

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2011)
Heft: 2

Anhang: Bildung + Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 2.
Halbjahr 2011

Autor: [s.n.]

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

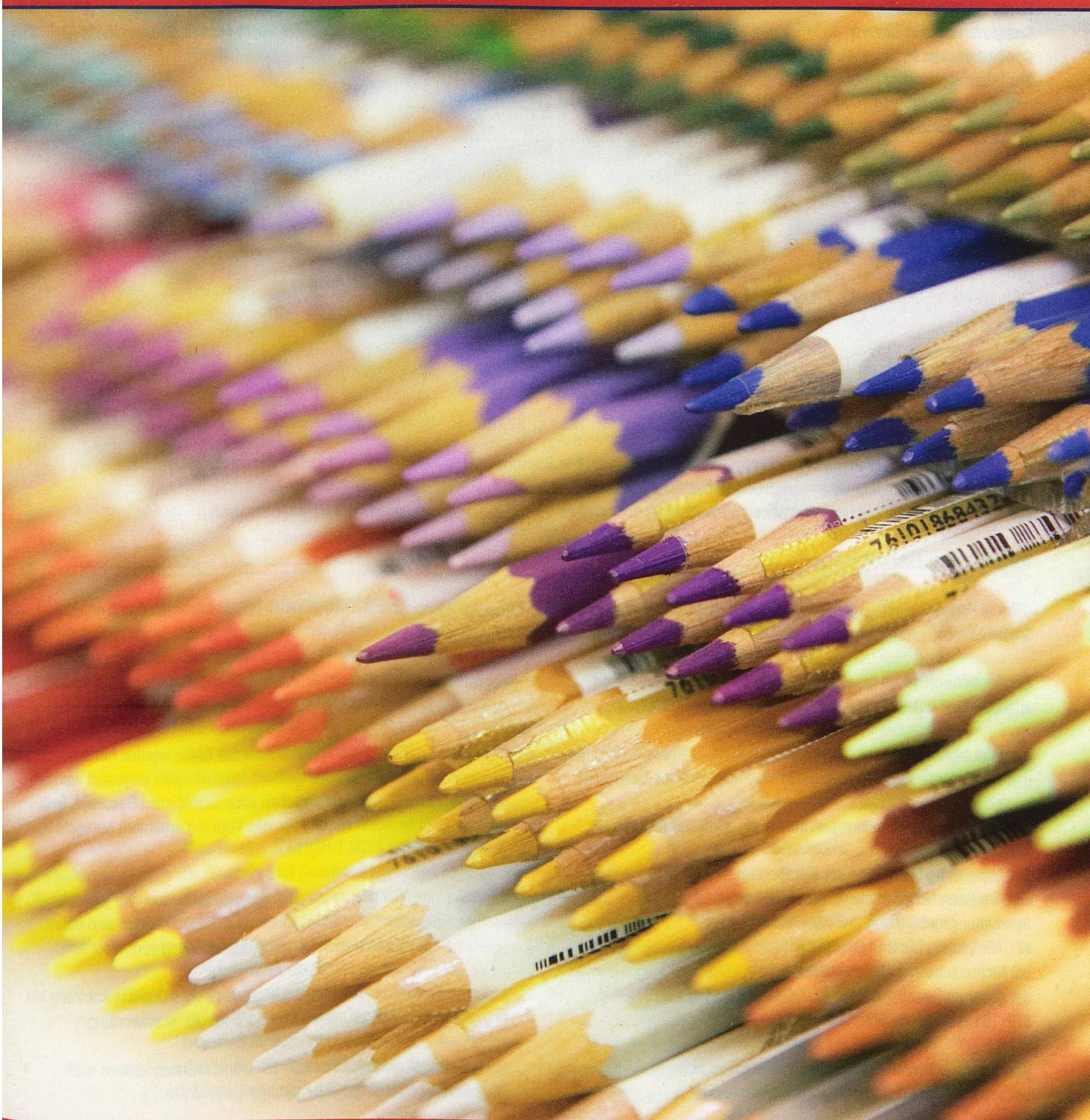
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.02.2026

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

V 7891

Kursprogramm 2. Halbjahr 2011



Angebote für alle ab 60 Jahren

Inhalt

Bildungsangebote	Seite	Sport- und Bewegungsangebote	Seite
Exkursionen/Besichtigungen	3	Aktive und gesunde Bewegung	20
Alltag und Natur	5	Tennis	22
Am Puls der Zeit	7	Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)	22
Wissen und Kultur	8	Nordic Walking	24
Gesundheitsförderung	12	Velo fahren	25
Gemeinsame Interessen teilen	13	Wandern	26
Kurse für Mac-Computer	14	Wintersport: Langlauf/Curling	30
Computerkurse in Luzern	14	Offene Gruppen: Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness, Seniorentanz	31
Computerkurse in Neuenkirch	17	Ferienwochen Winter	36
Sprachen	18		

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.)

keinem Preisnachlass. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch den/die Teilnehmer/in.

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

Lehrmittel/Kursmaterial: Die Lehrmittel- und Materialkosten sind nicht im Kursgeld inbegriffen.

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

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

Abmeldung: Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden.

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

■ **Abmeldung bis 4 Tage vor Kursbeginn:** Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. zurückerstattet, wobei in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– erhoben wird.

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

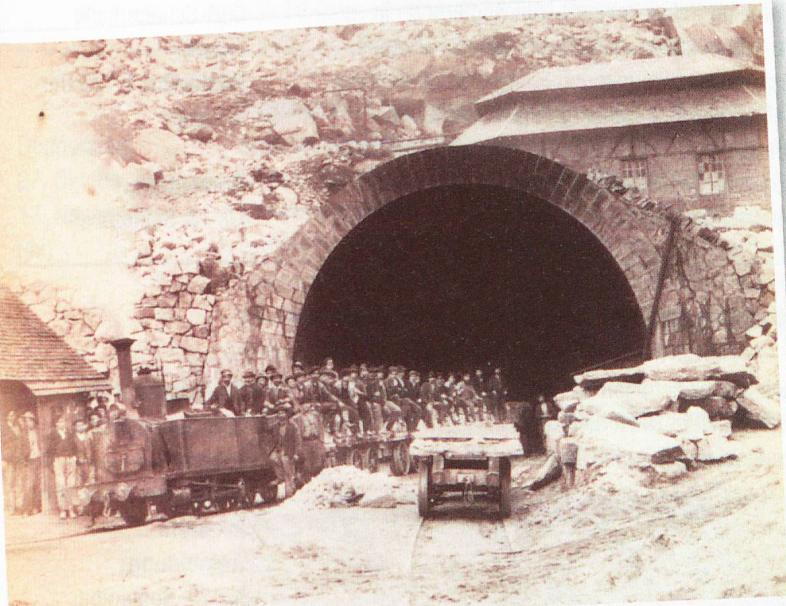
■ **Abmeldung bis 3 Tage und weniger vor Kursbeginn** oder bei Nichterscheinen: Bei einem Kursgeld bis CHF 150.– ist der gesamte Betrag zu bezahlen. Bei einem Kursgeld ab CHF 151.– sind zwei Drittel des Betrages zu bezahlen.

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

Versäumte Lektionen (auch bei Krankheit und Unfall): Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu

Bildungsangebote

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 2. August	<p>Auf den Spuren der Gotthardbahn Wie der Bau und Betrieb der Gotthardbahn Schweizer Geschichte schrieb Die Exkursion führt entlang der Nordrampe an die wichtigsten Schauplätze in Göschenen (Streik, Friedhof, Baubedingungen) über Wassen (Rohrbachbrücke, Kehrtunnels) nach Erstfeld ins Depot der SBB. Im Mittelpunkt stehen die sozialen, wirtschaftlichen und politischen Auswirkungen. Die Führung findet vor allem draussen statt (Sonnen- und Regenschutz). Sie sollten gut zu Fuss sein und gute Schuhe für eine einstündige Wanderung auf Naturstrasse anziehen (ca. 100 Höhenmeter hinauf und hinunter). Kosten: CHF 49.– inkl. Führung und Eintritt. Reisekosten: CHF 28.– mit Halbtaxbillett (bitte selber lösen: Luzern–Göschenen retour). Mittagessen: Im Restaurant Weisses Rössli, Göschenen, Tagesmenü ohne Getränke/Kaffee CHF 25.– (nicht inbegr.). Leitung: Kilian T. Elsasser, Verfasser des Wanderführers «Wanderweg Gottardo – zu Fuss entlang der Gotthardbahn»</p> 	<p>Anlass 201 Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern (mit bereits gelöstem Einzelbillett) Rückkehr: 17.41 Uhr in Luzern</p> <p>Anmeldung: bis 19. Juli</p>

