

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2009)
Heft: 2

Anhang: Bildung + Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 2. 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: 17.01.2026

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

bildung sport

pro senectute bewegt

V789A

Kursprogramm 2. Halbjahr 2009



Angebote für alle ab 60 Jahren

PRO
SENECTUTE
KANTON LUZERN

Inhalt

Bildungsangebote

Exkursionen/Besichtigungen	3
Alltag und Natur	4
Am Puls der Zeit	6
Wissen und Kultur	8
Gesundheitsförderung	10
Gemeinsame Interessen teilen	12
Sprachen	13
Computerkurse in Luzern	15
Computerkurse in Neuenkirch	18

Sport- und Bewegungsangebote

Aktive und gesunde Bewegung	19
Nordic Walking	20
Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)	22
Velofahren	24
Tennis	24
Wandern	25
Wintersport: Curling, Langlauf, Schneeschuh	28
Ferienwochen Winter	30
Offene Gruppen: Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness, Seniorentanz	31

Adresse Bildung + Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung + Sport
Bundesplatz 14, 6002 Luzern

Öffnungszeiten

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

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

Sekretariat Bildung

Telefon 041 226 11 96

Sekretariat Sport

Telefon 041 226 11 99

Fax 041 226 11 98

www.lu.pro-senectute.ch

Anmeldung

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

Haben Sie den Anmeldetermin verpasst? Vielleicht gibt es noch freie Plätze. Rufen Sie uns an (041 226 11 96), wir geben gerne Auskunft.

Allgemeine Bedingungen

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

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

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

Abmeldung: Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden.

- **Abmeldung bis 4 Tage vor Kursbeginn**

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

- **Abmeldung ab 3 Tagen und weniger vor Kursbeginn** oder bei Nichterscheinen: Bei einem Kursgeld bis CHF 150.– ist der gesamte Betrag zu bezahlen. Bei einem Kursgeld ab CHF 151.– sind zwei Drittel des Betrages zu bezahlen.

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

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

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

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

Kursauswertung: Evtl. wird am Kursende zwecks Qualitätskontrolle ein Fragebogen abgegeben. Herzlichen Dank für die Beantwortung.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Anlass	Ort, Zeit
Dienstag, 25. August	In Nyon das Porzellan und in Coppet Madame de Staël mit Schifffahrt auf dem Genfersee Das prachtvoll restaurierte Schloss von Nyon aus dem 12. Jh. beherbergt Sammlungen, die man gesehen haben sollte. Germaine de Staël, 1766–1817, war der weibliche Exponent einer Epoche, der mit Gedanken und Taten, Geist und Feuer über die Welt loderte. Eine faszinierende Persönlichkeit, deren Spuren wir im Schloss ihres Vaters in Coppet verfolgen. Kosten: CHF 33.– inkl. Eintritte und Führung. Reisekosten: CHF 58.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führerin im Schloss Coppet	Anlass 201	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 20 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 11. August
Dienstag, 8. September	Malerei und Schwarze Kunst in Basel Spaziergang im Basel des 16. Jh., die Druckerfrau Anna Katharina erinnert sich ... Basel im Jahr 1515. Hans Holbein d. J. betritt das Zentrum des europäischen Buchdrucks. In den Werkstätten der Druckermeister trifft sich die Elite des europäischen Humanismus. Anlässlich des Konzils zu Basel (1431–1448) wurden grosse Mengen an Papier benötigt. Erfahren Sie in der historischen «Papiermühle» im St. Albantal, wie alles angefangen hat. Sie sollten gut zu Fuss sein! Kosten: CHF 61.– inkl. Eintritte und Führung. Reisekosten: CHF 28.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Spezialführerin	Anlass 202	Treffpunkt: 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 25. August
Dienstag, 6. Oktober	Bellinzona – die Tessiner Hauptstadt am Tor zum Süden Im 14. Jh. lösten die Herzöge von Mailand die Bischöfe von Como in der Regierung über Bellinzona ab und bauten das Städtchen zum uneinnehmbaren Bollwerk gegen die heftig nach Süden drängenden Eidgenossen aus ... Die Wehranlagen geben der Stadt ein trutziges Aussehen, von oben aber prächtige Ausblicke. Die Altstadt präsentiert sich in lombardischer Schönheit und lädt zum Verweilen ein. Sie sollten gut zu Fuss sein! Kosten: CHF 31.– inkl. Eintritte. Reisekosten: CHF 40.10 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen	Anlass 203	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 19.41 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 22. September
Donnerstag, 22. Oktober	Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Der Besuch lohnt sich! Die Nationalbibliothek, 1895 gegründet, beherbergt mehr als 3,7 Millionen Dokumente. Sie bekommen einen allgemeinen Einblick in diese bedeutende Bundesstelle, u.a. auch in das Literaturarchiv. Kosten: CHF 24.– inkl. Führungen. Reisekosten: CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führer/innen	Anlass 204	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 8. Oktober

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Anlass	Ort, Zeit
Dienstag, 3. November	Willisau – einst Verwaltungssitz feudaler Herren Das Luzerner Landstädtchen mit besonderem Charme Im historischen Theatersaal des Rathauses bietet die Diashow einen spannenden Blick auf Vergangenheit und Gegenwart des mittelalterlichen Städtchens. Die dominierende Pfarrkirche besitzt eine reiche Sammlung von alten, sehr wertvollen Kulturgütern aus dem 15. bis 18. Jh., die an der Kirchenführung zu besichtigen sind. Kosten: CHF 28.– inkl. Führungen. Reisekosten: CHF 10.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Zobigpause (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führerin	Anlass 205	Treffpunkt: 11.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 17.45 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 20. Oktober
Dienstag, 24. November	SF Schweizer Fernsehen Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört! Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich auf unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! Kosten: CHF 27.– inkl. Führung. Reisekosten: CHF 22.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in	Anlass 206	Treffpunkt: 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.39 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 2. November

Alltag und Natur

Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Handy-Kurse für Senioren Grundlagenkurse/Wichtigste Funktionen Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennenlernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, Erklärung von Fachausdrücken, Telefonieren, Gespräche annehmen, Nummern speichern und evtl. sogar SMS empfangen, senden und speichern. Es wird eine Kurzdokumentation abgegeben. Unterricht in Kleingruppen von max. 6 Teilnehmenden. Kursleitung: mip, Schulung und Beratung	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.–
Kurse für Nokia-Geräte: Montag, 14. + 21. Sept. Kurs 210 Montag, 19. + 26. Okt. Kurs 211 Montag, 9. + 16. Nov. Kurs 212	NEU Spezialkurs für das Seniorenhandy «Doro 330» (Bezug über Zeitschrift «Zeitlupe») Montag, 23. + 30. Nov. Kurs 213
	Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 22. September	Humor im Alltag Humor als innere Kraftquelle für die Gesundheit Nicht erst seit sich die Gesundheitswissenschaften damit beschäftigen, was Gesundheit verursacht, wissen wir: Lachen ist gesund. Doch seither erkennen wir mehr und mehr, dass positive Emotionen innere Kraftquellen sind, die gezielt gefördert sein wollen. Die Teilnehmenden erkennen Humor als eigenes und fremdes Ressourcenpotenzial im Umgang mit Krankheit und Alter und sind fähig, Möglichkeiten zu sehen, wie dieses aktiviert werden kann. Kursleitung: Marcel Briand, dipl. Pflegefachmann Psykp, Begegnungs-Clown	Kurs 214 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 40.– Anmeldung: bis 8. September

