Zeitschrift: Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

Band: - (2010)

Heft: 4

Anhang: Bildung + Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 1. Halbjahr 2011

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: 15.12.2025

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

bildung sport

pro senectute bewegt

V7891

Kursprogramm 1. Halbjahr 2011

Angebote für alle ab 60 Jahren

PRO SENECTUTE
KANTON LUZERN

Inhalt

Bildungsangebote

	Seite
Exkursionen/Besichtigungen	3
Alltag und Natur	4
Sie und Er, Am Puls der Zeit	6
Wissen und Kultur	8
Gesundheitsförderung	10
Gemeinsame Interessen teilen	12
Kurse für Mac-Computer	13
Computerkurse in Luzern	13
Computerkurse in Neuenkirch	17
Sprachen	18

Sport- und Bewegungsangebote

	Seite
Aktive und gesunde Bewegung	20
Nordic Walking	21
Velo fahren	22
Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)	23
Tennis	24
Wandern	25
Wintersport: Curling, Schneeschuhwanderungen	29
Ferienwochen Winter, Ferienwochen Frühling/Herbst	30
Offene Gruppen: Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness, Seniorentanz	32
Badeferien Mallorca	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

Telefon Bildung 041 226 11 96

Telefon Sport 041 226 11 99

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

Fax 041 226 11 98
Internet 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, 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 **bis 3 Tage 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.

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Mittwoch, 19. Januar	**SF Schweizer Fernsehen** — **Anlass 1** **Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens** Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört!? Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich mit unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! **Kosten:** CHF 27.– inkl. Führung. **Reisekosten:** CHF 22.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen, Preisänderung vorbehalten). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in	**Treffpunkt:** 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 18.39 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 3. Januar
Dienstag, 22. Februar	**Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern** — **Anlass 2** 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, Preisänderung vorbehalten). **Verpflegung:** Im Restaurant (nicht inbegr.). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Führer/innen	**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 18 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 7. Februar
Dienstag, 29. März	**Freiburg i. Br. – die sympathische Schwarzwaldmetropole** — **Anlass 3** **Bächle, Gässle, Spätzle, der Markt und das Münster …** Das Münster und das 2010 nach aufwändigem Umbau neu eröffnete Augustinermuseum beherbergen Kostbarkeiten mittelalterlicher Kunst, die ins Staunen versetzen. Auf dem ausgiebigen Stadtrundgang erleben Sie die mannigfaltigen Schönheiten dieser Stadt. Lassen Sie sich überraschen. Sie sollten gut zu Fuss sein! **Kosten:** CHF 57.– inkl. Führung. **Reisekosten:** CHF 59.60 mit Halbtax/Kollektivbillett bzw. CHF 35.– mit GA (sep. zu bezahlen, Preisänderungen vorbehalten). Tageskarten sind nicht gültig. **Verpflegung:** Im Restaurant (nicht inbegr.). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Münsterführung	**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 20.05 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 15. März
Donnerstag, 14. April	**Palais des Nations und Musée International de la Croix-Rouge in Genf** — **Anlass 4** Die Vielfalt der Menschen, die am europäischen UNO-Sitz tätig sind, ist erstaunlich. Das Wandbild von HANS ERNI am UNO-Sitz wurde im Juni 2009 eingeweiht. Wir staunen über die Schaffenskraft des 100-jährigen Luzerner Künstlers. Im eindrücklichen Museum erfahren Sie, wie die 1859 entstandene Idee von Henri Dunant zur Weltorganisation des Roten Kreuzes wurde. Sie sollten gut zu Fuss sein! **Kosten:** CHF 39.– inkl. Führungen und Eintritte. **Reisekosten:** CHF 63.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen, Preisänderung vorbehalten). **Verpflegung:** Im Restaurant (nicht inbegr.). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 20 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 31. März

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

Schweizerische Nationalbibliothek NB
Bibliothèque nationale suisse BN

Datum	Kurs	Ort, Zeit

Auf den Spuren des Dichters Hermann Hesse im Südtessin

Anlass 5

Donnerstag, 5. Mai

43 Jahre hat Hermann Hesse auf der Collina d'Oro gelebt. Die Natureindrücke und das südliche Klima haben den Dichter nicht mehr losgelassen, und er wurde in der farbenprächtigen Umgebung auch zum Maler. Das 1997 eröffnete Museum zeigt wertvolle Zeugnisse dieses «Weltbürgers» und der monumentale Friedhof von St. Abbondio birgt auch die letzte Ruhestätte des Nobelpreisträgers.
Kosten: CHF 38.– inkl. Führung und Eintritt. **Reisekosten:** CHF 46.80 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen, Preisänderung vorbehalten). **Verpflegung:** Im Restaurant (nicht inbegr.).
Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Museumsführerin

Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
Rückkehr: 20.41 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 20. April

Firma Möhl Arbon und UNESCO-Welterbe Insel Reichenau

Anlass 6

Dienstag, 17. Mai

Fahrt mit Car nach Arbon, Besichtigung der Firma Möhl, Produzentin verschiedenster Apfelgetränke, und Degustation. Weiterfahrt dem Bodensee entlang zur Insel Reichenau (im Jahr 2000 wurde die Klosterinsel Reichenau von der UNESCO zur Welterbstätte erklärt). Mittagessen im Hotel Seeschau oder Picknick im Park am See in Mittelzell. Am Nachmittag Inselrundfahrt mit örtlicher Führung. Sie sollten gut zu Fuss sein.
Kosten: CHF 43.– inkl. Carfahrt und Führungen. **Verpflegung:** Mittagessen im Restaurant (nicht inbegr.) oder Picknick.
Leitung: Rita Gasser und örtliche Führer/innen

Treffpunkt: 7.20 Uhr, Carparkplatz Inseli
Rückkehr: ca. 19 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 14. April

Estavayer-le-Lac, Stadt voller Geschichte und Kultur

Anlass 7

Dienstag, 7. Juni

Hoch über dem Neuenburgersee liegt die mittelalterliche kleine Stadt mit ihrem savoyardischen Schloss aus dem 13. Jh. und den pittoresken Gassen und Plätzen. Mit ihrem Charme nimmt sie die Besucher gefangen und hat auch Kurioses aufzuzeigen. Sie sollten gut zu Fuss sein.
Kosten: CHF 45.– inkl. Führung und Eintritt. **Reisekosten:** CHF 42.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen, Preisänderung vorbehalten). **Verpflegung:** Im Restaurant (nicht inbegr.).
Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung

Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
Rückkehr: 20 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 24. Mai

Exkursionen zu sich selbst

Beachten Sie die Angebote «mitenand jung bliibe» und «Zum Wesentlichen finden» auf Seite 6.

Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Handy-Kurse für Senioren

Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen

Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennen lernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung gebrauchen 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. 6 Teilnehmenden.
Kursleitung: Michel Prigione, MIP Schulung und Beratung

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

Kurse für Nokia-Geräte:

Montag, 17. + 24. Januar	**Kurs 10**	bis 7. Januar
Montag, 11. + 18. April	**Kurs 11**	bis 1. April

Anmeldung:

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Astronomie – Faszination Sternenhimmel

Kurs 12

Mittwoch, 16. + 23. Februar, 2. März

Sterne und Sternbilder – wir orientieren uns am Sternenhimmel
Im Gegensatz zu den Planeten und Monden sind alle Sterne selbst leuchtende Himmelskörper – wie unsere Sonne –, die eigenes Licht und Wärme ausstrahlen. Die Entfernungen zu ihnen sind aber so riesengross, dass sie für uns nur als kleine, helle Lichtpunkte am dunklen Nachthimmel erscheinen. Dennoch wissen wir sehr viel über ihre physikalischen Eigenschaften, ihre Form und Grösse und ihr Licht verrät uns sogar, wie weit entfernt sie von uns sind. Wir lernen einige Sternbilder kennen, die je nach Jahreszeit zu sehen sind. Anhand der drehbaren Sternkarte (im Wert von CHF 25.– im Kursgeld inbegriffen) finden wir uns das ganze Jahr an unserem Sternenhimmel zurecht und wissen genau, wann die einzelnen Sternbilder aus dem Osthorizont aufsteigen oder im Westen untergehen. Mit dem eigenen Blick durchs Teleskop in unserer Sternwarte Hubelmatt runden wir diesen interessanten Kurs ab.
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 98.– (inkl. Sternkarte)

Anmeldung:
bis 1. Februar

Stil und Make-up mit 60+

Kurs 13

Montag, 28. Februar

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 15. Februar

Testament und Erbfolge

Kurs 14

Donnerstag, 24. März

Der sehr erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine Übersicht zu den folgenden Themen: Möglichkeiten und Formen der Nachlassregelung; besondere Begünstigung des überlebenden Ehegatten; Konsequenzen von Schenkungen zu Lebzeiten.
Kursleitung: lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar

Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern
8.30 bis 10.30 Uhr
CHF 33.–
Anmeldung:
bis 10. März

Aller Anfang ist nicht schwer

Kurs 15

Donnerstag, 24. März bis 14. April (4x)

Ein Kochkurs für Anfängerinnen und Anfänger
Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, für die Sieden, Dämpfen, Braten, Rohkostzubereiten und Backen Fremdwörter sind. Das Ziel des Kurses ist es, einfache und gesunde Gerichte zuzubereiten. Sie lernen Rezepte lesen und befolgen und werden mit den Geräten in der Küche vertraut. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
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 10. März

Bitte beachten Sie auch den Kochkurs für Fortgeschrittene auf der nächsten Seite.

