

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 2

**Anhang:** Bildung + Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 2. Halbjahr 2010  
**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:** 03.05.2026

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

# bildung sport

pro senectute bewegt

Kursprogramm 2. Halbjahr 2010



Angebote für alle ab 60 Jahren

  
**PRO  
SENECTUTE**  
KANTON LUZERN

# Inhalt

Bildungsangebote	Seite	Sport- und Bewegungsangebote	Seite
Exkursionen/Besichtigungen	3	Aktive und gesunde Bewegung	20
Alltag und Natur	4	Nordic Walking	22
Am Puls der Zeit	7	Tennis	23
Wissen und Kultur	8	Velofahren	24
Gesundheitsförderung	11	Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)	25
Gemeinsame Interessen teilen	13	Wandern	27
Kurse für Mac-Computer NEU	14	Wintersport, Curling, Schneeschuh	30
Computerkurse in Luzern	14	Ferienwochen Winter	31
Computerkurse in Neuenkirch	17	Offene Gruppen: Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness, Seniorentanz	32
Sprachen	18	Schnupperangebote	36

## 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](mailto: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](http://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 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:** Evtl. wird am Kursende zwecks Qualitätskontrolle ein Fragebogen abgegeben. Herzlichen Dank für die Beantwortung.

**Fortsetzungskurse:** Auf Wunsch der Teilnehmenden können nach Absprache Fortsetzungskurse durchgeführt werden.

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

## Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 24. August	<p><b>Nestlé-Alimentarium und Schweiz. Kameramuseum in Vevey</b> Anlass 201</p> <p>Das 25-jährige Alimentarium lädt zu spannenden Entdeckungsreisen in die vielfältige Welt unserer Ernährung ein.</p> <p>Das Kameramuseum zeigt eine erstaunliche Sammlung von der Camera obscura über die Laterna magica bis zum Digitalbild. Verfolgen Sie die Geschichte der Fotografie von den Anfängen bis heute. Die Gestade des Genfersees laden zudem zum Verweilen ein.</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 47.– inkl. Führung und Eintritte. <b>Reisekosten:</b> CHF 50.40 mit Halbtax (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Mittagessen im Restaurant des Alimentariums (fakultativ, nicht inbegr.).</p> <p><b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führung</p>	<p><b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> 20 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 10. August</p>
Mittwoch, 22. September	<p><b>1000 Jahre Cluny, Payerne, und Römerspuren in Avenches</b> Anlass 202</p> <p>Die Abteikirche von Payerne wurde von den Mönchen des mächtigen Klosters Cluny erbaut und gilt (neben Romainmôtier) als wichtigstes Bauwerk der romanischen Kunst in der Schweiz. Avenches lädt mit seinen gut erhaltenen historischen Bauten zu einem Rundgang ein. Zeuge des einstigen Aventicum, Hauptstadt von römisch Helvetien, ist das Amphitheater. Schon im 18. Jahrhundert begannen die Ausgrabungen um den Erhalt des römischen Erbes.</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 33.– inkl. Führung und Eintritte. <b>Reisekosten:</b> CHF 42.40 mit Halbtax (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Mittagessen in einem Restaurant in Payerne (fakultativ, nicht inbegriffen).</p> <p><b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führung in der Abbatiale von Payerne</p>	<p><b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> 20 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 8. September</p>
Dienstag, 5. Oktober	<p><b>Schmaltextilien und Dinosaurier in Frick</b> Anlass 203</p> <p>Die 1887 gegründete Jakob Müller AG ist ein weltweit tätiges Unternehmen in der Band- und Schmaltextilienbranche. Sie bekommen Einblick in diese älteste Produktionsstätte für Bandwebmaschinen.</p> <p>Mit dem Sauriermuseum Frick besitzt die Schweiz einen einmaligen Schatz der Erdgeschichte. 1961 wurden in der Tongrube Frick Saurierknochen entdeckt. Gefunden wurde nicht nur ein vollständiges Skelett eines Plateosaurus, sondern u.a. auch prachtvolle Ammoniten. <b>Kosten:</b> CHF 31.– inkl. Führungen und Eintritt. <b>Reisekosten:</b> CHF 31.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Im Betriebsrestaurant der Fa. Jakob Müller AG (nicht inbegriffen).</p> <p><b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führung</p>	<p><b>Treffpunkt:</b> 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> 18.30 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 21. September</p>
Donnerstag, 28. Oktober	<p><b>Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern</b> Anlass 204</p> <p>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.</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 27.– inkl. Führungen. <b>Reisekosten:</b> CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant (nicht inbegriffen).</p> <p><b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führung</p>	<p><b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> 18 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 14. Oktober</p>

### Anmeldung direkt via Internet

Sie können sich direkt via Internet für alle Kurse anmelden! [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)

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

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

Datum	Kurs	Anlass	Ort, Zeit
Dienstag, 9. November	<b>Sammlungszentrum des Schweiz. Nationalmuseums</b> <b>Das neue Depot in Affoltern am Albis</b> Ende 2007 eröffnete das Schweiz. Nationalmuseum sein neues Depot für sämtliche Sammlungsbestände. Sie bekommen einen Einblick in die seit über 100 Jahren zustande gekommenen Sammlungsbestände, die Arbeit der Konservatoren und in die Werkstätten. Sie sollten gut zu Fuss sein! <b>Kosten:</b> CHF 22.– inkl. Führung. <b>Reisekosten:</b> CHF 13.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	Anlass 205	<b>Treffpunkt:</b> 12.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 26. Oktober
Dienstag, 16. November	<b>SF Schweizer Fernsehen</b> <b>Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens</b> Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört!? Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich an unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! <b>Kosten:</b> CHF 27.– inkl. Führung. <b>Reisekosten:</b> CHF 22.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	Anlass 206	<b>Treffpunkt:</b> 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.39 Uhr in Luzern <b>Anmeldung:</b> bis 26. Oktober

# Alltag und Natur

Datum	Kurs	Anlass	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 2. September bis 23. September (4x)	<b>Gesund kochen – genussvoll essen</b> <b>Ein Kochkurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene, Männer und Frauen über 60</b> In diesem Basiskochkurs bereiten wir einfache, saisonale Gerichte zu. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen und erhalten praktische Tipps für die abwechslungsreiche Alltagsküche. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht. Ihre Wünsche können einbezogen werden. <b>Kursleitung:</b> Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin	Kurs 210	Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) <b>Anmeldung:</b> bis 19. August



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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 21. Oktober bis 11. November (4x)	<b>Stilvolle Herbstküche</b> <b>Ein Kochkurs für leicht Fortgeschrittene und Neugierige, Männer und Frauen über 60</b> Ihre Grundlagen beim Kochen werden vertieft und verfeinert. Wir geniessen das reiche herbstliche Marktangebot und bereiten schmackhafte Gerichte für den Alltag und Festtag zu. Ihre Wünsche können einbezogen werden. <b>Kursleitung:</b> Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin	<b>Kurs 211</b> Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) <b>Anmeldung:</b> bis 7. Oktober

Mittwoch, 8. September	<b>Einführung in die Welt der Orchideen</b> <b>Kulturtipps für Anfänger/innen</b> Der Kurs führt Sie einmal um die ganze Welt. Was sind Orchideen? Welches sind die wichtigsten Gattungen? Der Fachmann erklärt Ihnen Wissenswertes zur Pflege und Kultur der Orchideen. Dabei kommen Themen wie Licht, Wasser, Substrat und Giessen zur Sprache. Auch über die häufigsten Irrtümer werden Sie aufgeklärt. Eine Führung durch die grösste Orchideenabteilung der Zentralschweiz wird ein weiterer Bestandteil des Nachmittags sein. <b>Kursleitung:</b> Thorsten Stute, Vertriebsleiter Luzerner Garten, Experte für die Orchideenkultur	<b>Kurs 212</b> Luzerner Garten, Adligenswilerstr. 113, 6030 Ebikon (ab Luzern HBF, Postauto Nr. 73 bis Haltestelle «Stuben») 15 bis ca. 17 Uhr CHF 55.– (inkl. Kursmappe im Wert von CHF 30.–) <b>Anmeldung:</b> bis 26. August
---------------------------	---	---

**NEU**

Donnerstag, 9. September, Montag, 13. September (2x)	<b>Was macht der Jäger, wenn er nicht schießt?</b> <b>Einblicke in die Luzerner Mittellandjagd in Theorie und im Gelände</b> Wie verbringen Fuchs und Has, Reh und Dachs das Jahr? Wie halten sie die harte Winterszeit durch? Wie wird man Jägerin, Jäger? Am Beispiel des Reviers Lieli im Seetal erhalten wir Einblick in die Luzerner Mittellandjagd, lernen Tricks vom Räuber und vom Gejagten kennen, hören von Jägersprache und Jägerlatein. Am ersten Halbtage drücken wir die Schulbank. Dann gehts für einen ganzen Tag hinaus auf einen Reviergang über Land zu Hecken und in den Wald. Wir sehen den Hund an der Arbeit und erhalten Einblick in den Pflanzenschutz vor Wildverbiss. Beim gemeinsamen Aser (Zmittag) in der Jagdhütte kommts zu einem Treffen mit Förster, Bauer und Jäger. <b>Kursleitung:</b> Martin Bühlmann, Pächter und Obmann im Revier Lieli	<b>Kurs 213</b> Restaurant Sommer- haus, Hochdorf Theorie: 9. Sept., 9.15 bis 11.15 Uhr (angepasst an ÖV) Ganztägiger Reviergang im Revier Lieli: 13. Sept., Vereinbarung von Zeiten und Orten am 1. Kurstag CHF 65.– <b>Anmeldung:</b> bis 30. August
--	--	---

**NEU**

	<b>Handy-Kurse für Senioren</b> <b>Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen</b> Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennen lernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, Telefonieren, Gespräche annehmen, Nummern speichern und evtl. sogar SMS empfangen, senden und speichern. Es wird eine Kurzdokumentation abgegeben. Unterricht in Kleingruppen von max. sechs Teilnehmenden. <b>Kursleitung:</b> mip, Schulung und Beratung	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.–
	<b>Kurse für Nokia-Geräte:</b> Montag, 13. + 20. September Montag, 22. + 29. November	<b>Anmeldung:</b> bis 10 Tage vor Kursbeginn
	<b>Kurs 214</b> <b>Kurs 215</b>	

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 15. und 22. September (2x)	<b>Astronomie – Faszination Sternenhimmel</b> <b>Der Mond, unser ständiger Begleiter am Himmel</b> Planeten, Mond und Sterne – immer wieder hat der Anblick des nächtlichen Himmels die Menschen fasziniert und in ihren Bann gezogen. Der Mond spielt dabei eine zentrale Rolle. Ob er als schmale Sichel am Abendhimmel steht oder als heller Vollmond die ganze Nacht erhellt – immer wieder zeigt er uns ein anderes Gesicht. Und über diesen, unseren Erdmond, wollen wir mehr wissen. Wir erfahren, wie die verschiedenen Mondphasen entstehen, und lernen mit beweglichen Modellen, wann und wie eine Mondfinsternis zustande kommt. Auch die vielen Fragen, die rund um das Thema Mond vorhanden sind, werden beantwortet. In der Sternwarte Hubelmatt betrachten wir dann das «Kursobjekt» mit eigenen Augen durchs Fernrohr. Mondberge und Krater werden uns zum Staunen bringen. <b>Kursleitung:</b> Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern	<b>Kurs 216</b> Schulhaus Hubelmatt West, Luzern, 2. Stock, Zimmer 201 (vbl-Bus 4 oder 20) 20 bis 22 Uhr CHF 48.–  <b>Anmeldung:</b> bis 2. September
<b>NEU</b>		
Donnerstag, 23. September, 7. Oktober (2x)	<b>Weg damit!</b> <b>Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng Shui</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS	<b>Kurs 217</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.–  <b>Anmeldung:</b> bis 10. September
Donnerstag, 21. und 28. Oktober (2x)	<b>Feng Shui</b> <b>Grundwissen der chinesischen Philosophie und Lebensweisheit</b> Interessiert es Sie, was Feng Shui ist und was es bewirkt? Wollen Sie Feng Shui in Ihr Leben integrieren? Die Lebensenergie Qi, das Prinzip von Yin und Yang, die 5 Elemente, das sind einige Themen des Feng Shui. Was kann ich tun, um die Energie zu heben, was sind Fehlbereiche? Diese und weitere Fragen werden Sie unter fachkundiger Anleitung beantworten können. Die versierte Referentin führt Sie in das uralte Wissen, welches die Chinesen immer in Verbindung mit Gesundheit, Wohlstand, Überfluss und Reichtum stellen, ein. <b>Kursleitung:</b> Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS	<b>Kurs 218</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.–  <b>Anmeldung:</b> bis 8. Oktober
<b>NEU</b>		
Montag, 18. Oktober	<b>Stil und Make-up mit 60+</b> Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up. <b>Kursleitung:</b> Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin	<b>Kurs 219</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 56.–  <b>Anmeldung:</b> bis 7. Oktober
Dienstag, 16., 30. November, 7. Dezember (3x)	<b>Die Kraft der Gedanken</b> <b>Selbstmotivation</b> In jedem Gedanken steckt enorme Energie. Denn es geht dabei um Bilder, Erinnerungen, Überzeugungen und Beurteilungen, die durch den Geist ziehen und entsprechende Gefühle auslösen. Damit wird das persönliche Wohlbefinden beeinflusst. Einfache Übungen aus dem Mentaltraining helfen, die Gedankenkraft zu steuern und damit aus eigener Kraft mehr von dem zu erreichen, was uns wirklich wichtig ist. Kursinhalt: Sie analysieren Ihre Überzeugungen und überprüfen deren Bedeutung. Sie erhalten Tipps, wie Sie mit kraftvollen Gedanken besser Ihrem Wunsche entsprechend handeln können. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger/nnen als auch für Teilnehmende von vorhergehenden Kursen zum gleichen Thema. <b>Kursleitung:</b> Bernadette Wagner, Mentaltrainerin, Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach BSO	<b>Kurs 220</b> Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 105.–  <b>Anmeldung:</b> bis 2. November

