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: 29.11.2025

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
Exkursionen/Besichtigungen	3
Alltag und Natur	4
Am Puls der Zeit	7
Wissen und Kultur	8
Gesundheitsförderung	11
Gemeinsame Interessen teilen	13
Kurse für Mac-Computer NEU	14
Computerkurse in Luzern	14
Computerkurse in Neuenkirch	17
Sprachen	18

Sport- und Bewegungsangebote

	Seite
Aktive und gesunde Bewegung	20
Nordic Walking	22
Tennis	23
Velofahren	24
Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)	25
Wandern	27
Wintersport, Curling, Schneeschuh	30
Ferienwochen Winter	31
Offene Gruppen: Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness, Seniorentanz	32
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

Sekretariat Bildung
Telefon 041 226 11 96

Sekretariat Sport
Telefon 041 226 11 99

Fax 041 226 11 98
www.lu.pro-senectute.ch

Anmeldung

Anmeldungen sind möglich mit den beiliegenden **Anmeldekarten, per Telefon, Internet, E-Mail oder Fax.** Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit – auch in Ihrem Interesse – möglichst früh ersichtlich ist, ob die Angebote durchgeführt werden können.
Haben Sie den Anmeldetermin verpasst? Vielleicht gibt es noch freie Plätze. Rufen Sie uns an (041 226 11 96), wir geben gerne Auskunft.

Allgemeine Bedingungen

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

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

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

Abmeldung: Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden.

- Abmeldung **bis 4 Tage vor Kursbeginn**: Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. zurückerstattet, wobei in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– erhoben wird.
- Abmeldung **ab 3 Tagen und weniger vor Kursbeginn** oder bei Nichterscheinen: Bei einem Kursgeld bis CHF 150.– ist der gesamte Betrag zu bezahlen. Bei einem Kursgeld ab CHF 151.– sind zwei Drittel des Betrages zu bezahlen.

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

Lehrmittel/Kursmaterial: Die Lehrmittel- und Materialkosten sind 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	**Nestlé-Alimentarium und Schweiz. Kameramuseum in Vevey** Das 25-jährige Alimentarium lädt zu spannenden Entdeckungsreisen in die vielfältige Welt unserer Ernährung ein. 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. **Kosten:** CHF 47.– inkl. Führung und Eintritte. **Reisekosten:** CHF 50.40 mit Halbtax (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Mittagessen im Restaurant des Alimentariums (fakultativ, nicht inbegr.). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	**Anlass 201**	**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 20 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 10. August
Mittwoch, 22. September	**1000 Jahre Cluny, Payerne, und Römerspuren in Avenches** 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. **Kosten:** CHF 33.–. inkl. Führung und Eintritte. **Reisekosten:** CHF 42.40 mit Halbtax (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Mittagessen in einem Restaurant in Payerne (fakultativ, nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Führung in der Abbatiale von Payerne	**Anlass 202**	**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 20 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 8. September
Dienstag, 5. Oktober	**Schmaltextilien und Dinosaurier in Frick** Die 1887 gegründete Jakob Müller AG ist ein weltweit tätiges Unternehmen in der Band- und Schmaltextilienbranche. Sie bekommen Einblick in diese älteste Produktionsstätte für Bandwebemaschinen. 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. **Kosten:** CHF 31.– inkl. Führungen und Eintritt. **Reisekosten:** CHF 31.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Im Betriebsrestaurant der Fa. Jakob Müller AG (nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	**Anlass 203**	**Treffpunkt:** 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 18.30 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 21. September
Donnerstag, 28. Oktober	**Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern** Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Der Besuch lohnt sich! Die Nationalbibliothek, 1895 gegründet, beherbergt mehr als 3,7 Millionen Dokumente. Sie bekommen einen allgemeinen Einblick in diese bedeutende Bundesstelle, u.a. auch in das Literaturarchiv. **Kosten:** CHF 27.– inkl. Führungen. **Reisekosten:** CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Im Restaurant (nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	**Anlass 204**	**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 18 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 14. Oktober

Anmeldung direkt via Internet

Sie können sich direkt via Internet für alle Kurse anmelden! www.lu.pro-senectute.ch
Machen Sie doch von dieser Anmeldemöglichkeit Gebrauch. Wir freuen uns sehr auf Ihre Anmeldungen auch auf diesem Weg!

