bergbahnfahrten und Eintritte sowie Trinkgelder während der Wanderwoche; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Besondere Hinweise: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit, Fitness und Trittsicherheit erwartet. Personen mit Herz- oder Kreislaufproblemen sind gebeten, beim Hausarzt abzuklären, ob Wanderungen (dem Seniorentempo angepasst) auf einer Höhe zwischen 1000 m und 2000 m verantwortbar sind.

Anmeldung: bis 31. März 2009.

Ausflugs- und Spazierferien in Davos

NFII

Spaziergänge, kurze Wanderungen, Ausflüge, Kultur...

Erstmals führt Pro Senectute Kanton Luzern Seniorenferien durch für Frauen und Männer, denen die angebotenen Wanderferien eher zu streng sind oder die es einfach auch mal etwas gemütlicher nehmen wollen. Wir gestalten die Ferienwoche mit Ausflügen, kulturellen Leckerbissen, mit Spaziergängen und kleinen Wanderungen von max. 1 bis 1½ Std. Das 4-Stern-Hotel National mit grossartiger Aussicht, das sehr zentral und ruhig gelegen ist, wird uns eine Woche lang verwöhnen. Davos, mitten in den Alpen, umgeben von einer atemberaubenden Bergkulisse und einer idyllischen Landschaft, bietet ideale Voraussetzungen, um einige frohe Tage in geselliger Gemeinschaft zu verbringen.

Dauer: Samstag, 4. Juli, bis Samstag,

11. Juli 2009

Leitung: Alfons und Therese Steger-Sury

Doppelzimmer Nord: CHF 1000.—/Person CHF 1040.—/Person

Einzelzimmer Nord: CHF 1080.-

Die Nordseite bietet dieselbe schöne Aussicht ins Hochtal und die Berge.

Hinweis: Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken!

Im Preis inbegriffen:

7 Tage im Zimmer Ihrer Wahl (mit TV, Radio, Telefon); Vollpension; Hin- und Rückfahrt mit Car; Ausflugsbillette; Trinkgelder; Ferienleitung durch Pro Senectute Luzern.

Anmeldung: bis 31. März 2009

Wanderferien in Heiden AR

Leichte Wanderungen

Eingebettet zwischen Bodensee und Säntis, bietet das Appenzellerland für Feriengäste eine Fülle von landschaftlichen Schönheiten und unzählige Wandermöglichkeiten. Das Hotel Pension Nord im Biedermeierdorf Heiden (810 m ü. M.) liegt zentral, aber trotzdem sehr ruhig inmitten eines prächtigen Parks mit schönster Aussicht auf den Bodensee.

Dauer: Samstag, 5. Sept., bis Samstag,

12. September 2009

Leitung: Rita Gasser, Alfons Steger

Doppelzimmer: mit Dusche und WC, CHF 840.-/Person

Einzelzimmer: mit Lavabo, WC, Etagendusche,

CHF 900.-

Einzelzimmer: mit Dusche und WC, CHF 950.-

Information unter Tel. 041 226 11 99

Hinweis: Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken!

Im Preis inbegriffen: Zimmer nach Wahl; reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachtessen (4-Gang-Menü); Wandertee; Hin- und Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen; Ausflugsfahrten und Eintritte; Trinkgelder; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Anmeldung: Bis 31. Mai 2009

Badeferien mit Aqua-Fitness in Canyamel/Mallorca

An der Südostküste von Mallorca, abseits der Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. Das Hotel Laguna mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem breiten, feinsandigen Strand. Die Zimmer sind mit einem Lift erreichbar. Die Waldlandschaft der umliegenden Hügelzüge lädt zu Spaziergängen, Wanderungen oder zum Walken ein (gutes Schuhwerk erforderlich). Natürlich steht Ihnen die hoteleigene Infrastruktur jederzeit zur Verfügung. Für Gäste, die den Abend geniessen möchten, wird eine abwechslungsreiche Unterhaltung angeboten. Für die sportlichen Aktivitäten werden das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm in Wassergymnastik, Aqua-Fit, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Mehr Infos zum Hotel: www.universaltravel.ch > Hotelübersicht > Laguna. Übrigens: Diese beliebte Ferienwoche wird seit über 10 Jahren angeboten.

Sonntag, 14. Juni, bis Sonntag, 28. Juni, 2009 (2 Wochen)
Leitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff
Doppelzimmer (Meersicht): CHF 1755.-*/Person

Einzelzimmer (Landsicht): CHF 1855.-*

Sonntag, 14. Juni, bis Sonntag, 21. Juni 2009 (1 Woche) Sonntag, 21. Juni, bis Sonntag, 28. Juni 2009 (1 Woche) Doppelzimmer (Meersicht): CHF 1175.-*/Person

Einzelzimmer (Landsicht): CHF 1225.-*



Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC; Hin-/Rückflug Zürich Kloten – Palma de Mallorca; Flughafentaxen; Abflugzuschlag; Vollpension; Leitung; geleitete Wasserangebote

Nicht inbegriffen: Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Kombi-Versicherung (Annullierung und Reisezwischenfall) CHF 33.–*; fakultativ: Miete Aqua-Fit-Weste CHF 25.–

Variante Halbpension: Reduktion CHF 70.-* pro Woche.

Anmeldung: bis 17. April 2009. Bitte frühzeitig anmelden!

* Provisorische Preise! Die definitiven Preise sind erst Ende Januar 2009 bekannt! Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vorbehalten.

Wichtige Hinweise

Personen über 80 Jahre benötigen ein Gesundheitsattest des Arztes. Bitte stellen Sie uns dieses Formular unbedingt zusammen mit der Anmeldung zu. Vielen Dank.

Alle Teilnehmenden sollten in der Lage sein, ihr Gepäck selber zu tragen.

Wir setzen voraus, dass Sie keine spezielle Betreuung oder Hilfe benötigen und selbstständig sind.

I Die Aqua-Fit-Weste muss in der Woche vor den Ferien bei Charlotte Rösli, Buchrain, abgeholt und mit dem eigenen Gepäck transportiert werden.

Informationsnachmittag

Mittwoch, 4. Februar 2009, 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Luzern. Die beiden Leiterinnen werden die geplanten Ferienwochen auf Mallorca näher vorstellen und Fragen beantworten. Alle Interessierten sind willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Fototreff

Mittwoch, 21. Oktober 2009, 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Badeferien sind eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie den Termin in der Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Solide Banken braucht das Land.

www.valiant.ch

Nähe, die Sie weiter bringt.

VALIANT