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

# Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	<b>Das Handbuch der Erinnerung</b>	<b>Kurs 222</b>
Dienstag, 14., 28. September, 19., 26. Oktober, 9., 23. November (6x)	<b>Zurückblenden – schreiben – wertschätzen</b> 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 in Ihren Schreibfluss finden und wie sich Erinnerungen, Fantasie und Kreativität wachküssen lassen. Sie erhalten schreibhandwerkliche Tipps, die Ihnen helfen, spontane Textentwürfe zu überarbeiten. Sie sollten bereit sein, zwischen den Kurstagen zu Hause eine bis zwei Stunden zu schreiben. <b>Kursleitung:</b> Esther Kippe, Journalistin	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 195.–  <b>Anmeldung:</b> bis 2. September
	<b>«auto-mobil bleiben»</b>	<b>Kurs 223</b>
Dienstag, 14. September	<b>Ein Fahr-Check-Kurs</b> 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 Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Bitte TCS-Mitgliednummer bei der Anmeldung bekannt geben. <b>Kursleitung:</b> Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer	Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen 8.30 bis 12 Uhr (Praxis/ Theorie) 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (CHF 15.–, sep. vor Ort zu bezahlen) CHF 215.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder <b>Anmeldung:</b> bis 1. September
	<b>Kraft aus der Stille</b>	<b>Kurs 224</b>
Samstag, 25. September, 30. Oktober, 27. November (3x)	Haben Sie sich auch schon gewünscht, dass Ihre innere Betriebsamkeit einer Ruhe und grösserer Gelassenheit weicht? Meditation ist eine grossartige Hilfe dafür. Sie führt uns direkt an die eigene Kraftquelle, auch in unserem Alltag. Drei Morgen zum Atemholen. <b>Kursleitung:</b> Margareta Wicki, Meditationslehrerin	Brambergstr. 4a, Luzern (vbl-Bus 9 bis «Bramberg» oder Löwencentre-Lift) 10 bis 11.40 Uhr CHF 95.– <b>Anmeldung:</b> bis 15. September
	<b>Sinnvolles Gehirntraining</b>	<b>Kurs 225</b>
Dienstag, 12. Oktober bis 16. November (6x)	<b>Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</b> Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. <b>Kursleitung:</b> Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 160.–  <b>Anmeldung:</b> bis 8. Oktober

**NEU**

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	<b>Wer hat Angst vor dem Islam?</b>	<b>Kurs 226</b>
Dienstag, 26. Oktober bis 9. November (3x)	Der Kursleiter informiert zu Beginn des Kurses umfassend über die aktuelle Situation des Islam in der Schweiz. Anschliessend nennen die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer ihre Fragen im Zusammenhang mit dem Islam in der Schweiz. Der Kursleiter wird in einem weiteren Schritt auf diese genannten Interessen eingehen. Dies geschieht mit Schwergewicht in Form weiterer Informationen, andererseits auch im Gedankenaustausch. <b>Kursleitung:</b> Josef Hochstrasser, Pfarrer, dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 95.– <b>Anmeldung:</b> bis 13. Oktober

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	<b>Kursreihe «Spiritualität im Alter»</b>	<b>Kurs 227</b>
Dienstag, 2. bis 16. November (3x)	<b>«Am Ende zählt nur die Liebe»</b> Je älter wir werden, fragen wir: Was ist aus meinem Leben geworden? Was habe ich erreicht, was ist misslungen? Wie gehe ich um mit Enttäuschungen, Verletzungen? «Das Alter bietet uns die letzte Möglichkeit für unseren menschlichen Reifungsprozess. Es ist die letzte Etappe und daher eine entscheidende Lebensphase, ein Angebot, noch einmal zu wachsen, zu reifen und alles in Liebe zu umarmen.» (Willigis Jäger). An drei Nachmittagen befassen wir uns mit der Frage: Wie geht das, alles in Liebe zu umarmen? Mich selbst, meine Mitmenschen, meine Mitwelt, und in all dem Gott? Am Ende zählt nur die Liebe, denn «jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, doch am grössten ist die Liebe» (Apostel Paulus). <b>Kursleitung:</b> Karl Mattmüller, Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS	Abendweg 1, Luzern Kursraum der röm.-kath. Landes- kirche Luzern, 3. Stock (vbl-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 78.– <b>Anmeldung:</b> bis 12. Oktober

# Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	<b>Digitales Fotografieren 1</b>	<b>Kurs 230</b>
Donnerstag, 26. August bis 16. September (4x)	<b>Grundkurs für Anfänger/innen</b> Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe Ihrer Kamera kennen und können Ihre Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen: Sehen, beobachten, am Drücker sein, Bilder auslösen, die Welt aus der eigenen Sicht zeigen, wichtige und freudige Momente bildlich festhalten, Freude entdecken und Freude schenken und natürlich die Kamera kennen lernen mit all ihren Knöpfen und Tasten. Die Kursleiterin freut sich, Sie auf diesem kreativen, freudigen und humorvollen Weg begleiten zu dürfen. Sind Sie mit dabei? <b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– <b>Anmeldung:</b> bis 6. August

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	<b>Digitales Fotografieren 2</b>	<b>Kurs 231</b>
Donnerstag, 28. Oktober bis 18. November (4x)	<b>Aufbaukurs (Kamerakenntnisse erforderlich)</b> Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen kennen, haben Sie festgestellt, dass das Wissen der Technik alleine noch keine Garantie für gute Bilder ist. Deshalb möchten Sie nicht alles dem Zufall überlassen, sondern die Bildgestaltung bewusst selber wählen. Sie lernen die verschiedenen Bildgestaltungsmöglichkeiten kennen und setzen diese auch gleich in die Praxis um. <b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– <b>Anmeldung:</b> bis 8. Oktober

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 6. September bis 4. Oktober (5x)	<p><b>Singen aus Lust</b></p> <p><b>Aus voller Kehle, von ganzem Herzen</b></p> <p>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! Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin</p>	<p><b>Kurs 232</b></p> <p>Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhof- str. 60, Reussbühl (ab Luzern Bus Nr. 2 und 13 mit Umsteigen bei Haltestelle Frohburg) 13.30 bis 15.15 Uhr CHF 110.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 26. August</p>

Dienstag, 5. bis 26. Oktober (4x)	<p><b>Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger</b></p> <p>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 mit unserem Nationalspiel vertraut.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter</p>	<p><b>Kurs 233</b></p> <p>Restaurant Militär- garten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> 24. September</p>
---	---	---

Dienstag, 2. bis 23. November (4x)	<p><b>Jassen: Aufbau- und Fortsetzungskurs</b></p> <p>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».</p> <p><b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter</p>	<p><b>Kurs 234</b></p> <p>Restaurant Militär- garten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 22. Oktober</p>
--	--	---



Mittwoch, 6. Oktober bis 24. November (8x)	<p><b>Schach</b></p> <p><b>Anfängerkurs</b></p> <p>Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes).</p> <p><b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler</p>	<p><b>Kurs 235</b></p> <p>Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch)</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 24. September</p>
---	---	---

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 26. Oktober, 9. und 23. November (3x)	<b>Mundart-Vorlesezzirkel</b> <b>Mundartgeschichten von und mit Josef Ehrler</b> Der Mundart-Schriftsteller Josef Ehrler aus Marbach (er war schon mehrmals bei Radio DRS 1 in der «Schnabelweid» zu hören) erzählt Geschichten – wahre Geschichten, die in zwei Bändchen herausgegeben wurden. Die Anwesenden erleben spannende, überraschende und unterhaltsame Momente aus der Zeit, an die sich viele Zuhörerinnen und Zuhörer zurückerinnern. <b>Vorleser:</b> Josef Ehrler, pens. Sekundarlehrer	<b>Kurs 236</b> Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute) 14 bis 15.30 Uhr CHF 39.– <b>Anmeldung:</b> bis 14. Oktober

**NEU**

Donnerstag, 4. November bis 9. Dezember (6x)	<b>Shall we dance?!</b> <b>Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60+</b> Der Workshop richtet sich an Menschen ab 60 mit Lust an Bewegung und Tanz. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Je nach Wunsch der Teilnehmenden besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam mit der Kursleitung einen Tanzabend zu erarbeiten. Der Workshop eignet sich gleichermaßen für bestehende und neue Kursteilnehmende. <b>Kursleitung:</b> Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»	<b>Kurs 237</b> «Südpol», Probehühne 4 (am 4.11. Probehühne 2), Arsenalstr. 28, Kriens (vbl-Bus 31 bis «Südpol») 9 bis 10.30 Uhr CHF 150.– inkl. einer Eintrittskarte der Kat. A zur Vorstellung «Tanz 4: Sommernachtstraum» am 28. November um 13.30 Uhr im Luzerner Theater sowie eines Probenbesuchs am 17. Dezember, 11 Uhr, zu «Tanz 5» im Luzerner Theater. <b>Anmeldung:</b> bis 20. Oktober
---	--	--

Foto: Ingo Hähni/dphoto.ch



### Tanzen auf dem Bundesplatz in Bern

**Sonntag, 29. August**

Reservieren Sie sich das Datum – tanzen Sie mit!

10 bis 12 Uhr Brunch auf dem Bundesplatz in Bern

12.30 bis 17 Uhr Das Pepe Lienhard Orchester lädt zum Tanz!

Weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 031 924 11 00.

Donnerstag, 4. bis 18. November, 2. Dezember (4x)	<b>Märchen – Vielseitige Quellen an Lebensweisheiten</b> Märchen sind vielseitige Quellen, die unser Leben bereichern können. Anhand von Märchenbeispielen versuchen 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. Wir lernen, die verschiedenen Märchenfiguren zu unterscheiden und als Anteile der seelischen Dynamik einzuordnen, um sie so in ihrer Bedeutung für unser Leben erkennen zu können. Die Handlungen dieser Figuren werden für uns zur wertvollen Orientierung und Lebenshilfe. <b>Kursleitung:</b> Antoinette May, Psychologin lic. phil.	<b>Kurs 239</b> Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute) 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 115.– <b>Anmeldung:</b> bis 22. Oktober
---	---	--