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 9. November	**Sammlungszentrum des Schweiz. Nationalmuseums** **Anlass 205** **Das neue Depot in Affoltern am Albis** 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! **Kosten:** CHF 22.– inkl. Führung. **Reisekosten:** CHF 13.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	**Treffpunkt:** 12.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 17.49 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 26. Oktober
Dienstag, 16. November	**SF Schweizer Fernsehen** **Anlass 206** **Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens** Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört!? Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich an unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! **Kosten:** CHF 27.– inkl. Führung. **Reisekosten:** CHF 22.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	**Treffpunkt:** 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 18.39 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 26. Oktober

Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 2. September bis 23. September (4x)	**Gesund kochen – genussvoll essen** **Kurs 210** **Ein Kochkurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene, Männer und Frauen über 60** 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. **Kursleitung:** Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin	Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) **Anmeldung:** 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)	**Stilvolle Herbstküche** **Kurs 211** **Ein Kochkurs für leicht Fortgeschrittene und Neugierige, Männer und Frauen über 60** 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. **Kursleitung:** Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin	Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) **Anmeldung:** bis 7. Oktober
Mittwoch, 8. September **NEU**	**Einführung in die Welt der Orchideen** **Kurs 212** **Kulturtipps für Anfänger/innen** 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. **Kursleitung:** Thorsten Stute, Vertriebsleiter Luzerner Garten, Experte für die Orchideenkultur	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.–) **Anmeldung:** bis 26. August
Donnerstag, 9. September, Montag, 13. September (2x) **NEU**	**Was macht der Jäger, wenn er nicht schiesst?** **Kurs 213** **Einblicke in die Luzerner Mittellandjagd in Theorie und im Gelände** 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 Halbtag 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. **Kursleitung:** Martin Bühlmann, Pächter und Obmann im Revier Lieli	Restaurant Sommerhaus, 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.– **Anmeldung:** bis 30. August
	Handy-Kurse für Senioren **Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen** Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennen lernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, 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. **Kursleitung:** mip, Schulung und Beratung	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.–
	Kurse für Nokia-Geräte: Montag, 13. + 20. September **Kurs 214** Montag, 22. + 29. November **Kurs 215**	**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

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) **NEU**	**Astronomie – Faszination Sternenhimmel** **Kurs 216** **Der Mond, unser ständiger Begleiter am Himmel** 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. **Kursleitung:** Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern	Schulhaus Hubelmatt West, Luzern, 2. Stock, Zimmer 201 (vbl-Bus 4 oder 20) 20 bis 22 Uhr CHF 48.– **Anmeldung:** bis 2. September
Donnerstag, 23. September, 7. Oktober (2x)	**Weg damit!** **Kurs 217** **Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng Shui** Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, mit Menschen, die uns nur nerven, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast loswird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume-Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe. **Kursleitung:** Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.– **Anmeldung:** bis 10. September
Donnerstag, 21. und 28. Oktober (2x) **NEU**	**Feng Shui** **Kurs 218** **Grundwissen der chinesischen Philosophie und Lebensweisheit** 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. **Kursleitung:** Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.– **Anmeldung:** bis 8. Oktober
Montag, 18. Oktober	**Stil und Make-up mit 60+** **Kurs 219** 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. **Kursleitung:** Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 56.– **Anmeldung:** bis 7. Oktober
Dienstag, 16., 30. November, 7. Dezember (3x)	**Die Kraft der Gedanken** **Kurs 220** **Selbstmotivation** 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. **Kursleitung:** Bernadette Wagner, Mentaltrainerin, Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach BSO	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 105.– **Anmeldung:** 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
Dienstag, 14., 28. September, 19., 26. Oktober, 9., 23. November (6x)	**Das Handbuch der Erinnerung** **Kurs 222** **Zurückblenden – schreiben – wertschätzen** Der Lebensweg jedes Menschen hat seine eigene Würde und ist es wert, als persönliches Zeugnis und als Zeitdokument festgehalten zu werden. In diesem Schreibkurs legen Sie den Grundstein für Ihr persönliches «Lebensbuch», das Sie jederzeit zur Hand nehmen können, um es mit Geschichten oder Dokumenten zu ergänzen, um anderen daraus vorzulesen oder sich einfach daran zu erfreuen. Sie lernen spielerisch, wie Sie 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. **Kursleitung:** Esther Kippe, Journalistin	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 195.– **Anmeldung:** bis 2. September
Dienstag, 14. September	**«auto-mobil bleiben»** **Kurs 223** **Ein Fahr-Check-Kurs** Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher 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. **Kursleitung:** 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 **Anmeldung:** bis 1. September
Samstag, 25. September, 30. Oktober, 27. November (3x) **NEU**	**Kraft aus der Stille** **Kurs 224** 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. **Kursleitung:** Margareta Wicki, Meditationslehrerin	Brambergstr. 4a, Luzern (vbl-Bus 9 bis «Bramberg» oder Löwencenter-Lift) 10 bis 11.40 Uhr CHF 95.– **Anmeldung:** bis 15. September
Dienstag, 12. Oktober bis 16. November (6x)	**Sinnvolles Gehirntraining** **Kurs 225** **Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis** Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. **Kursleitung:** Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 160.– **Anmeldung:** bis 8. Oktober