NEU

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

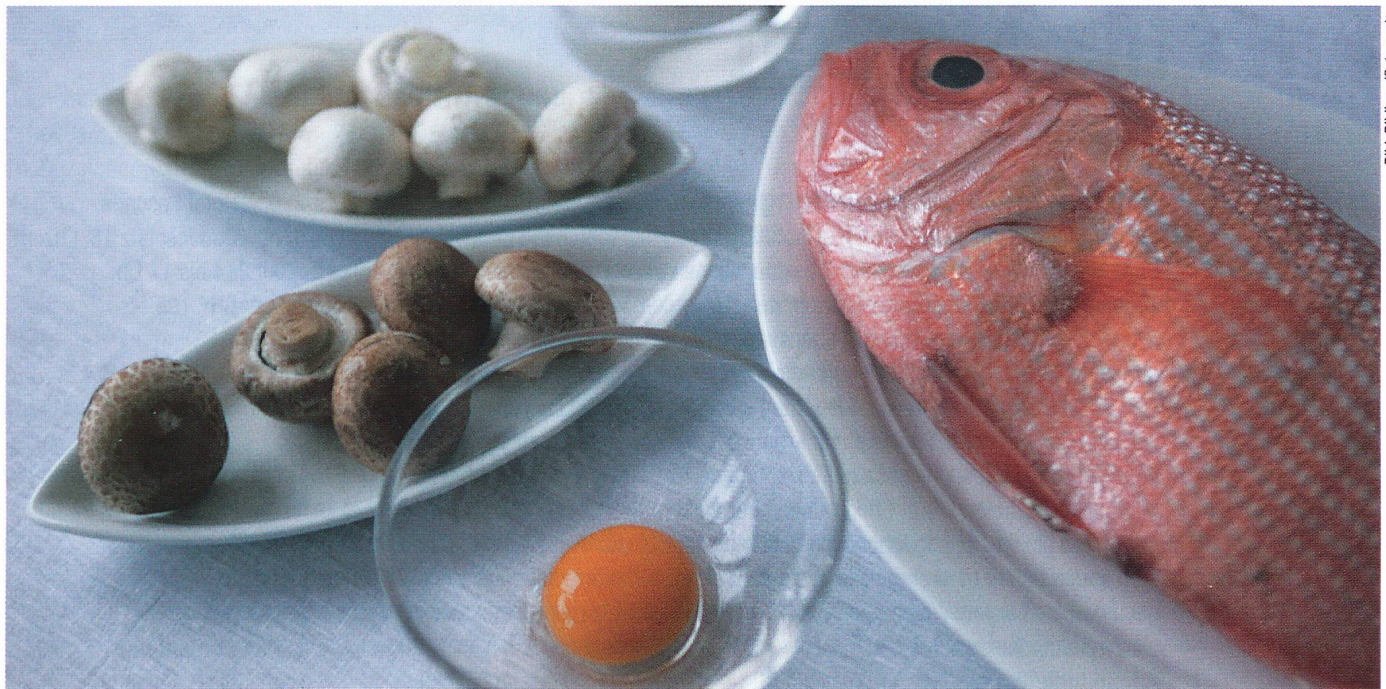



Bild: Bildlupe/Osteoswiss

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 16. November	Stil und Make-up mit 60+ Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Durch Stil, Farbe und Make-up können Sie ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen. Kursleitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin	Kurs 215 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 56.– Anmeldung: bis 3. November
Mittwoch, 26. August bis 16. September (4x)	Was soll ich heute kochen? Basiskochkurs Entdecken Sie die Freude, ein Menü selber zu kochen! Neben dem Schwingen des Kochlöffels erhalten Sie Tipps und Tricks zum Einkauf und zur Handhabung einfacher Küchengeräte. Die einzelnen Arbeitsschritte werden sorgfältig erklärt, vorgezeigt und vertieft. Die Gerichte werden «mit Herz» angerichtet und gemeinsam genossen. Zu jedem Menü erhalten Sie ein Rezept, damit Sie es zu Hause problemlos nachkochen können. Wünsche und Anregungen zur Menüplanung werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen. Kursleitung: Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin	Kurs 216 Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 11 bis 14 Uhr CHF 210.– Anmeldung: bis 14. August
Mittwoch, 7. bis 28. Oktober (4x)	Kochkurs: Wenig Aufwand mit grosser Wirkung Kochen mit Pfiff, den Gerichten eine spezielle Note verleihen, eine ausgefallene Dekoration wählen – all das werden Sie in diesem Kochkurs kennenlernen und mühelos anwenden. Sie kochen Schritt für Schritt. Dabei erweitern und geniessen Sie Ihre Kochkünste in entspannter Atmosphäre. Wünsche und Anregungen zur Menüplanung werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen. Kursleitung: Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin	Kurs 217 Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 11 bis 14 Uhr CHF 210.– Anmeldung: bis 25. September
Mittwoch, 4. bis 18. November (3x)	Fischküche leicht gemacht Hoch über dem Vierwaldstättersee lernen Sie die Zubereitung von Fischgerichten. Sie üben verschiedene Zubereitungsarten und wählen die passenden Beilagen. In entspannter Atmosphäre geniessen Sie eine leichte, saisonale Küche. Wünsche und Anregungen zur Menüplanung werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen. Kursleitung: Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin	Kurs 218 Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 11 bis 14 Uhr CHF 160.– Anmeldung: bis 23. Oktober

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 15. und 29. September, 20. und 27. Oktober, 10. und 24. November (6x)	Das Handbuch der Erinnerung Zurückblenden – schreiben – wertschätzen Der Lebensweg jedes Menschen hat seine eigene Würde und ist es wert, als persönliches Zeugnis und als Zeitdokument festgehalten zu werden. In diesem Schreibkurs legen Sie den Grundstein für Ihr persönliches «Lebensbuch», das 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 schreiben. Kursleitung: Esther Kippe, Journalistin BR/redaktionelle Mitarbeiterin «Zeitlupe»	Kurs 220 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 195.– Anmeldung: bis 2. September
Dienstag, 3. bis 17. November (3x)	 Kursreihe «Spiritualität im Alter» Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen (R. M. Rilke) Wir lassen uns von den Jahresringen eines Baumes einladen, unsere eigenen «Lebensringe», die Lebensphasen, anzuschauen, und fragen uns: Wer oder was hat mich besonders geprägt? Kann ich alles, was war und geworden ist, annehmen? «Werde, der du bist!»: Was heisst dies in meiner aktuellen Lebensphase? Welche psychologischen und religiös-mystischen Erkenntnisse fördern das Wachsen meines Lebens? Sie erhalten Gelegenheit für eigenes Weiterdenken, für Fragen und Gespräche in gemütlicher Atmosphäre. Kursleitung: Karl Mattmüller, dipl. Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS	Kurs 221 Haus St. Agnes, Abendweg 1, Luzern. Kursraum 311 der röm.-kath. Landeskirche Luzern (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 78.– Anmeldung: bis 19. Oktober
Dienstag, 20. Oktober bis 10. November (4x)	Der Philosoph Erich Fromm im Kreuzfeuer! Die entscheidenden Lebensfragen Der Sozialphilosoph Erich Fromm wirft entscheidende Lebensfragen auf: <ul style="list-style-type: none"> • Bin ich bloss eine Marionette an den Fäden anderer Menschen? • Wann soll ich gehorchen, wann nicht? • Bin ich als Mensch gut oder böse? • Welche Werte könnten eine gesunde Gesellschaft schaffen? Der Kurs bietet die Möglichkeit, das Werk Fromms kennenzulernen und sich mit dessen Thesen kritisch auseinanderzusetzen. Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer, dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor	Kurs 222 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 119.– Anmeldung: bis 6. Oktober
Dienstag, 15. bis 29. September (3x)	Nachhaltig leben Energieeffizient und umweltschonend leben – und die Kosten reduzieren Sie lernen die wichtigsten Aspekte kennen, wo Sie Energie verbrauchen und wie Sie Energie und Geld sparen können: in der Wohnung oder im Haus (Heizung, Warmwasser, Stromnutzung), bei der Mobilität (Auto fahren, Nutzung des öffentlichen Verkehrs, Ferienreisen), bei der Ernährung (Essen und Einkaufen) und dem weiteren Konsum wie z.B. Kauf von Möbeln, Kleidern und Geräten. Ebenso erfahren Sie, wie wir Umweltprobleme erkennen und wie wir positiv und praktisch Lösungsansätze umsetzen können. Der sehr erfahrene und kompetente Kursleiter zeigt Ihnen auch, wie in den Bereichen Energie und Umwelt die Zukunftsaspekte für die nachfolgenden Generationen positiv umgesetzt werden können. Kursleitung: Walter Ernst, dipl. Umweltingenieur und Energieberater (MSc, NDS ETH)	Kurs 223 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 96.– Anmeldung: bis 1. September