Mittwoch, 24. August	<p>Fribourg und Zisterzienserabtei Hauterive Nach der Zähringerstadt Freiburg im Breisgau besuchen wir «unser» Freiburg, ebenfalls eine Zähringergründung. Die Altstadt und die Kathedrale mit den prächtigen Glasfenstern sind Perlen der Gotik und Fundgruben kultureller Schätze. Am Nachmittag erleben Sie die Abtei Hauterive, diesen einmaligen Ort der Stille in völliger Abgeschiedenheit, am Ufer der Saane. Sie sollten gut zu Fuss sein! Kosten: CHF 33.– inkl. Führungen. Reisekosten: CHF 42.50 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Mittagessen: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung in der Abtei Hauterive</p>	<p>Anlass 202 Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 19 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 9. August</p>
-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dienstag, 30. August	<p>Kartause Ittingen und Kunstmuseum Thurgau Geschichte und Gaumenfreuden im Thurgau Die Kartause Ittingen, ein ehemaliges Kloster des Kartäuser-Ordens und ein Ort mit über 850 Jahren Geschichte, zählt zu den wichtigsten Kulturdenkmälern der Region. Auch das Kunstmuseum ist dort untergebracht. Die historischen Gebäude in traumhafter Umgebung wurden im Laufe der Zeit restauriert, und heute ist die Kartause ein ganz besonderer Ort mit überregionaler Ausstrahlung. Die Türen sind weit geöffnet für die Gegenwart und die Menschen, die hier Musse und Inspiration finden. Sie haben zudem die Möglichkeit, in der Kartause an einem Wein- oder Käseseminar mit Degustation teilzunehmen (fakultativ). Kosten: CHF 45.– inkl. Führung und Eintritt. Reisekosten: CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: RailAway, Els Mettler, und örtliche Museumsführer</p>	<p>Anlass 203 Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 17.25 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 16. August</p>
-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Datum	Kurs		Ort, Zeit
Dienstag, 13. September	Grandson am Neuenburgersee Auf den Spuren Karls des Kühnen ... Die prachtvolle, restaurierte romanische Kirche, das mächtige Schloss mit Zeugen der berühmten Schlacht, ein historisches Monument von nationaler Bedeutung, und das in das Schloss integrierte Automobilmuseum u.a. mit dem Rolls-Royce von Greta Garbo sind nebst der historischen Altstadt eine Reise wert. Zum Abschluss ein Rundgang in der Altstadt von Yverdon! Sie sollten gut zu Fuss sein! Kosten: CHF 39.– inkl. Führung und Eintritt. Reisekosten: CHF 44.80 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Mittagessen: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Museumsführer	Anlass 204	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 20.05 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 29. August
Dienstag, 27. September	Winterthur und Museum «Am Römerholz» Sammlung Oskar Reinhart / Aussichtspunkt Goldenberg / Rebberge und Altstadt Wir besuchen die bedeutende, neu eröffnete Sammlung Oskar Reinhart «Am Römerholz» in Winterthur mit Werken von der Spätgotik bis zum frühen 20. Jh. (u.a. Renoir, Manet, Cézanne, van Gogh). Ein Spaziergang (30 Min.) führt uns zum Aussichtspunkt und Restaurant Goldenberg zum Mittagessen. Anschliessend bummeln wir (45 Min.) durch Rebberge und Altstadt und besuchen die mittelalterliche Stadtkirche. Kosten: CHF 33.– inkl. Führung und Eintritt. Reisekosten: CHF 26.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Mittagessen: Im Restaurant Goldenberg (nicht inbegr.). Leitung: Alfons Steger und Museumsführerin	Anlass 205	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 17.25 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 13. September
Freitag, 7. Oktober	«Durchgangs-Bahnhof Zürich» und «Europa-Allee» Baustellen-Besichtigung Wir fahren mit der Bahn zum Hauptbahnhof Zürich und besichtigen am Vormittag die Baustelle «Europa-Allee», das aktuell grösste Bauprojekt der Schweiz. Nach dem gemeinsamen Mittagessen besichtigen wir den im Bau befindlichen Durchgangsbahnhof Zürich. Kosten: CHF 20.– inkl. Führungen. Reisekosten: CHF 19.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Mittagessen: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Alfons Steger und örtliche Führerin/örtlicher Führer	Anlass 206	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 17.25 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 23. September
Dienstag, 18. Oktober	Historisches Museum und Zytgloggeturm in Bern Kulturhistorisches, Geschichte und Technik des Mittelalters Das Historische Museum bietet eine der bedeutendsten kulturhistorischen Sammlungen der Schweiz sowie unter dem gleichen Dach das erste Einstein-Museum der Welt. Einen spannenden Abstecher zur Technik des Mittelalters erleben Sie auf einer geführten Besichtigung des Zytgloggeturms in der Berner Altstadt. Geniessen Sie die einmalige Aussicht auf Berns Gassen und Dächer. Kosten: CHF 65.– inkl. Führung und Eintritt. Reisekosten: CHF 38.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: RailAway, Els Mettler, und örtliche Museumsführer	Anlass 207	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 17 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 4. Oktober
Dienstag, 8. November	Stiftsbibliothek: Kultur im Kloster St. Gallen Die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählende Stiftsbibliothek St. Gallen ist die älteste Bibliothek der Schweiz und eine der grössten und ältesten Klosterbibliotheken der Welt. Das Herzstück der Stiftsbibliothek St. Gallen ist der einzigartige Bestand an Handschriften. Nicht nur ihre Zahl ist beeindruckend, sondern vor allem auch die Einheitlichkeit und Geschlossenheit der Sammlung. Der ausserordentlich wertvolle Bücherbestand der Stiftsbibliothek offenbart die Entwicklung der europäischen Kultur und dokumentiert die kulturelle Leistung des Klosters St. Gallen vom 8. Jahrhundert bis zur Aufhebung der Abtei im Jahr 1805. Mit Spaziergang durch die Altstadt. Kosten: CHF 50.– inkl. Führung und Eintritt. Reisekosten: CHF 36.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: RailAway, Els Mettler, und örtliche Museumsführer	Anlass 208	Treffpunkt: 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.20 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 25. Oktober

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

Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 25. August bis 15. September (4x)	<p>Kleine Küche ganz gross – neue Ideen für den Alltag Kurs 210</p> <p>Ein Kochkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene, Neugierige, Männer und Frauen. Für alle, die unkompliziert und marktfrisch kochen und gesund essen möchten.</p> <p>Dieser Kurs richtet sich an Personen, die für den «kleinen Haushalt» einfach und kreativ kochen möchten und ihre Erfahrungen gerne in der Gruppe sammeln. Ohne grossen Aufwand werden Gerichte hergestellt – für den Alltag und unkomplizierte Gäste. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursnachmittag eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Zudem bekommen Sie Anregungen, wie diese Produkte für eine andere Mahlzeit weiterverwendet werden könnten («1 Mal kochen – 2 Mal essen»). Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.</p> <p>Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern</p> <p>16.30 bis 19.30 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)</p> <p>Anmeldung: bis 16. August</p>
Donnerstag, 27. Oktober bis 17. November (4x)	<p>Kleine Küche ganz gross – noch mehr Ideen für den Alltag Kurs 211</p> <p>Schnell, einfach und kreativ kochen. Für den Alltag und unkomplizierte Gäste, für den kleinen Haushalt und für alle, die mit wenig Aufwand frische Produkte zubereiten wollen.</p> <p>In diesem Kurs werden die Grundlagen des Kochens im «kleinen Haushalt» erweitert und verfeinert. Sie verarbeiten Produkte aus dem herbstlichen Marktangebot und bereiten unkomplizierte Gerichte zu. Alle sind willkommen, die einfach und marktfrisch kochen und gesund essen möchten und gerne in der Gruppe ihre Erfahrungen sammeln. Sie erhalten zu jedem Kursnachmittag eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können.</p> <p>Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpen- quai 46-50, Luzern</p> <p>16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)</p> <p>Anmeldung: bis 1. Oktober</p>



Astronomie: Faszination am Sternenhimmel

Unser Sonnensystem – die Sonne und ihre Planeten	Kurs 212
Unser Stern – die Sonne – bildet das Zentrum unseres Sonnensystems. Sie Sonne ist ein normaler, selbst leuchtender Stern, um den die Planeten ihre Bahnen ziehen. Über die Sonne und ihre Planeten wollen wir mehr erfahren. Formen, Grössen und Distanzen werden wir kennenlernen und ihre Bahnen am Himmel verfolgen. Wann und wo die einzelnen Planeten am Sternenhimmel zu sehen sind, zeigt uns die Sternkarte und die dazugehörige Planetentafel. Die drehbare Sternkarte wurde bereits im Kurs 2 abgegeben. Neue Kursteilnehmende können sie aber direkt beim Kursleiter für CHF 25.– beziehen.	<p>Schulhaus Hubelmatt West, Luzern. 2. Stock, Zimmer 201 (VBL-Bus 4 oder 20). Im gleichen Gebäude befindet sich die Sternwarte. 20 bis 22 Uhr CHF 75.– pro Kurs</p>

Die vier Jahreszeiten – Kometen – Sternschnuppen	Kurs 213
<p>Wie entstehen die vier Jahreszeiten mit ihren verschiedenen Sonneneinstrahlungen?</p> <p>Kometen mit ihrem hellen Schweif sind zwar seltene Besucher, aber höchst interessante Himmelskörper. Wenn Kometen ihre Spuren hinterlassen, zeigen sich Meteore, im Volksmund Sternschnuppen genannt, die ihre schnellen Spuren an den Himmel zeichnen.</p> <p>Kursleitung: Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern</p>	

Kurs 212	Mittwoch, 7. bis 21. September (3x)
Kurs 213	Mittwoch, 2. bis 16. November (3x)

Anmeldung:
bis 26. August
bis 21. Oktober

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

Handy-Kurse für Senioren

Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen

Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennenlernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, 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

13.30 bis 15.30 Uhr
CHF 95.–

Kurse für Nokia-Geräte:

Kurs 214 Montag, 12. + 19. September

Theaterstrasse 7, Luzern

Kurs 215 Montag, 14. + 21. November

Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute)

Anmeldung:
bis 10 Tage vor
Kursbeginn

Weg damit!