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Frühling in der Küche — **Kurs 16**	
Donnerstag, 12. Mai bis 9. Juni (ohne 2. Juni), 4x	**Ein Kochkurs für leicht Fortgeschrittene und Neugierige, Männer und Frauen über 60** Ihre Grundlagen beim Kochen werden vertieft und verfeinert. Sie verarbeiten Produkte aus dem frischen Marktangebot und bereiten leichte, saisonale Gerichte für den Alltag und Festtag zu. Daneben erhalten Sie hilfreiche Tipps, damit alles leicht von der Hand geht. Zu jedem Kursnachmittag wird Ihnen ein ausführliches Rezeptblatt verabreicht. Damit lassen sich die Menüs problemlos zu Hause nachkochen. Ihre persönlichen Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. **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 28. April
	Zum Wesentlichen finden — **Kurs 17**	
Donnerstag, 5. bis 26. Mai (4x) **NEU**	**Antworten auf Lebensfragen** Aus der Fülle der Lebenserfahrungen reifen irgendwann die Früchte der Erkenntnis, so wie die Äpfel im Herbst. Um sie auch kosten zu können, sollte man sie indes bewusst pflücken und nicht warten, bis sie einem auf den Kopf fallen. Die 7 Lebensfragen öffnen die Türen nach innen und helfen, Klarheit zu finden und sein Leben im Einklang mit seinen Werten und seinem Sinn zu gestalten. **Kursleitung:** Gion Chresta, Erwachsenenbildner, Supervisor, Coach, Buchautor	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.15 Uhr CHF 125.– **Anmeldung:** bis 21. April

Sie und Er

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	«mitenand jung bliibe» — **Kurs 20**	
Donnerstag, 24. Februar, 10. + 24. März (3x) **NEU**	**Ideen und Denkanstösse** Angesprochen sind junggebliebene Paare, die ihre gemeinsame Zukunft miteinander «ausleuchten» möchten. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr und investieren Sie wieder mal ein paar Stunden in das Wichtigste dieser Welt – nämlich in Sie selbst, Ihren Partner und Ihre Partnerschaft. Erleben Sie drei Nachmittage, die Ihnen beiden guttun werden. Mit vielen praktischen Denkanstössen aus verschiedenen Fachrichtungen gewinnen Sie wertvolle Erkenntnisse, um auch in Zukunft miteinander jung zu bleiben und ein Leben mit hoher Lebensqualität geniessen zu können. Der gebürtige Luzerner Curd H. Loosli hat nach jahrzehntelanger praktischer Berufserfahrung in meist leitenden Funktionen ein Konzept zur Stärkung und zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit erarbeitet, das sich in der Praxis vielfach bewährt. **Kursleitung:** Curd H. Loosli	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 135.– **Anmeldung:** bis 10. Februar

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Das Leben schreibend in Worte fassen — **Kurs 30**	
Donnerstag, 28. April bis 26. Mai (5x) **NEU**	**Was Kinder und Grosskinder wissen möchten** Sie haben viel erlebt und es gäbe endlos viel zu erzählen. In diesem Schreibkurs bringen Sie Geschichten Ihres Lebens zu Papier. Mit einem von Grosskindern gestalteten Fragenkatalog bekommen Sie einen lustvollen Zugang zu Ihrer eigenen Biografie. Es entsteht Ihre persönliche Erinnerungssammlung – und wenn Sie wollen –, eine spannende Lektüre für Ihre Angehörigen. Erlebnisse, Geschichten und Anekdoten werden endlich in Worte gefasst, festgehalten und gewürdigt. **Kursleitung:** Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschafferin	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 215.– **Anmeldung:** bis 14. April

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

«auto-mobil bleiben»

Ein Fahr-Check-Kurs

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt prüfen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (CHF 15.–, sep. vor Ort zu bezahlen).

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)
CHF 215.–, CHF 195.– für TCS-Mitglieder

Dienstag, 22. März	**Kurs 31**	**Anmeldung:** bis 9. März
Dienstag, 17. Mai	**Kurs 32**	bis 4. Mai

SinnVolles GehirnTraining

Kurs 33

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Donnerstag, 21. April bis 26. Mai (6x)

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. April

Patientenverfügungen

Kurs 34

Montag, 14. Februar

Sie erhalten Informationen über die folgenden Inhalte:
Was ist eine Patientenverfügung? / Welche wichtigen Inhalte gehören in eine Patientenverfügung? / Was muss ich beachten, damit eine Patientenverfügung rechtsverbindlich ist? / Welche Punkte sind zudem wichtig, wenn ich für mich eine Patientenverfügung erstellen will? / Was gibt es in der Schweiz für Patientenverfügungen? / Wo soll die Patientenverfügung hinterlegt werden?

Kursleitung: Daniela Ritzenthaler, Dialog Ethik, wissenschaftliche Mitarbeiterin

Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern
14 bis ca. 16 Uhr
CHF 48.–

Anmeldung: bis 3. Februar

Die Frau des Jesus von Nazareth?

Kurs 35

Studie zu einer umstrittenen Lebensform

Donnerstag, 31. März bis 14. April (3x)

Ist es denn wirklich erwiesen, dass Jesus von Nazareth unverheiratet war? Ist die These, Jesus und Maria Magdalena seien ein Ehepaar gewesen und hätten zusammen eine Tochter gehabt, bloss sensationelles Geschwätz? Wie kam die katholische Kirche dazu, von ihren Priestern die Ehelosigkeit zu verlangen? Wie könnte heute diese heikle Verknüpfung aufgelöst werden?
Informationen auf all diese Fragen wechseln sich im Kurs ab mit offenen Phasen der Diskussion.

Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer, dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor

Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern
9.30 bis 11 Uhr
CHF 95.–

Anmeldung: bis 17. März

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

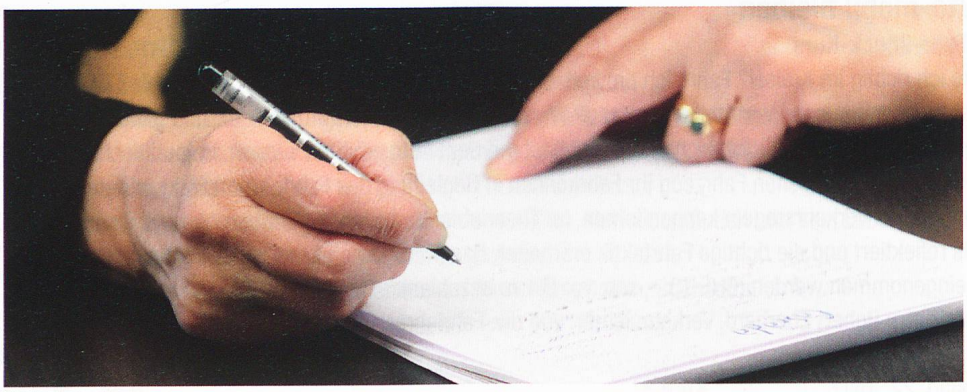
Kursreihe «Spiritualität im Alter»

Kurs 36

Dienstag,
15. bis 29. März
(3x)

Versöhnt alt werden
Zur Kunst des Älterwerdens gehört die Kunst, verzeihen und sich versöhnen zu können: mit der Vergangenheit, mit dem Schicksal, mit sich selbst, mit anderen und vielleicht auch mit Gott. Ohne Annahme dessen, was ist, bleiben wir unzufrieden, laufen Gefahr, verbittert zu werden. Versöhnung aber schenkt Frieden, innere Freiheit, Gelöstheit, Heilung. An drei Nachmittagen suchen wir, ausgehend von eigenen Erfahrungen, nach Schritten und Wegen, wie Vergebung und Versöhnung gelingen kann.
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 21. Februar



Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Ahnenforschung und Familiengeschichte

Kurs 50

Donnerstag,
3. bis 17. Februar
(3x)

Der Kurs bietet Hilfe und Grundlagen, die Herkunft der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu entwerfen. Sie erfahren, wie Sie mit und ohne Internet zu Informationen kommen und wie Sie das erforschte Material – auch mit dem Computer – verarbeiten können.
Kursleitung: Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar

Theaterstr. 7, Luzern
15.30 bis 18.30 Uhr
CHF 120.–
Anmeldung:
bis 24. Januar

Es wird vorgelesen

Kurs 51

Dienstag,
8. bis 22. Februar
(3x)

NEU

Kopfkino: von Hammerfest nach Neapel, von Paris nach Istanbul
Bill Bryson reist gerne. Noch lieber schreibt er darüber. Zu den beliebtesten Werken des bekannten Reiseschriftstellers zählt «Streifzüge durch das Abendland», wo sich der gebürtige Amerikaner an einer Europareise versucht und ihm auf diesem Kontinent einige wunderliche Dinge widerfahren. Eine Einladung zu einem entspannenden Vorlesevergnügen für Leute, die Europa gerne literarisch bereisen.
Vorleserin: Christina Mattli, Journalistin

Bundesplatz 14, Luzern
(Sitzungszimmer Pro Senectute)
10 bis 11.30 Uhr
CHF 30.–
Anmeldung:
bis 26. Januar

Filmnachmittage

Kurs 52

Mittwoch,
16. + 30. März,
13. April (3x)

NEU

Unterwegs – Roadmovies
Irgendwann packt uns alle das Fernweh. Leider können wir meist nicht sofort die Koffer packen und verreisen. Zum Glück gibt es das Kino, welches uns in andere Länder entführt und beweist, wie vergnüglich es ist, andere Menschen auf ihren Reisen cineastisch zu begleiten. Wir sehen uns gemeinsam Filme an, die das Fernweh stillen. Und vielleicht sind wir danach ganz froh, dass andere diese Reisen unternommen haben. Ein vergnüglicher Exkurs in Sachen Roadmovies.
Kursleitung: Christina Mattli, Journalistin

Bundesplatz 14, Luzern
(Sitzungszimmer Pro Senectute)
13.30 bis ca. 16 Uhr
CHF 48.–
Anmeldung:
bis 2. März

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Digitales Fotografieren

Grundkurs für Anfänger/innen

Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografiere richtig einsetzen können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine Stolpersteine mehr für Sie sein.

Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin

Donnerstag, 17. März bis 14. April (5x) **Kurs 53**
Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern

14 bis 16.30 Uhr
CHF 235.–
Anmeldung:
bis 4. März

Donnerstag, 12. Mai bis 16. Juni, ohne 2. Juni (5x) **Kurs 54**
Bundesplatz 14, Luzern, Sitzungszimmer Pro Senectute

9 bis 11.30 Uhr
CHF 235.–
Anmeldung:
bis 29. April

Von Miserere bis Hallelujah

Kurs 55

Donnerstag, 24. März bis 7. April (3x)

Musik hören und singen in der Fastenzeit

Eine Annäherung oder ein weiterer Zugang für die Zeit zwischen Fasnacht und Ostern. Dieses niederschwellige Angebot bietet die Möglichkeit, mit der geistlichen Musik dieser Tage in Berührung zu kommen.

Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin

Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle im 4. Stock, Steinhofstr. 13, Luzern (VBL-Bus 1, 20, 31 oder 71)
9.30 bis 11.15 Uhr
CHF 65.–
Anmeldung:
bis 10. März

Neu

Singen aus Lust

Kurs 56

Montag, 30. Mai bis 4. Juli (ohne 13. Juni), 5x

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

Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle im 4. Stock, Steinhofstr. 13, Luzern (VBL-Bus 1, 20, 31 oder 71)
14 bis 15.45 Uhr
CHF 110.–
Anmeldung:
bis 17. Mai

Shall We Dance?!

Kurs 57

Donnerstag, 28. April bis 9. Juni (ohne 2. Juni), 6x

Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60

Ein Workshop für Menschen ab 60 mit Lust an Bewegung und Tanz. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Nach Wunsch besteht die Möglichkeit, einen Tanzabend zu erarbeiten. Der Workshop eignet sich für bestehende und neue Kursteilnehmende. Der Termin eines Probenbesuchs (im Preis inbegriffen) wird während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch ein Gutschein für eine Eintrittskarte zum halben Preis für eine Vorstellung von «Dancemakers #2» an einem frei wählbaren Termin vom 3. bis 19. Juni.