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 26. Oktober bis 9. November (3x)	**Wer hat Angst vor dem Islam?** **Kurs 226** 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. **Kursleitung:** Josef Hochstrasser, Pfarrer, dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 95.– **Anmeldung:** bis 13. Oktober
Dienstag, 2. bis 16. November (3x)	**Kursreihe «Spiritualität im Alter»** **Kurs 227** **«Am Ende zählt nur die Liebe»** 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). **Kursleitung:** Karl Mattmüller, Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS	Abendweg 1, Luzern Kursraum der röm.-kath. Landeskirche Luzern, 3. Stock (vbl-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 78.– **Anmeldung:** bis 12. Oktober

Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 26. August bis 16. September (4x)	**Digitales Fotografieren 1** **Kurs 230** **Grundkurs für Anfänger/innen** Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe Ihrer Kamera kennen und können Ihre Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen: Sehen, beobachten, am Drücker sein, Bilder auslösen, die Welt aus der eigenen Sicht zeigen, wichtige und freudige Momente bildlich festhalten, Freude entdecken und Freude schenken und natürlich die Kamera 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? **Kursleitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– **Anmeldung:** bis 6. August
Donnerstag, 28. Oktober bis 18. November (4x)	**Digitales Fotografieren 2** **Kurs 231** **Aufbaukurs (Kamerakenntnisse erforderlich)** 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. **Kursleitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– **Anmeldung:** 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)	**Singen aus Lust** — **Kurs 232** **Aus voller Kehle, von ganzem Herzen** 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. **Kursleitung:** Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin	Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstr. 60, Reussbühl (ab Luzern Bus Nr. 2 und 13 mit Umsteigen bei Haltestelle Frohburg) 13.30 bis 15.15 Uhr CHF 110.– **Anmeldung:** bis 26. August
Dienstag, 5. bis 26. Oktober (4x)	**Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger** — **Kurs 233** 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. **Kursleitung:** Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– **Anmeldung:** 24. September
Dienstag, 2. bis 23. November (4x)	**Jassen: Aufbau- und Fortsetzungskurs** — **Kurs 234** Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten und Sie lernen und üben den Turnierjass, denn «Jassen verbindet Menschen». **Kursleitung:** Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– **Anmeldung:** bis 22. Oktober

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

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Mundart-Vorlesezirkel

Kurs 236

Dienstag, 26. Oktober, 9. und 23. November (3x)

NEU

Mundartgeschichten von und mit Josef Ehrler

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.

Vorleser: Josef Ehrler, pens. Sekundarlehrer

Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute)
14 bis 15.30 Uhr
CHF 39.–
Anmeldung: bis 14. Oktober

Shall we dance?!

Kurs 237

Donnerstag, 4. November bis 9. Dezember (6x)

Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60+

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.

Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»

Foto: Ingo Höhn/dphoto.ch

«Südpol», Probebühne 4 (am 4.11. Probebühne 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.

Anmeldung: bis 20. Oktober

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.

Märchen – Vielseitige Quellen an Lebensweisheiten

Kurs 239

Donnerstag, 4. bis 18. November, 2. Dezember (4x)

NEU

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.

Kursleitung: Antoinette May, Psychologin lic. phil.

Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute)
9.30 bis 11.30 Uhr
CHF 115.–
Anmeldung: bis 22. Oktober