Donnerstag,
15. und 29.
September
(2x)

Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng Shui

Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast los wird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe. **Kursleitung:** Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS

Kurs 216

Hotel Cascada,
Bundesplatz 18, Luzern
13.30 bis 16 Uhr
CHF 89.–

Anmeldung:
bis 1. September

Stil und Make-up mit 60+

Montag,
10. Oktober

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?

Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen der Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up. **Kursleitung:** Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin

Kurs 217

Theaterstr. 7, Luzern
14 bis 17.30 Uhr
CHF 62.–
Anmeldung:
bis 29. September

Feng Shui

Donnerstag,
20. und 27.
Oktober
(2x)

Grundwissen der chinesischen Philosophie und Lebensweisheit

Interessiert es Sie, was Feng Shui ist und was es bewirkt? Wollen Sie Feng Shui in Ihr Leben integrieren? Die Lebensenergie QI, das Prinzip von Yin und Yang, die 5 Elemente, das sind einige Themen des Feng Shui. Was kann ich tun, um die Energie zu heben, was sind Fehlbereiche? Diese und weitere Fragen werden Sie unter fachkundiger Anleitung beantworten können. Die versierte Referentin führt Sie in das uralte Wissen ein, welches die Chinesen immer in Verbindung mit Gesundheit, Wohlstand, Überfluss und Reichtum stellen. **Kursleitung:** Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS

Kurs 218

Hotel Cascada,
Bundesplatz 18, Luzern
9 bis 11.30 Uhr
CHF 89.–

Anmeldung:
bis 6. Oktober

Ohne Licht geht es nicht

Dienstag,
15. November

Licht im Dschungel der neuen Lampentypen

Im Alter ist der Lichtbedarf erheblich erhöht. Sie erfahren, warum eine gute Beleuchtung für Ihren Sehkomfort wichtig ist und welche Faktoren bei der Wahl der Leuchten beachtet werden müssen. Im Beleuchtungssektor stehen grosse Veränderungen bevor. Die Glühlampen wird es bald nicht mehr geben. Wie finden Sie guten Ersatz? Die versierte Kursleiterin stellt Ihnen die Neuerungen vor und erklärt, was die Bezeichnungen auf den Lampenverpackungen bedeuten. Im praktischen Teil können Sie diverse zweckmässige Lamparten, Arbeits- und Leseleuchten testen.

Kursleitung: Annemarie Pfyffer, Low-Vision-Trainerin mit Spezialausbildung in Beleuchtung

Kurs 219

fsz, Maihofstr. 95c,
Luzern, 4. Stock mit Lift
(VBL-Bus 1, bis
Endstation Maihof)
14 bis 16.30 Uhr
CHF 15.–
Anmeldung:
bis 2. November

NEU

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

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 8. September bis 13. Oktober (6x)	SinnVolles GehirnTraining Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	Kurs 221 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 160.– Anmeldung: bis 29. August
Dienstag, 13. September	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 umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Kursleitung: Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und diverse Fahrlehrer	Kurs 222 Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen 8.30 bis 12 Uhr (Praxis/Theorie) 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden. (CHF 15.–, sep. vor Ort zu bezahlen) CHF 215.– CHF 195.– für TCS-Mitglieder Anmeldung: bis 1. September
Donnerstag, 15. bis 29. September (3x)	Auf der Suche nach meinem persönlichen Glücksrezept Was Sie tun können, damit sich die Glückstage vermehren Je älter man wird, desto schneller scheint die Zeit zu vergehen. Wer kennt das nicht? Zeit kann man aktiv geniessen oder einfach verstreichen lassen. In diesem Kurs wird über die Zeit gelesen, erzählt, geschrieben und diskutiert. Wir reden von glücklichen Zeiten, beschäftigen uns mit Zeitgestaltung und Glücks-Theorien. Sprichwörter, Glückssymbole und Figuren aus der Literatur begleiten Sie auf der Suche nach Ihrem persönlichen Rezept für glückliche Zeiten. Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin	Kurs 223 Theaterstrasse 7, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 125.– Anmeldung: bis 1. September
Donnerstag, 20. Oktober bis 10. November (4x)	Blockade – Block ade! Unser Gehirn kann mehr! – Es geschieht alles im Kopf Es ist immer möglich, das Wohlbefinden zu steigern. Wie entstehen Blockaden und wie können wir sie angehen? Dieser Kurs vermittelt praktische Übungen für mehr Klarheit, Lebensfreude in schwierigen Beziehungen, weniger Schmerzen sowie mehr (körperliche) Entspannung. Sich selber im Wege zu stehen, muss nicht sein! Während des ganzen Kurses ist Platz für Heiterkeit und Ihre individuellen Fragen. Es geschieht alles im Kopf! Es ist Zeit, ihn und unseren Körper von einer neuen Seite her kennenzulernen! Kursleitung: Renate A. Stäheli, Stressmanagementberaterin und Ausbildnerin Three In One Concepts®, Erwachsenenbildnerin SVEB I, dipl. Ergotherapeutin	Kurs 224 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 6. Oktober

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

Datum**Kurs****Ort, Zeit, Kosten**

Donnerstag,
3. und 17.
November
(2x)

NEU**Texte verschenken****Persönliche Worte treffen mitten ins Herz**

Es gibt Momente, in denen eine vorgedruckte Postkarte nicht genügt. Man sucht nach einer persönlicheren Möglichkeit des Ausdrucks. Hier lernen Sie poetische Schreibformen kennen, mit denen Sie Gefühle, Komplimente, Beileid, Dankbarkeit, Segenswünsche oder Gratulationen in Worte fassen. Überraschen Sie Ihre Lieben mit ganz persönlichen Zeilen und treffen Sie mitten ins Herz.

Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschaffende

Kurs 225

Theaterstrasse 7,
Luzern
14 bis 16.30 Uhr
CHF 85.–
Anmeldung:
bis 20. Oktober

Donnerstag,
3. bis 24.
November
(4x)

Die Bibel – ein Produkt wie ...**... Tages-Anzeiger, Blick oder Schweizer Illustrierte?**

Wir setzen uns mit folgenden Hauptfragen auseinander: Wer hat mit welchem Interesse an der Entstehung des Zweiten Testaments der Bibel mitgearbeitet? Was für geistige Strömungen haben die Entstehung der Bibel beeinflusst? Warum sind gewisse Texte in die offizielle Bibel aufgenommen worden und andere nicht? Ferner erörtert der Referent Resultate der historisch-kritischen Forschung und zeigt auf, wie biblische Texte tiefenpsychologisch, feministisch und befreitstheologisch gelesen werden können. **Kursleitung:** Josef Hochstrasser, Pfarrer und dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor

Kurs 226

Hotel Cascada,
Bundesplatz 18, Luzern
9.30 bis 11 Uhr
CHF 127.–

Anmeldung:
bis 20. Oktober

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

Kursreihe «Spiritualität im Alter»**Die innere Freiheit des Alters**

Älterwerden heisst nicht nur, Einschränkungen anzunehmen, sondern auch ein Mehr an innerer Freiheit, Weisheit und Gelassenheit zu entdecken und zu leben. Es gilt, die noch verbleibende Lebenszeit ohne Hektik auszuschöpfen, und alles Belastende, Blockierende, überholte religiöse Normen oder Vorstellungen loszulassen. Psychologische, theologisch-mystische und unsere eigenen Einsichten und Erfahrungen sollen uns dabei inspirieren.

Kursleitung: Karl Mattmüller, Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS,
Yvonne Mattmüller-Bucher, dipl. PSYKP, spirituelle Lebensberaterin, www.spirituelle-quellen.ch

Kurs 227

Abendweg 1, Luzern.
Kursraum 311 der
röm.-kath. Landeskirche
Luzern, Haus
St. Agnes, 3. Stock
(VBL-Bus 7 bis
«Dreilinden»)
14.30 bis 17 Uhr
CHF 87.–
Anmeldung:
bis 24. Oktober

Wissen und Kultur

Datum**Kurs****Ort, Zeit, Kosten**

Mittwoch,
17. August bis
28. September
(7x)

NEU**Bildnerisches Gestalten****Einführung in verschiedene Zeichen-, Mal- und Drucktechniken**

«Zeichnen und Malen muss man doch nicht lernen – das kann man ja schon.» Dass dieses Zitat eines Erstklässlers einen Kern Wahrheit beinhaltet, dies können Sie im Kurs «Bildnerisches Gestalten» selbst erleben – sei es beim Zeichnen,

Acrylmalen oder Drucken. Alles, was es braucht, sind Neugier und Offenheit, um in die faszinierende Welt der Bildnerei einzutauchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Kursleitung:**

Heinz Gadiant, Lehrer für bildnerisches und technisches Gestalten, Kunstschafter.