**NEU**

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



# Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 30. August	<p><b>Gleichgewichtstraining: Einführung</b></p> <p>Eine kostenlose theoretische und praktische Einführung in den Kurs Nr. 242 «Gleichgewichtstraining».</p> <p><b>Kursleitung:</b> Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezial-Ausbildung für Sturzprophylaxe</p>	<p>Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr kostenlos</p> <p><b>Anmeldung:</b> nicht notwendig</p>
Mittwoch, 15. September bis 1. Dezember (ohne 13. Oktober), (11x)	<p><b>Gleichgewichtstraining: Kurs</b></p> <p><b>Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!</b></p> <p>Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehen und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezial-Ausbildung für Sturzprophylaxe</p>	<p><b>Kurs 242</b></p> <p>Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (vbl-Bus 1, direkt bei Haltestelle «Moosegg») 9.30 bis 11 Uhr 225.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 3. September</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 9. September bis 14. Oktober (6x)	<p><b>Krafttraining</b></p> <p>Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit modernsten Geräte zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache jederzeit möglich (Tel. 041 240 33 66).</p> <p><b>Kursleitung:</b> Qualifizierte Instruktor/innen</p>	<p><b>Kurs 243</b></p> <p>Chiro Training, Bruchstr. 10, Luzern 15 bis 16 Uhr CHF 160.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 30. August</p>
Montag, 13., 20., 27. September, 11., 18., 25. Oktober, 8., 15. November (8x)	<p><b>Aktiv gegen Rückenschmerzen</b></p> <p><b>Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können</b></p> <p><b>Ziel:</b> Durch eine bessere Körperhaltung und mit gezielten Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können, lernen Sie Rückenschmerzen zu vermeiden und zu lindern.</p> <p><b>Kursinhalt:</b> ■ Bewusste Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Gehen ■ Im Alltag umsetzbare Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen ■ Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht ■ Verhalten bei Rückenschmerzen</p> <p><b>Kursleitung:</b> Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Seniorensport</p>	<p><b>Kurs 244</b></p> <p>Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (vbl-Bus 1, direkt bei Haltestelle «Moosegg») 14 bis 15 Uhr CHF 185.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 2. September</p>
Dienstag, 21. September	<p><b>Eine Chance, Brustkrebs frühzeitig zu erkennen</b></p> <p><b>Selbstuntersuchungskurs der Brust an Brusttastmodellen</b></p> <p>Die häufigste Krebserkrankung der Frau ist Brustkrebs. Wird eine Brusterkrankung im Frühstadium erkannt, erhöht das die Heilungschancen. Dieser Kurs soll Sie mit Ihrer Brust vertraut machen und Ihnen Sicherheit geben, Ihre Brust monatlich richtig nach Auffälligkeiten abzutasten. In einer kleinen Gruppe werden Sie von einer Breast Care Nurse (Fachfrau für Brusterkrankungen) des Brustzentrums, Neue Frauenklinik, mit der Selbstuntersuchung an Modellen vertraut gemacht. Nach einem kurzen Vortrag über den Aufbau der Brust stehen Ihnen verschiedene Brustmodelle mit und ohne Knoten zur Verfügung.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Pascale Ceresola, Breast Care Nurse (Fachfrau für Brusterkrankungen)</p>	<p><b>Kurs 245</b></p> <p>Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 15.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 9. September</p>
Dienstag, 2. November	<p><b>Prostata: Schicksalsdrüse des Mannes</b></p> <p>Bei älteren Männern besteht häufig ein Prostataleiden. Dieses kann sich in unzähligen Facetten präsentieren. Am häufigsten leiden ältere Männer unter einer gutartigen Prostatavergrösserung, die vor allem Probleme beim Wasserlösen verursacht. Ebenfalls können Männer aber an einem Prostatakrebs erkranken, was bis zum Tod führen kann. Bei frühzeitiger Erkennung der Krankheiten kann man diese entsprechend behandeln und sogar heilen. Lassen Sie sich in diesem interessanten Vortrag ausführlich informieren. Selbstverständlich werden auch Ihre Fragen beantwortet.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Dr. med. Agostino Mattei, Co-Chefarzt an der Klinik für Urologie des Luzerner Kantonsspitals</p>	<p><b>Kurs 246</b></p> <p>Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 15.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 21. Oktober</p>
Mittwoch, 13. Oktober bis 1. Dezember (8x)	<p><b>Yoga für reife Körper</b></p> <p>Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer, ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt</p>	<p><b>Kurs 247</b></p> <p>Bürgenstr. 36, Luzern, Studio Part F, Frigorex Gebäude (vbl-Bus 6/7/8, Haltestelle «Weinbergli») 10 bis 11 Uhr CHF 165.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 30. September</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 28. Oktober bis 25. November (5x)	<b>Atmen – Bewegen – Entspannen</b> <b>Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	<b>Kurs 248</b> Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– <b>Anmeldung:</b> bis 18. Oktober

Dienstag, 30. November	<b>Ernährung: Functional Food</b> <b>Fitmacher oder Mogelpackung?</b> Die Nahrungsmittelindustrie bringt laufend neue Produkte auf den Markt, die im Bereich von Functional Food angesiedelt werden. Gemeint sind angereicherte Nahrungsmittel, die laut Werbung eine gesundheitsfördernde Wirkung haben sollen. Aber halten diese auch, was sie versprechen, oder sind sie gar gefährlich? Dies und noch vieles mehr erfahren Sie an unserem spannenden Kurs. <b>Kursleitung:</b> Brigitte Christen-Hess, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF	<b>Kurs 249</b> Hotel Cascada, Bundeplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr (mit Pause) CHF 36.– <b>Anmeldung:</b> bis 18. November
---------------------------	---	--

**NEU**

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote bei der Rubrik «Aktive und gesunde Bewegung» (Seite 20) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 32) sowie alle weiteren Angebote im Sportteil.

## 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. 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. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist erwünscht. **Wann:** Jeden dritten Freitag des Monats: 20. Aug., 17. Sept., 15. Okt., 19. Nov., 17. 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, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 2. Sept., 7. Okt., 4. Nov., 2. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

#### Literatur-Treff

Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. Das

aktuelle Buch kann bei Pro Senectute erfragt werden. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 27. Aug., 24. Sept., 29. Okt., 26. 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, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Mittwoch, 7. Juli, 8. Sept., 13. Okt., 3. Nov., 15. Dez., 29. Dez. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, 6015 Reussbühl/Luzern, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

#### Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 5. Aug., 2. Sept., 7. Okt., 4. Nov., 2. 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).

#### Regelmässiges Singen (in Planung)

Voraussichtlicher Start im 1. Halbjahr 2011.

Bitte beachten Sie auch den Kurs «Singen aus Lust» auf Seite 9.

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

# Computerkurse (Mac)

## NEU Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac-Computer

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennen lernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden. In einer kleinen Gruppe wird in angenehmem Tempo die Hardware erklärt, wie man seine Dateien organisiert, sich den Schreibtisch einrichtet und Mail und Internet verwendet.

**1. Tag:** Hardware; Umgang mit Maus und Tastatur; Betriebssystem; einrichten des Schreibtisches; Speichern und Verwalten von Daten.

**2. Tag:** Internet mit Safari; E-Mails schreiben und empfangen mit Apple Mail; Adressbuch.

Den Kursteilnehmenden wird je ein iMac zur Verfügung gestellt, der eigene Laptop kann nicht mitgebracht werden.

**Kursleitung:** Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin

**Ort:** Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)

**Anmeldeschluss:** jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn

**Kurs MAC 501:** Montag/Donnerstag, 20.9. + 23.9.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

**Kurs MAC 502:** Mittwoch, 20.10. + 27.10.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

# Computerkurse (Windows)

Realisieren Sie jetzt den Wunsch, endlich mit dem Computer befreundet zu sein, in Leichtigkeit und Freude mit der jüngeren Generation mithalten zu können und dabei zu lernen, wie man z.B. mailen, skype, Fotos bearbeiten, professionelle Briefe und Karten gestalten, Kalkulationen durchführen,

virusfrei surfen und Bankgeschäfte online erledigen kann. Bei uns lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer vom ersten Schritt an. In entspannter Atmosphäre wecken Sie Ihre Ressourcen, lernen so viel Sie wollen und erlangen in der Anwendung zuhause Ihre Sicherheit.

## Allgemeine Angaben

Unterricht in einer Kleingruppe von 4 bis max. 6 Teilnehmer/innen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows gearbeitet.

**Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, welche Windows-Version auf Ihrem Computer installiert ist.**

**Lehrmittel:** Wenn für die Kurse Lehrmittel verwendet werden müssen, werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert. Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

**Anmeldeschluss:** jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

## Computerkurse in Luzern

**Kursleitung:** Lauro Marzà, Informatik Schulung & Beratung (und weitere Kursleiter/innen)

**Kursort:** Museggstr. 3, Luzern (vbl-Busse Nr. 1, 19, 22/23 bis Haltestelle «Löwenplatz»)

## WINDOWS Einführung

**Vorkenntnisse:** Keine. (Kurs «Erster PC-Kontakt» wird empfohlen, ist aber nicht Bedingung)

**Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop zuhause mit Betriebssystem Windows XP, Vista oder Windows7.

## Erster PC-Kontakt

**Vorkenntnisse:** Keine

**Welche Möglichkeiten bietet der Personalcomputer? Erste Schritte am PC.**

**Inhalte:** Starten des PCs; die Maus korrekt bedienen; Maus und Tastatur optimal an eigene Arbeitsweise anpassen; Begriffserklärungen wie Betriebssystem, Internet usw. als entscheidende Kriterien beim Kauf eines eigenen Personalcomputers; Ergonomie am Computerarbeitsplatz.

**Kurs EK 201:** Freitag, 20.8.  
9 bis 11.30 Uhr, CHF 90.–

**Kurs EK 202:** Freitag, 24.9.  
14 bis 16.30 Uhr, CHF 90.–

**Kurs EK 203:** Donnerstag, 25.11.  
14 bis 16.30 Uhr, CHF 90.–

**Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung bekannt, welche Windows-Version auf Ihrem Computer installiert ist.**

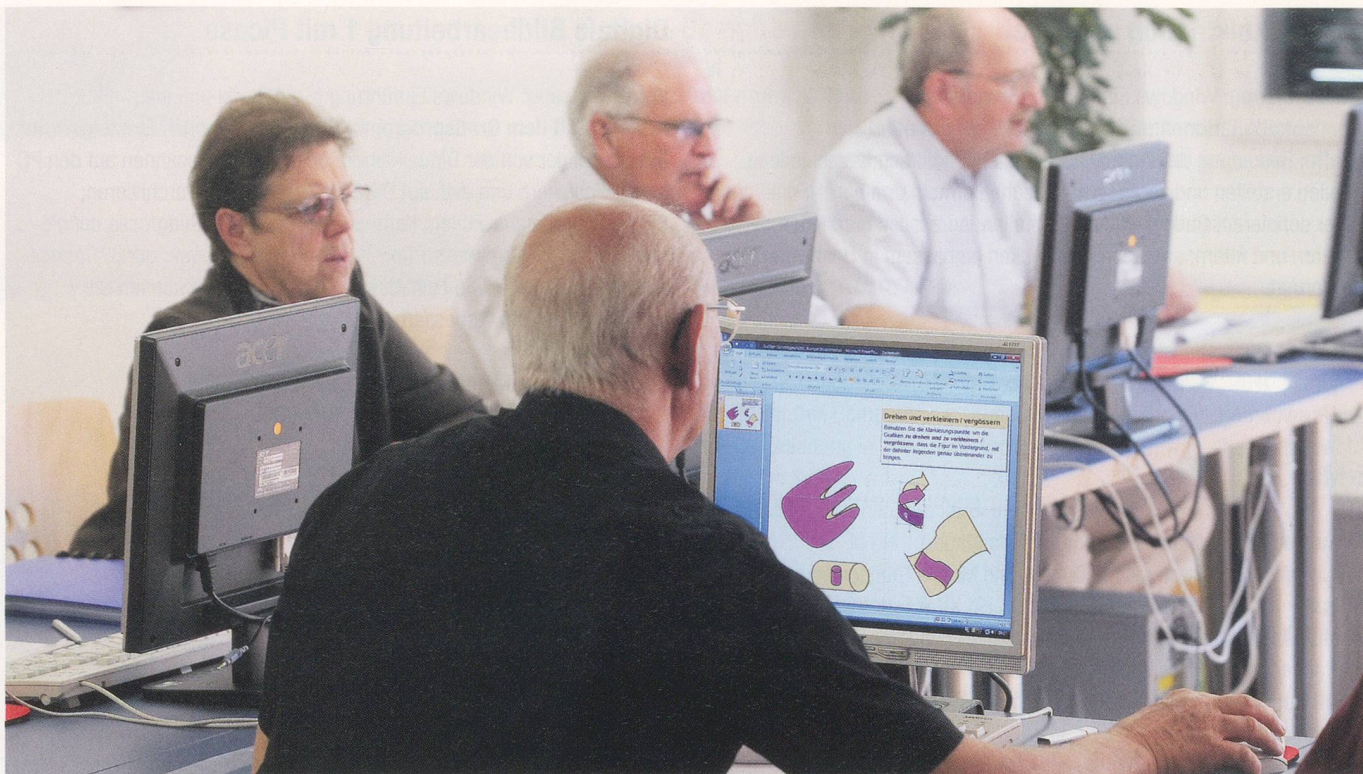
**Kennen lernen und arbeiten mit dem Betriebssystem von Microsoft. Grundkurs.**

**Inhalte:** Grundfunktionen eines Betriebssystems; Handhabung des Computers unabhängig von der Windows-Version; Starten und beenden der Programme; Datenorganisation mit Windows-Explorer; Umgang mit Fenster und Maus; Erstellen, Kopieren, Verschieben und Löschen von Dateien/Ordern; Suche nach Dateien/Ordern; Fotos von der Kamera und vom Handy einlesen; CD/DVD brennen; Windows Zubehör-Programme.