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

Gesundheitsförderung

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

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)	**Krafttraining** **Kurs 243** 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). **Kursleitung:** Qualifizierte Instruktor/innen	Chiro Training, Bruchstr. 10, Luzern 15 bis 16 Uhr CHF 160.– **Anmeldung:** bis 30. August
Montag, 13., 20., 27. September, 11., 18., 25. Oktober, 8., 15. November (8x) **NEU**	**Aktiv gegen Rückenschmerzen** **Kurs 244** **Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können** **Ziel:** Durch eine bessere Körperhaltung und mit gezielten Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können, lernen Sie Rückenschmerzen zu vermeiden und zu lindern. **Kursinhalt:** ■ Bewusste Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Gehen ■ Im Alltag umsetzbare Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen ■ Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht ■ Verhalten bei Rückenschmerzen **Kursleitung:** Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Seniorensport	Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (vbl-Bus 1, direkt bei Haltestelle «Moosegg») 14 bis 15 Uhr CHF 185.– **Anmeldung:** bis 2. September
Dienstag, 21. September **NEU**	**Eine Chance, Brustkrebs frühzeitig zu erkennen** **Kurs 245** **Selbstuntersuchungskurs der Brust an Brusttastmodellen** 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. **Kursleitung:** Pascale Ceresola, Breast Care Nurse (Fachfrau für Brusterkrankungen)	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 15.– **Anmeldung:** bis 9. September
Dienstag, 2. November **NEU**	**Prostata: Schicksalsdrüse des Mannes** **Kurs 246** 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. **Kursleitung:** Dr. med. Agostino Mattei, Co-Chefarzt an der Klinik für Urologie des Luzerner Kantonsspitals	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 15.– **Anmeldung:** bis 21. Oktober
Mittwoch, 13. Oktober bis 1. Dezember (8x) **NEU**	**Yoga für reife Körper** **Kurs 247** 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. **Kursleitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt	Bürgenstr. 36, Luzern, Studio Part F, Frigorex Gebäude (vbl-Bus 6/7/8, Haltestelle «Weinbergli») 10 bis 11 Uhr CHF 165.– **Anmeldung:** bis 30. September

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)	**Atmen – Bewegen – Entspannen** **Kurs 248** **Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)** Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können. **Kursleitung:** Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– **Anmeldung:** bis 18. Oktober
Dienstag, 30. November **NEU**	**Ernährung: Functional Food** **Kurs 249** **Fitmacher oder Mogelpackung?** 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. **Kursleitung:** Brigitte Christen-Hess, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF	Hotel Cascada, Bundeplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr (mit Pause) CHF 36.– **Anmeldung:** bis 18. November

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, skypen, 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»)

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.–

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.

Bitte geben Sie uns bei Ihrer Ameldung 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/Ordnern; Suche nach Dateien/Ordnern; 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.–

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.

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 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.

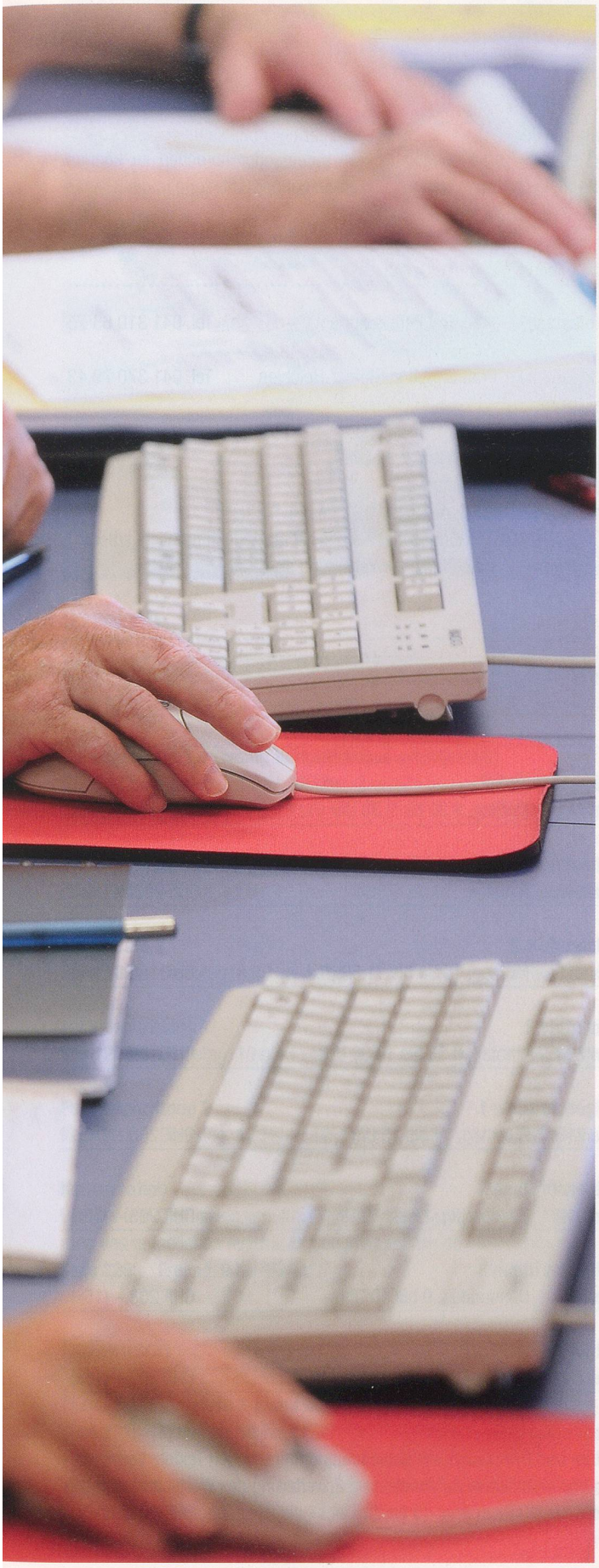
Kurs FOE 270: Freitag, 22.10., 29.10., 5.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