Eine Fortsetzung ist bei genügend Teilnehmenden möglich.

Kurs 230

Alte Post Hubelmatt
(vbl-Bus Nr. 4 bis
Endstation «Hubelmatt»), Luzern
9 bis 11.45 Uhr
CHF 290.– (inkl.
Grundmaterialien)

Anmeldung:
bis 5. August



Foto: Prisma

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 1. bis 29. September (5x)	<p>Singen aus Lust</p> <p>Aus voller Kehle, von ganzem Herzen</p> <p>Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Denn Singen tut gut, und das auf vielfältige Weise! Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreientes, lustvolles Erlebnis.</p> <p>Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin</p> 	<p>Kurs 231</p> <p>Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle im 3. Stock, Steinhofstr. 13, Luzern (mit Bus Nr. 1, 20, 31 oder 71) 9.30 bis 11.15 Uhr CHF 110.–</p>

Anmeldung:
bis 22. August

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 2. bis 16. Dezember (3x)	<p>Singend durch den Advent</p> <p>Ein-, zwei- oder mehrstimmige, traditionelle Advents- und Weihnachtslieder, aber auch neue Lieder stimmen ein in die schönste Zeit des Jahres. Atemübungen und Stimmbildung leiten in die Kurseinheiten ein und fördern sowohl den Wohlklang als auch das Befinden.</p> <p>Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin</p>	<p>Kurs 232</p> <p>Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle im 3. Stock, Steinhofstr. 13, Luzern (mit Bus Nr. 1, 20, 31 oder 71) 9.30 bis 11.15 Uhr CHF 65.–</p>

Anmeldung:
bis 22. November

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 22. und 29. September, 20. und 27. Oktober, 17. November, 15. Dezember (6x)	<p>SpielRäume</p> <p>Theaterworkshop für neugierige Menschen ab 60</p> <p>In einer spielerischen, ermunternden Atmosphäre eintauchen in die Welt des Theaters. Mit Freude, sich und andere besser kennenlernen, Sichtweisen verändern und Neues entdecken. Theaterspielen ist Lernen mit allen Sinnen und hilft, auch im Alltag aktiver, mutiger und kreativer zu handeln. Im Workshop wird mit Improvisationsmethoden gearbeitet – es müssen keine Texte auswendig gelernt werden. Vorkenntnisse und Spielerfahrung sind nicht erforderlich.</p> <p>Kursleitung: Maria Gallati, Theaterpädagogin, Theaterkoffer Luzern Jürg Lauber, Theaterschaffender, Theaterkoffer Luzern</p>	<p>Kurs 233</p> <p>Sentitreff, Baselstr. 21, Luzern, im Sentisaal 9 bis 10.30 Uhr CHF 150.–</p>

Anmeldung:
bis 8. September

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 13. Oktober bis 3. November (4x)	<p>Shall we dance?!</p> <p>Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60</p> <p>Der Workshop richtet sich an Menschen ab 60 mit Lust an Bewegung und Tanz. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Je nach Wunsch der Teilnehmenden besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam mit der Kursleitung einen Tanzabend zu erarbeiten. Der Workshop eignet sich gleichermaßen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Der Termin eines Probenbesuchs, welcher im Preis inbegriffen ist, wird während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch ein Gutschein für den Bezug einer Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «TANZ 7» vom Sonntag, 23. Oktober, im Luzerner Theater.</p> <p>Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»</p>	<p>Kurs 234</p> <p>«Südpol», auf einer der Probebühnen, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 31 bis «Südpol») 9 bis 10.30 Uhr CHF 115.–</p> <p>Anmeldung: bis 29. September</p>
Montag, 24. Oktober bis 21. November (5x)	<p>Digitales Fotografieren</p> <p>Grundkurs für Anfänger/innen</p> <p>Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine Stolpersteine mehr für Sie sein.</p> <p>Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin</p>	<p>Kurs 235</p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 235.–</p> <p>Anmeldung: bis 10. Oktober</p>
Mittwoch, 5. Oktober bis 23. November (8x)	<p>Schach</p> <p>Anfängerkurs</p> <p>Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes).</p> <p>Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler</p>	<p>Kurs 236</p> <p>Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch)</p> <p>Anmeldung: bis 23. September</p>
		
Montag, 17. und 24. Oktober, 7. November 3x)	<p>Einführung ins DOG-Spiel</p> <p>Das spannende Brettspiel mit Karten</p> <p>Auf den ersten Blick erinnert das Brettspiel DOG an «Eile mit Weile». Doch DOG bietet mehr. Es wird im Team gespielt, erfordert strategisches Denken und taktisches Geschick, aber auch Kartenglück. Denn es sind nicht Würfel, sondern Karten, die die Figuren bewegen. DOG garantiert spannende Stunden ohne Ende. Lernen Sie an drei Nachmittagen dieses faszinierende Spiel kennen und lassen Sie sich begeistern.</p> <p>Kursleitung: Carmen Dusi</p>	<p>Kurs 237</p> <p>Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute) 13.30 bis ca. 16 Uhr (mit Pause) CHF 75.–</p> <p>Anmeldung: bis 3. Oktober</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	MUSIK AKTIV mit dem Luzerner Sinfonieorchester Eine sinnesbetonte Annäherung an klassische Musik in zwei Teilen Die Konzertsaison 11/12 des Luzerner Sinfonieorchesters startet im Oktober mit der 2. Sinfonie von Johannes Brahms und Musik des erfolgreichen zeitgenössischen Komponisten Wolfgang Rihm, dessen neues Stück in enger Verbindung zu Brahms steht. Wir nähern uns gemeinsam den Musikwerken und Komponisten auf aktive und persönliche Weise: Durch bewusstes, angeleitetes Hören, über körperliche Bewegungen, über Briefe und Texte der beiden Komponisten und weiteres. Ausserdem gibt es Einblicke in die Musik und den Konzertalltag aus der Sicht eines Musikers und einen Probenbesuch im KKL Luzern. Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse nötig, nur Freude am Ausprobieren und Wahrnehmen. Kursleitung: Elina Müller Meyer, Bewegungsbetreuung/Tänzerin Diana Lehnert, Musikerin/Musikvermittlerin LSO und Musiker des LSO	Kurs 238 CHF 45.–

NEU

Datum	Zeit	Ort	Anmeldung:
Freitag, 14. Oktober	9.30-11.30 und 13.30-15.30 Uhr	Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens, Probebühne LSO	bis 30. September
Dienstag, 18. Oktober	9.30-11.30 und 13 bis ca. 15 Uhr	KKL Luzern (mit Probenbesuch am Nachmittag)	



Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger **Kurs 239**

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 lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen. 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 25. August

Jass-Fortsetzungskurs **Kurs 240**

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 23. September

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

Gesundheitsförderung

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote bei der Rubrik «Aktive und gesunde Bewegung» (Seite 20) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 31) sowie alle weiteren Angebote im Sport-Teil.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 7. bis 28. September (4x)	Balsam für die Füsse Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fußmuskulatur und Optimierung der Fußstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fußstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fußübungen können Sie zu Hause selber ausführen. Zudem erhalten Sie viele Tipps, wie Sie das Gelernte in den Alltag integrieren können. Kursleitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin	Kurs 241 Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse») 15.45 bis 17.15 Uhr CHF 140.– Anmeldung: bis 25. August
NEU		
Montag, 12. September bis 31. Oktober (8x)	Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining Für Kraft im Alter Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen, inklusive Anamnese und individueller Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 362 33 22). Kursleitung: Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten	Kurs 242 Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 10.15 bis 11.30 Uhr CHF 170.– Anmeldung: bis 29. August
NEU		
Mittwoch, 12. Oktober bis 14. Dezember (10x)	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 ruhender 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.)	Kurs 243 Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 10 bis 11 Uhr CHF 195.– Anmeldung: bis 28. September