**Kurs WIE 210:** Montag/Mittwoch, 23.8., 25.8., 30.8., 1.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 211:** Montag/Mittwoch, 6.9., 15.9., 20.9., 22.9.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

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



**Kurs WIE 212:** Montag/Mittwoch, 27.9., 29.9., 18.10., 20.10.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 213:** Montag/Mittwoch, 25.10., 27.10., 3.11., 8.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 214:** Freitag, 29.10., 5.11., 12.11., 19.11.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 215:** Mittwoch/Montag, 10.11., 15.11., 17.11., 22.11.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 216:** Mittwoch/Montag, 1.12., 6.12., 13.12., 15.12.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 217:** Montag/Mittwoch 13.9., 15.9., 20.9., 22.9., 27.9., 29.9.  
**Abendkurs** 17.30 bis 19.30 Uhr (6x), CHF 390.–

**Kurs WOE 220:** Montag/Mittwoch, 6.9., 15.9., 20.9., 22.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 221:** Dienstag, 21.9., 28.9., 19.10., 26.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 222:** Dienstag, 2.11., 9.11., 16.11., 23.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 223:** Dienstag, 30.11., 7.12., 14.12., 21.12.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 224:** Montag/Mittwoch, 18.10., 20.10., 25.10., 27.10.,  
3.11., 8.11.

**Abendkurs** 17.30 bis 19.30 Uhr (6x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 1 mit Word

**Voraussetzung:** Windows Einführung (Grundkurs)

**Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm MS-Word. Grundkurs**

**Inhalte:** Grundfunktionen von Word kennen lernen; verschiedene Ansichten der Dokumente; Positionieren und Markieren im Text mit Maus und/oder Tastatur; Darstellung von Briefen mit Absatz-, Zeichen- und Seitenformatierung; korrektes Handhaben von Absatzzeichen (Enterzeichen); Setzen, Verschieben und Löschen von Tabulatoren; Briefe korrekt gestalten; Texte aus dem Internet ins Word importieren; schwarz/weiss oder farbig drucken in Hoch- und Querformat.

## Textverarbeitung 2 mit Word

**Voraussetzung:** Windows Einführung (Grundkurs) und Textverarbeitung 1 Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1 – Vertiefung von MS-Word

**Inhalte:** Wiederholungen aus MS-Word-Grundkurs; Zeilenabstände optimal einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Rechtschreib- und Autokorrektur-Optionen handhaben; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen; Einladungs- und Grusskarten oder doppelseitige Flyer als Beispiel selbst gestalten.

**Kurs WOF 225:** Dienstag, 21.9., 28.9., 19.10., 26.10.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOF 226:** Dienstag, 2.11., 9.11., 16.11., 23.11.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

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

## Tabellenkalkulation mit Excel

**Voraussetzung:** Windows Einführung (Grundkurs)

### Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen

**Inhalte:** Bedeutung der Zelle in der Tabellenkalkulation; verschiedene Tabellen erstellen und verändern; einfache Formeln und Excel-Funktionen selber definieren; Budget-Planung erstellen; Adresslisten erstellen, sortieren und filtern; ansprechend drucken (anpassen) in Hoch- und Querformat.

**Kurs EXE 230:** Dienstag, 30.11., 7.12., 14.12., 21.12.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## E-Mail

**Voraussetzung:** Windows Einführung (Grundkurs)

Im Kurs wird auf Wunsch mit MS Outlook und Mozilla Thunderbird 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; Anti-Virus-Programm einsetzen; Versenden und Speichern von angehängten Dateien (Attachments).

**Kurs EME 240:** Freitag, 24.9. + 1.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs EME 241:** Donnerstag, 11.11. + 18.11.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Internet

**Voraussetzung:** Windows Einführung (Grundkurs)

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

### Sich zurechtfinden im World Wide Web «www» und zielbewusster surfen

**Inhalte:** Aufbau und Funktion des Internets verstehen; Suchen von bestimmten Informationen und Erledigen von Onlinegeschäften (z.B. Fahrpläne abrufen, Theater-/Konzerttickets bestellen, Bankgeschäfte erledigen usw.); Webadressen (Favoriten) und Bilder speichern; Gebrauch von Suchmaschinen; Schutzfunktionen (Virenschutz).

**Kurs INE 250:** Donnerstag, 23.9. + 30.9.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs INE 251:** Freitag, 12.11. + 19.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs INE 252:** Donnerstag, 9.12. + 16.12.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Digitale Bildbearbeitung 1 mit Picasa

**Voraussetzung:** Windows Einführung (Grundkurs) und Internetkurs

### Arbeiten mit dem Gratisprogramm Picasa von Google. Einsteigerkurs.

**Inhalte:** Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; Speichern und evtl. auf CD oder Speicherkarte archivieren; Bildausschnitte auswählen; Kontrast und Helligkeit; Bildgrösse definieren; rote Augen korrigieren; Texte zu Bildern hinzufügen; durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern.

**Kurs DB 260:** Montag/Mittwoch, 23.8., 25.8., 30.8., 1.9.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs DB 261:** Montag/Mittwoch, 27.9., 29.9., 18.10., 20.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## Digitale Bildbearbeitung 2 mit Picasa

**Voraussetzung:** Digitale Bildbearbeitung 1 mit Picasa

### Fortsetzung von Bildbearbeitung 1 – Vertiefung des Gratisprogramms Picasa

**Inhalte:** Vertiefung der Inhalte aus Bildbearbeitungskurs 1; Bilder in den verschiedensten Arten retuschieren; Fotos als Abzüge und Fotoalben online bestellen; Filmpräsentationen und Webalben mit Ihren ausgewählten Bildern erstellen; Fotos ins Internet stellen. Nach dem Kurs können Sie Ihre Familie und Freunde mit einer selbst erstellten Collage, z.B. von Ihrer Geburtstagsfeier, überraschen.

**Kurs DBF 262:** Montag/Mittwoch, 25.10., 27.10., 3.11., 8.11.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Fotobuch erstellen

**Voraussetzung:** Windows Einführung (Grundkurs) und Internetkurs

### Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

**Inhalte:** Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen; Bilder einfügen und gleichzeitig bearbeiten (zuschneiden); Fotobuch mit Texten ergänzen; Bilder in ein ansprechendes Layout kleiden. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

**Kurs FOE 270:** Freitag, 22.10., 29.10., 5.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

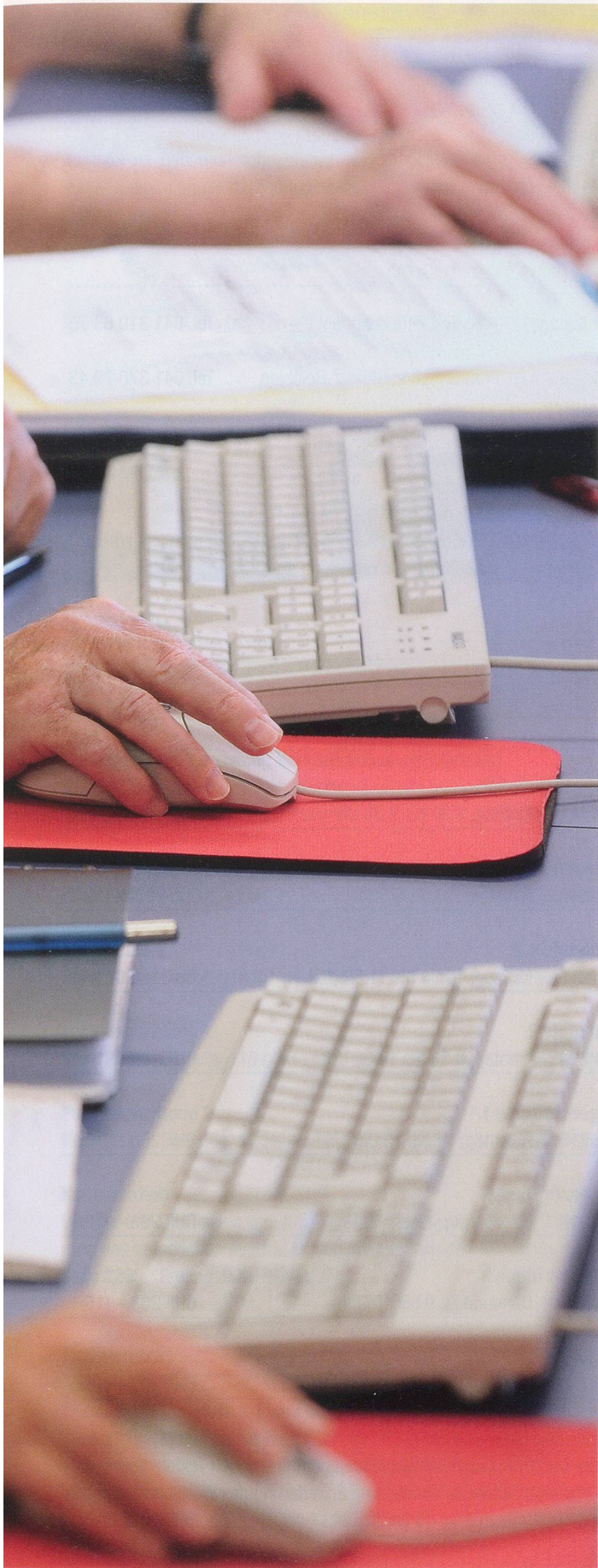
## Skype

**Voraussetzung:** Internetkurs

### Kostenlos telefonieren über das Internet mit Skype

**Inhalte:** Das Computerprogramm Skype (kostenlos) von der Original-Webseite herunterladen und installieren; Benutzername und Kennwort einrichten; über das Internet live telefonieren. Wer einen Kopfhörer (Headset) braucht, kann ihn auch im Kurs beziehen.

**Kurs SKY 271:** Freitag, 26.11., 3.12.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–



## Computerkurse in NEUENKIRCH

**Kursleitung:** Michel Prigione  
**Ort:** mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch  
(per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber  
Schullokale vorhanden)  
Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!

### WINDOWS Einführung

**Voraussetzung:** Keine  
Windows XP, Windows Vista, Windows 7 / Office 2003, 2007, 2010  
**Grundkurs:** Den Computer von Grund auf kennen lernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

**Kurs WIE 401:** Donnerstag, 26.8. bis 23.9.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

**Kurs WIE 402:** Montag, 18.10. bis 22.11. (ohne 1.11.)  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

### Internet und E-Mail Einführung

**Voraussetzung:** Windows Einführung  
Internet Explorer 9.0 oder Mozilla Firefox/Windows Mail/Windows Live Mail  
Was ist das Internet, Internetzugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

**Kurs INE 403:** Freitag, 22.10. bis 19.11.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs INE 404:** Mittwoch, 17.11. bis 22.12. (ohne 8.12.)  
8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.–

### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

**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 405:** Donnerstag, 21.10. bis 18.11.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

### NEU Fotobuch erstellen

**Voraussetzung:** Windows Einführung oder gleichwertige Kenntnisse  
Sie lernen, Ihre Digitalfotos auf den PC zu übertragen und ein schönes Fotobuch mit der Fujicolor-Software zu erstellen. Die Bilder werden beim Einfügen gleich bearbeitet und zugeschnitten, aufgehellt oder abgedunkelt oder mit künstlerischen Effekten versehen. Das Buch wird mit Texten ergänzt. Sie lernen, das Buchlayout zu bearbeiten. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt und sind nun bereit zur Produktion Ihres Fotoalbums. Die Software und eine Dokumentation werden abgegeben.

**Kurs FOE 406:** Montag, 6.9. bis 20.9.  
8.30 bis 11 Uhr (3x), CHF 290.–

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 Könnertstufen.

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

<b>Englisch</b>	Frau Pat Suhr Felber (Kurse 204, 212 bis 219)	Tel. 041 377 54 49
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 201 bis 203, 205 bis 211)	Tel. 041 440 12 76
<b>Spanisch</b>	Frau Belén Temiño (Kurse 225, 227)	Tel. 041 311 24 56
	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 221 bis 224, 228)	Tel. 041 610 95 06
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 226)	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:** Theaterstr. 7, Luzern

**Lektionsdauer:** 50 Minuten

**Anmeldung:** bis 6. August 2010  
(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)

**3. Trimester: 23. Aug. bis 17. Dez.** (ohne Herbstferien vom 4. bis 17. Okt., ohne Allerheiligen und Maria Empfängnis)

## Englisch

### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 201:** Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 202:** Mittwoch, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 203:** Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 204:** Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 205:** Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Anfängerstufe 2

**Kurs 206:** Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Anfängerstufe 2.1

**Kurs 207:** Mittwoch, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Anfängerstufe 2.2

**Kurs 208:** Mittwoch, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Anfängerstufe 3

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

### Anfängerstufe 3.1

**Kurs 210:** Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Anfängerstufe 3.2

**Kurs 211:** Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Mittelstufe 1.1

**Kurs 212:** Dienstag, 16 bis 17 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe 1.2

**Kurs 213:** Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 214:** Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 215:** Dienstag, 14 bis 15 Uhr CHF 203.– (15x)

### Fortgeschrittene 2

**Kurs 216:** Donnerstag, 11 bis 12 Uhr CHF 203.– (15x)

### Fortgeschrittene 3

**Kurs 217:** Donnerstag, 9 bis 10 Uhr CHF 203.– (15x)

### Fortgeschrittene 3.1

**Kurs 218:** Dienstag, 15 bis 16 Uhr CHF 203.– (15x)

### Konversation

Lektüre und Diskussion von aktuellen und literarischen Texten. Verbesserung des mündlichen Ausdrucks und Erweiterung des Wortschatzes.