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

«Südpol», auf einer der Probebühnen, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 31 bis «Südpol»)
9 bis 10.30 Uhr
CHF 150.–
Anmeldung:
bis 14. April

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 16. März bis 4. Mai (8x)	**Schach-Anfängerkurs** **Kurs 58** 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 4. März
Dienstag, 22. Februar bis 22. März (ohne 8. März), 4x	**Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger** **Kurs 59** 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 machen Bekanntschaft mit den verschiedenen Spielarten. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel. **Kursleitung:** Franz Küttel, Jassleiter SJM	Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– **Anmeldung:** bis 11. Februar
Dienstag, 5. April bis 10. Mai (ohne 19. und 26. April), 4x	**Jass-Fortsetzungskurs** **Kurs 60** **Aufbau und Spielarten** 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:** Franz Küttel, Jassleiter SJM	Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– **Anmeldung:** bis 25. März

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 20. Januar bis 24. Februar (ohne 10. Februar), 5x	**Atmen – Bewegen – Entspannen** **Kurs 70** Wieder einmal tief durchatmen können! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können. **Kursleitung:** Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf. Krankenkassen anerkannt. Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– **Anmeldung:** bis 10. Januar
Dienstag, 15. Februar bis 29. März (ohne 8. März), 6x	**Beckenbodengymnastik** **Kurs 71** Da sich die Beckenbodenmuskulatur «unsichtbar» im Körperinnern befindet, ist eine gezielte Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und wieder loszulassen. Diese Übungen sind wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und sowohl für Frauen als auch Männer geeignet. **Kursleitung:** Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik, Expertin Seniorensport	Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern 15.10 bis 16.10 Uhr CHF 140.– **Anmeldung:** bis 4. Februar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Yoga für reife Körper

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 Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.
Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, von Krankenkassen anerkannt. Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Mittwoch, 2. Februar bis 9. März (6x) **Kurs 72**
Mittwoch, 16. März bis 20. April (6x) **Kurs 73**

Bürgenstr. 36, Luzern, Studio Part F, Frigorex-Gebäude (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Weinbergli»
10 bis 11 Uhr
CHF 125.– pro Kurs

Anmeldung:
bis 20. Januar
bis 10. März

Gleichgewichtstraining: Einführung

Mittwoch, 16. März

Eine kostenlose theoretische und praktische Einführung in den Kurs Nr. 74 «Gleichgewichtstraining».
Kursleitung: Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezial-Ausbildung für Sturzprophylaxe

Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute)
9.30 bis 11 Uhr
kostenlos
Anmeldung:
nicht notwendig

Gleichgewichtstraining: Kurs

Kurs 74

Mittwoch, 30. März bis 22. Juni (ohne 27. April + 4. Mai), 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 Gleichgewichts kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.
Kursleitung: Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezial-Ausbildung für Sturzprophylaxe

Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, direkt bei Haltestelle «Moosegg»)
9.30 bis 11 Uhr
CHF 225.–
Anmeldung:
bis 18. März

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 17. März **NEU**	**Diabetes – aber bitte mit Rahm!** **Kurs 75** **Neue Impulse bei der Diabetesernährung** Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihre Blutzuckerwerte positiv beeinflussen. Haben Sie gewusst, dass Ihr Blutzucker bei Bratwurst und Rösti weniger stark ansteigt als bei fettarmen Tomatenspaghetti? Oder dass Sie problemlos Rüebli essen können und dass Diabetikerschokolade gar nichts bringt? Nein? – Dann sollten Sie sich in Sachen Diabetesernährung auf den neusten Stand bringen. **Kursleitung:** Brigitte Christen-Hess, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr (mit Pause) CHF 36.– **Anmeldung:** bis 3. März

Wenn das Altwerden schwerfällt

Das Angebot richtet sich an Personen ab 60 Jahren, die wiederkehrend unter depressiven Verstimmungen leiden. Einerseits erlernen und erproben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den von der Kursleitung strukturierten Treffen neue Verhaltensweisen und tauschen sich darüber aus. Andererseits schafft der Kurs den Raum, über Enttäuschungen, Frustrationen und Hilflosigkeit mit anderen, ähnlich Betroffenen zu sprechen und dadurch Verständnis, Ermunterung und Unterstützung zu erfahren und neue Sozialkontakte zu knüpfen. Kurse finden das ganze Jahr statt.
Weitere Informationen und Anmeldung bei: Pro Senectute Kanton Luzern, Judith Egloff Humm, Tel. 041 319 22 88, E-Mail: judith.egloff@lu.pro-senectute.ch

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

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen

Im Nachstehenden finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich.

Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und 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: 21. Jan., 18. Feb., 18. März, 15. April., 20. Mai, 17. Juni. **Zeit:** 13.30 bis 15 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: 6. Jan., 3. Feb., 10. März (statt am 3. März), 7. April, 5. Mai, 9. Juni (statt am 2. Juni). **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: 28. Jan., 25. Feb., 25. März, 29. April, 27. Mai, 24. Juni. **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 Donnerstag, 6. Jan., 17. Feb., 10. März, 14. April, 12. Mai, 9. Juni, 7. Juli. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstrasse 13, 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: 3. Feb., 3. März, 7. April, 5. Mai, 9. Juni (statt am 2. Juni). **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Hermann Riederer. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

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

Computerkurse (Mac)

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 101: Montag+Mittwoch, 14. + 16. März
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

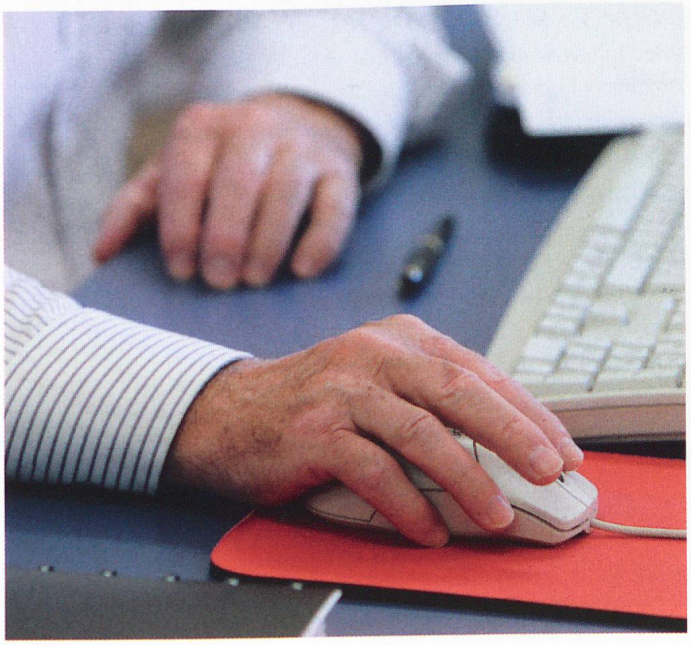
Kurs MAC 102: Montag+Mittwoch, 4. + 6. April
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Computerkurse (Windows)

Erfüllen Sie sich jetzt den Wunsch, endlich mit dem Computer befreundet zu sein, in Leichtigkeit und mit 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 oder in betreuten Übungsstunden (Computeria) 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 Beiträge bar vor Ort einkassiert. Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.
Anmeldeschluss: jeweils 10 Tage vor Kursbeginn



Computerkurse in LUZERN

Kursleitung: Lauro Marza, Informatik, Schulung & Beratung (und weitere Kursleiter/innen)
Kursort: Museggstrasse 3, Luzern (VBL-Busse Nr. 1, 19, 22/23 bis Haltestelle «Löwenplatz»)

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse: keine
Welche Möglichkeiten bietet der Personal Computer? Die ersten Schritte am PC.
Inhalte: Starten des PC; die Maus korrekt bedienen; Maus und Tastatur optimal an eigene Arbeitsweise anpassen; Begriffserklärungen wie Betriebssystem, Internet usw. als entscheidende Kriterien beim Kauf eines eigenen Personal Computers; Ergonomie am Computerarbeitsplatz.

Kurs Eko 1: Freitag, 14.1.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 2: Freitag, 18.2.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 3: Freitag, 18.3.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 4: Montag, 18.4.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

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

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 Windows 7.

Kennenlernen und Arbeiten mit dem Betriebssystem von Microsoft Grundkurs
Inhalte: Grundfunktionen eines Betriebssystems; grundsätzliche Handhabung des Computers unabhängig von der Windows-Version; Starten und Beenden der verschiedenen Programme; Datenorganisation mit Windows-Explorer; optimaler Umgang mit Fenster, Tastatur und Maus; Erstellen, Kopieren, Verschieben und Löschen von Dateien/Ordnern; Suche nach Dateien/Ordnern; Windows-Zubehör-Programme.

Kurs WiE 10: Montag, 10.1., 17.1., 24.1., 31.1.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 11: Mittwoch, 9.2., 16.2., 23.2., 2.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 12: Freitag, 18.3., 25.3., 1.4., 8.4.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 13: Mittwoch, 23.3., 30.3., 6.4., 13.4.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 14: Mittwoch/Montag, 4.5., 11.5., 18.5., 23.5.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 15: Mittwoch, 25.5., 1.6., 8.6., 15.6.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

NEU Umsteiger-Kurs

Spezifisch von Betriebssystem XP oder Vista auf Windows 7
Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP/Vista.
Arbeiten Sie bereits mit Windows XP oder Vista und möchten das neue Windows 7 von Grund auf kennen lernen? Wir zeigen und üben, was neu oder anders ist, mit konkreten Beispielen.
Inhalte: Windows 7 Desktop entdecken; Umgang mit Fenster, Menüs, Dateien/Ordnern optimieren; Erstellen, Kopieren, Organisieren von Dateien oder Ordnern; den neuen Explorer kennen lernen; die integrierte Hilfe benutzen; nützliche Zubehör-Programme bei Windows 7.

Kurs UW7 16: Freitag, 7.1., 14.1., 21.1.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW7 17: Montag, 7.2., 14.2., 21.2.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW7 18: Montag, 6.6., 20.6., 27.6.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Textverarbeitung 1 mit Word

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs,
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; korrektes Handhaben von Absatzzeichen; 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 20: Dienstag, 11.1., 18.1., 25.1., 1.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WoE 21: Dienstag, 15.3., 22.3., 29.3., 5.4.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WoE 22: Mittwoch, 13.4., 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5.
Abendkurs 17.30 bis 19.30 Uhr (6x), CHF 390.–

Textverarbeitung 2 mit Word

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs 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 23: Dienstag, 11.1., 18.1., 25.1., 1.2.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Internet

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs
Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.
Sich zurechtfinden im World Wide Web, 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 40: Donnerstag, 6.1. + 13.1.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs InE 41: Freitag, 18.2. + 25.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs InE 42: Montag, 14.3. + 21.3.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs InE 43: Freitag, 13.5. + 20.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

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

E-Mail

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs
Im Kurs wird mit dem verbreiteten Programm Windows-Mail gearbeitet. Damit lernen Sie die Grundlagen, welche für die üblich verwendeten E-Mail-Programme Gültigkeit haben.
Umgang mit der elektronischen Post
Inhalte: Aufbau und Funktion eines E-Mails kennen lernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Anti-Virus-Programm einsetzen; Versenden und Speichern von angehängten Dateien (Attachements).