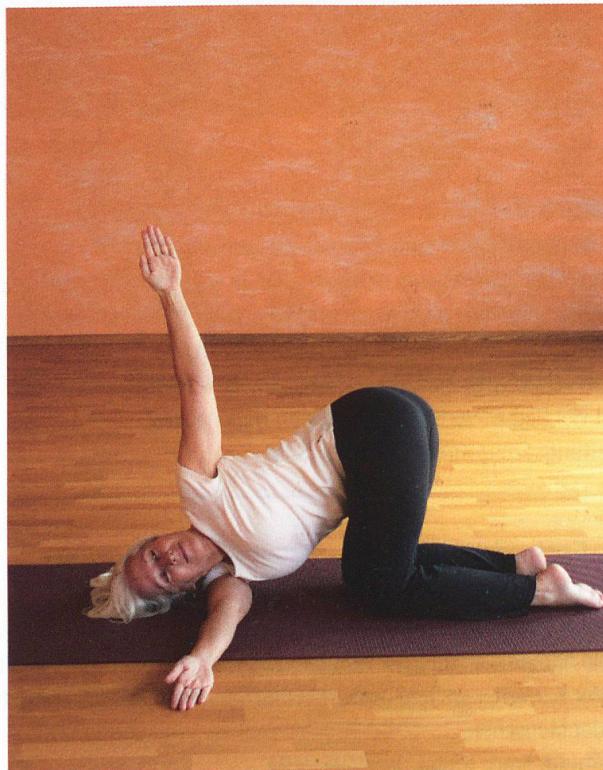


Foto: Renate Vernli

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

Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 14. und 21. Oktober, 4. November (3x)	Kinaesthetics – Lebensqualität im Alter! / Einstiegskurs Die eigenen Bewegungsmöglichkeiten neu entdecken In diesem Kurs geht es darum, durch bewusste Aufmerksamkeit auf die eigene Bewegung die Wahrnehmung zu sensibilisieren, bei alltäglichen Aktivitäten die eigenen Bewegungsmöglichkeiten neu zu entdecken und sein Leben aktiv, gesund und selbstständig zu gestalten. Egal, wie alt Sie sind, lernen Sie jetzt, beweglich und mit viel Lebensqualität älter zu werden. Kursleitung: Claudia Gwerder und Rita Schmucki, Kinaestheticstrainerinnen Bereich Personal	Kurs 244	Kapellenweg 2, Ebikon (StiGwer-Crowns), (VBL-Bus 22/23 bis «Hofstatt») 14 bis 16.30 Uhr (mit Pause inkl. Verpflegung) CHF 180.– Anmeldung: bis 15. September
NEU			
Donnerstag, 20. Oktober bis 17. November (5x)	Atmen – Bewegen – Entspannen 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 (Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.)	Kurs 245	Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– Anmeldung: bis 7. Oktober
Samstag, 29. Oktober	Osteoporose-Workshop / Forum «Gesunder Knochen» In einem Vortrag und anschliessenden Workshops (Physiotherapie, Ernährungsberatung, Arzt) lernen Sie, was Sie für gesunde Knochen und die Verhinderung von Brüchen tun können. Weitere Informationen und Anmeldung: Sekretariat Rheumatologie, Kantonsspital Luzern, Tel. 041 205 53 43 (Teilnehmerzahl beschränkt)		Kantonsspital Luzern, Hauptgebäude, grosser Hörsaal 9 bis ca. 12 Uhr

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen.

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

Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung von 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 jedoch erwünscht. **Wann:** Jeden dritten Freitag des Monats: 19. Aug., 16. Sept., 21. Okt., 18. Nov., 16. Dez. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Edith Koch. **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: 1. Sept., 6. Okt., 3. Nov., 1. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Literatur-Treff

Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. Das aktuelle Buch kann bei Pro Senectute erfragt werden. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 29. Juli, 26. Aug., 30. Sept., 28. Okt., 25. Nov. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr (5 Treffen) / CHF 8.– pro Mal.

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 7. Juli, 8. Sept., 13. Okt., 10. Nov., 15. Dez., 29. Dez. **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: 4. Aug., 1. Sept., 6. Okt., 3. Nov., 1. Dez. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Hermann Riederer. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

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

Computerkurse (Mac)

Kursleitung: Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin
Ort: Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)
Anmeldeschluss: jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn

Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac-Computer

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennenlernen? 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 E-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.

Kurs MAC 501: Montag/Mittwoch, 22.8. + 24.8.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Kurs MAC 502: Dienstag/Freitag, 8.11. + 11.11.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

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

Fotobearbeitung mit Adobe Photoshop Elements

Grundlagenkurs. Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Mac

Sie wollen Ihre digitalen Schnappschüsse verbessern? Der Kurs richtet sich an Einsteiger in das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements und soll einen Einblick geben in den Umgang mit dem Programm.

- 1. Tag:** Fotos verwalten; Schnellkorrektur und Assistenten; Grundfunktionen des Editors; grundlegende Arbeitstechniken; Auswählen und Freistellungen.
2. Tag: Bilder ausrichten, Verzerrungen korrigieren; Farbkorrekturen; Belichtungs- und Schärfe-Korrekturen; Retusche; CameraRaw; Bilder ausgeben.

Kurs MAC 503: Montag/Mittwoch, 29.8. + 31.8.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Kurs MAC 504: Montag/Mittwoch, 24.10. + 26.10.
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 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.

Allgemeine Angaben

Unterricht in einer Kleingruppe von 4 bis max. 6 Teilnehmer/innen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows gearbeitet. Der Kursraum ist mit 6 eingerichteten Computern ausgerüstet.

Falls Sie einen eigenen Laptop besitzen und ihn mitbringen möchten, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit.

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert: Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

Anmeldeschluss: jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

Bei uns lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer vom ersten Schritt an. In entspannter Atmosphäre wecken Sie Ihre Ressourcen, lernen Sie, so viel Sie wollen, und erlangen Sie in der Anwendung zuhause oder in betreuten Übungsstunden (Computerwerkstatt) Sicherheit.

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse: keine

Die ersten Schritte am PC.

Inhalte: Starten des PCs; Maus bedienen; Maus und Tastatur an eigene Arbeitsweise anpassen; Begriffserklärungen wie Betriebssystem usw. als Kriterien beim Kauf eines Personalcomputers; Ergonomie am Arbeitsplatz.

Kurs Eko 201: Dienstag, 16.8.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 202: Donnerstag, 8.9.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 203: Montag, 26.9.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 204: Freitag, 14.10.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 205: Freitag, 18.11.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Computerkurse in LUZERN

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

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

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



Windows-Einführung

Vorkenntnisse: Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zuhause mit Betriebssystem Windows XP, Vista oder Windows 7.

Bitte klären Sie vor der Anmeldung ab, welche Windows-Version auf Ihrem persönlichen Computer installiert ist (Windows XP / Windows Vista / Windows 7). Melden Sie sich anschliessend für einen Windows-Kurs an, der mit Ihrer Version übereinstimmt.

Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten. Grundkurs

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

Grundkurse mit Betriebssystem Windows XP

Kurs WiE 210: Mittwoch, 14.9., 21.9., 28.9., 12.10.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 211: Freitag, 21.10., 28.10., 4.11., 11.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Grundkurse mit Windows Vista oder Windows 7

Kurs WiE 212: Mittwoch, 17.8., 24.8., 31.8., 7.9.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 213: Mittwoch, 19.10., 26.10., 2.11., 9.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 214: Mittwoch, 19.10., 26.10., 2.11., 9.11.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 215: Mittwoch, 23.11., 30.11., 7.12., 14.12.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

NEU Windows-Wiederholungskurse

Die Inhalte aus dem Windows-Grundkurs repetieren und vertiefen.

Wiederholungskurs für Windows XP

Kurs W-WiE 216: Montag, 22.8., 29.8., 5.9.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Wiederholungskurse mit Windows Vista oder Windows 7

Kurs W-WiE 217 Mittwoch, 24.8., 31.8., 7.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Windows-Umsteigerkurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows Vista bzw. Windows 7

Arbeiten Sie mit Windows XP und möchten Windows Vista oder Windows 7 kennenlernen? Wir zeigen und üben, was neu oder anders ist.

Inhalte: Desktop entdecken; Umgang mit Fenstern, Menüs, Dateien oder Ordnern optimieren; Erstellen, Kopieren und Organisieren von Dateien oder Ordnern; den neuen Explorer und seine Eigenschaften kennenlernen; die integrierte Hilfe benutzen; nützliche Zubehör-Programme bei Windows.

Kurs UW7 218: Donnerstag, 22.9., 29.9., 20.10.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW7 219: Montag, 24.10., 31.10., 7.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW7 220: Donnerstag, 24.11., 1.12., 15.12.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Textverarbeitung 1 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

Voraussetzung: Im Kurs wird mit der Version Word 2007 gearbeitet. Wer bereits Word 2010 besitzt, kann den Kurs ebenfalls besuchen.

Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS Word arbeiten. Grundkurs

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

Kurs WoE 230: Dienstag, 30.8., 6.9., 13.9., 20.9.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WoE 231: Dienstag, 25.10., 8.11., 15.11., 22.11.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

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

NEU Word-Wiederholungskurse

Die Inhalte aus dem Kurs Textverarbeitung 1 mit Word repetieren und vertiefen.

Kurs W-WoE 232: Dienstag, 27.9., 18.10.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 210.–

Kurs W-WoE 233: Dienstag, 29.11., 6.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 210.–

Textverarbeitung 2 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs und Textverarbeitung 1 oder Word-Wiederholungskurs

Voraussetzung: Im Kurs wird mit der Version Word 2007 gearbeitet. Wer bereits Word 2010 besitzt, kann den Kurs ebenfalls besuchen.

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 selbst gestalten.