**Kurs 219:** 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:** Dienstag, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 222:** Dienstag, 11 bis 12 Uhr CHF 203.– (15x)

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

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 224:** Freitag, 11 bis 12 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 225:** Dienstag, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 226:** Dienstag, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

### Fortgeschrittene 2

**Kurs 227:** Dienstag, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

### Konversation

Lektüre und Diskussion von aktuellen und literarischen Texten. Verbesserung des mündlichen Ausdrucks und Erweiterung des Wortschatzes.

**Kurs 228:** Freitag, 9 bis 10 Uhr CHF 203.– (15x)

## Italienisch

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 231:** Mittwoch, 10 bis 11.30 Uhr CHF 284.– (14x)

### Mittelstufe 1

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

### Mittelstufe 2

**Kurs 233:** Mittwoch, 13.30 bis 15 Uhr CHF 284.– (14x)

### Mittelstufe 3

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

### Mittelstufe 4

**Kurs 235:** Mittwoch, 15 bis 16.30 Uhr CHF 284.– (14x)

### Fortgeschrittene

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

## Französisch

### Bonjour – ça va?

(wenig Vorkenntnisse erforderlich – für Wiedereinsteiger)

**Kurs 241:** Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### On y va? (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 242:** Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Fortgeschrittene

**Kurs 243:** Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

## Russisch

### NEU Russisch für die Reise

**Kurs 251:** Montag, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 189.– (14x)

Anmelden mit der Karte, via Internet 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 Einbeziehung 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 erleben. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, Sitzen, auf der Matte und im Liegen ausführen können.

### Allgemeine Angaben

**Kursleitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Seniorensportleiterin

**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstr. 9, Luzern

**Bitte beachten:** Die Pilates-Kurse sind Dauerkurse.

Informationen bezüglich freier Plätze gibts unter Tel. 041 226 11 99.

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

### Pilates für Einsteiger/-innen

Kurs 370

**Daten:** Montag, 23. Aug. (Techniktraining), 30. Aug. bis 27. Sept. (6x)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Kosten:** CHF 128.–

**Anmeldung:** bis 9. August

### Pilates für Geübte

Kurs 372

**Daten:** Montag, 23. Aug. bis 27. Sept. (6x)

**Zeit:** 14 bis 15 Uhr

**Kosten:** CHF 128.–

**Anmeldung:** bis 9. August

### Pilates für Einsteiger/-innen

Kurs 371

Fortsetzung von Kurs 370, eignet sich aber auch für neue Teilnehmende.

**Daten:** Montag, 18. Okt. (Techniktraining), 25. Okt. bis 13. Dez., (ohne 1. Nov.), (8x)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Kosten:** CHF 170.–

**Anmeldung:** bis 4. Oktober

### Pilates für Geübte

Kurs 373

Fortsetzung von Kurs 372, eignet sich aber auch für neue Teilnehmende.

**Daten:** Montag, 18. Okt. bis 13. Dez., (ohne 1. Nov.), (8x)

**Zeit:** 14 bis 15 Uhr

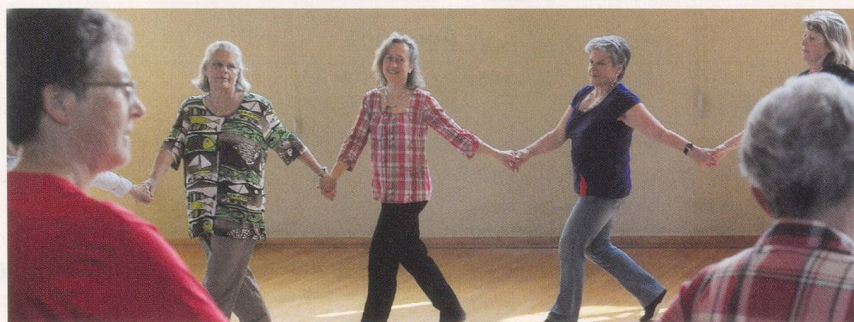
**Kosten:** CHF 170.–

**Anmeldung:** bis 4. Oktober

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf Seiten 11 bis 13.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 30. August sowie 6., 13. und 27. September (4x, insgesamt 10 Std.)	<b>Volks- und Kreistänze aus aller Welt</b> Tanzen und sich bewegen zu fröhlicher Musik, beschwingten Melodien aus aller Welt, den Alltag vergessen – Körper und Geist Gutes tun. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Einzelpersonen ohne Tanzpartner sind willkommen, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. <b>Kursleitung:</b> Liselotte Gyr und Harmke Spherhake, Leiterinnen Seniorentanz	<b>Kurs 330</b> Pfarreizentrum St. Johannes, Würzenbach, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 135.– <b>Anmeldung:</b> bis 16. August

**NEU**



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

## Line Dance – macht Spass und hält jung

Line Dance ist eine Country- und Western-Tanzart für Einzelpersonen jeder Altersgruppe. Die Tänzer/innen stehen dabei in Reihen neben- und hintereinander und tanzen eine vorgegebene Schrittfolge. Beim Line Dance wird nicht paarweise getanzt; natürlich können Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner aber auch mitnehmen. Die erfahrene Tanzlehrerin bringt Ihnen einfache Tänze bei. Kommen Sie vorbei, geniessen Sie Country-Musik und lassen Sie sich in den Wilden Westen entführen!

**Kursleitung:** Waltraud Gloggnier, Line-Dance-Teacher SCWDA

### Ort

Tanzlokal im Perosa-Gebäude, Grossmatte 12a, Luzern (Littau). Das Kurslokal ist mit dem öffentl. Verkehr gut erreichbar.

## Line Dance – Kurs für Beginner

Kurs 361

### Keine Vorkenntnisse erforderlich

**Daten:** Dienstag, 7. Sept. bis 9. Nov. (ohne 5. und 12. Okt.) (8x)

**Zeit:** 14 bis 15 Uhr

**Kosten:** CHF 155.–

**Anmeldung:** bis 24. August

## Line Dance – Kurs für leicht Fortgeschrittene

Kurs 362

### Wenig Vorkenntnisse erforderlich

**Daten:** Dienstag, 7. Sept. bis 9. Nov. (ohne 5. und 12. Okt.) (8x)

**Zeit:** 15 bis 16 Uhr

**Kosten:** CHF 155.–

**Anmeldung:** bis 24. August

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 19. Oktober bis 23. November (6x)	<b>Pool-Billard (inkl. Snooker)</b> <b>Spass am Spiel</b> 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). <b>Kursleitung:</b> Andy Muff, Mitglied des Billard Club National Littau	<b>Kurs 363</b> Billard Club National Littau, Cheerstr. 16, Luzern (Littau) 15.30 bis 17.30 Uhr Die Kurszeit ist an den Fahrplan des ÖV angepasst. CHF 150.– <b>Anmeldung:</b> bis 5. Oktober
Dienstag, 2. November bis 7. Dezember (6x)	<b>Tanzen – Lebensfreude pur!</b> Vamos... un, dos, tres, wir holen Cuba nach Luzern Ein Solotanzangebot für Damen und Herren (kein Paartanz), mit und ohne Vorkenntnisse. Zu mitreissender Musik werden neue verschiedene Schrittkombinationen erlernt. Koordination, Beweglichkeit, Rhythmik, Balance und andere Themen sind Schwerpunkt des Unterrichts. Ein Tanzangebot für Körper, Geist und Seele. <b>Kursleitung:</b> Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	<b>Kurs 364</b> Tanz Art Tanzzent- rum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.15 bis 11.15 Uhr CHF 135.– <b>Anmeldung:</b> bis 20. Oktober

Foto: Ingo Höhn/dphoto.ch



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

# Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit, und dies nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach geht's 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

### 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.

**Luzern:** Aussensportanlage Allmend Süd  
**Kursleitung:** Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44  
**Kurs 250:** Montag, 13. Sept. bis 11. Okt.  
CHF 50.– (5x)  
**Zeit:** 13.45 bis 15.15 Uhr  
**Anmeldung:** bis 3. September

## 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. Mai bis 30. Aug. (ohne 24. Mai)  
CHF 90.– (17x)  
**Kurs 253:** Montag, 6. Sept. bis 27. Dez. (ohne 1. Nov.)  
CHF 90.– (16x)  
**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr (ab 4. Okt. 15.30 bis 17.15 Uhr)  
**Kurs 252:** Mittwoch, 5. Mai bis 25. Aug.  
CHF 90.– (17x)  
**Kurs 254:** Mittwoch, 1. Sept. bis 29. Dez. (ohne 8. Dez.)  
CHF 90.– (17x)  
**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.–

**Reiden:** Sportzentrum Kleinfeld  
**Leitung:** Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22  
Agnes Linder, Tel. 062 751 32 19  
**Kurs 257:** Donnerstag, 12. Aug. bis 16. Dez.  
CHF 104.50 (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 258:** Montag, 3. Mai bis 30. Aug. (ohne 24. Mai)  
CHF 93.50 (17x)  
**Kurs 259:** Montag, 6. Sept. bis 20. Dez. (ohne 1. Nov.)  
CHF 82.50 (15x)  
**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr



## Weihnachtessen Nordic-Walking-Treff Luzern

Es sind alle herzlich eingeladen zum gemeinsamen gemütlichen Weihnachtessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick.

- Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 20. Dezember 2010 ab 17.15 Uhr im Boccia-Restaurant «Pallino», Luzern
- Für die die Teilnehmenden des Mittwoch-Treffs: 15. Dezember 2010 ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil.

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



# 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 einer Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

## Allgemeine Angaben

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

**Orte:** Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)  
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 23. Aug. bis 15. Dez. (ohne 4., 5. und 6. Okt., ohne Allerheiligen und 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 jederzeit möglich!

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

# Velo fahren

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, 6. und 20. Juli, 3., 17. und 31. August, 14. und 28. 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  
Theres Jöri                                 Tel. 041 670 28 23  
Bruno Marti                                Tel. 041 260 15 46  
Josef Tschuppert                        Tel. 041 928 01 69

**Kosten:** pro Velotour CHF 9.–

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

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

Falls die Velotour verschoben wird: Bitte neu anmelden!

**Wichtig:** Nehmen Sie erstmals an einer Velotour teil? Dann melden Sie sich bitte vor der ersten Teilnahme beim Fachleiter Arnold Burch!

## Abschluss Velotouren

**Dienstag, 16. November,** 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 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.

## Velo-Ferienwochen

Informationen zu Velo-Ferienwochen erhalten Sie bei Alois Grüter unter Tel. 041 310 33 42 (kein Angebot der Pro Senectute).