Kurs EmE 50: Montag, 24.1. + 31.1.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EmE 51: Montag, 28.3. + 4.4.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EmE 52: Donnerstag, 16.6. + 30.6.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Tabellenkalkulation mit Excel

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs
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 30: Dienstag, 15.3., 22.3., 29.3., 5.4.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

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

Digitale Bildbearbeitung 1 mit Picasa

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs und Internetkurs
Arbeiten mit 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 DBE 60: Mittwoch, 9.2., 16.2., 23.2., 2.3.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs DBE 61: Montag, 21.3., 28.3., 4.4., 11.4.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs DBE 62: Mittwoch, 6.4., 13.4., 4.5., 11.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs DBE 63: Mittwoch, 18.5., 25.5., 1.6., 8.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Digitale Bildbearbeitung 2 mit Picasa

Voraussetzung: Digitale Bildbearbeitung 1 mit Picasa
Fortsetzung von Bildbearbeitung 1 – Vertiefung der Kenntnisse 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 64: Montag, 10.1. + 17.1.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs DBF 65: Mittwoch, 23.3. + 30.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs DBF 66: Mittwoch, 15.6. + 22.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs 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 70: Donnerstag, 27.1., 3.2., 10.2.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Skype

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

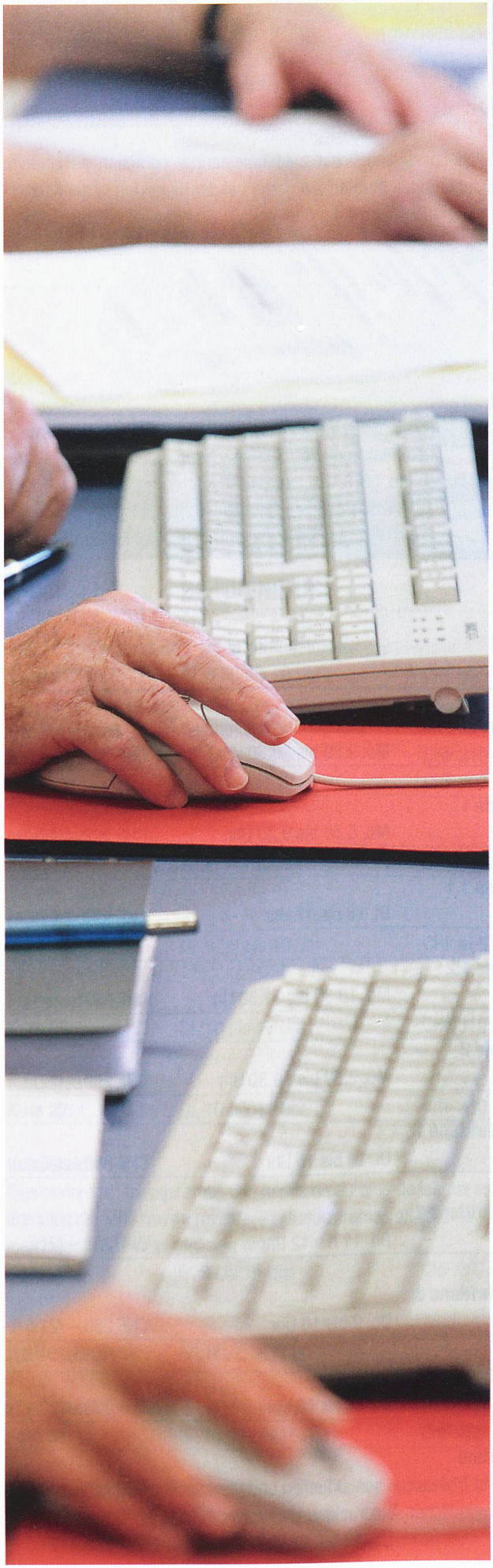
Kurs SKY 71: Freitag, 28.1. + 4.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

NEU Computeria

PC-Übungsstunden mit Betreuung
Haben Sie bei Pro Senectute Luzern einen Computerkurs besucht und möchten Sie das Gelernte umsetzen und festigen? Sind Sie interessiert an Computer-Tipps und -Tricks, um einfacher und schneller an das gewünschte Ziel zu gelangen? Haben Sie ganz konkrete Fragen in Bezug auf die Anwendung?
Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in Begleitung einer Fachperson in unserem Schulungsraum mehr Sicherheit und Freude am PC zu gewinnen. Gerne beantworten wir so weit als möglich Ihre spezifischen Fragen. Sie können auch Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Zeit: 13.45 bis 16 Uhr
Kosten pro Nachmittag: CHF 35.–
Daten: Freitag, 7.1. / Donnerstag, 20.1. / Freitag, 28.1. / Donnerstag, 24.2. / Donnerstag, 17.3. / Donnerstag, 31.3. / Freitag, 15.4. / Donnerstag, 12.5. / Freitag, 27.5. / Donnerstag, 9.6. / Freitag, 1.7.
Anmeldung: Erfolgt pro Nachmittag. Tel. 041 226 11 96 oder E-Mail an info@succo.ch

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 (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber Schullokal vorh.) 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 301: Donnerstag, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

Kurs WiE 302: Freitag, 18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 15.4.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

Kurs WiE 303: Montag, 23.5., 30.5., 6.6., 20.6., 27.6.
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. **Inhalt:** Was ist das Internet, Internet-Zugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

Kurs InE 304: Dienstag, 15.2., 22.2., 1.3., 8.3.*, 15.3., 22.3.*
*Datumsentscheid wird den Kursteilnehmenden überlassen
13.30 bis 16 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs InE 305: Donnerstag, 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 9.6.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

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

Kurs DBE 306: Mittwoch, 1.6., 8.6., 15.6., 22.6., 29.6.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

NEU Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung oder gleichwertige Kenntnisse
Inhalt: Sie lernen, Digitalfotos auf den PC zu übertragen und ein Fotobuch mit der Fujicolor Software zu erstellen. Die Bilder werden beim Einfügen bearbeitet, zugeschnitten, aufgehellt, abgedunkelt oder mit Effekten versehen. Das Buch wird mit Texten ergänzt. Sie lernen, das Buchlayout zu bearbeiten. Die Daten werden auf eine CD gebrannt. Dann gehts an die Produktion des Albums. Software und Dokumentation werden abgegeben.

Kurs Foe 307: Donnerstag, 17.3., 24.3., 31.3.
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 Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 1 bis 4, 6 bis 12)	Tel. 041 440 12 76
	Frau Pat Suhr Felber (Kurse 5, 13 bis 20)	Tel. 041 377 54 49
Spanisch	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 21 bis 24, 28)	Tel. 041 610 95 06
	Frau Belén Temiño (Kurse 25, 27)	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 26)	Tel. 041 310 63 75
Italienisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
Französisch	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43

Ort: Theaterstrasse 7, Luzern
Lektionsdauer: 50 Minuten (Doppellektionen 75 Minuten)
Anmeldung: bis 20. Dezember 2010
(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)
Kursdauer: 3. Jan. bis 8. Juli (ohne Fasnachtsferien vom 28. Feb. bis 13. März, ohne Osterferien vom 22. April bis 8. Mai, ohne Christi Himmelfahrt, Pfingstmontag, Fronleichnam)

Englisch WELCOME!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 1: Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 297.– (22x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 2: Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 297.– (22x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 3: Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 310.– (23x)

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 4: Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 310.– (23x)

Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 5: Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 297.– (22x)

Anfängerstufe 2
Kurs 6: Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 310.– (23x)

Anfängerstufe 2.1
Kurs 7: Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 310.– (23x)

Anfängerstufe 2.2
Kurs 8: Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 310.– (23x)

Anfängerstufe 2.3
Kurs 9: Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 310.– (23x)

Anfängerstufe 3.1
Kurs 10: Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 297.– (22x)

Anfängerstufe 3.2
Kurs 11: Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 297.– (22x)

Mittelstufe 1
Kurs 12: Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 297.– (22x)

Mittelstufe 1.1
Kurs 13: Di, 16 bis 17 Uhr CHF 297.– (22x)

Mittelstufe 1.2
Kurs 14: Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 297.– (22x)

Mittelstufe 2
Kurs 15: Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 297.– (22x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 16: Di, 14 bis 15 Uhr CHF 310.– (23x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 17: Do, 11 bis 12 Uhr CHF 283.– (21x)

Fortgeschrittene 3
Kurs 18: Do, 9 bis 10 Uhr CHF 283.– (21x)

Fortgeschrittene 3.1
Kurs 19: Di, 15 bis 16 Uhr CHF 310.– (23x)

Konversation
Lektüre und Diskussion von aktuellen und literarischen Texten. Verbesserung des mündlichen Ausdrucks und Erweiterung des Wortschatzes.
Kurs 20: Do, 10 bis 11 Uhr CHF 283.– (21x)

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

Spanisch BIENVENIDOS!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 21:	Di, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 465.– (23x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 22:	Di, 11 bis 12 Uhr	CHF 310.– (23x)
Kurs 23:	Fr, 10 bis 11 Uhr	CHF 297.– (22x)

Mittelstufe 1

Kurs 24:	Fr, 11 bis 12 Uhr	CHF 297.– (22x)

Mittelstufe 2

Kurs 25:	Di, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 465.– (23x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 26:	Di, 10 bis 11 Uhr	CHF 310.– (23x)

Konversation 1

Kurs 27:	Di, 10 bis 11 Uhr	CHF 310.– (23x)

Konversation 2

Expresión oral: Trabajaremos con textos de autores de lengua española, artículos de periódicos y revistas. Profundizaremos en el texto y ejercitaremos la comunicación oral.

Kurs 28:	Fr, 9 bis 10 Uhr	CHF 297.– (22x)

Italienisch BENVENUTI!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 31:	Di, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 465.– (23x)

Anfängerstufe 2

Kurs 32:	Mi, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 465.– (23x)

Mittelstufe 1

Kurs 33:	Do, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 425.– (21x)

Mittelstufe 2

Kurs 34:	Mi, 13.30 bis 15.00 Uhr	CHF 465.– (23x)

Mittelstufe 3

Kurs 35:	Do, 8.30 bis 10.00 Uhr	CHF 425.– (21x)

Mittelstufe 4

Kurs 36:	Mi, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 465.– (23x)

Fortgeschrittene

Kurs 37:	Mi, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 465.– (23x)

Französisch BIENVENUES!