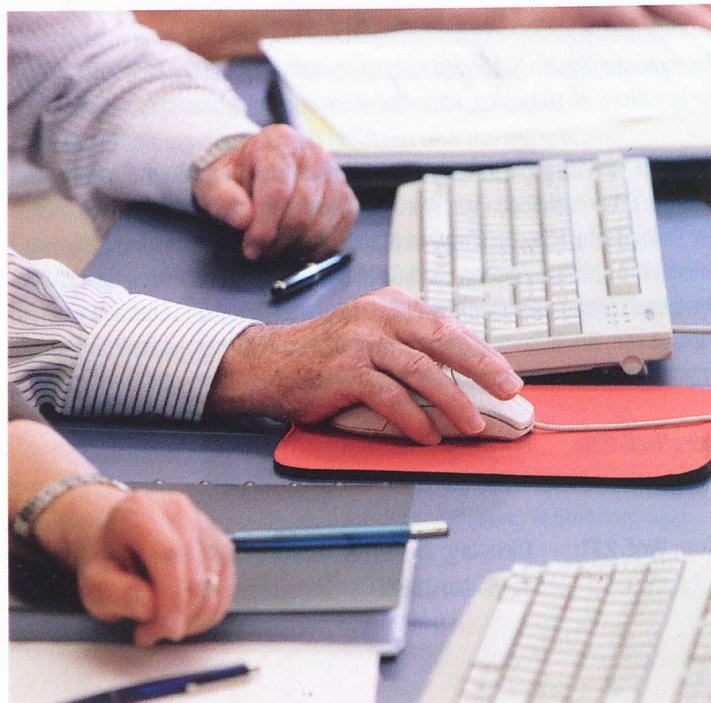
Kurs WoF 234: Dienstag, 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Tabellenkalkulation mit Excel

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

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; Budgetplanung erstellen; Adresslisten erstellen, sortieren und filtern; ansprechend drucken (anpassen) in Hoch- und Querformat.

Kurs EXE 240: Dienstag, 6.9., 13.9., 20.9., 27.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Internet

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs
Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web und zielbewusster surfen

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

Kurs InE 250: Dienstag, 23.8. + 30.8.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs InE 251: Montag, 19.9. + 26.9.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs InE 252: Dienstag, 18.10. + 25.10.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

NEU Internet-Wiederholungskurs

Die Inhalte aus dem Internet-Kurs werden repetiert und vertieft

Kurs W-InE 253: Montag, 12.9. + 19.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

E-Mail

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

Im Kurs wird mit dem verbreiteten Programm «Windows-Mail» bzw. «Windows Live 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 einer E-Mail kennenlernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Anti-Virus-Programm einsetzen; Versenden und Speichern von angehängten Dateien.

Kurs EmE 254: Freitag, 23.9. + 30.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EmE 255: Montag, 17.10. + 24.10.
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EmE 256: Dienstag, 8.11. + 15.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

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

NEU E-Mail-Wiederholungskurs

Die Inhalte aus dem E-Mail-Kurs werden repetiert und vertieft.

Kurs W-EmE 257: Freitag, 23.9. + 30.9.

13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

Digitale Bildbearbeitung mit Picasa

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

Arbeiten mit dem Gratisprogramm Picasa von Google. Einsteigerkurs

Inhalte: Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; Speichern und evtl. auf CD oder Speicherplatte 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 260: Mittwoch, 14.9., 21.9., 28.9., 12.10.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs DBE 261: Mittwoch, 23.11., 30.11., 7.12., 14.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software Ifolor. Eine Anleitung, wie diese Software installiert wird, eine Kursdokumentation und ein Ifolor-Gutschein (50%) werden bei Kursbeginn abgegeben.

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

Kurs Foe 270: Montag, 22.8., 29.8., 5.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs Foe 271: Donnerstag, 27.10., 3.11., 10.11.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Computer-Werkstatt

PC-Übungsstunden mit Betreuung durch Fachpersonen

Ein Flyer mit Anmeldetalon gibt Ihnen Auskunft über die Daten und Zeiten der nächsten PC-Übungsstunden. Er kann bei Pro Senectute Kanton Luzern (Tel. 041 226 11 96) oder direkt im Kurslokal bezogen werden.

Computerkurse in NEUENKIRCH

Kursleitung: Michel Prigione

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

Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!

Windows-Einführung

Voraussetzung: Keine. Windows XP, Windows Vista, Windows 7 / Office 2003, 2007, 2010.

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

Kurs WiE 400: Dienstag, 30.8., 6.9., 13.9., 20.9., 27.9.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

Kurs WiE 401: Montag, 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows Einführung. Internet Explorer 9.0 oder Mozilla Firefox / Windows Mail / Windows Live Mail / Outlook.

Was ist das Internet? Internet-Zugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, E-Mail-Anhänge, Sicherheit im Internet.

Kurs InE 402: Donnerstag, 1.9., 8.9., 15.9., 22.9., 29.9.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs InE 403: Dienstag, 22.11., 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

NEU Bildbearbeitung mit Picasa

Voraussetzung: Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse. **Inhalte:** Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; Speichern und evtl. auf CD oder Speicherplatte 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; Glückwunschkarten erstellen.

Kurs DBE 404: Mittwoch, 19.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse. **Inhalte:** Digitalfotos auf den PC übertragen und ein Fotobuch mit der Fujicolor Software erstellen. Bilder beim Einfügen bearbeiten, zuschneiden, aufhellen, abdunkeln oder mit Effekten versehen. Buch mit Texten ergänzen, das Layout bearbeiten. Daten werden auf CD gebrannt und sind nun bereit zur Produktion des Fotoalbums. Software und eine Dokumentation werden abgegeben.

Kurs Foe 405: Freitag, 21.10., 28.10., 4.11.

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 Konnerstufen.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen

Englisch	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 202 bis 205, 207 bis 212, 214)	Tel. 041 440 12 76
	Frau Pat Suhr Felber (Kurse 201, 206, 213, 215 bis 220)	Tel. 041 377 54 49
Spanisch	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 221 bis 225, 229)	Tel. 041 610 95 06
	Frau Belén Temiño (Kurse 226, 228)	Tel. 041 311 24 56
Italienisch	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 227)	Tel. 041 310 63 75
Französisch	Frau Emi Pedrazzini Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 310 63 75 Tel. 041 370 79 43

Ort: Theaterstrasse 7, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: bis 5. August 2011

(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)

Kursdauer: 22. Aug. bis 16. Dez. (ohne Herbstferien vom 1. bis 16. Okt., ohne Allerheiligen und Maria Empfängnis)

Englisch WELCOME!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 201: Do, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 202: Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 203: Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 204: Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 205: Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 2

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

Anfängerstufe 2.1

Kurs 207: Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 2.2

Kurs 208: Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 2.3

Kurs 209: Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 2.4

Kurs 210: Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Mittelstufe 1

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

Mittelstufe 1.1

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

Kurs 213: Di, 16 bis 17 Uhr CHF 189.– (14x)

Mittelstufe 1.2

Kurs 214: Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Mittelstufe 1.3

Kurs 215: Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Mittelstufe 2

Kurs 216: Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 217: Di, 14 bis 15 Uhr CHF 189.– (14x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 218: Do, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 219: Di, 15 bis 16 Uhr CHF 189.– (14x)

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

Kurs 220: Do, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 189.– (14x)

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



Spanisch BIENVENIDOS!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 221: Do, 13.30 bis 15 Uhr CHF 284.– (14x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 222: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 223: Di, 11 bis 12 Uhr CHF 189.– (14x)

Kurs 224: Fr, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

Mittelstufe 1

Kurs 225: Fr, 11 bis 12 Uhr CHF 203.– (15x)

Mittelstufe 2

Kurs 226: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 227: Di, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

Konversation 1

Kurs 228: Di, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

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 229: Fr, 9 bis 10 Uhr CHF 203.– (15x)

Italienisch BENVENUTI!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 231: Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 284.– (14x)

Wir danken der Firma JT International AG Dagmersellen



für die Unterstützung der Bildungsangebote im 2. Halbjahr 2010.

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

Anfängerstufe 2

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

Mittelstufe 1

Kurs 233: Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 284.– (14x)

Mittelstufe 2

Kurs 234: Mi, 13.30 bis 15 Uhr CHF 304.– (15x)

Mittelstufe 3

Kurs 235: Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

Mittelstufe 4

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

Fortgeschrittene

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

Französisch BIENVENUE!

Anfängerstufe 2

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

Mittelstufe

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

Fortgeschrittene

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

Russisch

Russisch für die Reise und andere Russischkurse auf Anfrage.