Anmelden mit der Karte, via Internet 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, 23. Aug. bis 25. Okt. (ohne 4. und 11. Okt.)  
CHF 105.– (8x)

**Kurs 215:** Montag, 8. Nov. bis 20. Dez.  
CHF 92.– (7x)

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 202:** Freitag, 27. Aug. bis 29. Okt. (ohne 8. und 15. Okt.)  
CHF 105.– (8x)

**Kurs 216:** Freitag, 5. Nov. bis 17. Dez.  
CHF 92.– (7x)

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 203:** Freitag, 27. Aug. bis 29. Okt. (ohne 8. und 15. Okt.)  
CHF 105.– (8x)

**Kurs 217:** Freitag, 5. Nov. bis 17. Dez.  
CHF 92.– (7x)

### **Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 9 bis 9.50 Uhr

**Kurs 204:** Mittwoch, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)  
CHF 115.– (8x)

**Kurs 218:** Mittwoch, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)  
CHF 101.– (7x)

## 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 Gelenksbeschwerden 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, 23. Aug. bis 25. Okt. (ohne 4. und 11. Okt.)  
CHF 155.– (8x)

**Kurs 219:** Montag, 8. Nov. bis 20. Dez.  
CHF 136.– (7x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 206:** Montag, 23. Aug. bis 25. Okt. (ohne 4. und 11. Okt.)  
CHF 155.– (8x)

**Kurs 220:** Montag, 8. Nov. bis 20. Dez.  
CHF 136.– (7x)

### **Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr

**Kurs 207:** Mittwoch, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)  
CHF 155.– (8x)

**Kurs 221:** Mittwoch, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)  
CHF 136.– (7x)

### **Luzern:** Hallenbad

**Kursleitung:** Trudy Schwegler  
**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 208:** Dienstag, 24. Aug. bis 26. Okt. (ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 140.– (8x)

**Kurs 222:** Dienstag, 2. Nov. bis 21. Dez.  
CHF 140.– (8x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 35.

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

**Meggen:** **Hallenbad Hofmatt**  
**Kursleitung:** Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** **12 bis 12.50 Uhr**  
**Kurs 209:** Dienstag, 24. Aug. bis 26. Okt. (ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 130.– (8x)  
**Kurs 223:** Dienstag, 2. Nov. bis 21. Dez.  
CHF 130.– (8x)

**Beromünster:** **Hallenbad Kantonsschule**  
**Kursleitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** **18 bis 18.50 Uhr**  
**Kurs 210:** Donnerstag, 2. Sept. bis 4. Nov. (ohne 7. und 14. Okt.)  
CHF 136.– (8x)  
**Kurs 224:** Donnerstag, 11. Nov. bis 16. Dez.  
CHF 102.– (6x)

**Zeit:** **19 bis 19.50 Uhr**  
**Kurs 211:** Donnerstag, 2. Sept. bis 4. Nov. (ohne 7. und 14. Okt.)  
CHF 136.– (8x)  
**Kurs 225:** Donnerstag, 11. Nov. bis 16. Dez.  
CHF 102.– (6x)

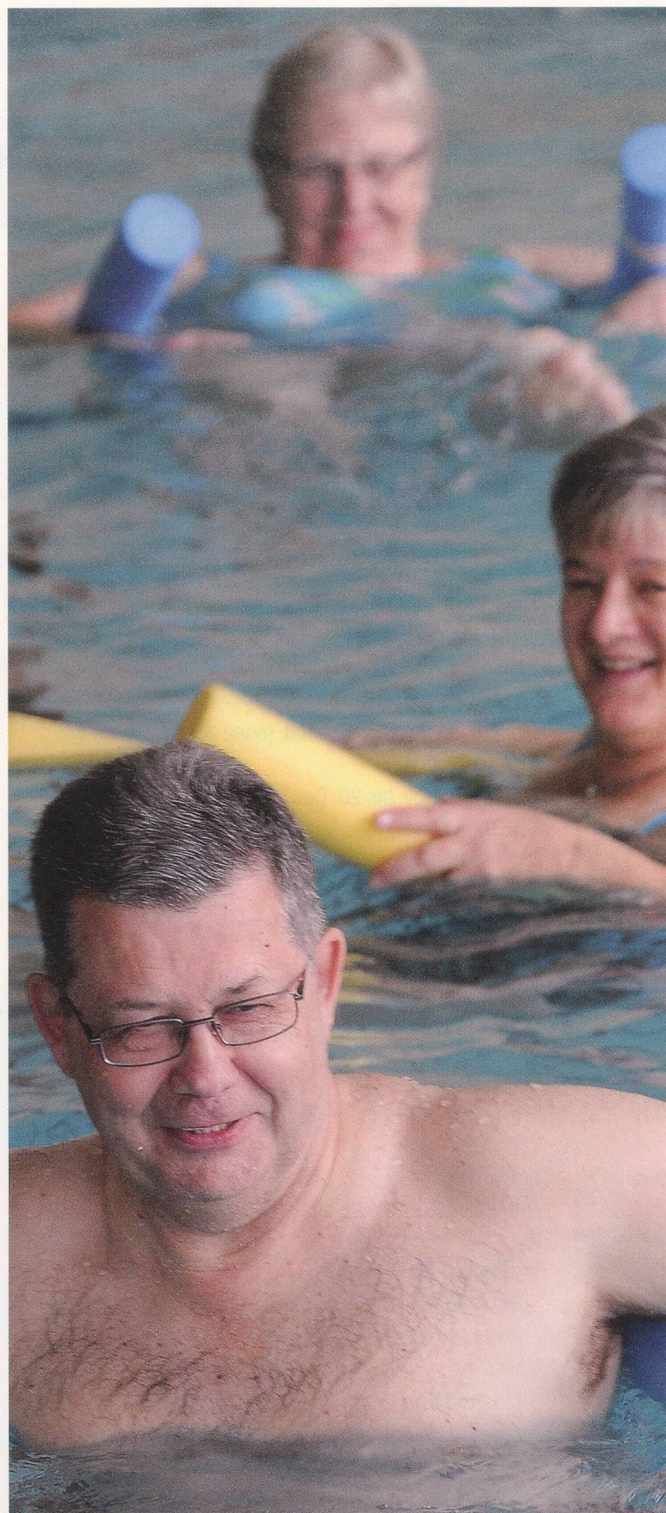
**Nottwil:** **Hallenbad Paraplegikerzentrum**  
**Kursleitung:** Monika Schwaller  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** **10.30 bis 11.30 Uhr**  
**Kurs 212:** Mittwoch, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)  
CHF 145.– (8x)  
**Kurs 226:** Mittwoch, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)  
CHF 127.– (7x)

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

**Zeit:** **10.05 bis 10.55 Uhr**  
**Kurs 213:** Freitag, 27. Aug. bis 29. Okt. (ohne 3. Sept.,  
8. und 15. Okt.)  
CHF 127.– (7x)  
**Kurs 227:** Freitag, 5. Nov. bis 17. Dez.  
CHF 127.– (7x)

**Zeit:** **11.05 bis 11.55 Uhr**  
**Kurs 214:** Freitag, 27. Aug. bis 29. Okt. (ohne 3. Sept.,  
8. und 15. Okt.)  
CHF 127.– (7x)  
**Kurs 228:** Freitag, 5. Nov. bis 17. Dez.  
CHF 127.– (7x)



### **Nicht vergessen: Fototreff Badeferien Mallorca!**

**Mittwoch, 20. Oktober, 14 bis 16 Uhr,**

**Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Luzern**

Bei einem gemütlichen Treffen mit Kaffee können Sie sich mittels Fotos nochmals in die Ferien zurückversetzen lassen. Selbstverständlich sind auch Bekannte, Freunde und Interessierte für die nächsten Ferien eingeladen. Die Leiterinnen freuen sich über eine grosse Runde von Senioren, welche sich für Wasser, Sonne und Ferien begeistern. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

# Wandern

Wir laden Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer un-gezwungenen 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, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★★ Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit von Vorteil, stabile Wanderschuhe verlangt.
- ★★★★ Bergwanderung, Gelände teilweise steil, 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:** Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung be-sorgt. 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 ent-nommen werden.

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2010 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonne-ment 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, event. die Verschiebung und mögliche Änderungen gibt der Telefonbeant-worter der 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 / cecile.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
Mittwoch, 7. Juli	<b>Route:</b> Auf dem Panorama- und Schluchtweg über den Twannberg. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Mittwoch, 21. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 23. Juli)	<b>Route:</b> Bergwanderung vom Niederbauen zur Stockhütte. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Mittwoch, 4. August	<b>Route:</b> Durch schattige Wälder steigen wir von Langenthal via Ghürn hinauf zur Hochwacht (prachtvolle Aussicht auf Alpen und Jura) und hinab nach Huttwil. <b>Distanz:</b> 14 km, 350 m Aufstieg, 250 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, Wanderstöcke empfohlen. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 18.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schaltherhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.43 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 25. August	<b>Route:</b> Alpine Gratwanderung vom Monte Tamaro zum Monte Lema, mit Sicht auf Tessiner-Seen und die Alpen. Besuch der Botta-Kapelle auf der Alpe Foppa. <b>Distanz:</b> 12.5 km, 600 m Auf- und 470 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 5 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★, Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich (keine Ausstiegsmöglichkeit). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 77.– (mit GA CHF 31.–). <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 6.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 6.18 Uhr (Arth-Goldau 6.50 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 20.41 Uhr.
Mittwoch, 8. September	<b>Route:</b> Abwechslungsreiche voralpine Wanderung von Glaubenbielen – Chringe nach Turren (oberhalb Lungern). <b>Distanz:</b> 8.5 km, je 450 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★, gutes Schuhwerk und Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 26.– (mit GA CHF 17.–). <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.08 Uhr (Horw 8.14 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.04 Uhr.
Mittwoch, 22. September	<b>Route:</b> Bergwanderung vom Rosenloui Hotel – Grosse Scheidegg – Unter-Lauchbühl – Hotel Wetterhorn (Grindelwald). <b>Distanz:</b> 11 km, 640 m Aufstieg, 730 m Abstieg (Abstieg teilweise per Bus möglich). <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★, Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 48.– (mit GA CHF 11.–). <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 6.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 6.55 Uhr (Hergiswil 7.06 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.04 Uhr.
Mittwoch, 6. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 8. Oktober)	<b>Route:</b> Von Burgdorf aus steigen wir durch einen bewaldeten Hohlweg hinauf zu den Hügeln nach Lueg und Affoltern i.E. <b>Distanz:</b> 13 km, je 400 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, Wanderstöcke empfohlen. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack oder im Berggasthof Napf. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 16.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.16 Uhr (Littau 8.21 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.43 Uhr.
Mittwoch, 20. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 22. Oktober)	<b>Route:</b> Herbstliche Wanderung von Seelisberg über den Brennwald nach Emmetten. <b>Distanz:</b> 9 km, 300 m Aufstieg und 350 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 15.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.11 Uhr (Horw 8.17 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.49 Uhr.
Mittwoch, 10. November	<b>Route:</b> Wanderung von Burgdorf über die weittläufigen Hügel nach Lueg und Affoltern i.E. <b>Distanz:</b> 11 km, 350 m Aufstieg, 90 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, Wanderstöcke empfohlen. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 25.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.03 Uhr.
Mittwoch, 1. Dezember	<b>Route:</b> Abwechslungsreiche Wanderung von Altmatt über Chatzenstrick – Trachslau nach Einsiedeln. <b>Distanz:</b> 13 km, 200 m Aufstieg, 150 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 17.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.18 Uhr (Arth-Goldau 8.53 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.20 Uhr.

## Jahresrückblick und -ausblick

**Donnerstag, 25. November,** 14 bis ca. 17 Uhr, 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 Interessent/innen unserer Wanderungen und Wanderferien der beiden Gruppen sind herzlich eingeladen zu diesem informativen und gemütlichen Nachmittagshock. Wir halten Rückschau auf die besonderen Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächstjährigen Wanderungen und Ferienwochen vor. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Information unter Tel. 041 226 11 99

## Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 15. Juli	<b>Route:</b> Durch die Aaschlucht von Engelberg nach Grafenort. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Dienstag, 27. Juli: Abend- wanderung	<b>Route:</b> Gemütliche Wanderung von Udligenswil – Michaelskreuz – Root. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Dienstag, 10. August: Abendwanderung (bei schlechtem Wetter Donners- tag, 12. August)	<b>Route:</b> Wanderung von Beromünster – Waldi – Blosenberg nach Neudorf. <b>Distanz:</b> 7 km, je 150 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Billett:</b> selber lösen. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 15.50 Uhr, beim Busbahnhof Luzern, Linie 50. <b>Abfahrt:</b> 16.05 Uhr (Bösfeld 16.16 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 20.55 Uhr.
Donnerstag, 19. August	<b>Route:</b> Aarewanderung von Neuendorf – Wolfwil – Aarefähre – Murgenthal. <b>Distanz:</b> 8 km, je 70 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 24.– (GA CHF 3.–). <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.05 Uhr.
Donnerstag, 16. September	<b>Route:</b> Wanderung zur Quelle der kleinen Emme, von Sörenberg via Emmensprung und Alp Stafeln zurück nach Sörenberg. <b>Distanz:</b> 7 km, 250 m Auf- und 340 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, Wanderstöcke empfohlen. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 21.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.03 Uhr.
Donnerstag, 14. Oktober	<b>Route:</b> Wanderung von Muri – Buttwil – Guggibad – Oberschongau nach Mettmenschongau. <b>Distanz:</b> ca. 9 km, 290 m Aufstieg, 70 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, Wanderstöcke empfohlen. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 10.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.21 Uhr (Ebikon 8.31 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.58 Uhr.
Donnerstag, 18. November	<b>Route:</b> Halbtageswanderung von Sempach über Chilchbühl – Eichberg – Schenkön nach Sursee (viel Hartbelag). <b>Distanz:</b> 9 km, je 200 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★, <b>Verpflegung:</b> Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Kaffeehalt am Schluss. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 8.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 10.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 10.44 Uhr (Emmen- brücke 10.49 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.45 Uhr.
Donnerstag, 9. Dezember	<b>Route:</b> Nachmittagswanderung auf dem Emmenuferweg von Littau nach Blatten (Kaffeehalt), dann via Ränggloch nach Obernau. <b>Distanz:</b> ca. 6.5 km, 90 m Aufstieg, kein Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Billett:</b> selber Tageskarte Zone 101 + 202 lösen. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 13 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 13.16 Uhr nach Littau. <b>Rückkehr:</b> ca. 17 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

# Wintersport

## Langlauf-Herbstaufzug mit Wanderung

Der Ausflug findet am Dienstag, 7. September 2010, statt – verbunden mit einer Wanderung. Organisation: Ruth und Adi Kiener. Auch Nicht-Langläufer/-innen sind willkommen.