Anfängerstufe 2

Kurs 41:	Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 297.– (22x)

Mittelstufe

Kurs 42:	Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 297.– (22x)

Fortgeschrittene

Kurs 43:	Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 297.– (22x)

Russisch

Russisch für die Reise und andere Russischkurse auf Anfrage
Kursleitung: Frau Alina Fuchs, Tel. 041 320 75 57

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

Aktive und gesunde Bewegung

Pilates – für einen starken «Körperkern»

Die Pilates-Methode ist ein effektives, ganzheitliches Körpertraining. Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen (Stabilisatoren) und das Körperzentrum stabilisiert. Dann folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt ebenfalls eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (die Bauch- und Rückenmuskulatur wie auch den Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, Koordination und Balance. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, im Sitzen auf der Matte und im Liegen ausführen können.

Allgemeine Angaben

Kursleitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Seniorensportleiterin (Kurse 191, 192, 194 und 195)
Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Seniorensportexpertin, Bewegungspädagogin (Kurse 190 und 193)

Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern (Kurse 191, 192, 194 und 195)
Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern (Kurse 190 und 193)

** **Bitte beachten:** Die Pilates-Kurse 191, 192, 194 und 195 sind weiterführende Kurse des 2. Halbjahres 2010 mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99.

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

NEU Pilates — Kurs 190

Daten: Dienstag, 15. Feb. bis 12. April (ohne 8. März), (8x)
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kosten: CHF 170.–
Anmeldung: bis 2. Februar

NEU Pilates — Kurs 193

Fortsetzung von Kurs 190, eignet sich aber auch für neue Teilnehmende.
Daten: Dienstag, 10. Mai bis 28. Juni (8x)
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kosten: CHF 170.–
Anmeldung: bis 27. April

Pilates — Kurs 191 ** / Pilates für Geübte Kurs 192 **

Daten: Montag, 10. Jan. bis 28. März (ohne 28. Feb. und 7. März), (10x)
Zeit: 14 bis 15 Uhr (Pilates für Geübte, Kurs 192)
15.15 bis 16.15 Uhr (Pilates, Kurs 191)
Kosten: CHF 212.–
Anmeldung: bis 27. Dezember

Pilates — Kurs 194 ** / Pilates für Geübte Kurs 195 **

Fortsetzung von Kurs 191 bzw. 192, eignet sich aber auch für neue Teilnehmende.
Daten: Montag, 4. April bis 27. Juni (ohne 25. April, 2. Mai und 13. Juni), (10x)
Zeit: 14 bis 15 Uhr (Pilates für Geübte, Kurs 195)
15.15 bis 16.15 Uhr (Pilates, Kurs 194)
Kosten: CHF 212.–
Anmeldung: bis 21. März

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 15. März bis 19. April (6x)	**Tanzen – Lebensfreude pur!** Kurs 181 Vamos… un, dos, tres: Wir holen Kuba nach Luzern Zu mitreissender Musik können Sie neue verschiedene Schrittkombinationen erlernen. Koordination, Beweglichkeit, Rhythmik, Balance und weitere Themen sind Schwerpunkte des Unterrichts. Es handelt sich um ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz. Tanzbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen.	**Kursleitung:** Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV, Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.15 bis 11.15 Uhr CHF 135.– **Anmeldung:** bis 2. März

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf Seite 10 bis 12.

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 17. März bis 21. April (6x)	**Orientalischer Tanz** — **Kurs 182** **Tanz für Frauen ab 60+** Der orientalische Tanz ist eine der ältesten Ausdrucksformen tänzerischen und kultischen Ursprungs. Dieser Tanz bietet Ihnen die Gelegenheit, auf lustvolle und spielerische Art Ihren Körper zu bewegen und zu lockern und mit Freude und Spass die eigene Grazie und Sinnlichkeit auszudrücken. Das Zentrum, um das unser Becken kreist, ist der Sitz der Kraft, der Stärke und auch der inneren Intuition. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt und auch die weiblichen Rundungen als Teil des Frauseins werden akzeptiert. Der Unterricht baut durch Rücken-, Becken-, Beckenboden- und Entspannungsübungen das Wissen über die Tanzbewegungen auf. Der Kurs wird den persönlichen Möglichkeiten der Teilnehmerinnen angepasst. **NEU**	**Kursleitung:** Romana Frasson, dipl. Tanzpädagogin SBTG, Danse Suisse, BASPO FitPlus, Tanzraum, Dammstr. 14, Luzern 13.30 bis 15 Uhr CHF 195.– **Anmeldung:** bis 2. März

Nordic Walking

Nordic Walking ist bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit – nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen, fit zu bleiben oder zu werden.

Allgemeine Angaben

Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt!
Ausrüstung: gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (Kauf vor Ort möglich).

Nordic-Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd
Leitung: Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44, sowie ausgebildete Nordic-Walking-Leiterinnen und -Leiter

Kurs 51: Montag, 3. Jan. bis 18. April
CHF 90.– (16x)
Kurs 53: Montag, 2. Mai bis 29. Aug. (ohne 13. Juni, 1. + 15. Aug.)
CHF 90.– (15x)
Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 4. April 16.15 bis 18 Uhr)
Kurs 52: Mittwoch, 5. Jan. bis 27. April
CHF 90.– (17x)
Kurs 54: Mittwoch, 4. Mai bis 31. Aug.
CHF 90.– (18x)
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 55: Kombi-Abo für Kurs 51+52
CHF 150.–
Kurs 56: Kombi-Abo für Kurs 53+54
CHF 150.–

Reiden: Sportzentrum Kleinfeld
Leitung: Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22
Agnes Linder, Tel. 062 751 32 19
Kurs 57: Donnerstag, 6. Jan. bis 31. März
CHF 71.50 (13x)
Kurs 59: Donnerstag, 7. April bis 21. Juli (ohne 2. Juni + 23. Juni)
CHF 77.– (14x)
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 58: Montag, 3. Jan. bis 18. April
CHF 88.– (16x)
Kurs 60: Montag, 2. Mai bis 29. Aug. (ohne 13. Juni, 1. + 15. Aug.)
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 Restaurant Militärgarten, Luzern
- Für 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

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, 19. April, 3., 17. und 31. Mai, 14. und 28. Juni, 12. und 26. Juli, 9., 16. und 23. August, 6. und 20. September

Verschiebedatum: Bei schlechter Witterung werden die Touren um eine Woche verschoben.

Leitung: Arnold Burch (Fachleiter), Theres Jöri, Bruno Marti, Josef Tschuppert (ausgebildete Seniorensportleiter Velofahren)

Kosten: Abo CHF 95.– oder pro Velotour CHF 9.–

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

Anmeldung: Bis 8. April bei Pro Senectute. Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour telefonisch bei Theres Jöri (Tel. 041 670 28 23) oder Arnold Burch (Tel. 041 675 15 71) an, und zwar am Sonntagabend zwischen 18.45 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!

NEU: Velotouren mit Elektro-Bikes (Flyer)

Neu bieten wir auch Velotouren an, bei denen ausschliesslich Besitzer von Elektro-Bikes (in der Schweiz meistens der Marke Flyer) teilnehmen können. Bitte verlangen Sie bei uns das spezielle Blatt mit der Ausschreibung dieser Touren. Eine Anmeldung ist erforderlich (Tel. 041 226 11 99).

Abschluss Velotouren

Dienstag, 15. November, Kultur- und Kongresszentrum Gersag, Rüeggisingerstr. 20a, Emmenbrücke. **Beginn: 14 Uhr.**
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: Die Schwimmkurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. 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 gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eignen sich die Kurse auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

Luzern: **Hallenbad Utenberg**
Kursleitung: Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: **16 bis 16.50 Uhr**
Kurs 1: Montag, 3. Jan. bis 28. März (ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 144.– (11x)
Kurs 15: Montag, 4. April bis 4. Juli (ohne 25. April, 2. Mai und 13. Juni), CHF 144.– (11x)

Zeit: **14 bis 14.50 Uhr**
Kurs 2: Freitag, 7. Jan. bis 1. April (ohne 4. und 11. März) CHF 144.– (11x)
Kurs 16: Freitag, 8. April bis 8. Juli (ohne 22. und 29. April sowie 6. Mai) CHF 144.– (11x)

Zeit: **16 bis 16.50 Uhr**
Kurs 3: Freitag, 7. Jan. bis 1. April (ohne 4. und 11. März) CHF 144.– (11x)
Kurs 17: Freitag, 8. April bis 8. Juli (ohne 22. und 29. April sowie 6. Mai) CHF 144.– (11x)

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

Zeit: **9 bis 9.50 Uhr**
Kurs 4: Mittwoch, 5. Jan. bis 30. März (ohne 2. und 9. März) CHF 158.– (11x)
Kurs 18: Mittwoch, 6. April bis 6. Juli (ohne 27. April und 4. Mai) CHF 172.– (12x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 32 bzw. 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 Sie aufrecht im Wasser «stehen». 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 5: Montag, 3. Jan. bis 28. März (ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 212.– (11x)
Kurs 19: Montag, 4. April bis 4. Juli (ohne 25. April, 2. Mai und 13. Juni), CHF 212.– (11x)

Zeit: **19 bis 19.50 Uhr**
Kurs 6: Montag, 3. Jan. bis 28. März (ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 212.– (11x)
Kurs 20: Montag, 4. April bis 4. Juli (ohne 25. April, 2. Mai und 13. Juni), CHF 212.– (11x)

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

Zeit: **10 bis 10.50 Uhr**
Kurs 7: Mittwoch, 5. Jan. bis 30. März (ohne 2. und 9. März) CHF 212.– (11x)
Kurs 21: Mittwoch, 6. April bis 6. Juli (ohne 27. April und 4. Mai) CHF 231.– (12x)

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

Zeit: **14 bis 14.50 Uhr**
Kurs 8: Dienstag, 4. Jan. bis 29. März (ohne 1. und 8. März) CHF 192.– (11x)
Kurs 22: Dienstag, 5. April bis 5. Juli (ohne 26. April und 3. Mai) CHF 210.– (12x)

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 9: Dienstag, 4. Jan. bis 29. März (ohne 1. und 8. März) CHF 178.– (11x)
Kurs 23: Dienstag, 5. April bis 5. Juli (ohne 26. April und 3. Mai) CHF 195.– (12x)

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

Zeit: **18 bis 18.50 Uhr**
Kurs 10: Donnerstag, 6. Jan. bis 24. März (ohne 3. und 10. März) CHF 169.– (10x)
Kurs 24: Donnerstag, 31. März bis 7. Juli (ohne 21. und 28. April, 5. Mai sowie 2. und 23. Juni) CHF 169.– (10x)

Zeit: **19 bis 19.50 Uhr**
Kurs 11: Donnerstag, 6. Jan. bis 24. März (ohne 3. und 10. März) CHF 169.– (10x)
Kurs 25: Donnerstag, 31. März bis 7. Juli (ohne 21. und 28. April, 5. Mai sowie 2. und 23. Juni) CHF 169.– (10x)