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.–

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



Computerkurse in NEUENKIRCH

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

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:

Englisch	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
Spanisch	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 Löwencenter, 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 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 372

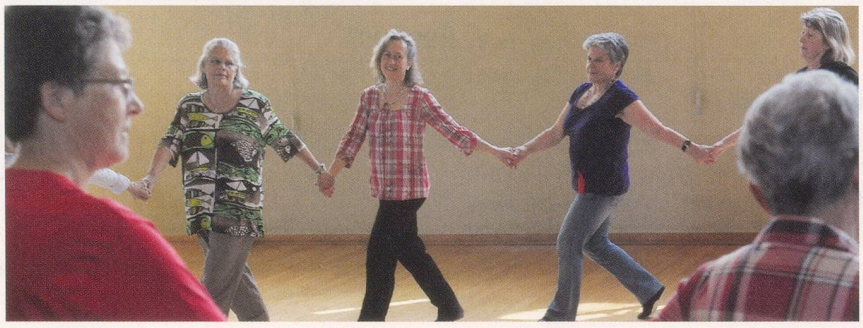
Daten: Montag, 23. Aug. bis 27. Sept. (6x)
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kosten: CHF 128.–
Anmeldung: bis 9. August

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.) **NEU**	**Volks- und Kreistänze aus aller Welt** — Kurs 330 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. **Kursleitung:** Liselotte Gyr und Harmke Sperhake, Leiterinnen Seniorentanz	Pfarreizentrum St. Johannes, Würzenbach, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 135.- **Anmeldung:** bis 16. August



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 Gloggner, 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)	**Pool-Billard (inkl. Snooker)** **Kurs 363** **Spass am Spiel** Das taktische Spiel mit Queue und Kugel kann ohne Vorkenntnisse von Grund auf erlernt werden. Der Kurs vermittelt Ihnen nebst den Grundlagen des Billardspiels folgende Inhalte: Geschichte des Billards, die wichtigsten Spielregeln sowie die gebräuchlichsten Fachausdrücke. Alle Teilnehmenden können durch die individuelle Förderung ihr Spiel persönlich verbessern. Der Spass am Spiel soll aber im Vordergrund stehen. Neben Pool (8er, 9er + 14/1) haben Sie auch die Möglichkeit, Snooker zu spielen. Am letzten Kurstag findet ein kleines Turnier statt (Kursdauer bis ca. 18.30 Uhr). **Kursleitung:** Andy Muff, Mitglied des Billard Club National Littau	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.– **Anmeldung:** bis 5. Oktober

Foto: Ingo Höhn/dphoto.ch

Dienstag, 2. November bis 7. Dezember (6x)	**Tanzen – Lebensfreude pur!** **Kurs 364** 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. **Kursleitung:** Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.15 bis 11.15 Uhr CHF 135.– **Anmeldung:** bis 20. Oktober

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

Weihnachtsessen Nordic-Walking-Treff Luzern

Es sind alle herzlich eingeladen zum gemeinsamen gemütlichen Weihnachtsessen 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

Information unter Tel. 041 226 11 96

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 eigenen 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)

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

Aqua-Fitness mit Weste

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

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

Zeit: **18 bis 18.50 Uhr**
Kurs 205: Montag, 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)

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)