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 5. November bis 10. Dezember (6x)	SinnVolles GehirnTraining Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnis- training umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmo- sphäre. Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	Kurs 224 Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.– Anmeldung: bis 22. Oktober
Donnerstag, 1. und 29. Oktober (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	Kurs 225 Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.– Anmeldung: bis 17. September
Dienstag, 15. bis 29. September (3x)	Die 7 Lebens-Fragen Sich Zeit nehmen fürs Wesentliche Die dritte Lebensphase ist die Zeit der Reifung und Klärung. Aus der Vielfalt der eigenen Lebenserfahrung können – wenn man weiss, wie – Erkenntnisse und Essenzen gewonnen werden. Mit Hilfe der 7 Lebens-Fragen können Sie Antworten finden, die Sinn machen und Ihnen als persönliche Leitlinien für die vertiefte eigene Lebensgestaltung dienen. Der erfah- rene Kursleiter und Buchautor zeigt Ihnen, wie Sie selbst in schwierigen Situationen das «Steuerrad» des eigenen «Lebensschiffs» in der Hand halten und nach dem inneren «Kompass» fahren können. Kursleitung: Gion Chresta, Erwachsenenbildner, Supervisor, Coach, Buchautor	Kurs 226 Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 105.– Anmeldung: bis 1. September
NEU		
Dienstag, 6. Oktober, und Donnerstag, 8. Oktober	«auto-mobil bleiben» Ein Fahr-Check-Kurs Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerun- gen 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- Mitgliedsnummer bei der Anmeldung bekannt geben. Kursleitung: Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer	Kurs 227 Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 215.–, CHF 160.– für TCS-Mitglieder Anmeldung: bis 1. September
Dienstag, 10. November, 24. November, 1. Dezember (3x)	Mehr erreichen aus eigener Kraft Selbstmotivation Selbstmotivation hat mit der Kraft des positiven Denkens, mit der Stärke von Visionen, mit Selbstvertrauen und der eigenen Entwicklung zu tun. Es geht auch um die innere Gelassenheit und um die Bedeutung der Emotionen. Es versteht sich von selbst, dass wir nicht immer gleich gut drauf sind, jedoch können wir unser Leben selbst bestimmen. Kursinhalt: Sie kennen die Kraft des positiven Denkens, die Bedeutung der positiven Sprache sowie der sich selbst erfül- lenden Prophezeiung. Sie erhalten Tipps, die Ihren Mut und Ihr Selbstvertrauen stärken. Kurs- leitung: Bernadette Wagner, Mentaltrainerin, Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach BSO	Kurs 228 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 105.– Anmeldung: bis 27. Oktober

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 7. bis 28. September (4x)	Digitales Fotografieren 1 Grundkurs für Anfänger/innen Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe Ihrer Kamera kennen und können Ihre Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen: sehen, beobachten, am Drücker sein, Bilder auslösen, die Welt aus der eigenen Sicht zeigen, wichtige und freudige Momente bildlich festhalten, Freude entdecken und Freude schenken und natürlich die Kamera kennenlernen mit all ihren Knöpfen und Tasten. Die Kursleiterin freut sich, Sie auf diesem kreativen, freudigen und humorvollen Weg begleiten zu dürfen. Sind Sie mit dabei? Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin	Kurs 230 Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 28. August
Montag, 19. Oktober bis 9. November (4x)	Digitales Fotografieren 2 Aufbaukurs (Kamerakenntnisse erforderlich) Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen kennen, haben Sie festgestellt, dass die Kenntnis 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. Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin	Kurs 231 Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 9. Oktober
Dienstag, 17. November, 1. Dezember, 15. Dezember (3x)	Vorlesezikkel Schreibwerkstatt Schweiz Wie klingen junge Autorinnen und Autoren? Was haben Sie zu sagen? Die Schauspielerin und Sprecherin Silvia Planzer liest Texte aus Neuerscheinungen der letzten Jahre. Vorleserin: Silvia Planzer	Kurs 232 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 25.– Anmeldung: bis 6. November

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 15. September bis 6. Oktober (4x)	Pokerkurs für Anfänger/innen Einführung in die faszinierende Welt des Pokerns Poker gilt als eines der faszinierendsten Kartenspiele. Es ist einfach zu spielen, und doch braucht es Strategie und Taktik. Fold, Raise, Flop, Turn usw. sind nur einige Begriffe, die Sie vielleicht schon einmal gehört haben. Die Kursleiterin ist eine erfahrene Croupière des Grand Casino Luzern und wird Ihnen mit viel Geduld nicht nur diese Begriffe erklären, sondern auch alle Regeln des Hold'em Poker. Kursleitung: Karin Fritschy, Croupière des Grand Casino Luzern	Kurs 233 Hotel Waldstätterhof, Zentralstr. 4, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 135.– Anmeldung: bis 1. September
NEU		
Mittwoch, 7. Oktober bis 25. November (8x)	Schach: Anfängerkurs Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes). Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Kurs 234 Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 145.– (inkl. Schachbuch) Anmeldung: bis 25. September
Mittwoch, 7. Oktober bis 25. November (8x)	Schach: Aufbau- und Fortsetzungskurs Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Kurs 235 Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 16 bis 18 Uhr CHF 130.– Anmeldung: bis 25. September
Montag, 5. bis 26. Oktober (4x)	Jasskurs für Anfänger Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät. Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lernen die verschiedenen Spielarten kennen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel. Kursleitung: Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Kurs 236 Restaurant Militär- garten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 25. September
Montag, 2. bis 23. November (4x)	Jassen: Aufbau- und Fortsetzungskurs Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten, und Sie lernen und üben den Turnierjass, denn «Jassen verbindet Menschen». Kursleitung: Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Kurs 237 Restaurant Militär- garten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 22. Oktober

Pool-Billard (inkl. Snooker)

Nähere Angaben finden Sie im Sport-Teil auf Seite 20.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 25. August*	Krafttraining Die Kraft nimmt vor allem nach dem 55. Lebensjahr ab. Dass das Muskelgewebe auch im höchsten Alter noch auftrainierbar ist, zeigen mehrere Studien an Sporthochschulen. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Überzeugen Sie sich von der Nützlichkeit eines gezielten und betreuten Krafttrainings und von den vielfältigen Möglichkeiten eines Fitnesscenters. Kursleitung: Hansrudi Santschi	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr
Dienstag, 1. September bis 20. Oktober (8x)**	* Kurs 240: Einführung und Probetraining ** Kurs 241: Kurs Krafttraining	Probetraining: CHF 10.– (Bezahlung vor Ort) Kurs: CHF 140.–
Mittwoch, 9. September bis 25. November (ohne 14. Oktober), 11x	Gleichgewichtstraining Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt! Jedes Jahr verunfallen viele ältere Menschen durch Stürze! In diesem Kurs lernen Sie die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichts kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten. Kursleitung: Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezialausbildung für Sturzprophylaxe	Kurs 242 Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (direkt bei Haltestelle Moosegg, VBL-Bus Nr. 1) 9.30 bis 11 Uhr 195.– Anmeldung: bis 28. August
Montag, 21. September bis 30. November (ohne 19. Okt., 26. Okt., 2. Nov.), 8x	Aktiv gegen Rückenschmerzen Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können Ziel: Mit Übungen, die Sie ohne Zeitaufwand in Ihren Alltag einbauen können, lernen Sie, Rückenschmerzen zu vermeiden oder zu lindern. Kursinhalt: ● Im Alltag umsetzbare Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen ● Dynamisches/ökonomisches Sitzen ● Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht ● Verhalten bei Rückenschmerzen Kursleitung: Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Seniorensport	Kurs 243 Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (direkt bei Haltestelle Moosegg, VBL-Bus Nr. 1) 14 bis 15 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 7. September
Dienstag, 20. und 27. Oktober (2x)	Wege oder Irrwege in der Medizin Gesundheit/Krankheit – wie gehe ich damit um? Gesundheit als höchstes Gut? Wann bin ich, wann fühle ich mich krank? Wie sag ich's meinem Arzt? Umgang mit dem Hausarzt/Spezialarzt. Krankheit begleiten bei Freunden. Lebensqualität mit einer Krankheit – wie ist das möglich? Krankheit und Schuld. Altern ist keine Krankheit. Schöpfen Sie Vertrauen auf Ihrem Lebensweg – zusammen mit der erfahrenen Referentin. Kursleitung: Heidi Brunner, Pflegefachfrau, Gerontologin SAG	Kurs 244 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9 bis 11.15 Uhr CHF 79.– Anmeldung: bis 6. Oktober
Donnerstag, 22. Oktober	Hausmittel und ihre Anwendung mit Demonstration von Wickeln Heilpflanzen, spagyrische Essenzen, ätherische Öle oder homöopathische Mittel – wann setzen wir welche Mittel ein? Wodurch unterscheiden sie sich? Wie können wir die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen? Kursleitung: Dr. Ursula Schwotzer-Eberhard, Apothekerin	Kurs 245 Theaterstrasse 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 25.– Anmeldung: bis 9. Oktober