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

Zeit: **10.30 bis 11.30 Uhr**
Kurs 12: Mittwoch, 5. Jan. bis 30. März (ohne 2. und 9. März) CHF 199.– (11x)
Kurs 26: Mittwoch, 6. April bis 6. Juli (ohne 27. April und 4. Mai CHF 217.– (12x)

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

Zeit: **10.05 bis 10.55 Uhr**
Kurs 13: Freitag, 7. Jan. bis 1. April (ohne 4. und 11. März) CHF 199.– (11x)
Kurs 27: Freitag, 8. April bis 8. Juli (ohne 22. und 29. April sowie 6. Mai), CHF 199.– (11x)

Zeit: **11.05 bis 11.55 Uhr**
Kurs 14: Freitag, 7. Jan. bis 1. April (ohne 4. und 11. März) CHF 199.– (11x)
Kurs 28: Freitag, 8. April bis 8. Juli (ohne 22. und 29. April sowie 6. Mai), CHF 199.– (11x)

Tennis

Möchten Sie Bekanntschaft machen mit der packenden Sportart Tennis? Oder gehören Sie zu den Menschen, die früher den Bällen nachgejagt sind und auch heute den Anschluss behalten oder wieder finden möchten? Reservieren Sie sich einen Kursplatz!
Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

Allgemeine Angaben

Gruppengrösse: 4er-Gruppen (1 Platz) / 6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze)
Orte: Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)
TeBa Freizeit AG, Emmen (Dienstag)
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: 1. Trimester: 3. Jan. bis 20. April
2. Trimester: 26. April bis 6. Juli (ohne 13. Juni)

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

Tennis schnuppern jederzeit möglich!

NEU: Schnuppern in Emmen (TeBa Freizeit AG) am Dienstag, 11. Januar, 10 bis 12 Uhr
Anmeldung: für Tenniskurse und Tennis schnuppern
Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52
E-mail: george.meyer@bluewin.ch

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.

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, die allfällige Verschiebung und mögliche Änderungen gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern **(Tel. 041 226 11 84)** am Vortag ab 14 Uhr 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.

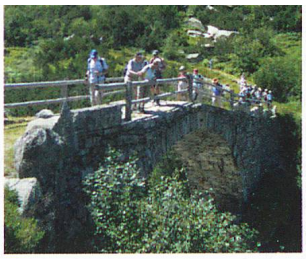
Wanderleiter/innen

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, 12. Januar	**Route:** Winterwanderung im Talkessel von Schwyz (Brunnen – Ibach – Schwyz). **Distanz:** 12 km, je 150 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 14.–. **Leitung:** Rolf Ebi, Pia Schmid.	**Treffpunkt:** 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.06 Uhr (Verkehrshaus 9.13 Uhr). **Rückkehr:** 16.20 Uhr.
Mittwoch, 16. Februar (bei schlechtem Wetter Freitag, 18. Februar)	**Route:** Gemütliche Wanderung im Naturschutzgebiet der Reuss von Sins nach Knonau. **Distanz:** 14 km, je 50 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 10.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Rolf Ebi.	**Treffpunkt:** 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.51 Uhr (Ebikon 8.58 Uhr). **Rückkehr:** 16.25 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 16. März	**Route:** Wanderung von Ruswil über Erzenerlen – Huprächtigen – Büel nach Oberkirch. **Distanz:** 11 km, 150 m Aufstieg und 280 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** Im Paraplegiker-Zentrum (Selbstbedienung). **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 9.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ernst Ammann.	**Treffpunkt:** 8.05 Uhr, Torbogen Bahnhof Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr (Sprengi 8.29 Uhr). **Rückkehr:** 15.15 Uhr.
Mittwoch, 20. April	**Route:** Wanderung auf der südlichen Anhöhe von Wasen i.E. über den Täuferweg zum Schloss Trachselwald. **Distanz:** 8.5 km, 230 m Aufstieg und 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 23.–. **Leitung:** Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.57 Uhr (Wolhusen 8.14 Uhr). **Rückkehr:** 17.03 Uhr.
Mittwoch, 27. April (bei schlechtem Wetter Freitag, 29. April)	**Route:** Wanderung über den Belpberg von Belp über Gerzensee nach Kirchdorf. **Distanz:** 13 km, 360 m Aufstieg und 280 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 34.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Albert Steffen.	**Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8 Uhr. **Rückkehr:** 18.03 Uhr.
Mittwoch, 11. Mai	**Route:** Wanderung durch das Randengebiet (SH) von Hemmental über die Siblingerhöhe nach Hallau. **Distanz:** 16 km, 380 m Aufstieg und 540 m Abstieg. **Wanderzeit:** 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 40.–, mit GA CHF 4.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Cécile Bernet.	**Treffpunkt:** 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.20 Uhr. **Rückkehr:** 20.25 Uhr.
Mittwoch, 25. Mai	**Route:** Wanderung auf der Lötschberg-Südrampe von Hohtenn über das Bietschtal-Viadukt bis Ausserberg oder bis Eggerberg. **Distanz:** 9,5 km bzw. 13,5 km, 350 m Aufstieg und 400 m bzw. 600 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. bzw. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★/★★★ (gutes Schuhwerk, Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 60.–. **Leitung:** Albert Steffen, Cécile Bernet, Ernst Ammann.	**Treffpunkt:** 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7 Uhr (Sursee 7.18 Uhr). **Rückkehr:** 19 Uhr.
Mittwoch, 8. Juni	**Route:** Tafeljura-Wanderung mit Aussicht ins Elsass, von Liestal über Schartenfluh nach Dornach. **Distanz:** 12 km, je 450 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★ (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 25.–. **Leitung:** Rolf Ebi, Beatrice Reichlin.	**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 18.30 Uhr.
Mittwoch, 22. Juni (bei schlechtem Wetter Freitag, 24. Juni)	**Route:** Wanderung auf gut ausgebauten Wegen vom Kronberg nach Appenzell, mit Blick ins Säntismassiv. **Distanz:** 8 km, 50 m Aufstieg und 900 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 44.– (GA CHF 6.–). **Leitung:** Cécile Bernet, Alfons Steger.	**Treffpunkt:** 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.40 Uhr (Verkehrshaus 7.46 Uhr). **Rückkehr:** 19.20 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Dienstag/Mittwoch, 28./29. Juni, 2-Tages-wanderung	**Route:** Wanderung im Greyerzerland und durch das Jaun- und Javrotal. Am 1. Tag von Gruyère durch die Jaunbachschlucht nach Charmey und am 2. Tag über La Balisa (Pass) zum idyllischen Schwarzsee. **Distanzen:** Am 1. Tag 12 km, 300 m Auf- und 160 m Abstieg und am 2. Tag 12 km, 520 m Auf- und 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** Je 4 bis 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Kosten:** CHF 220.–, mit GA CHF 160.– (EZ + CHF 40.–). Inbegriffen sind Bahn und Postauto, Morgenkaffee mit Gipfeli, Unterkunft in ***Hotel mit WC/Dusche, Halbpension. **Leitung:** Ernst Ammann, Rita Gasser.	**Treffpunkt:** 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7 Uhr (Sursee 7.18 Uhr). **Rückkehr:** 19 Uhr. **Anmeldung:** bei Ernst Ammann bis 19. Mai per Telefon oder E-Mail. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
Mittwoch, 13. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 15. Juli)	**Route:** Wanderung vom Urnerboden über Friteren nach Braunwald. **Distanz:** 12 km, 200 m Aufstieg und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Fahrkosten:** ca. CHF 30.– (Car), mit GA ca. CHF 26.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Inseli Parkplatz Luzern. **Abfahrt:** 8 Uhr. **Rückkehr:** ca. 18 Uhr. **Anmeldung:** bis 8. Juli schriftlich oder per E-Mail.
Mittwoch, 27. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 29. Juli)	**Route:** Wanderung auf den Bachtel, die Rigi des Zürcher Oberlandes, ab Gibswil im Tösstal. **Distanz:** 12 km, je 400 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** Aus dem Rucksack oder im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 24.–. **Leitung:** Alfons Steger, Cécile Bernet.	**Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). **Rückkehr:** 18.25 Uhr.

Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Donnerstag, 20. Januar, Wanderung mit Besichtigung	**Route:** Wir wandern durch den Bireggwald und besichtigen am Nachmittag die unterirdische Baustelle der Zentralbahn. **Distanz:** 5 km, 100 m Aufstieg und 160 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 1½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Im Restaurant. **Billett:** Selber lösen. **Leitung:** Rita Gasser, Rolf Ebi.	**Treffpunkt:** 10.30 Uhr, Endstation Bus Nr. 7 (Biregghof). **Rückkehr:** ab 16 Uhr. **Anmeldung:** bis 14. Januar schriftlich oder per E-Mail.
Donnerstag, 10. Februar	**Programm:** Wanderung von Menznau über Geiss zum Tropenhaus Wolhusen. **Distanz:** 6 km, je 50 m Auf- und 50 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 1½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. **Verpflegung:** Im Restaurant des Tropenhauses. **Billett:** Selber lösen. **Leitung:** Rita Gasser, Alfons Steger.	**Treffpunkt:** 12.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 12.16 Uhr (Littau 12.21 Uhr). **Rückkehr:** 16.43 Uhr.
Donnerstag, 24. März	**Route:** Wanderung von Rothenburg-Chärnsmatt über Süsstanne und die Kapelle Adelwil nach Neuenkirch. **Distanz:** 10 km, je 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Selber lösen. **Leitung:** Albert Steffen, Rolf Ebi.	**Treffpunkt:** 12.10 Uhr, Torbogen Bahnhof Luzern. **Abfahrt:** 12.20 Uhr mit Bus Nr. 50. **Rückkehr:** ca. 17 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Dienstag, 5. April	**Kamelienschau – Route:** Wanderung von Tenero nach Locarno. Besuch des Camelien-Gartens. **Distanz:** 6 km, 50 m Aufstieg, kein Abstieg. **Wanderzeit:** 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 45.–. **Leitung:** Albert Steffen, Ernst Ammann.	**Treffpunkt:** 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr (Arth-Goldau 8.50 Uhr). **Rückkehr:** 18.41 Uhr.
Donnerstag, 14. April	**Route:** Wanderung durch Wald und hügeliges Gelände von Othmarsingen bis Niederwil. **Distanz:** 9 km, je 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 17.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Pia Schmid.	**Treffpunkt:** 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.21 Uhr (Ebikon 8.31 Uhr). **Rückkehr:** 16.07 Uhr.
Donnerstag, 5. Mai (bei schlechtem Wetter Freitag, 6. Mai)	**Programm:** Wanderung vom «Judendorf» Endingen (AG) durch die Rebhänge von Tegerfelden nach Zurzach. **Distanz:** 10 km, 100 m Aufstieg und 150 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Alfons Steger, Pia Schmid.	**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 17.25 Uhr.
Donnerstag, 19. Mai	**Programm:** Besichtigung des Klosters Kappel und leichte Wanderung am Südfuss des Albis. **Distanz:** 8 km, 100 m Aufstieg und 150 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 16.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Rita Gasser.	**Treffpunkt:** 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.25 Uhr.
Donnerstag, 16. Juni	**Route:** Abendwanderung von Gelfingen über Kleinwangen nach Baldegg. **Distanz:** 8 km, 50 m Aufstieg und 150 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Am Schluss Einkehr in der Klosterherberge. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 9.–. **Leitung:** Rita Gasser, Beatrice Reichlin.	**Treffpunkt:** 16.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 17.02 Uhr (Emmenbrücke 16.07 Uhr). **Rückkehr:** 21.28 Uhr.
Donnerstag, 30. Juni	**Programm:** Wir besuchen die Rosenschau im barocken Städtchen Bischofszell (TG) und wandern in der näheren Umgebung. **Wanderzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack oder im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 38.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Beatrice Reichlin.	**Treffpunkt:** 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 19.20 Uhr
Donnerstag, 7. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 8. Juli	**Programm:** Wanderung durch die Moorlandschaft bei Finsterwald und über den Energiepfad nach Entlebuch. **Distanz:** 9 km, kein Aufstieg, 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 20.–, mit GA CHF 10.–. **Leitung:** Pia Schmid, Alfons Steger.	**Treffpunkt:** 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr (Wolhusen 8.40 Uhr). **Rückkehr:** 16.03 Uhr.
Donnerstag, 21. Juli	**Route:** Wir fahren zum idyllischen Arnisee und wandern um den See und nach Gurtnellen-Dorf. **Distanz:** 6,5 km, 40 m Aufstieg, 470 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★ (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–, mit GA CHF 7.–. **Leitung:** Alfons Steger, Rita Gasser.	**Treffpunkt:** 9.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.18 Uhr. **Rückkehr:** 17.41 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Wintersport