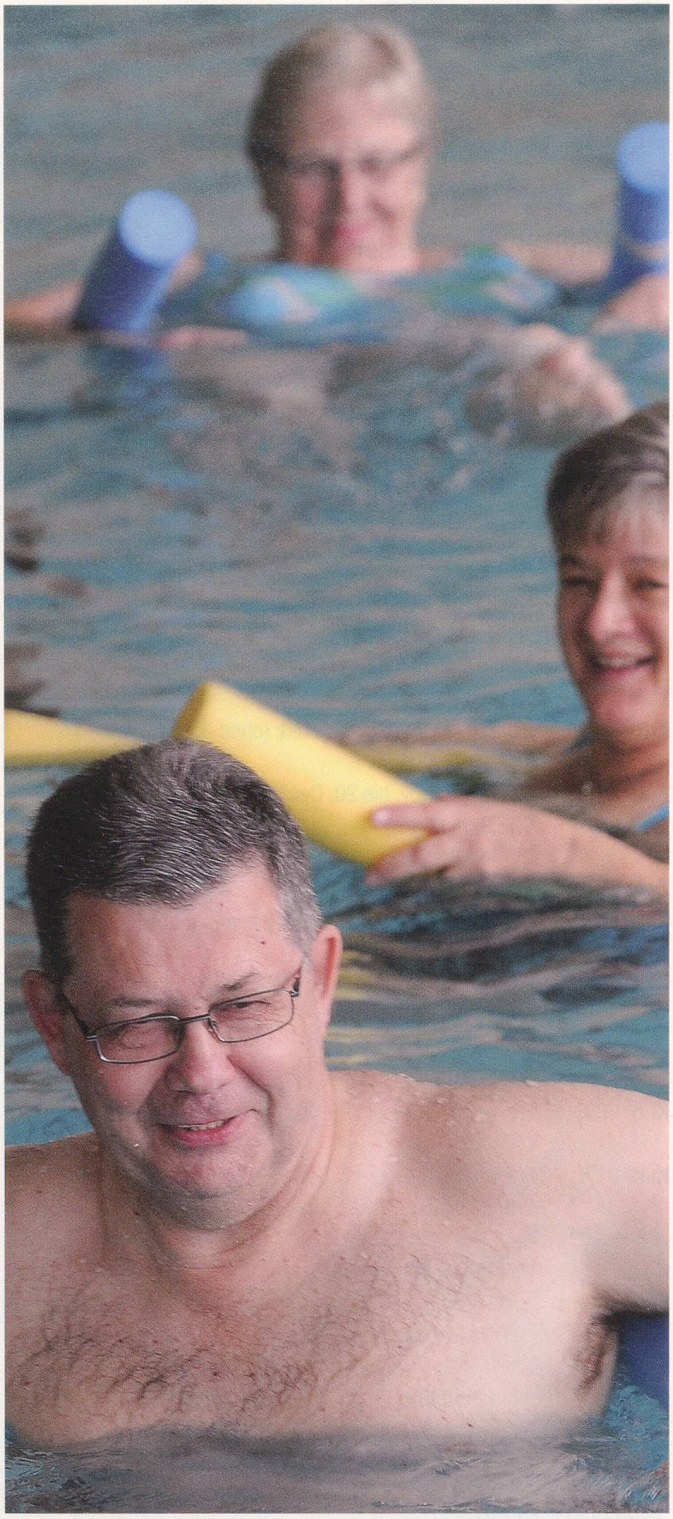
Nottwil: **Hallenbad Paraplegikerzentrum**
Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

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 ungezwungenen 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 besorgt. Einzelbillette sind von den Teilnehmenden selber zu lösen.

Einsteigeorte für ausserhalb der Agglomeration von Luzern Wohnende: In jenen Fällen, wo der Zug auf der Hinreise ausserhalb der Agglomeration Luzern anhält, ist in der Rubrik Abfahrt in Klammern eine Bahnstation inkl. Abfahrtszeit angegeben. Weitere Haltestellen können dem Fahrplan entnommen werden.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2010 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