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



Bilder: Bildlupe/Dany Schulthess

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 22. Oktober bis 19. November (5x)	Atmen – Bewegen – Entspannen Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf) Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können. Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM	Kurs 246 Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– Anmeldung: bis 12. Oktober
Donnerstag, 22. Oktober bis 26. November (6x)	Beckenbodengymnastik Aktiv gegen Inkontinenz vorbeugen Inkontinenz ist der unfreiwillige Verlust von Urin. Da sich die Beckenbodenmuskulatur «unsichtbar» im Körperinnern befindet, ist eine gezielte Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und wieder loszulassen. Dieses Training ist wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer. Kursleitung: Alexandra Schmalz, dipl. Physiotherapeutin mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik	Kurs 247 Gesundheitspraxis Löwen Center, Zürichstr. 9, Luzern 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 140.– Anmeldung: bis 8. Oktober
Dienstag, 17. November	Was das Herz begehrt? Ernährung bei hohen Blutfettwerten und Bluthochdruck Je älter wir werden, umso differenzierter müssen wir unsere Ernährungsweise betrachten. Mit einer gezielten Ernährung kann man aktiv seinen Cholesterinspiegel und seinen Blutdruck positiv beeinflussen. Es lohnt sich also, seine Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen und dem veränderten Lebensrhythmus im Alter anzupassen. Kursleitung: Brigitte Christen-Hess, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF	Kurs 248 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16.30 Uhr (mit Pause) CHF 36.– Anmeldung: bis 3. November

NEU

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote der Rubrik «Aktive und gesunde Bewegung» (Seite 19) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 31) sowie alle weiteren Angebote im Sport-Teil.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleich gesinnten Menschen in einer Gruppe teilen.

Nachstehend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich. **Eine Anmeldung ist nicht notwendig** (Ausnahme: Denk-Fitness-Treff). Es ist ein spezieller Flyer erhältlich (Tel. 041 226 11 96).

Denk-Fitness-Treff Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden dritten Freitag des Monats: 21. Aug., 18. Sept., 16. Okt., 20. Nov., 18. Dez. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr oder 15.30 bis 17 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 75.– für fünf frei wählbare Treffen.

Gespräche am runden Tisch Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden ersten Donnerstag des Monats: 3. Sept., 8. Okt. (statt 1. Okt.), 5. Nov., 3. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 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 (ohne Dezember): 28. Aug., 25. Sept., 30. Okt., 27. Nov. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr (5 Treffen) / CHF 8.– pro Einzeltreffen

Tanznachmittage Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeweils am Mittwoch, 8. Juli, 2. Sept., 7. Okt., 18. Nov., 2. Dez., 30. Dez. **Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Alterszentrum Staffelhof, Staffelhofstrasse 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: 6. Aug., 3. Sept., 1. Okt., 5. Nov., 3. Dez. **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).

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Sprachen

Sprachkurse für jedes Niveau

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

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

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:

Englisch	Frau Pat Suhr Felber (Kurse 202, 210 bis 217)	Tel. 041 377 54 49
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 201, 203 bis 209)	Tel. 041 440 12 76
Spanisch	Frau Belén Terniño (Kurse 223, 224)	Tel. 041 311 24 56
	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 221, 222, 226)	Tel. 041 610 95 06
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 225)	Tel. 041 310 63 75

Italienisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
Französisch	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43

Ort: Theaterstrasse 7, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: bis 3. August (ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen)

3. Trimester: 24. August bis 18. Dezember (ohne St. Leodegar, Herbstferien vom 5. Okt. bis 18. Okt. und Maria Empfängnis)

Englisch

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 201 Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 202 Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 203: Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 204: Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 205: Mittwoch, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 2

Kurs 206: Mittwoch, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 2.1

Kurs 207: Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 3

Kurs 208: Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 3.1

Kurs 209: Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Mittelstufe 1

Kurs 210: Dienstag, 16 bis 17 Uhr CHF 189.– (14x)

Mittelstufe 1.1

Kurs 211: Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Mittelstufe 2

Kurs 212: Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Mittelstufe 3

Kurs 213: Dienstag, 14 bis 15 Uhr CHF 189.– (14x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 214: Donnerstag, 11 bis 12 Uhr CHF 203.– (15x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 215: Donnerstag, 9 bis 10 Uhr CHF 203.– (15x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 216: Dienstag, 15 bis 16 Uhr CHF 189.– (14x)

Fortgeschrittene 3.1

Kurs 217: Donnerstag, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



Spanisch

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 221: Freitag, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 222: Freitag, 11 bis 12 Uhr CHF 189.– (14x)

Mittelstufe 1 (Doppellektion)

Kurs 223: Dienstag, 08.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 224: Dienstag, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

Fortgeschrittene 1.1

Kurs 225: Dienstag, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

Konversation

Kurs 226: Freitag, 9 bis 10 Uhr CHF 189.– (14x)

Italienisch (Doppellektionen)

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 231: Dienstag, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 232: Donnerstag, 10 bis 11.30 Uhr CHF 304.– (15x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 233: Mittwoch, 13.30 bis 15.00 Uhr CHF 304.– (15x)

Mittelstufe 1

Kurs 234: Donnerstag, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

Mittelstufe 2

Kurs 235: Mittwoch, 10 bis 11.30 Uhr CHF 304.– (15x)

Mittelstufe 3

Kurs 236: Mittwoch, 15 bis 16.30 Uhr CHF 304.– (15x)

Fortgeschrittene

Kurs 237: Mittwoch, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

Französisch

NEU Bonjour – ça va? Für Anfänger und Wiedereinsteiger/innen

Kurs 241: Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 189.– (14x)

On y va (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 242: Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Fortgeschrittene

Kurs 243: Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Russisch

auf Anfrage

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Computer

Computerkurse

Ohne Hast und mit Geduld lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer. Verlieren Sie die Berührungsangst, denn heute ist der PC ein wichtiger Partner für alltägliche Dinge wie Briefe schreiben, Geburtstagskarten gestalten, Bankgeschäfte erledigen oder für die Bearbeitung von Digital-Fotografien und Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung auch einmal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

Allgemeine Angaben

Sie werden in einer **Kleingruppe** von 4 bis max. 6 Teilnehmer/innen unterrichtet. In allen Kursen wird mit dem Betriebssystem Windows gearbeitet. **Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung an, welche Windows-Version auf Ihrem Computer installiert ist.** Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause.

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

Computerkurse in Luzern

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

Erster PC-Kontakt

Voraussetzung: keine

Welche Möglichkeiten bietet der Computer?

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

Kurs EPK 201: Freitag, 11.9.
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

Kurs EPK 202: Freitag, 23.10.
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

WINDOWS: Einführung

Voraussetzung: keine

Bedingung: eigener Computer oder Laptop

Grundkurs

Inhalte: Grundsätzliche Handhabung des Computers, Starten von verschiedenen Programmen, Speichern, Öffnen und Löschen von Dateien. Was sind Ordner und Laufwerke?

Kurs WIE 211: Montag/Mittwoch, 17.8. bis 26.8.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 212: Dienstag/Donnerstag, 15.9. bis 24.9.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 213: Dienstag/Donnerstag, 6.10. bis 15.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 214: Montag/Mittwoch, 2.11. bis 11.11.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 215: Dienstag/Donnerstag, 17.11. bis 26.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 216: Dienstag/Donnerstag,
1.12. bis 15.12. (ohne 8.12.)
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

WINDOWS: Fortsetzung

Voraussetzung: Windows: Einführung

Aufbaukurs

Inhalte: Dokumente gezielt ablegen; Ordner erstellen; Speichern von Dateien in Ordner, Unterordner und Laufwerke; Kopieren von Dateien auf USB-Stick (Sicherung); Programme installieren und deinstallieren.

Kurs WIF 217: Montag/Mittwoch, 19.10. bis 28.10.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

WINDOWS VISTA: Kurs für Umsteiger/innen

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Windows XP oder einer älteren Version

Windows Vista kennenlernen

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

Inhalte: Startmenü, Speicherfunktionen, Laufwerke, Ordner und Unterordner; Sidebar.

Kurs UWV 218: Dienstag/Donnerstag, 20.10. bis 29.10.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

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 221: Montag/Mittwoch, 7.9. bis 16.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 222: Montag/Mittwoch, 5.10. bis 14.10.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 223: Dienstag/Donnerstag, 3.11. bis 12.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 2

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

Inhalte: Wiederholungen aus Textverarbeitungskurs 1; Zeilenabstände einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten 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 224: Montag/Mittwoch, 19.10. bis 28.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOF 225: Dienstag/Donnerstag, 17.11. bis 26.11.
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 226: Dienstag/Donnerstag, 6.10. bis 15.10.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Word 2007: Kurs für Umsteiger/innen

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

Word 2007 kennenlernen

Was ist neu? Wo befinden sich die Menübefehle?