## Informationsnachmittag Langlauf

Dienstag, 16. November 2010, 14 bis ca. 16 Uhr, Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern.

Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Langlauf-Angebote im Winter 2010/11. Es bleibt auch genügend Zeit für einen Austausch und die Beantwortung von Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Langlauf-Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

## Langlauf-Treff

Leider können wir den Langlauf-Treff nicht mehr anbieten, weil die Einnahmen infolge der geringen Teilnehmerzahlen zu tief sind, um dieses Angebot kostendeckend durchzuführen. Wir danken für Ihr Verständnis.

## Curling-Kurs (für Fortgeschrittene und Anfänger/-innen)

Curling lässt sich auch von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Kursort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLife Arena). Kursleitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor.

Ein Kurs für Fortgeschrittene startet am Montag, 18. Okt. 2010, und dauert bis 14. März 2011, jeweils von 9 bis 11 Uhr. Ein Einstieg ist für Anfängerinnen und Anfänger ab Jan. 2011 problemlos möglich. Interessiert? Nähere Informationen und Anmeldung unter Tel. 041 226 11 99.

## Geführte Schneeschuhtouren im «Salwideli» (Sörenberg)

Erleben Sie die unberührte Winterlandschaft auf Schneeschuhen, abseits von Lärm und Hektik. 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 Tel. 041 488 21 56.



Information unter Tel. 041 226 11 99

# Ferienwochen Winter

## Langlauf-Tage in Ulrichen/Obergoms

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Damit Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Saison vorbereiten können, bieten wir diese Langlauf-Tage an. Im «Langlaufparadies» können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen – egal ob Sie Ihre ersten 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 Ulrichen», Spalte rechts.

**Dauer:** Montag, 6. Dezember bis Donnerstag, 9. Dezember 2010  
**Leitung:** Toni Felder, Oskar Wigger  
**Doppelzimmer:** CHF 470.–/Person  
**Einzelzimmer:** CHF 520.–

**Im Preis inbegriffen/ nicht inbegriffen:** siehe «Langlauf-Ferien Ulrichen»

**Anmeldung:** bis 22. November 2010

## Wintersport-Ferien in Sils-Maria/Engadin

Von der Loipe ... in die Therme! Das Hotel «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 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 gepfadete 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, 22. Jan., bis Samstag, 29. Jan. 2011  
**Leitung:** Adi Kiener, Hugo Walz, Ruth Kiener  
**Sportangebot:** Langlauf und Winterwandern.  
**Auf Wunsch:** Schneeschuhwandern  
**Doppelzimmer:** CHF 1300.–/Person  
**Einzelzimmer:** CHF 1420.–

**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

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

**Anmeldung:** bis 6. Dezember 2010



## Langlauf-Ferien in Ulrichen/Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die Gegend 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 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 mit Technik-Unterricht im klassischen Stil angeboten. Viele gepfadete Wege laden zu genussvollen Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden ein bis zwei leichte Schneeschuhwanderungen 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.

**Dauer:** Sonntag, 27. Februar, bis Samstag, 5. März 2011 (neu: 7 Tage)  
**Leitung:** Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger  
**Sportangebot:** Langlauf  
**Auf Wunsch:** Winterwandern und/oder Schneeschuhwandern.

**Doppelzimmer:** CHF 890.–/Person  
**Einzelzimmer:** CHF 1070.–

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

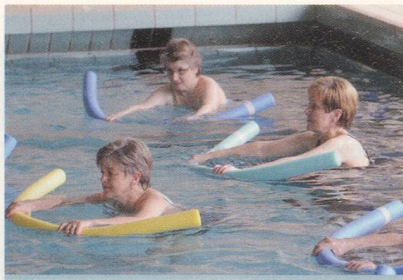
**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskosten-Versicherung

**Anmeldung:** bis 26. Januar 2011

Information unter Tel. 041 226 11 99

# Offene Gruppen

Ferienwochen Winter



## Regelmässige Bewegung ist beste Gesundheitsprävention

Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden und verbessern durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in 213 Gruppen bis zu 2 200 Menschen zu gemeinsamer Bewegung und Sport.

- Leitung:** Speziell ausgebildete Erwachsenensportleiterinnen und -leiter
- Anmeldung:** Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich!
- Haben Sie Fragen?** Unter Tel. 041 226 11 99 geben wir Ihnen gerne Auskunft.

## Fit/Gym (Turnen)

Eine abwechslungsreiche Palette von Übungen lassen Einschränkungen vergessen und machen richtig Spass. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer und das Gleichgewicht.

**Kosten:** CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einzeln oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

## Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Die Lektionen bieten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

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

## Seniorentanz (Volks- und Kreistänze aus aller Welt)

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohl fühlt, ist hier an der richtigen Adresse. Reaktion, Konzentration, Balance und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert.

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

Nachfolgend sind alle offenen Bewegungsgruppen aufgeführt. Viel Spass beim Auswählen, Schnuppern und bei der regelmässigen Teilnahme.

## Fit/Gym (Turnen)

### Adligenswil

Turnhalle Dorf  
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr,  
14.30 bis 15.30 Uhr  
Doris Lindegger, 041 370 16 09

### Turnhalle Hinterleisibach

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Lydia Meyer, 041 450 16 44  
Donnerstag, 9 bis 10 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

### Doppleschwand

Turnhalle  
Montag, 16 bis 17 Uhr  
Annemarie Lustenberger,  
041 480 35 22

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Anita Hodel, 041 980 37 04

### Aesch

Turnhalle  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Priska Bühlmann, 041 917 43 60

### Büron

Turnhalle Träffpunkt  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

### Ebersecken

Gemeindehaus  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

### Eich

Mehrzweckhalle  
Dienstag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Esther Stirnemann, 041 460 03 77

### Altshofen

Turnhalle  
Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Helen Döös, 062 756 11 85

### Buttisholz

Turnhalle  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Käthy Aregger, 041 928 12 49

### Ebikon

Pfarrheim  
Donnerstag, 14 bis 15 Uhr  
Theres Schraner, 041 440 28 80

### Emmen

Pfarrheim  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Ruth Heim, 041 280 05 53

### Altwis

Turnhalle  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr, 20 bis 21 Uhr  
Christina Elmiger, 041 917 23 27

### Dagmersellen

Alterszentrum Eiche  
Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

### Buchrain

Turnhalle Dorf  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr  
Monika Wolfer, 041 440 46 78

### Turnhalle

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr  
Emmy Stampfli, 062 756 21 16

### Egolzwil

Mehrzweckhalle  
Montag, 18.45 bis 20 Uhr  
Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

### Emmenbrücke

Schulhaus Hübeli  
Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr  
Ursula Steiner, 041 280 40 55

### Pfarrheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr  
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

**Pfarreiheim Gerliswil**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Trudi Merz, 041 260 69 21

**Pfarrheim St. Maria**

(span./ital. Gruppe)

Dienstag, 9 bis 11 Uhr

Begoña Monterrubio, 041 280 96 24

**Entlebuch****Pfarreiheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Vreni Lötscher, 041 480 22 04

**Ermensee****Mehrzweckhalle**

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Heidi Rüther, 041 917 35 60

**Eschenbach****Schulhaus Hübeli**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Geiser, 041 448 25 28

**Escholzmatt****Pfarrsaal**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Hermine Neuenschwander,

041 486 15 48

**Ettiswil****Turnhalle**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr

Priska Kurmann, 041 980 44 62

**Flühli****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr,

Freitag, 17 bis 18 Uhr

Claudia Tanner, 041 488 25 22

**Gelfingen****Turnhalle Husmättli**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr

Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

**Gettnau****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Reinert, 041 970 43 33

**Geuensee****Turnhalle Kornmatte**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Nick, 041 921 47 93

**Greppen****Mehrzweckraum**

Mittwoch, 15 bis 16 Uhr

Franziska Cozzolino, 041 390 37 70

**Grosswangen****Kalofenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Maria Rösch, 041 980 51 31

**Gunzwil****alte Turnhalle**

Mittwoch, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Lindenhalle**

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Annemarie Furrer, 041 930 18 58

**Hämikon****Turnhalle**

Donnerstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Heidi Hornstein, 041 917 13 76

**Hasle****Turnhalle Dorf**

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Agnes Aregger, 041 480 27 08

**Hellbühl****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Rosmarie Bigler, 041 467 10 33

**Hergiswil****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Monika Kunz, 041 979 11 84

**Hildisrieden****Turnhalle Matte**

Dienstag, 17 bis 18 Uhr

Theres Steiner, 041 460 15 50

**Hitzkirch****Turnhalle (Männergruppe)**

Dienstag, 16.15 bis 17.15 Uhr

**Turnhalle Ermenseestrasse**

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Doris Amrein, 041 917 10 66

**Hochdorf****Turnhalle Zentral**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Edith Theiler, 041 910 58 09

**Hohenrain****Pfarreiheim**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

**Horw****Turnhalle Hofmatt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Doris Obertüfer, 041 360 81 88

**Inwil****Möösi**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Claire Brunner, 041 448 25 85

Montag, 15 bis 16 Uhr

Agnes Sigrist, 041 448 21 40

**Kleinwangen****Turnhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Pia Widmer, 041 910 20 68

**Kriens****Turnhalle Feldmühle**

Freitag, 16 bis 17 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Fenkern**

Montag, 9 bis 10 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

**Turnhalle Krauer**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Kuonimatt**

Montag, 9 bis 10 Uhr

Alice Rogger, 041 340 82 60

**Pfarreiheim Bruder Klaus**

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Rosmarie Amstutz, 041 320 20 68

**Luzern****Asociación de pensionistas**

(für Spanischsprachige)

Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr

Carmen Arias, 041 420 22 53

**Barfüesser Pfarreizentrum**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

**Eichhof Pflegeheim (Haus Saphir)**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr

Hildegard Meier, 041 320 86 35

**Evang. Gem.zentr. Würzenbach**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

**Geissenstein Turnhalle**

Montag, 17 bis 18 Uhr

Ulrike Modl, 041 240 79 28

**Guggi Alterssiedlung**

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

Ursula Steiner, 041 280 40 55

**Lukas-Saal**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Rita Weibel, 041 410 30 30

**Matthof Mehrzweckzentrum**

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Beatrice Greber, 041 280 65 51

**Moosmatt Turnhalle (Männergruppe)**

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

**Paulusheim**

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Ulrike Modl, 041 240 79 28

**St. Agnes, Abendweg 1**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Irene Affolter, 041 410 34 40

**St. Anton Pfarreiheim**

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Heidi Müller, 041 377 21 78

**St. Johannes Pf.heim Würzenbach**

Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr

Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

**St. Josef Pfarreiheim Maihof**

Donnerstag und Freitag, 9 bis 10 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

**St. Karl Pfarreiheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**St. Leodegar Pfarreiheim**

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

**St. Michael Pfarreiheim Rodtegg**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Martha Beer, 041 360 39 50

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

**Malters****Turnhalle Bündtmättli**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

**Pfarreiheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Marlene Michel, 041 497 31 80

**Marbach****Turnhalle**

Montag, 8.40 bis 9.40 Uhr

Theres Willmann, 034 493 33 37

**Mauensee**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

**Meggen**

**kath. Pfarreiheim**  
Freitag, 9 bis 10 Uhr  
Martha Wey, 041 377 35 43

**Meierskappel**

**Schulhaus Höfli**  
Montag, 14 bis 15 Uhr  
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

**Menznau**

**Rickenhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Martha Häcki, 041 493 14 81

**Nebikon**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46  
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergr.)  
Werner Thürig, 062 756 26 41

**Neudorf**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

**Pavillon Schulhaus**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Trudy Ineichen, 041 930 20 94

**Neuenkirch**

**Turnhalle Grünau**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13

**Nottwil**

**TH Sagi-Zentrum**  
Montag, 19 bis 20 Uhr  
Agatha Gisler, 041 937 15 04  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Tilla Garn, 041 937 15 72