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

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

Durchführung der Wanderungen: Über die definitive Durchführung, event. die Verschiebung und mögliche Änderungen gibt der Telefonbeantworter 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	**Route:** 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)	**Route:** Bergwanderung vom Niederbauen zur Stockhütte. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Mittwoch, 4. August	**Route:** Durch schattige Wälder steigen wir von Langenthal via Ghürn hinauf zur Hochwacht (prachtvolle Aussicht auf Alpen und Jura) und hinab nach Huttwil. **Distanz:** 14 km, 350 m Aufstieg, 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★, Wanderstöcke empfohlen. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 18.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Albert Steffen.	**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 25. August	**Route:** Alpine Gratwanderung vom Monte Tamaro zum Monte Lema, mit Sicht auf Tessiner-Seen und die Alpen. Besuch der Botta-Kapelle auf der Alpe Foppa. **Distanz:** 12.5 km, 600 m Auf- und 470 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★, Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich (keine Ausstiegsmöglichkeit). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Fahrkosten:** ca. CHF 77.– (mit GA CHF 31.–). **Leitung:** Ernst Ammann, Rolf Ebi.	**Treffpunkt:** 6.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 6.18 Uhr (Arth-Goldau 6.50 Uhr). **Rückkehr:** 20.41 Uhr.
Mittwoch, 8. September	**Route:** Abwechslungsreiche voralpine Wanderung von Glaubenbielen – Chringe nach Turren (oberhalb Lungern). **Distanz:** 8.5 km, je 450 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★, gutes Schuhwerk und Wanderstöcke erforderlich. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 26.– (mit GA CHF 17.–). **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid.	**Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.08 Uhr (Horw 8.14 Uhr). **Rückkehr:** 18.04 Uhr.
Mittwoch, 22. September	**Route:** Bergwanderung vom Rosenlaui Hotel – Grosse Scheidegg – Unter-Lauchbühl – Hotel Wetterhorn (Grindelwald). **Distanz:** 11 km, 640 m Aufstieg, 730 m Abstieg (Abstieg teilweise per Bus möglich). **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★, Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 48.– (mit GA CHF 11.–). **Leitung:** Albert Steffen, Alfons Steger.	**Treffpunkt:** 6.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 6.55 Uhr (Hergiswil 7.06 Uhr). **Rückkehr:** 19.04 Uhr.
Mittwoch, 6. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 8. Oktober)	**Route:** Von Burgdorf aus steigen wir durch einen bewaldeten Hohlweg hinauf zu den Hügeln nach Lueg und Affoltern i.E. **Distanz:** 13 km, je 400 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★, Wanderstöcke empfohlen. **Mittagessen:** aus dem Rucksack oder im Berggasthof Napf. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 16.–. **Leitung:** Rita Gasser, Beatrice Reichlin.	**Treffpunkt:** 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr (Littau 8.21 Uhr). **Rückkehr:** 17.43 Uhr.
Mittwoch, 20. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 22. Oktober)	**Route:** Herbstliche Wanderung von Seelisberg über den Brennwald nach Emmetten. **Distanz:** 9 km, 300 m Aufstieg und 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★, Wanderstöcke erforderlich. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 15.–. **Leitung:** Alfons Steger, Beatrice Reichlin.	**Treffpunkt:** 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.11 Uhr (Horw 8.17 Uhr). **Rückkehr:** 16.49 Uhr.
Mittwoch, 10. November	**Route:** Wanderung von Burgdorf über die weitläufigen Hügel nach Lueg und Affoltern i.E. **Distanz:** 11 km, 350 m Aufstieg, 90 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★, Wanderstöcke empfohlen. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 25.–. **Leitung:** Pia Schmid, Rita Gasser.	**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 18.03 Uhr.
Mittwoch, 1. Dezember	**Route:** Abwechslungsreiche Wanderung von Altmatt über Chatzenstrick – Trachslau nach Einsiedeln. **Distanz:** 13 km, 200 m Aufstieg, 150 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 17.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Rolf Ebi.	**Treffpunkt:** 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr (Arth-Goldau 8.53 Uhr). **Rückkehr:** 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	**Route:** Durch die Aaschlucht von Engelberg nach Grafenort. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Dienstag, 27. Juli: Abendwanderung	**Route:** Gemütliche Wanderung von Udligenswil – Michaelskreuz – Root. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2010.	
Dienstag, 10. August: Abendwanderung (bei schlechtem Wetter Donnerstag, 12. August)	**Route:** Wanderung von Beromünster – Waldi – Blosenberg nach Neudorf. **Distanz:** 7 km, je 150 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Billett:** selber lösen. **Leitung:** Alfons Steger, Pia Schmid.	**Treffpunkt:** 15.50 Uhr, beim Busbahnhof Luzern, Linie 50. **Abfahrt:** 16.05 Uhr (Bösfeld 16.16 Uhr). **Rückkehr:** 20.55 Uhr.
Donnerstag, 19. August	**Route:** Aarewanderung von Neuendorf – Wolfwil – Aarefähre – Murgenthal. **Distanz:** 8 km, je 70 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 24.– (GA CHF 3.–). **Leitung:** Rolf Ebi, Ernst Ammann.	**Treffpunkt:** 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.54 Uhr. **Rückkehr:** 17.05 Uhr.
Donnerstag, 16. September	**Route:** Wanderung zur Quelle der kleinen Emme, von Sörenberg via Emmensprung und Alp Stafeln zurück nach Sörenberg. **Distanz:** 7 km, 250 m Auf- und 340 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★, Wanderstöcke empfohlen. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 21.–. **Leitung:** Rita Gasser, Cécile Bernet.	**Treffpunkt:** 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). **Rückkehr:** 17.03 Uhr.
Donnerstag, 14. Oktober	**Route:** Wanderung von Muri – Buttwil – Guggibad – Oberschongau nach Mettmenschongau. **Distanz:** ca. 9 km, 290 m Aufstieg, 70 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★, Wanderstöcke empfohlen. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 10.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Alfons Steger.	**Treffpunkt:** 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.21 Uhr (Ebikon 8.31 Uhr). **Rückkehr:** 16.58 Uhr.
Donnerstag, 18. November	**Route:** Halbtageswanderung von Sempach über Chilchbühl – Eichberg – Schenkon nach Sursee (viel Hartbelag). **Distanz:** 9 km, je 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★, **Verpflegung:** Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Kaffeehalt am Schluss. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 8.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	**Treffpunkt:** 10.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 10.44 Uhr (Emmenbrücke 10.49 Uhr). **Rückkehr:** 16.45 Uhr.
Donnerstag, 9. Dezember	**Route:** Nachmittagswanderung auf dem Emmenuferweg von Littau nach Blatten (Kaffeehalt), dann via Ränggloch nach Obernau. **Distanz:** ca. 6.5 km, 90 m Aufstieg, kein Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Billett:** selber Tageskarte Zone 101 + 202 lösen. **Leitung:** Pia Schmid, Ernst Ammann.	**Treffpunkt:** 13 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 13.16 Uhr nach Littau. **Rückkehr:** ca. 17 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Wintersport