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

Kurs UW07 227: Montag/Mittwoch, 2.11. bis 11.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Tabellenkalkulation

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Arbeiten mit Excel (Kalkulationsprogramm)

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

Kurs EXE 231: Montag/Mittwoch, 5.10. bis 14.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

E-Mail

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Outlook Express (XP) bzw. Windows Mail (Vista) gearbeitet.

Umgang mit der elektronischen Post

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

Kurs EME 241: Montag/Mittwoch, 21.9. + 23.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EME 242: Dienstag/Donnerstag, 20.10. + 22.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EME 243: Dienstag/Donnerstag, 1.12. + 3.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Internet

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web (www)

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

Kurs INE 251: Dienstag/Donnerstag, 15.9. + 17.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



Kurs INE 252: Dienstag/Donnerstag, 27.10. + 29.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INE 253: Montag/Mittwoch, 16.11. + 18.11.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Digitale Bildbearbeitung 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Arbeiten mit dem Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

Inhalte: Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen; Bildteile auswählen; Helligkeit und Kontrast verändern; rote Augen korrigieren, Bildgrösse einstellen; Texte einfügen; Bilder speichern und mit E-Mail versenden. Die bearbeiteten Bilder drucken Sie auf Fotopapier. Das Fotoprogramm können Sie im Kurs beziehen.

Kurs DB 261: Montag/Mittwoch, 14.9. bis 23.9.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs DB 262: Dienstag/Donnerstag, 3.11. bis 12.11.
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 263: Montag/Mittwoch, 16.11. bis 25.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

NEU Fotobuch gestalten

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Inhalte: Sie lernen, wie Sie mit der Software von «bookfactory» ein eigenes Fotobuch erstellen können. Sie wählen Bilder aus und fügen Hintergründe (Layouts) und Texte hinzu. Danach speichern Sie das Fotobuch und bereiten es zum Übertragen auf die Webseite von «bookfactory» vor.

Kurs FOE 271: Dienstag/Donnerstag, 22.9. bis 29.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs FOE 272: Montag/Mittwoch, 23.11. bis 30.11.
14 bis 17 Uhr (3x), CHF 290.–

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

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

Die Kurse werden wahlweise auf Windows XP Professional/
Windows Vista und MS Office 2003/2007 angeboten. Kursbesuch
auch mit eigenem Laptop möglich!

WINDOWS: Einführung

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

Kurs WIE 401: Donnerstag, 27.8. bis 24.9.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs WIE 402: Mittwoch, 21.10. bis 18.11.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Internet und E-Mail: Einführung

Voraussetzung: Windows: Einführung

Was ist das Internet? Internetzugang, Suchen und Finden, E-Mail-
Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet.

Kurs INE 403: Dienstag, 25.8. bis 22.9.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs INE 404: Donnerstag, 12.11. bis 10.12.
8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.–

NEU Repetitionskurs: Windows/Word/Internet

für ehemalige Kursabsolventinnen und -absolventen

Voraussetzung: Windows: Einführung

In diesem Kurs wird Wissen «à la carte» vermittelt. Sie bestimmen
den Inhalt und erhalten Dokumentationen zu den behandelten
Themen. Wir erarbeiten allgemeine Windows-Fragen (USB-Stick/
Drucken/Scannen etc.), Fragen zu Textverarbeitung (Bild einfügen
von Digitalkamera/Tabulatoren/richtiges Speichern) und Internet
(Suchen und Finden/E-Mail mit Beilagen etc.) Frischen Sie das
Gelernte auf und vertiefen Sie Ihr Wissen.

Kurs REP 405: Dienstag, 20.10. bis 17.11.
8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.–

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

Voraussetzung: Windows: Einführung

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

Kurs BB 406: Freitag, 23.10. bis 20.11.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–



Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Aktive und gesunde Bewegung

Pilates – für einen starken «Körperkern»

Pilates fördert die Entwicklung eines starken «Körperkerns», bestehend aus den tief sitzenden Bauchmuskeln sowie der Muskulatur rund um die Wirbelsäule – unter Einbezug von Rumpf, Becken und Schultergürtel. Pilates trainiert den ganzen Körper, optimiert die Körperhaltung, und die Muskulatur wird ausgewogen aufgebaut. Dadurch können Sie Ihre täglichen Aktivitäten entspannter und mit geringerem Verletzungsrisiko angehen.

Allgemeine Angaben

Kursleitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Seniorensportleiterin
Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstr. 9, Luzern

Hinweis: Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Pilates für Einsteiger/innen

Kurs 360

Daten: Montag, 24. Aug. bis 28. Sept. (6x)
Zeit: 15.15 bis 16.10 Uhr
Kosten: CHF 128.–
Anmeldung: bis 10. August

Pilates für Geübte

Kurs 362

Daten: Montag, 31. Aug. bis 14. Dez.
(ohne 5. und 12. Okt., 14x)
Zeit: 14 bis 14.55 Uhr
Kosten: CHF 294.–
Anmeldung: bis 19. August

Pilates für Einsteiger/innen

Kurs 361

Fortsetzung von Kurs 360, eignet sich aber auch für neue Teilnehmende.

Daten: Montag, 19. Okt. bis 14. Dez. (9x)
Zeit: 15.15 bis 16.10 Uhr
Kosten: CHF 190.–
Anmeldung: bis 5. Oktober

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf Seite 10 bis 11.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 16. und 23. Oktober, 20. und 27. November, 4. und 11. Dezember (6x)	Thera-Band – klein, aber wirksam Das kleinste «Fitness-Center» der Welt Das Thera-Band hat sich in allen Bereichen des Trainings und der Rehabilitation etabliert. Es passt in jede Hand- oder Hosentasche und lässt sich vielseitig einsetzen. Dieses aus Natur-latex hergestellte Gummiband besticht durch besondere Eigenschaften: Es ist sehr preiswert, lässt sich überallhin mitnehmen, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte benötigen würde. Zudem fördert ein regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und Broschüren mit Übungen werden abgegeben (im Preis inbegriffen). Der Kurs eignet sich sowohl für Neu-Einsteiger/innen als auch für Personen, welche bereits einen Kurs besucht haben. Kursleitung: Rita Portmann, Expertin Seniorensport	Kurs 270 Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10.15 Uhr CHF 140.– Anmeldung: bis 2. Oktober

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 20. Oktober bis 24. November (6x)	Pool-Billard (inkl. Snooker) Spass am Spiel Das taktische Spiel mit Queue und Kugel kann ohne Vorkenntnisse von Grund auf erlernt werden. Der Kurs vermittelt Ihnen nebst den Grundlagen des Billardspiels folgende Inhalte: Geschichte des Billards, die wichtigsten Spielregeln sowie die gebräuchlichsten Fachausdrücke. Alle Teilnehmenden können durch die individuelle Förderung ihr Spiel persönlich verbessern. Der Spass am Spiel soll aber im Vordergrund stehen. Neben Pool (8er, 9er + 14/1) haben Sie auch die Möglichkeit, Snooker zu spielen. Am letzten Kurstag findet ein kleines Turnier statt (Kursdauer bis ca. 18.30 Uhr). Kursleitung: Andy Muff, Mitglied des Billard Club National Littau	Kurs 350 Billard Club National Littau, Bahnhofstr. 16, Littau 15.30 bis 17.30 Uhr. Die Zeit ist an den Fahrplan des öffentlichen Verkehrs angepasst. CHF 150.– Anmeldung: bis 6. Oktober

Dienstag, 20. Oktober bis 24. November (6x)	Tanzen – Lebensfreude pur! Ein Kurs für Geist, Seele und Körper Bewegen Sie sich gerne zu Latino- und Salsamusik? Der erfahrene Tanzlehrer vermittelt Ihnen einfache Schrittkombinationen und Körperbewegungen (Pasitos/Movimentos). 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	Kurs 351 Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 133.– Anmeldung: bis 6. Oktober
---	--	---

Gleichgewichtstraining

Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!

Nähere Angaben finden Sie unter «Gesundheitsförderung» auf Seite 10.

Aktiv gegen Rückenschmerzen

Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können

Nähere Angaben finden Sie unter «Gesundheitsförderung» auf Seite 10.

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen 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 Neu-Einsteiger/innen».