Curling-Kurs (für Fortgeschrittene und Anfänger/innen)

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

Der laufende Kurs für Fortgeschrittene dauert noch bis 14. März 2011, jeweils von 9 bis 11 Uhr. Ein Einstieg ist für Anfängerinnen und Anfänger ab Januar 2011 problemlos möglich. Interessiert?

Nähere Informationen und Anmeldung unter Tel. 041 226 11 99.

Langlauf-Treff

Leider können wir den Langlauf-Treff als Folge der zu geringen Teilnehmerzahlen nicht mehr anbieten. Wir danken für Ihr Verständnis.

NEU Schneeschuhwanderungen

Erleben Sie die unberührte Winterlandschaft auf Schneeschuhen, abseits von Lärm und Hektik. Die Schneeschuhwanderungen für Seniorinnen und Senioren werden bei genügend Anmeldungen durchgeführt.

Leitung: Ursula Wyss, SAC-Tourenleiterin Senioren Winter
Kosten: CHF 15.– pro Mal (wird direkt vor Ort einkassiert).
Bahn-/Busbillette: Bitte individuell lösen, Anreise bis zum Treffpunkt individuell.

Durchführung: Über die definitive Durchführung gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) am Vortag ab 14 Uhr Auskunft. Durchführung bei jeder Witterung.
Anmeldung: Bis Montag 12 Uhr vor dem Durchführungsdatum direkt bei der Leiterin: 079 218 51 40.
Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis.
Ausrüstung: Bitte mitbringen (eigene oder Miete in einem Sportgeschäft).

Datum	Route und weitere Angaben	Ort, Zeit
Mittwoch, 12. Januar	**Schneeschuhwanderung mit Raclettplausch.** **Route:** Schüpfheim–Heiligkreuz. **Höhendifferenzen:** Aufstieg 300 m. **Zeitbedarf:** Aufstieg 2½ Std., Abstieg 1 Std. **Verpflegung:** Warmer Tee (Thermoskrug) und Snacks nach Bedarf aus dem Rucksack.	**Treffpunkt:** Bahnhof Schüpfheim 9.30 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr, Schüpfheim an 9.30 Uhr.
Mittwoch, 2. Februar	**Schneeschuhwanderung mit Biosphärenimbiss auf Heiligkreuz.** **Route:** Rundtour bis Stolehüttli. **Höhendifferenz:** Aufstieg 200 m. **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** Warmer Tee (Thermoskrug) und Snacks nach Bedarf aus dem Rucksack.	**Treffpunkt:** Bahnhof Entlebuch 11.30 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 10.57 Uhr, Entlebuch an 11.22 Uhr. Entlebuch ab mit Bus 11.36 Uhr, Heiligkreuz an 11.55 Uhr.
Mittwoch, 2. März	**Schneeschuhwanderung mit exklusivem Mittagessen auf einem Bauerhof.** **Route:** Schangnau - Wachthubel. **Höhendifferenz:** Aufstieg 500 m. **Zeitbedarf:** 5 Std. **Verpflegung:** Warmer Tee (Thermoskrug) und Snacks nach Bedarf aus dem Rucksack.	**Treffpunkt:** Bahnhof Escholzmatt 9.15 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.15 Uhr mit S-Bahn (im Langnauer Teil einsteigen), Escholzmatt an 9.05 Uhr. Escholzmatt ab mit Bus 9.20 Uhr bis Schangnau.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Ferienwochen Winter

Wintersport-Ferien in Sils-Maria (Engadin)

Von der Loipe … in die Therme! Das Klubhotel «Schweizerhof» und seine grosszügige Wellness-Oase mit 33° Grad 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. Feb., 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 GA 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

Ferienwochen Frühling bis Herbst

Aktiv-Woche für Junggebliebene in Lana (Südtirol)

Vielseitiges Bewegungs- und Entspannungsangebot
Lana, ein gepflegtes Dorf mit einem autofreien Dorfkern zwischen Meran und Bozen, ist der Ausgangspunkt für unsere abwechslungsreiche und genussvolle Ferienwoche. Auszüge aus dem Programm: Wasser-, Rücken-, Atem- und Entspannungsgymnastik, Pilates, Dorfbesichtigung, leichte Wanderung entlang von Waalwegen, Wandern oder Geniessen auf dem Vigiljoch, kurzweilige Velotour durch das einmalige Blütenmeer der Apfelplantagen, Besuch des Wochenmarktes von Lana oder Meran. Das Wochenprogramm wird so zusammengestellt, dass es für alle etwas dabeihat. Das Angebot ist fakultativ, es bleibt genügend Zeit, eigenen Wünschen nachzugehen.
Im Aktiv-Hotel Pöder werden Sie sich sehr schnell wie zu Hause fühlen. Die Zimmer mit schönem Balkon, der Wellnessbereich (Sauna, Dampfbad, Whirlpool, Hallenbad, Aussenschwimmbad, schöne gepflegte Gartenanlage) und das vorzügliche Essen bieten ideale Voraussetzungen für eine tolle Ferienwoche, in der bestimmt auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt.

Dauer: Samstag, 30. April, bis Samstag, 7. Mai 2011
Leitung: Irène Zingg und Begleitperson
Doppelzimmer: CHF 1180.–/Person
Einzelzimmer (klein): CHF 1130.–
Einzelzimmer (Komfort): CHF 1280.–
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Balkon; Dusche/WC oder Bad/WC; Föhn; TV/Radio; reichhaltiges Frühstücksbuffet; Nachtessen mit 5-Gang-Menü; alle Gymnastikangebote; Ausflüge; Velos; Eintritte und Trinkgelder; Mittagessen auf der Hinreise; Lunchpaket auf der Rückreise; Ferienleitung; Hin- und Rückreise mit dem Car
Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung
Besondere Hinweise: Von den Teilnehmenden werden eine gute allgemeine Gesundheit und Selbständigkeit erwartet.
Wichtig: Bitte auf der Anmeldekarte die gewünschte Zimmerkategorie vermerken!
Anmeldung: bis 25. Februar 2011 (Teilnehmerzahl beschränkt)

Information unter Tel. 041 226 11 99

Ausflugs- und Spazierferien in Bad Krozingen (Deutschland)

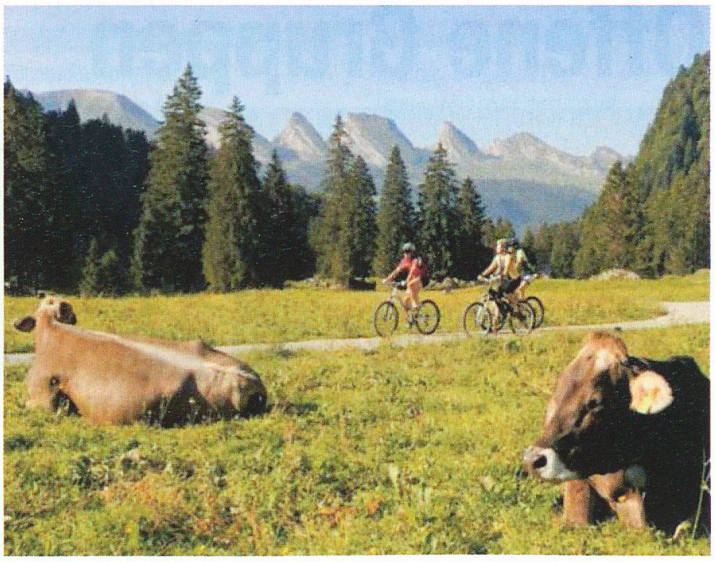
Mitten im Markgräflerland zwischen Basel und Freiburg i. B. liegt unser Ferienort Bad Krozingen. Der alte Marktflecken mit den bekannten Thermalquellen bietet eine Vielfalt an Erholung und Abwechslung. Wir wandern (max. 1 bis 1½ Std.) über die Rebberge, entdecken die Täler und Anhöhen des Schwarzwaldes, besuchen Freiburg und erkunden malerische Orte mit ihren Sehenswürdigkeiten.
Wir logieren im Hotel Eden, am Rande des autofreien Kurparkes, neben den Thermen «Vita Classica». Das Hotel in ruhiger Lage ist 10 Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt.