Langlauf-Herbstausflug 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.–

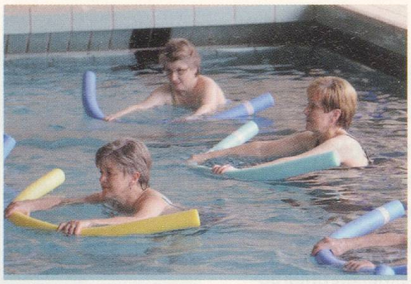
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (mit Halbtax/mit Generalabo CHF 39.– Reduktion); Leitung

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



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

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

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

Altwis
Turnhalle
Dienstag, 14 bis15 Uhr, 20 bis 21 Uhr
Christina Elmiger, 041 917 23 27

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

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

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

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

Dagmersellen
Alterszentrum Eiche
Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

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

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

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

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

St. Klemens
Freitag, 9 bis 10 Uhr
Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

Egolzwil
Mehrzweckhalle
Montag, 18.45 bis 20 Uhr
Gabriela Tschopp, 041 980 41 84
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Anita Hodel, 041 980 37 04

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

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

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

Pfarreiheim 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
Möösli
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 Willimann, 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 Chrüzmatt
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

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

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 Heilpädag. 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
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

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

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 Sperhake, 041 370 15 16

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

St. Johannes Pfarreiheim
(Tanzen im Sitzen)
Montag, 10 bis 11 Uhr
Harmke Sperhake, 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.

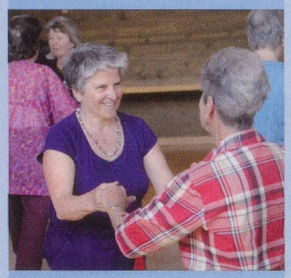
1 Tänze aus aller Welt

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.»

2 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.»

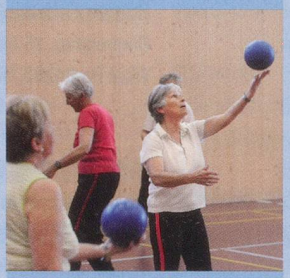
3 Fit-Gymnastik

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.»

4 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.»

5 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:	Datum:	Angebot:	Datum:
Tänze aus aller Welt	❑ 10. September	Velo fahren	❑ 6. September
	❑ 17. September		❑ 13. September
Tennis	❑ 7. September	Nordic Walking	❑ 9. September
	❑ 14. September		❑ 16. September
Fit-Gymnastik	❑ 8. September		
	❑ 15. September		

sport bildung
pro senectute bewegt

PRO SENECTUTE KANTON LUZERN