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

Nordic Walking für Neu-Einsteiger/innen

Einführung in diese «sanfte» Sportart

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

Kurs 250: Montag, 21. Sept. bis 26. Okt. CHF 60.– (6x)

Zeit: 13.45 bis 15.15 Uhr

Anmeldung: bis 11. September

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

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

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99



Nordic-Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

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

Kurs 251: Montag, 3. Aug. bis 30. Nov.
CHF 90.– (18x)
Zeit: 16.15 bis 18 Uhr (3.8. bis 28.9.)
15.30 bis 17.15 Uhr (5.10. bis 30.11.)

Kurs 253: Montag, 7. Dez. 2009 bis 29. März 2010
CHF 90.– (17x)
Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr

Kurs 252: Mittwoch, 5. Aug. bis 25. Nov.
CHF 90.– (17x)

Kurs 254: Mittwoch, 2. Dez. 2009 bis 31. März 2010
CHF 90.– (18x)
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

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

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

Sursee: Parkplatz Eishalle Sursee

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

Kurs 257: Donnerstag, 6. Aug. bis 26. Nov.
CHF 85.– (17x)

Kurs 258: Donnerstag, 3. Dez. 2009 bis 25. März 2010 (ohne
24. + 31. Dez. 2009 und 11. Feb. 2010)
CHF 70.– (14x)
Zeit: 8.45 bis 10.15 Uhr

Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

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

Kurs 259: Donnerstag, 13. Aug. bis 17. Dez.
CHF 95.– (19x)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Nottwil: Fussballplatz Rüteli

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

Kurs 260: Montag, 3. Aug. bis 30. Nov.
CHF 90.– (18x)

Kurs 261: Montag, 7. Dez. 2009 bis 29. März 2010 (ohne 28. Dez.)
CHF 80.– (16x)
Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Herbstausflug Nordic-Walking-Treff Luzern

Datum: Mittwoch, 16. September 2009

Verschiebedatum: Mittwoch, 30. September 2009

Der traditionelle Herbstausflug bietet die Gelegenheit, beim Wandern die Kollegialität zu pflegen und der Lust an der Bewegung und der Natur freien Lauf zu lassen. Die detaillierten Angaben werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99

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: Hallenbad Utenberg

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 201: Montag, 24. Aug. bis 26. Okt. (ohne 5. und 12. Okt.)
CHF 105.– (8x)

Kurs 216: Montag, 2. Nov. bis 21. Dez.
CHF 105.– (8x)

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr

Kurs 202: Freitag, 28. Aug. bis 30. Okt. (ohne 2., 9. und 16. Okt.)
CHF 92.– (7x)

Kurs 217: Freitag, 6. Nov. bis 18. Dez.
CHF 92.– (7x)

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 203: Freitag, 28. Aug. bis 30. Okt. (ohne 2., 9. und 16. Okt.)
CHF 92.– (7x)

Kurs 218: Freitag, 6. Nov. bis 18. Dez.
CHF 92.– (7x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 9 bis 9.50 Uhr

Kurs 204: Mittwoch, 26. Aug. bis 28. Okt. (ohne 7. und 14. Okt.)
CHF 115.– (8x)

Kurs 219: Mittwoch, 4. Nov. bis 23. Dez.
CHF 115.– (8x)

Nicht vergessen: Fototreff Badeferien Mallorca!

Datum: Mittwoch, 21. Oktober

Zeitpunkt: 14 Uhr

Ort: Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Luzern

Wir tauschen bei einem Wiedersehen Fotos und viele schöne Erinnerungen aus. Willkommen sind auch **Interessierte** für das kommende Jahr, so können Sie sich direkt mit den Teilnehmer/innen austauschen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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.

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Charlotte Rösli

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 205: Montag, 24. Aug. bis 26. Okt. (ohne 5. und 12. Okt.)
CHF 155.– (8x)

Kurs 220: Montag, 2. Nov. bis 21. Dez.
CHF 155.– (8x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 206: Montag, 24. Aug. bis 26. Okt. (ohne 5. und 12. Okt.)
CHF 155.– (8x)

Kurs 221: Montag, 2. Nov. bis 21. Dez.
CHF 155.– (8x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 207: Mittwoch, 26. Aug. bis 28. Okt. (ohne 7. und 14. Okt.)
CHF 155.– (8x)

Kurs 222: Mittwoch, 4. Nov. bis 23. Dez.
CHF 155.– (8x)

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

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99

Luzern: Hallenbad
Kursleitung: Trudy Schwegler
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr
Kurs 208: Dienstag, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)
CHF 140.– (8x)
Kurs 223: Dienstag, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)
CHF 123.– (7x)

Zeit: 15 bis 15.50 Uhr
Kurs 209: Dienstag, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)
CHF 140.– (8x)
Kurs 224: Dienstag, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)
CHF 123.– (7x)

Meggen: Hallenbad Hofmatt

Kursleitung: Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt
Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 210: Dienstag, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)
CHF 130.– (8x)
Kurs 225: Dienstag, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)
CHF 114.– (7x)

Hinweis: Infolge Hallenbad-Umbaus beginnen die Kurse in Beromünster erst am 22. Oktober.

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

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

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Kurs 211: Donnerstag, 22. Okt. bis 17. Dez.
CHF 152.– (9x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Kurs 212: Donnerstag, 22. Okt. bis 17. Dez.
CHF 152.– (9x)

Hinweis: Infolge Hallenbad-Umbaus beginnen die Kurse in Nottwil erst am 23. bzw. 25. September.

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Kurs 213: Mittwoch, 23. Sept. bis 16. Dez. (ohne 7. und 14. Okt.)
CHF 199.– (11x)

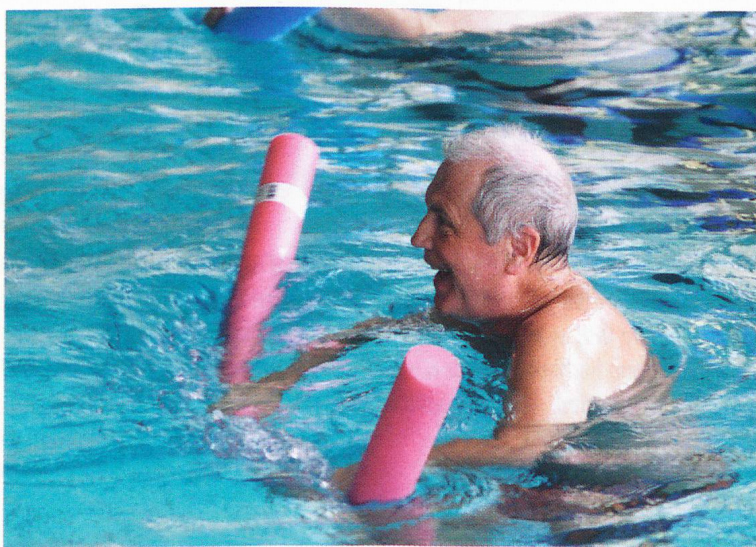
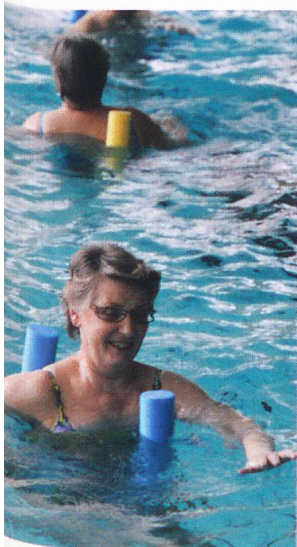
Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Rosmarie Wicki
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kurs 214: Freitag, 25. Sept. bis 18. Dez. (ohne 9., 16., 30. Okt.)
CHF 182.– (10x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr
Kurs 215: Freitag, 25. Sept. bis 18. Dez. (ohne 9., 16., 30. Okt.)
CHF 182.– (10x)

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



Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99

Velofahren

Alle Velo-Touren 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: Bewegung – Begegnung – Sport, oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

Allgemeine Angaben

Daten: Dienstag, 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

Kosten: pro Velotour CHF 9.–

Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich 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!

Abschluss Velotouren

Datum: Dienstag, 10. November

Zeitpunkt: 14 bis ca. 16 Uhr

Ort: Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, 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.

Velo-Ferienwochen

Informationen zu den Velo-Ferienwochen erhalten Sie bei Alois Grüter unter Tel. 041 310 33 42 (keine Pro-Senectute-Angebote).

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, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

Allgemeine Angaben

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

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

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

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

Dauer/Zeit: Ab 24. Aug. bis 16. Dez.
(ohne 5., 6. und 7. Okt., ohne Maria Empfängnis)

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

Tennis schnuppern ist jederzeit möglich!