**Oberkirch**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Margrith Nauer, 041 921 24 48

**Pfaffnau**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Margrit Blum, 062 754 11 53

**Pfeffikon**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Jeannette Stoll, 062 771 73 35

**Rain**

**Turnhalle Chrüz matt**  
Mittwoch, 16 bis 17 Uhr  
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

**Reiden**

**Alterszentrum Feldheim**  
Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr  
Paula Neeser, 062 758 12 65

**Retschwil**

**Schulhaus**  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Frieda Lang, 041 917 22 18

**Reussbühl/Luzern**

**Schulhaus Fluhmühle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Beatrice Greber, 041 280 65 51

**Turnhalle Staffeln**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Margrit Berger, 041 320 16 69

**Römerswil**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Cécile Diem, 041 910 56 14  
Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr  
Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Romoos**

**Turnhalle**  
Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Annelies Portmann, 041 480 27 87

**Root**

**Pfarreiheim**  
Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

**Widmermatt**

Montag, 17 bis 18 Uhr  
Marly Bächler, 041 450 16 20

**Rothenburg**

**Turnhalle Gerbematt**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Marlies Gass, 041 280 15 83

**Ruswil**

**Alterswohnheim Schlossmatte**  
Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis 10.45 Uhr, 14 bis 15 Uhr

**TH Dorfschulhaus (Männergruppe)**

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Rösly Estermann, 041 495 21 80

**St. Erhard**

**Turnhalle**  
Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr  
Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

**Schachen**

**Rümlighalle**  
Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr  
Ruth Felder, 041 497 15 77

**Schenkon**

**Turnhalle Grundhof**  
Donnerstag, 16.45 bis 17.45 Uhr  
Martha Hunkeler, 041 921 24 91

**Schlierbach**

**Mehrzweckhalle**  
Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr  
Herta Bühlmann, 041 933 17 45

**Schötz**

**Pfarreiheim**  
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr,  
14 bis 15 Uhr  
Hanny Steinmann, 041 980 26 83

**Spitexraum**

Montag, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Maria Dossenbach, 041 980 23 42

**Schongau**

**Turnhalle**  
Freitag, 19 bis 20 Uhr  
Carmen Suter, 041 917 03 08

**Schüpfheim**

**TH Dorfschulhaus**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70

**Schwarzenberg**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Theres Amrein, 041 497 19 62

**Sempach**

**Turnhalle Rank**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Kathrin Marti, 041 460 14 35

**Turnhalle Tormatt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Annelies Arnet, 041 920 12 61  
Montag, 8 bis 9 Uhr  
Kathrin Marti, 041 460 14 35

**Sempach-Station**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Jeanette Raz, 041 467 35 78

**Sörenberg**

**Turnhalle**  
Dienstag, 19 bis 20 Uhr  
Rita Emmenegger, 041 488 19 18

**Sursee**

**Turnhalle St. Georg**  
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Martha Hunkeler, 041 921 24 91  
Mittwoch 16.30 bis 17.30 Uhr  
(Männergruppe)  
Paul Camenzind, 041 921 45 39

**Triengen**

**Pfarreiheim**  
Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr  
Anita Hug, 041 933 36 33

**Udligenswil**

**Bühlmattsaal**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

**Uffikon**

**Mehrzweckhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Annemarie Baumeler, 062 756 22 56

**Vitznau**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Hanny Waldis, 041 397 14 17

**Wauwil**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Marlies Bättig, 041 980 41 14

**Weggis**

**Schulhaus Kirchmatt**  
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Louise Suppiger, 041 390 16 91

**Werthenstein**

**Schulhaus**  
Freitag, 9 bis 10 Uhr  
Berta Fuchs, 041 490 23 87

**Wiggen**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 16 bis 17 Uhr  
Erika Flückiger, 034 493 41 49

**Wikon**

**Turnhalle**  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

## Willisau

### kath. Pfarreiheim

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr,  
14.30 bis 15.30 Uhr

### Schulhaus Schloss (Männergruppe)

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Hedy Rölli, 041 970 32 73

## Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

### Beromünster

#### HB Kantonsschule

Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr  
Margrit Süess, 041 917 19 42

### Ebikon

#### HB Schmiedhof

##### Gruppe Buchrain/Perlen

Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr,  
9.30 bis 10.30 Uhr  
Charlotte Rösli, 041 445 02 41

##### Gruppe Eschenbach

Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr,  
9.30 bis 10.30 Uhr  
Bernadette Mathis, 041 448 28 40

### Emmen/Rathausen

#### HB SSBL

Freitag, 11.30 bis 12.30 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

### Hohenrain

#### HB Heilpädagog. Zentrum

Montag, 12 bis 13 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

### Horw

#### HB Schulhaus Spitz

Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr  
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

### Littau/Luzern

#### HB Schubi

Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr  
Ulrike Modl, 041 240 79 28

### Luzern

#### HB Dreilinden

##### Gruppen Stadt Luzern

Montag, 13 bis 13.45 Uhr,  
13.45 bis 14.30 Uhr  
Ruth Sidler, 041 440 16 63

### Wolhusen

#### Andreasheim

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Margrith Erni, 041 490 13 48

### Schulhaus Rainheim

#### Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergr.)

Dienstag, 19 bis 20 Uhr  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67

Montag, 14.30 bis 15.15 Uhr

Ulrike Modl, 041 240 79 28

Donnerstag, 8 bis 8.45 Uhr,  
8.45 bis 9.30 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

### Gruppe Root

Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

### Gruppen Ruswil

Montag, 14.30 bis 15.15 Uhr,  
15.15 bis 16 Uhr

Ruth Sidler, 041 440 16 63

Montag, 15.15 bis 16 Uhr

Ulrike Modl, 041 240 79 28

### Luzern

#### HB Rodtegg

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr  
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

### Luzern

#### HB Utenberg

Freitag, 15 bis 16 Uhr  
Lucia Muff, 041 280 58 74

### Nottwil

#### Paraplegikerzentrum SPZ

##### Gruppe Nottwil

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr  
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

### Gruppen Buttisholz/Sempachersee

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr  
Monika Schwaller, 041 929 05 56

### Gruppen Grosswangen/Sempach

Dienstag, 17 bis 18 Uhr  
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

### Reiden

#### HB Kleinfeld

##### Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr  
Liselotte Erni, 062 758 22 15  
Susi Schnüriger, 062 756 25 68

Christiane Wechsler, 062 758 22 82  
Barbara Weyermann, 062 752 17 76

Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr

Mona Bregenzer, 062 758 31 56

Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60

Franziska Meier, 062 751 31 53

Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr

Priska Alfano, 062 758 19 09

Ruth Emmenegger, 062 758 18 58

Gaby Glanzmann, 062 751 55 34

Barbara Weyermann, 062 752 17 76

### Gruppe Schötz/Altishofen

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Elisabeth Peter, 041 980 25 71

### Schachen

#### HB Schul-/Wohnzentrum

Freitag, 12.15 bis 13.15 Uhr

Ruth Wicki, 041 497 14 25

### Schüpfheim

#### HB HPZ Sunnebüel

##### Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr

Vreni Portmann, 041 480 26 65

## Seniorentanz (Volks- und Kreistänze aus aller Welt)

### Buchrain

#### Mehrzweckraum Tschann

Donnerstag, 14 bis 15 Uhr  
Margaritha Schmidli, 041 440 83 89

### Dagmersellen

#### Zentrum Arche

Freitag, 9 bis 11 Uhr  
Marlies Müller, 062 756 23 89

### Horw

#### Zentrum Kirchmättli

Dienstag, 9 bis 10.30 Uhr  
Claire Schäli, 041 340 26 52

### Kriens

#### Pfarreiheim St. Gallus

Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Alice Jost, 041 320 20 12

### Luzern

#### Betagtenzentrum Eichhof

Montag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Alice Jost, 041 320 20 12

### Matthäus Pfarreisaal

Freitag, 14.30 bis 16 Uhr  
Harmke Spermhake, 041 370 15 16

### Matthof Mehrzweckzentrum

Dienstag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Jojo Murer, 062 844 23 32

### Gruppe Escholzmatt

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr  
Susanne Giger, 041 486 20 33

### Gruppe Schüpfheim

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr,  
17 bis 18 Uhr  
Susanne Giger, 041 486 20 33

### Willisau

#### HB Schlossfeld

##### Gruppen Willisau

Donnerstag, 15.45 bis 16.45 Uhr,

16.45 bis 17.45 Uhr

Annelies Stürmlin, 041 970 23 18  
Ruth Wicki, 041 497 14 25

### Gruppen Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

Margrith Buser, 062 756 12 33

Agatha Roos, 062 756 21 12

Erna Roos, 062 756 34 31

Pia Schumacher, 062 756 38 81

### St. Johannes Pfarreiheim

(Tanzen im Sitzen)

Montag, 10 bis 11 Uhr

Harmke Spermhake, 041 370 15 16

### Meggen

#### Schulhaus Hofmatt

Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

### Weggis

#### Alterszentrum Hofmatt

Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr  
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

### Sempach

#### Wohnheim Meierhöfli

Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
H. und M. Moser, 033 251 06 72

### Sursee

#### Evang. ref. Gemeindesaal

Mittwoch, 9.30 bis 11 Uhr  
Käthy Häcki, 041 310 48 41

### Willisau

#### Kath. Pfarreiheim

Freitag, 14 bis 16 Uhr  
Marlis Wittwer, 041 970 13 68

# 5 tolle Schnupperangebote zum Kennenlernen

Für nur 25 Franken erhalten Sie die Gelegenheit, fünf verschiedene Sportarten kennenzulernen und zu testen. Treffen Sie Ihre Wahl und geniessen Sie unbeschwerte Bewegungsstunden ohne Leistungsdruck in angenehmer Gesellschaft. Untenstehend finden Sie alle Angebote aufgelistet. **Anmeldung bitte bis zum 27. August 2010.**

## Tänze aus aller Welt

Ort:  
Sport Solution,  
Obergrundstrasse 42, Luzern

Leitung: Liselotte Gyr

Daten: jeweils Freitag,  
10. und 17. September

Zeit: 14 bis 15.30 Uhr



**Liselotte Gyr:**  
«Wer Freude an Musik und Bewegung hat, ist herzlich eingeladen. Wir tanzen zu Musik aus aller Welt.»

## Tennis

Ort:  
Sportcenter Rontal,  
Dierikon

Leitung: Della Meyer

Daten: jeweils Dienstag,  
7. und 14. September

Zeit: 14 bis 16 Uhr



**Della Meyer:**  
«Freude durch Tennisspielen stärkt Körper und Geist.»

## Fit-Gymnastik

Ort:  
Sport Solution,  
Obergrundstrasse 42, Luzern

Leitung: Barbara Vanza

Daten: jeweils Mittwoch,  
8. und 15. September

Zeit: 9 bis 10 Uhr



**Barbara Vanza:**  
«Mit Bewegung zu Musik geniessen Sie in der Fit-Gymnastik ein gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Bewegungstraining.»

## Velo fahren

Ort:  
Parkplatz Mooshüsli,  
Emmen

Leitung: Noldi Burch und  
Theres Jöri

Daten: jeweils Montag,  
6. und 13. September

Zeit: 10 bis 15 Uhr



**Noldi Burch:**  
«Bei keiner anderen Erfindung ist das Nützliche mit dem Angenehmen so innig verbunden wie beim Velofahren.»

## Nordic Walking

Ort:  
Aussensportanlage  
Allmend Süd, Luzern

Leitung: Rita Portmann

Daten: jeweils Donnerstag,  
9. und 16. September

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr



**Rita Portmann:**  
«Mit Nordic Walking bleiben wir gesund, fit und fröhlich.»

**Profitieren auch Sie von unserem Schnupperangebot! 5-mal schnuppern für nur 25 Franken!**

## Für weitere Auskünfte...

... stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Telefon: 041 226 11 99

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

Bitte nebenstehenden Anmeldetalon ausfüllen, die gewünschten Daten ankreuzen (es kann auch zweimal dieselbe Sportart sein) und bis zum 27. August einsenden an:

**Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, 6002 Luzern**

Nach dem Anmeldeschluss werden wir Ihnen die Rechnung zustellen und detaillierte Angaben zu den Orten und Treffpunkten sowie zur Ausrüstung und Bekleidung mitschicken.

## Anmeldetalon Bitte max. 5 Daten ankreuzen!

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Geb.datum: \_\_\_\_\_

### Angebot:

Tänze aus aller Welt  10. September  
 17. September

### Tennis

7. September  
 14. September

### Fit-Gymnastik

8. September  
 15. September

### Angebot:

Velo fahren  6. September  
 13. September

### Nordic Walking

9. September  
 16. September