Dauer: Samstag, 28. Mai, bis Samstag, 4. Juni 2011
Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin
Doppelzimmer: CHF 950.–/Person
Einzelzimmer: CHF 1050.–
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Telefon, TV, Föhn, Minibar; reichhaltiges Frühstück; mittags und abends je ein 2-Gang-Menü; ein Eintritt in die Thermen; freie Fahrt im öffentlichen Nahverkehr; Hin- und Rückreise mit Car; Mittagessen auf der Heimreise; Trinkgelder; Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern
Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung
Anmeldung: bis 25. März 2011

Wander-Ferien in Unterwasser (Obertoggenburg/SG)

B-Wanderungen
Willkommen in einer einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft! Das Toggenburg zählt zu den schönsten Wandergebieten der Schweiz. Mit seinen typischen Toggenburger Häusern, die zum Verwechseln ähnlich sind mit den bekannten Appenzeller Häusern, konnte das Tal bis heute seinen ländlichen und sehr lieblichen Reiz bewahren. Eingerahmt wird das Tal von den sieben bekannten Kurfirsten und dem Säntismassiv. Zwischen diesen beiden Bergketten lassen sich sehr schöne, nicht allzu anspruchsvolle Wanderungen durchführen.
Unser 4****Hotel «Säntis» liegt in unmittelbarer Nähe zur Iltiosbahn und verfügt über eine gemütliche Sonnenterrasse und Garten mit Blick ins Grüne. Entspannen können wir uns im hoteleigenen Hallenbad mit Sauna sowie im Fitnessraum unsere Kondition verbessern.

Dauer: Samstag, 2. Juli, bis Samstag, 9. Juli 2011
Leitung: Cécile Bernet, Ernst Ammann
Doppelzimmer: mit Bad/WC, Balkon CHF 1030.–/Person
Einzelzimmer: mit Bad/WC, Balkon CHF 1180.–
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Telefon, TV; Toggenburger Frühstücksbuffet; 4-Gang-Abendessen mit Wahlvariante; Benützung von Hallenbad, Sauna und Fitnessraum; Hin- und Rückreise mit Car; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern
Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung
Besondere Hinweise: Von den Teilnehmenden werden eine gute allgemeine Gesundheit und Fitness erwartet. Die Wanderungen bewegen sich zwischen 900 und 2000 m ü. M., von 2 Std. bis ca. 4 Std. Wanderzeit (zum Teil mit Kurzvarianten). Die Wanderwege sind gut begehbar.
Anmeldung: bis 31. März 2011



Wander-Ferien in Argentière bei Chamonix (Frankreich)

A-Wanderungen
Nur wenige Kilometer von Chamonix entfernt liegt auf 1200 m das Dörfchen Argentière, umgeben von einer eindrücklichen Bergwelt. Wir wohnen im ruhig gelegenen Chalet-Hotel Les Grands-Montets mit Hallenbad, Sprudelbad, Sauna, Fitnessraum und einem schönen Garten mit Blick auf den Mont Blanc. Das Tal von Chamonix ist weltberühmt für seine einzigartige Landschaft. Unzählige Wanderwege laden zu eindrücklichen Wanderungen ein. Die vielen Bergbahnen erleichtern mühsame Auf- und Abstiege.
Alle Zimmer haben einen grossen Balkon. Die Mountain-Spirit-Zimmer haben Blick auf den Mont Blanc, die Classic-Zimmer sind etwas kleiner und haben Blick auf den Gletscher von Argentière.

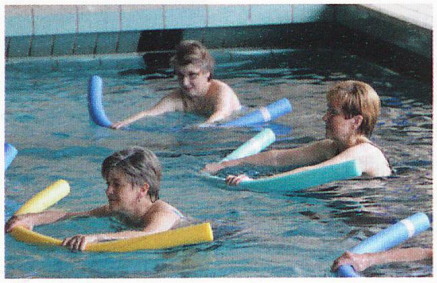
Dauer: Sonntag, 28. August, bis Samstag, 3. September 2011
Leitung: Rita Gasser, Rolf Ebi
Doppelzimmer Classic: CHF 960.–/Person
Doppelzimmer Mountain Spirit: CHF 1050.–/Person
Doppelzimmer Classic zur Alleinbenützung: CHF 1180.–
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Bad/WC oder Dusche/WC, TV, Kühlschrank; Halbpension; Benützung der Wellness-Anlage und des Fitnessraums; Gratis-Internet-Corner; Hin- und Rückreise mit Car; Mittagessen auf der Hin- und Rückreise; Trinkgelder; Bus und Bergbahnen; ausführliche Dokumentation; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern
Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung
Hinweis: Es sind Wanderungen von 3 bis 5 Stunden Dauer geplant. Personen, die dieses wunderschöne Gebiet gerne kennen lernen möchten, sich aber den Anforderungen nicht gewachsen fühlen, setzen sich bitte mit der Leitung in Verbindung.
Wichtig: Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken!
Anmeldung: bis 30. Juni 2011

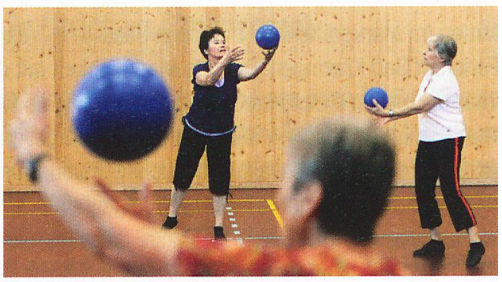
Bade-Ferien Mallorca

Siehe hintere Umschlagseite dieses Kursprogramms.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Offene Gruppen





Bewegung ist die 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 2200 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 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 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,
Mittwoch, 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
Helene Döös, 062 756 11 85

Altwis
Turnhalle
Dienstag, 14 bis 15 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 Träffponkt
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

Turnhalle
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
(für Italienischsprachige)
Dienstag, 9 bis 10 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, 14 bis 15 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 b. Willisau
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
Pfarreiheim Bruder Klaus
Mittwoch, 10 bis 11 Uhr
Rosmarie Amstutz, 041 320 20 68

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

Luzern
Asociación de pensionistas
(für Spanischsprachige)
Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr
Carmen Arias, 041 420 22 53

Curaviva, Abendweg 1
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Irene Affolter, 041 410 34 40

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. Gemeindezentrum 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. 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, 8.45 bis 9.45 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 Singsaal
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
Turnhalle 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
Dienstag, 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
Dienstag, 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,
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Hanny Steinmann, 041 980 26 83

Schongau
Turnhalle
Freitag, 19.30 bis 20.30 Uhr
Carmen Suter, 041 917 03 08

Schüpfheim
Turnhalle 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
Montag, 8 bis 9 Uhr
Kathrin Marti, 041 460 14 35

Sempach-Station
Mehrzweckhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Annelies Arnet, 041 920 12 61

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

Wikon
Turnhalle
Dienstag, 13.30 bis 14.30 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, 13.45 bis 14.45 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
Gruppen Buchrain/Perlen
Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr,
Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Charlotte Rösli, 041 445 02 41

Gruppen Eschenbach
Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr,
Donnerstag, 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 Heilpädagogisches 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,
Montag, 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,
Donnerstag, 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,
Montag, 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,
Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr
Priska Alfano, 062 758 19 09
Mona Bregenzer, 062 758 31 56
Liselotte Erni, 062 758 22 15
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60
Franziska Meier, 062 751 31 53
Susi Schnüriger, 062 756 25 68
Christiane Wechsler, 062 758 22 82
Barbara Weyermann, 062 752 17 76
Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr
Priska Alfano, 062 758 19 09
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, 17 bis 18 Uhr
Susanne Giger, 041 486 20 33

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

Willisau
HB Schlossfeld
Gruppen Willisau
Donnerstag, 15.45 bis 16.45 Uhr,
Donnerstag, 16.45 bis 17.30 Uhr
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

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)

Dagmersellen
Gemeinde-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

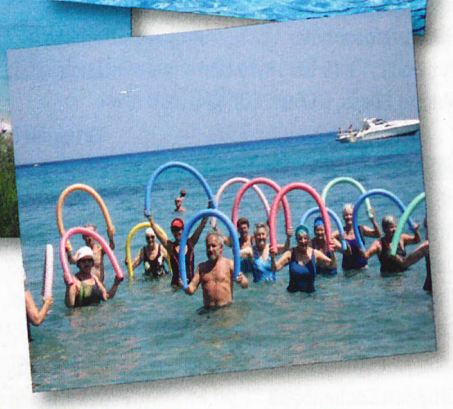
Meggen
Schulhaus Hofmatt
Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

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

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

Willisau
Kath. Pfarreiheim
Freitag, 14 bis 16 Uhr
Liselotte Gyr, 041 630 23 58



Badeferien

mit Aqua-Fitness in Canyamel (Mallorca)

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

Sonntag, 19. Juni, bis Sonntag, 3. Juli 2011 (2 Wochen)
Doppelzimmer (Meersicht): CHF 1865.–*/Person
Einzelzimmer (Landsicht): CHF 1955.–*

Sonntag, 19. Juni, bis Sonntag, 26. Juni 2011 (1 Woche)
Sonntag, 26. Juni, bis Sonntag, 3. Juli 2011 (1 Woche)
Doppelzimmer (Meersicht): CHF 1245.–*/Person
Einzelzimmer (Landsicht): CHF 1295.–*
Zuschlag für zweite Woche: CHF 50.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC; Hin-/Rückflug Zürich Kloten – Palma de Mallorca; Flughafentaxen; Abflugszuschlag; Vollpension; Leitung; geleitete Wasserangebote
Nicht inbegriffen: Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Kombi-Versicherung CHF 35.–* (Annullierung, Assistance und Gepäckschutz bis CHF 2000.–). Fakultativ: Miete Aqua-Fit-Weste CHF 25.–
Variante Halbpension: Reduktion CHF 90.–* pro Woche.
Doppelzimmer zur Alleinbenützung: Zuschlag CHF 190.–* pro Woche.

Anmeldung: bis 15. April 2011. Bitte frühzeitig anmelden!

* Provisorische Preise! Die definitiven Preise sind erst Ende Januar 2011 bekannt! Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vorbehalten.

Wichtige Hinweise
- Personen über 80 Jahre benötigen ein Gesundheitsattest des Arztes. Bitte stellen Sie uns dieses Formular unbedingt zusammen mit der Anmeldung zu. Vielen Dank.
- Alle Teilnehmenden sollten in der Lage sein, ihr Gepäck selber zu tragen.
- Wir setzen voraus, dass Sie keine spezielle Betreuung oder Hilfe benötigen und selbständig sind.
- Die Aqua-Fit-Weste muss in der Woche vor den Ferien bei Charlotte Rösli, Buchrain, abgeholt und mit dem eigenen Gepäck transportiert werden.

Informations-Nachmittag

Mittwoch, 9. Februar 2011, 14 bis 16 Uhr
Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Luzern
Die beiden Leiterinnen stellen Ihnen den Ferienort und das Hotel vor und geben Auskunft über die Aktivitäten im Wasser. Sie lernen die Leiterinnen kennen, die gerne Ihre Fragen beantworten. Bisherige Teilnehmende berichten von ihren Erfahrungen. Deshalb freuen sich die Leiterinnen auf neue und schon bekannte Aqua-Fitness-Begeisterte. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mehr Informationen unter Tel. 041 226 11 99

PRO SENECTUTE KANTON LUZERN