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

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99

Wandern

Wir laden 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-System, 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, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★★ Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit von Vorteil, knöchelhohe, stabile Wanderschuhe verlangt.
- ★★★★ **Bergwanderung**, Gelände teilweise steil, aber ohne Absturzgefahr, gute Trittsicherheit und knöchelhohe, stabile Wanderschuhe verlangt.

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, wo 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 2009

geltenden Halbtaxabo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

Unkostenbeitrag: CHF 5.–, wird während jeder Wanderung eingezogen.

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

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

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:

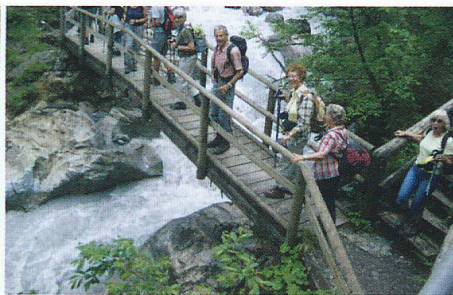
Alfons Steger, Fachleiter	Tel. 041 458 19 85 steger.rain@bluewin.ch
Ernst Ammann	Tel. 041 320 71 29 ernst.ammann@gmx.ch
Cécile Bernet	Tel. 041 370 21 28 ecile.paul@bluewin.ch
Rolf Ebi	Tel. 041 310 42 43 rolf.ebi@bluewin.ch
Rita Gasser	Tel. 041 490 25 51 ritagasser@bluewin.ch
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53 reichlin@swissonline.ch
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91 pischmid@sunrise.ch
Albert Steffen	Tel. 041 240 51 86 albert.steffen@bluewin.ch

Gruppe A: Anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Dienstag, 4. August (bei schlechtem Wetter: Donnerstag, 6. August)	Neu: Abend-Wanderung Route: Mit dem Schiff nach Vitznau, Wanderung an der Lehne der Rigi bis nach Weggis und Rückfahrt mit dem Sonnenuntergangs-Schiff. Distanz: 7 km, je 350 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ Trittsicherheit und Wanderstöcke empfohlen. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 16.–. Leitung: Alfons Steger, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 16 Uhr, vor dem Schiffsteg Nr. 1 in Luzern. Abfahrt: 16.12 Uhr. Rückkehr: 21.45 Uhr in Luzern. Anmeldung: bis 29. Juli mit Anmeldekarte oder per E-Mail.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 12. August	Route: Kretenwanderung mit wunderbarer Sicht auf Urnersee und die Berge: Klingenstock – Fronalpstock – Stoos. Distanz: 9 km, 240 m Aufstieg und 900 m Abstieg (kann auch per Bahn gemacht werden). Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 39.– (GA CHF 25.–). Leitung: Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.18 Uhr. Rückkehr: 17.54 Uhr.
Mittwoch, 26. August (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 2. September)	Route: Alpine Rundwanderung mit schöner Aussicht: Von Tiefenbach am Furkapass zur Albert-Heim-Hütte. Distanz: 7 km, je 500 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ Wanderstöcke erforderlich. Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 28.– (Carkosten). Leitung: Rita Gasser, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.45 Uhr, Inseli-Parkplatz Luzern. Rückkehr: ca. 18 Uhr. Anmeldung: bis 20. August mit Anmeldekarte oder per E-Mail.
Mittwoch, 9. September	Route: Wanderung vom Tösstal auf das Hörnli (ZH), mit grossartiger Aussicht auf die Alpen. Distanz: 16 km, je 450 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 5 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ Wanderstöcke empfohlen. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 29.–. Leitung: Ernst Ammann, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.20 Uhr (Rotkreuz 7.36 Uhr). Rückkehr: 18.39 Uhr.
Mittwoch, 23. September	Route: Entlang der Gotthardbahn von Göschenen nach Gurntellen. Distanz: 9,5 km, 100 m Aufstieg, 500 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 22.–. Leitung: Cécile Bernet, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.18 Uhr. Rückkehr: 16.41 Uhr.
Mittwoch, 7. Oktober	Route: Herbstliche Wanderung von Birmensdorf – Oberwil – Arni – Islisberg nach Hedingen. Distanz: 13 km, je 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 18.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 17.52 Uhr.
Mittwoch, 21. Oktober	Route: Wanderung durch die malerische Appenzeller Landschaft, von Zürchersmühle auf die Hundwilerhöhe und nach Gontenbad. Distanz: 9.5 km, 500 m Aufstieg und 420 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ Wanderstöcke erforderlich. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 37.–. Leitung: Rolf Ebi, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.40 Uhr (Küssnacht 7.58 Uhr). Rückkehr: 19.20 Uhr.
Mittwoch, 11. November (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 18. November)	Route: Albis-Höhenwanderung von der Felsenegg über den Uetliberg nach Birmensdorf. Distanz: ca. 11 km, 150 m Aufstieg, 450 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ Wanderstöcke empfohlen. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 21.–. Leitung: Pia Schmid, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 17.25 Uhr.
Mittwoch, 9. Dezember	Programm: Wanderung von Boniswil zum Schloss Hallwil, auf dem Industrieweg dem Aabach entlang via Seon nach Lenzburg. Distanz: 14 km, kaum Aufstieg, 100 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 14.–. Leitung: Ernst Ammann, Alfons Steger.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.02 Uhr (Gersag 8.09 Uhr). Rückkehr: 16.28 Uhr.



Jahresrückblick und -ausblick

Datum: Mittwoch, 25. November

Zeitpunkt: 14 bis ca. 17 Uhr

Ort: Grosser Saal des Betagtenzentrums Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

Gut erreichbar mit Bus Nr. 1, 20, 31, 71 bis Station Eichhof

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

Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 20. August	Route: Rundwanderung auf der Urner Sonnenterrasse Haldi bei Schattdorf. Distanz: 8 km, je 260 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ Wanderstöcke empfohlen. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 27.– (GA CHF 10.–). Leitung: Rolf Ebi, Rita Gasser.	Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.18 Uhr Rückkehr: 17.20 Uhr in Luzern.
Donnerstag, 17. September	Programm: Rundwanderung im Bedrettal, von Airolo über Albinasca nach Fontana. Distanz: 10 km, je 180 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ Wanderstöcke empfohlen. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 27.–. Leitung: Pia Schmid, Albert Steffen.	Treffpunkt: 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.20 Uhr. Rückkehr: 17.41 Uhr.
Donnerstag, 15. Oktober	Route: Dem Ägerisee entlang von Unterägeri nach Morgarten. Distanz: ca. 10 km, je 70 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ Verpflegung: Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Mittagessen im Restaurant am Schluss der Wanderung. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 15.–. Leitung: Albert Steffen, Rita Gasser.	Treffpunkt: 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.10 Uhr. Rückkehr: 16.25 Uhr.
Donnerstag, 5. November	Route: Wanderung dem Hochrhein entlang, von Kaiserstuhl AG – Hohentengen (D) – Eglisau ZH. Distanz: 11 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 25.–. Leitung: Alfons Steger, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.48 Uhr). Rückkehr: 17.25 Uhr. Achtung: ID mitnehmen.
Donnerstag, 3. Dezember	Route: Von Würzenbach durch den Meggerwald nach Meggen. Distanz: ca. 8 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ Leitung: Cécile Bernet, Pia Schmid.	Treffpunkt: 12 Uhr, VBL-Endstation Würzenbach. Ab Bahnhof Bus 6 oder 8. Rückkehr: ca. 17 Uhr in Luzern.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Curling

Curling lässt sich auch von Menschen über 60 – Frauen und Männern – problemlos erlernen und spielen. Dabei braucht es technisches Geschick, taktisches Können und mentale Stärke. Aber auch Teamgeist, Spielfreude und Kameradschaft sind wichtig.

Der Stein wird beim Spiel nicht gehoben, sondern nur gestossen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Allgemeine Angaben

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

Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstr. 2, Luzern
(SwissLife Arena)

Ausrüstung: Warme, bequeme Kleidung und dünne Handschuhe. Curlingschuhe sind obligatorisch. Die Miete der Curlingschuhe sowie die Benützung der Besen und der Steine sind in den Kosten inbegriffen.

Schnupperkurs

Daten: Dienstag, 19. Januar 2010

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 35.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)

Anmeldung: bis 7. Januar 2010

Kurs 150

Kurs für Fortgeschrittene

Einstieg nur mit Curling-Erfahrung möglich

Daten: Montag, 19. Oktober 2009 bis 8. März 2010
(ohne 28. Dezember und 15. Februar, 19x)

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 749.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)

Anmeldung: bis 7. Oktober 2009

Kurs 152

Kurs für Anfänger/innen

Daten: Dienstag, 26. Januar bis 16. März 2010
(ohne 9. und 16. Februar, 6x)

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 160.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)

Anmeldung: bis 14. Januar 2010

Kurs 151

Langlauf

Herbstausflug mit Wanderung

Der Ausflug findet am **Dienstag, 15. September**, statt – verbunden mit einer Wanderung – und führt in die Biosphäre Entlebuch.

Organisation: Lisbeth Hofstetter. Auch Nicht-Langläufer/innen sind herzlich willkommen.

Informationsnachmittag

Datum: Dienstag, 17. November

Zeitpunkt: 14 bis ca. 16 Uhr

Ort: Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern

Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Langlauf-Angebote im Winter 2009/10. Es bleibt auch genügend Zeit für einen Austausch und die Beantwortung von Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Langlaufleiter/innen freuen sich auf Ihre Teilnahme.

Anmelden mit der Karte, via internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99



Langlauf-Treff (klassische Technik)

Für alle – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung

Langlauf gehört zu den gesündesten Sportarten. 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 Seniorensportleiterinnen und -leitern begleitet und können so optimal die Lauftechnik erlernen, auffrischen oder verbessern.

Datum:	verantwortliche/r Leiter/in:	Tel.-Nr.:
Dienstag, 15. Dezember 2009	Toni Felder	041 361 14 76
Dienstag, 5. Januar 2010	Adi Kiener	041 495 17 83
Dienstag, 12. Januar 2010	Lisbeth Hofstetter	041 480 28 79
Dienstag, 2. Februar 2010	Oskar Wigger	034 493 36 27
Dienstag, 9. Februar 2010	Lisbeth Hofstetter	041 480 28 79
Dienstag, 16. Februar 2010	Hugo Walz	041 320 34 76
Dienstag, 23. Februar 2010 Reservetag	Adi Kiener	041 495 17 83
Dienstag, 16. März 2010 Abschluss mit Fondue-Plausch	Toni Felder	041 361 14 76

Verschiebedatum: jeweils am darauffolgenden Donnerstag
Zeit: 9 bis ca. 17 Uhr
Kosten: Saisonkarte CHF 60.– (6x) oder pro Tageskarte CHF 14.– (wird vor Ort einkassiert)

Loipenpass bzw. Tageskarte: Muss von den Teilnehmenden selbst gekauft werden.
Kursorte: Eigenthal, Engelberg, Finsterwald, Langis oder Rothenthurm

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

Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Treffs teilnehmen): Bis 4. Dezember 2009 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.

Geführte Schneeschuhtouren im «Salwideli» (Sörenberg LU)

Erleben Sie die tief verschneite, unberührte Winterlandschaft auf Schneeschuhen und geniessen Sie das unbeschwerte Wandern abseits von Lärm und Hektik. Anita und Pius Schnider aus Flühi LU organisieren bei genügend Anmeldungen jeweils dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Ausrüstungen stehen zur Verfügung. Weitere Informationen: www.erlebnissnatur.ch > erlebnis winter > senioren oder Tel. 041 488 21 56.

Anmelden mit der Karte, via internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99

Langlauf-Schnuppertage in Ulrichen/Obergoms

Damit Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Langlaufsaison vorbereiten können, bieten wir diese Schnuppertage an. Im «Langlaufparadies» können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen – egal ob Sie Ihre ersten Langlauf-Schritte wagen oder bereits ein erprobter Langläufer oder eine erprobte Langläuferin sind. Sie sind im Hotel Alpina in Ulrichen untergebracht. Weitere Informationen zum Hotel: siehe «Langlauf-Ferien in Ulrichen» in der rechten Spalte.

Dauer: Montag, 7. Dezember bis Donnerstag, 10. Dezember 2009
Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter
Doppelzimmer: CHF 470.–/Person
Einzelzimmer: CHF 520.–

Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen:
siehe «Langlauf-Ferien in Ulrichen» (rechte Spalte).

Anmeldung: bis 13. November 2009

Wintersport-Ferien in Sils-Maria/Engadin

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

Dauer: Samstag, 23. Januar bis Samstag, 30. Januar 2010
Leitung: Adi Kiener, Hugo Walz, Ruth Kiener
Sportangebot: Langlauf und Winterwandern.
Auf Wunsch: Schneeschuhwandern
Doppelzimmer: CHF 1200.–/Person
Einzelzimmer: CHF 1320.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer (ohne Balkon) mit Dusche/WC, Radio, Telefon, Haarföhn; Halbpension (Frühstücksbuffet und mehrgängiges Abendessen); Eintritt in die Badelandschaft; Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Leitung

Nicht inbegriffen: Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Regionalbus und Bahnen. Annullierungskosten-Versicherung (Ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen. Mit der

Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, selbst eine Versicherung abzuschliessen.)

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

Anmeldung: bis 4. Dezember 2009

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. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet und verfügen über neue Bodenbeläge und teilweise erneuerte Badezimmer.

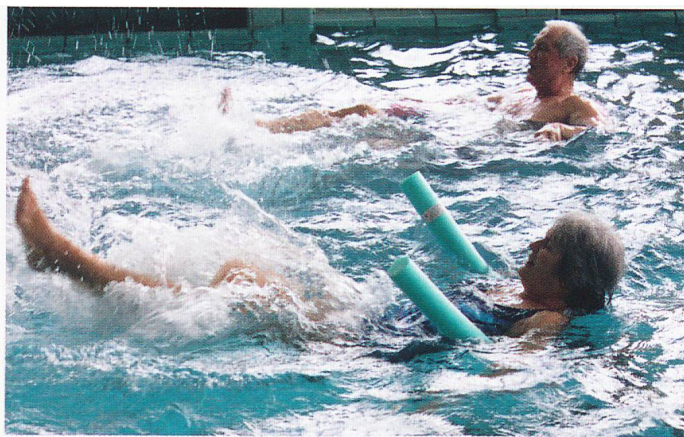
Dauer: Sonntag, 28. Februar, bis Sonntag, 7. März 2010
Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger
Sportangebot: Langlauf. Auf Wunsch: Winterwandern und/oder Schneeschuhwandern.
Doppelzimmer: CHF 940.–/Person
Einzelzimmer: CHF 1160.–

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

* Provisorische Angabe. Der definitive Preis ist erst Mitte Dezember 2009 bekannt.

Nicht inbegriffen: Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort–Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskosten-Versicherung (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 22. Januar 2010



Offene Gruppen

Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser) und 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!

Ob Sie früh damit beginnen, sich regelmässig zu bewegen, und somit trotz zunehmendem Alter Ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder erst spät: Immer tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, denn auch im fortgeschrittenen Alter können Sie durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit verbessern. Am wirkungsvollsten ist es jedoch, ähnlich wie bei der finanziellen Vorsorge, früh damit anzufangen, damit sie im Alter Früchte trägt. Die Gruppenangebote fördern die

Gemeinschaft und den Zusammenhalt, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt, und einige unternehmen auch ausserhalb der Gruppe ab und zu etwas gemeinsam.

Information über die Angebote in den verschiedenen Gemeinden: Fordern Sie unter Tel. 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!

Fit/Gym (Turnen)

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

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

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Beugen Sie vor, um bis ins hohe Alter beweglich, mobil und selbstständig zu bleiben. Besuchen Sie regelmässig eine Aqua-Fitness-Lektion, geleitet durch bestens ausgebildete, erfahrene und verantwortungsbewusste Leiterinnen. Das Angebot richtet sich an

alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten nebst einer Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, Schwimmen zu erlernen. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke sowie die Wirbelsäule entlastet, und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

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

Seniorentanz (Volks- und Kreistänze aus aller Welt)

Gutes tun für Körper und Geist – Alltagssorgen vergessen und eintauchen in die Folklore fremder Länder. Es ergibt sich hier die einmalige Gelegenheit, tanzend fremde Länder, ihre Musik und ihr Brauchtum kennenzulernen. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohlfühlt, ist hier an der richtigen Adresse. Reaktion, Konzentration, Balance und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Tanzen vermittelt Erfolgserlebnisse und trainiert das Gedächtnis: Die verschiedenen Schrittfolgen zu erlernen und zu behalten, ist bestes Hirnjogging. Schnuppern ist jederzeit erlaubt! Nähere Angaben zu unseren Tanzgruppen, Tanzferien etc. finden Sie auch unter www.seniorentanz.ch.

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

Information unter Tel. 041 226 11 99