Kursleitung: Alina Fuchs, Tel. 041 320 75 57

Sport- und Bewegungsangebote

Aktive und gesunde Bewegung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 24. August bis 28. September (6x)	Chi Ball™ Training für Körper, Geist und Seele Chi Ball ist ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, das östliche und westliche Bewegungs-methoden verbindet und auf der Philosophie der chinesischen fünf Elemente aufbaut. Chi Ball fördert Kraft, Stabilität, Balance und Flexibilität gleichermaßen. Der duftende, farbige Ball bildet einen Konzentrationspunkt und führt durch das Programm. Kursleitung: Astrid Parpan, Bewegungspädagogin BGB, ChiBall™-Trainerin	Kurs 376 In Balance Studio, Brändistr. 18, Horw (VBL-Bus 20 bis «Waldegg») 14 bis 15 Uhr CHF 160.– Anmeldung: bis 8. August
NEU		
Donnerstag, 1. und 15. September, 6. und 20. Oktober (4x)	Boccia-Plausch Einführungskurs Boccia ist ein italienisches Kugelspiel, das auf einem sehr feinen Belag gespielt wird. Die Haupt-faktoren sind nicht Stärke und Kondition, sondern Koordination, Präzision, Taktik und vor allem Spass am gemeinsamen Spiel. Mit einer genauen Einführung in die Regelkunde des Spiels. Kursleitung: Roman Sigrist, Boccia-Club FC Littau, und weitere Instruktoren	Kurs 340 Boccia-Halle Ruopigen-moos, Luzern (VBL-Bus 2 bis «Frohburg», weiter mit Bus 13 bis «Ruopigen Schulhaus», 5 Min. Fussmarsch bis Sportplatz) 14 bis 17 Uhr CHF 85.– Anmeldung: bis 19. August
NEU		
Dienstag, 20. September bis 29. November (ohne 4. und 11. Oktober sowie 1. November) (8x)	Line Dance – macht Spass und hält jung Kurs für Beginner Line Dance ist eine Country- und Western-Tanzart für Einzelpersonen jeder Altersgruppe. Die Tänzer/-innen stehen dabei in Reihen neben- und hintereinander und tanzen eine vorgegebene Schrittfolge. Beim Line Dance wird nicht paarweise getanzt; natürlich können Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner auch mitnehmen. Die erfahrene Tanzlehrerin bringt Ihnen einfache Tänze bei. Kommen Sie vorbei, geniessen Sie Country-Musik und lassen Sie sich in den Wilden Westen entführen! Kursleitung: Waltraud Gloggner, Line Dance Teacher SCWDA, Erfahrungen im Meisterschafts-Dance	Kurs 361 Tanzlokal im Perosa-Gebäude, Grossmatte 12a, Luzern (Littau) Das Kurslokal ist mit dem öffentl. Verkehr gut erreichbar 14 bis 15 Uhr CHF 155.– Anmeldung: bis 7. September
Dienstag, 18. Oktober bis 29. November (ohne 1. Novem- ber), (6x)	Tanzen – Lebensfreude pur! Vamos... un, dos, tres, wir holen Kuba nach Luzern Zu mitreissender Musik können Sie verschiedene Schritt-kombinationen erlernen. Koordination, Beweglichkeit, Rhythmik, Balance und weitere Themen sind Schwerpunkte des Unterrichts. Es handelt sich um ein Solotanzangebot für Damen und Herren, nicht um einen Paartanz. Tanzbegeisteerte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	Kurs 362 Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.15 bis 11.15 Uhr CHF 135.– Anmeldung: bis 4. Oktober

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf Seite 12 und 13.

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



Foto: OsteoSwiss

Pilates – für einen starken «Körperkern»

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

Pilates

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

Zeit: **14 bis 15 Uhr**

Kurs 370: Montag, 22. Aug. bis 24. Okt. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 170.– (8x)

Anmeldung: bis 10. August

Kurs 373: Montag, 31. Okt. bis 19. Dez.

CHF 170.– (8x)

Anmeldung: bis 19. Oktober

Zeit: **15.15 bis 16.15 Uhr**

Kurs 371: Montag, 22. Aug. bis 24. Okt. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 170.– (8x) oder Windows-Umsteigerkurs oder

Anmeldung: bis 10. August Windows-Wiederholungskurs

Kurs 374: Montag, 31. Okt. bis 19. Dez. (8x)

CHF 170.–

Anmeldung: bis 19. Oktober

Pilates

Ort: Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern

Kursleitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Seniorensportexpertin, Bewegungspädagogin

Zeit: **14 bis 15 Uhr**

Kurs 372: Dienstag, 13. Sept. bis 25. Okt.
CHF 149.– (7x)

Anmeldung: bis 1. September

Kurs 375: Dienstag, 8. Nov. bis 20. Dez.

CHF 149.– (7x)

Anmeldung: bis 27. Oktober

Bitte beachten: Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenigen 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.

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

Tennis

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



Allgemeine Angaben

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

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

Kursleitung: Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)
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: 22. Aug. bis 21. Dez. (ohne 3., 4. und 5. Okt., ohne Allerheiligen)

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-Schnupperlektionen

Ort: Sportcenter Rontal, Dierikon: Dienstag, 30. August und Dienstag, 6. September, jeweils von 14 bis 15 Uhr für Tenniskurse und Tennis-Schnupperlektionen

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

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Hinweis: Die Schwimmkurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenigen 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. Hallenbadeeintritt

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 201: Montag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 209.– (16x)

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr

Kurs 202: Freitag, 26. Aug. bis 23. Dez. (ohne 7. und 14. Okt.)
CHF 209.– (16x)

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 203: Freitag, 26. Aug. bis 23. Dez. (ohne 7. und 14. Okt.)
CHF 209.– (16x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 9 bis 9.50 Uhr

Kurs 204: Mittwoch, 24. Aug. bis 21. Dez. (ohne 5. und 12. Okt.)
CHF 229.– (16x)

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



Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein gelenkschonendes Lauf- und Bewegungs-training im Wasser, das alle Muskelgruppen kräftigt. Eine spezielle Schwimmweste wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass man aufrecht im Wasser «steht». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit entspannt Muskeln und Wirbelsäule und vermindert Rückenbeschwerden. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Charlotte Rösli

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 205: Montag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 309.– (16x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 206: Montag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 309.– (16x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 207: Mittwoch, 24. Aug. bis 21. Dez. (ohne 5. und 12. Okt.)
CHF 309.– (16x)

Luzern: Hallenbad

Kursleitung: Trudy Schwegler

Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr

Kurs 208: Dienstag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)
CHF 262.– (15x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 31 und 35.

Meggen: Hallenbad Hofmatt

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 209: Dienstag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.),
CHF 243.– (15x)

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

Kursleitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 210: Donnerstag, 25. Aug. bis 22. Dez. (ohne 29. Sept., 6. und 13. Okt. sowie 8. Dez.)
CHF 237.– (14x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 211: Donnerstag, 25. Aug. bis 22. Dez. (ohne 29. Sept., 6. und 13. Okt. sowie 8. Dez.)
CHF 237.– (14x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Monika Schwaller

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 212: Mittwoch, 24. Aug. bis 21. Dez. (ohne 5. und 12. Okt.)
CHF 289.– (16x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Rosmarie Wicki

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 213: Freitag, 26. Aug. bis 16. Dez. (ohne 7. und 14. Okt.)
CHF 271.– (15x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr

Kurs 214: Freitag, 26. Aug. bis 16. Dez. (ohne 7. und 14. Okt.)
CHF 271.– (15x)

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

Nordic Walking

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

Allgemeine Angaben

Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt! Wer noch keine Erfahrung damit hat, besucht mit Vorteil zuerst den Kurs «Nordic Walking für Einsteiger/-innen».

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

Nordic Walking für Einsteiger/-innen

Einführung in die «sanfte» Sportart

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

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

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

Kurs 250: Montag, 5. Sept. bis 10. Okt.

CHF 63.– (6x)

Zeit: 13.45 bis 15.15 Uhr

Anmeldung: bis 25. August

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 53: Montag, 2. Mai bis 29. Aug. (ohne 13. Juni, 1. + 15. Aug.)

CHF 90.– (15x)

Kurs 253: Montag, 5. Sept. bis 19. Dez.

CHF 90.– (16x)

Zeit: 16.15 bis 18 Uhr, ab 3. Okt. 15.30 bis 17.15 Uhr

Kurs 54: Mittwoch, 4. Mai bis 31. Aug.

CHF 90.– (18x)

Kurs 254: Mittwoch, 7. Sept. bis 28. Dez.

CHF 90.– (17x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 55: Kombi-Abo für Kurs 53+54

CHF 150.–

Kurs 255: Kombi-Abo für Kurs 253+254

CHF 150.–

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

Weihnachtessen Nordic-Walking-Treff Luzern

Es sind alle herzlich willkommen beim traditionellen gemütlichen Jahresabschluss. Bei einem feinen Essen in weihnachtlichem Ambiente lassen wir das alte Jahr fröhlich ausklingen und freuen uns auf ein neues, gesundes und fittes 2012.

- Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 19. Dezember 2011, ab 17 Uhr im Restaurant Militärgarten, Luzern
- Für die Teilnehmenden des Mittwoch-Treffs: 14. Dezember 2011, ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil



Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

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

Kurs 57: Donnerstag, 7. April bis 21. Juli (ohne 2. Juni + 23. Juni)
CHF 77.– (14x)

Kurs 257: Donnerstag, 11. Aug. bis 15. Dez. (ohne 8. Dez.)
CHF 99.– (18x)

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, 2. Mai bis 29. Aug. (ohne 13. Juni, 1. + 15. Aug.)
CHF 82.50 (15x)

Kurs 258: Montag, 5. Sept. bis 19. Dez.
CHF 88.– (16x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr



Velo fahren

Alle Velotouren werden durch ausgebildete Seniorensportleiter im Fachbereich Velo fahren rekognosiert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind 30 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Veloewege, 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!»

Velotouren

- Daten:** Dienstag, 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, Walter Pfrunder, Josef Tschuppert
Kosten: pro Velotour CHF 9.–
Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.
Anmeldung: Melden Sie sich jeweils vor einer Tour telefonisch bei 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!

Velo-Ferienwochen

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

NEU: Velotouren mit Elektro-Bikes (Flyer)

- Daten:** Montag, 11. Juli, 8. August und 12. September
Leitung: Arnold Burch, Theres Jöri
Kosten: pro Velotour CHF 9.–
Miete E-Bike: CHF 50.– pro Tag (bei Anmeldung angeben)
Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.
Anmeldung: Melden Sie sich jeweils vor einer Tour telefonisch oder per Mail bei Theres Jöri (Tel. 041 670 28 23) oder Arnold Burch (Tel. 041 675 15 71) an, und zwar am Donnerstagabend zwischen 19 und 20 Uhr.

Abschluss Velotouren

Dienstag, 15. November, Kultur- und Kongresszentrum Gersag, Rüeggisbergerstr. 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.

Information 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. 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 begehbar Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbar Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★★ Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit von Vorteil, stabile Wanderschuhe werden verlangt.

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.

Wichtige **Einstiegeorte** neben Luzern, inkl. Abfahrtszeiten, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2011 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

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

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussenetasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis.

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

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

Wanderleiter/innen:

Alfons Steger, Fachleiter Tel. 041 458 19 85 / 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

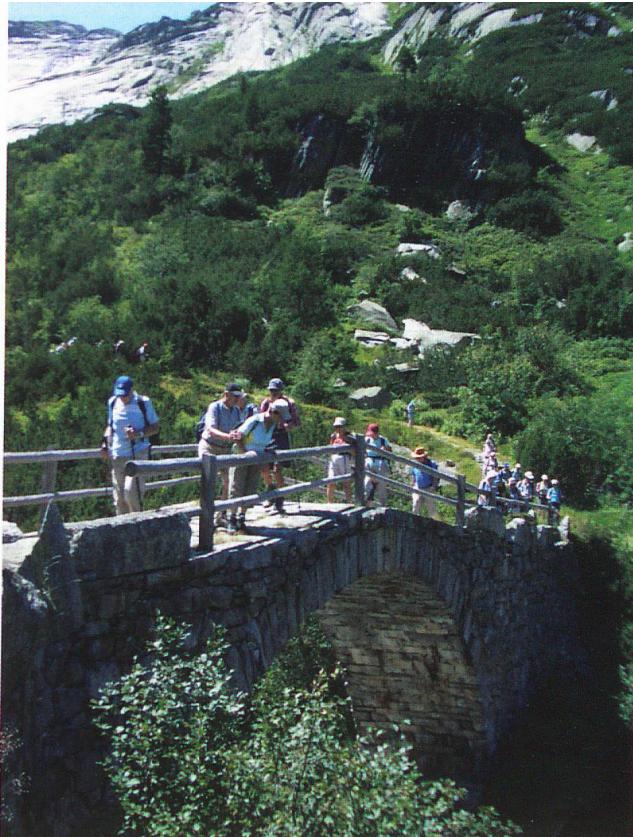
Pia Schmid Tel. 041 420 69 91 / pischmid@sunrise.ch

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, 13. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 15. Juli)	Wanderung vom Urnerboden nach Braunwald Nähtere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2011.	
Mittwoch, 27. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 29. Juli)	Wanderung auf den Bachtel, die Rigi des Zürcher Oberlandes Nähtere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2011.	
Mittwoch, 10. August	Route: Ein abwechslungsreicher Höhenweg im voralpinen Gelände führt uns vom Oberalp nach Rueras. Distanz: 11 km, 250 m Aufstieg, 900 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 36.–. Leitung: Cécile Bernet, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.18 Uhr (Arth-Goldau 7.52 Uhr). Rückkehr: 19.41 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 17. August (bei schlechtem Wetter Freitag, 19. August)	<p>Route: Von Noirague/NE zur Ferme Robert (am Fusse des grandiosen Creux du Van) und durch die romantische Areuse-Schlucht nach Bôle. Distanz: 13,5 km, 300 m Auf- und 500 m gleichmässiger Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 40.–. Leitung: Pia Schmid, Cécile Bernet.</p>	Treffpunkt: 7.45 Uhr SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 19 Uhr.
Dienstag/ Mittwoch, 13., 14. September 2-Tages- wanderung	<p>Route: 1. Tag Kandersteg – Daubensee – Gemmipass, 2. Tag Leukerbad – Rinderhütte – Wysse See – Restipass – Restialp. Distanz: 1. Tag 8,5 km, 380 m Aufstieg und 80 m Abstieg, 2. Tag 10,5 km, 350 m Aufstieg und 560 m Abstieg. Wanderzeit: 3 bzw. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: je aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Kosten: ca. CHF 200.– im DZ, mit GA ca. CHF 150.– (inbegriffen: Transporte, Morgenkaffee mit Gipfeli, Unterkunft, Halbpension, Wandertaxen, Taxi Restialp–Ferden, Dokumentation). Leitung: Rita Gasser, Alfons Steger. Anmeldung: bis 15. August per Telefon oder Mail an Rita Gasser. Teilnehmerzahl beschränkt.</p>	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). Rückkehr: 21 Uhr.
Mittwoch, 28. September	<p>Route: Wanderung im Gruyererland von Montbovon, teilweise der Sarine entlang, via Lessoc – Grandvillard nach Gruyère. Distanz: 15,5 km, 200 m Aufstieg, 250 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 54.–. Leitung: Ernst Ammann, Pia Schmid.</p>	Treffpunkt: 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7 Uhr (Sursee 7.18 Uhr). Rückkehr: 20 Uhr.
Mittwoch, 5. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 7. Oktober)	<p>Route: Wanderung von Baden über den Heitersberg – vorbei am idyllischen Egelsee – bis nach Widen. Schöne Blicke ins Reuss- und Limmatatal. Distanz: 14 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 25.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.</p>	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 18.07 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 19. Oktober	Route: Herbstliche Wanderung von Laupen nach Murten, der Saane entlang und über sanfte Hügel. Distanz: 14 km, 100 m Auf- und 150 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 37.–. Leitung: Pia Schmid, Rita Gasser.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). Rückkehr: 18 Uhr.
Mittwoch, 9. November (bei schlechtem Wetter Mittwoch, 16. November)	Route: Wanderung auf unbekannten Wegen von Sarnen – Hohe Brücke – Flüeli – Sachseln nach Sarnen. Distanz: 11 km, je 250 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 7.–. Leitung: Rolf Ebi, Rita Gasser.	Treffpunkt: 9.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.55 Uhr. Rückkehr: 16.51 Uhr.
Mittwoch, 7. Dezember	Programm: Wanderung am Südfuss des Jura mit Blick in die Alpen, von Attiswil – Rumisberg – Wolfisberg nach Niederbipp. Distanz: 9 km, je 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 24.–. Leitung: Rita Gasser, Pia Schmid.	Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.54 Uhr. Rückkehr: 17.05 Uhr.



Jahresrückblick und -ausblick

Mittwoch, 23. November, 14 Uhr bis ca. 17 Uhr, im grossen Saal des Betagtenzentrums Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern. Gut erreichbar mit Bus Nr. 1, 20, 31, 71 bis Station Eichhof.

Alle Teilnehmer/-innen und Interessent/-innen unserer Wanderungen und Wanderferien der beiden Gruppen sind herzlich eingeladen zu

diesem informativen und gemütlichen Nachmittagshock. Wir halten Rückschau auf die besonderen Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächstjährigen Wanderungen und Ferienwochen vor. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 7. Juli	Wanderung durch die Moorlandschaft bei Finsterwald Nähtere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2011.	
Donnerstag, 21. Juli	Wanderung zum idyllischen Arnisee und nach Gurtnellen-Dorf Nähtere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2011.	
Donnerstag, 4. August	Route: Wir wandern von der Klosterinsel Rheinau (Besichtigung) dem Rhein entlang bis zum Rheinfall. Distanz: 10 km, je 50 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 31.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Albert Steffen.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 18.39 Uhr.
Donnerstag, 11. August Abendwanderung	Wanderung durch die Luzerner Landschaft, von Bertiswil – Herbrig – Ligschwil nach Hochdorf. Distanz: 10,5 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Billett: selber lösen. Leitung: Albert Steffen, Alfons Steger.	Treffpunkt: 15.25 Uhr, beim Busbahnhof Luzern, Linie 50. Abfahrt: 15.35 Uhr (Bösfeld 15.46 Uhr). Rückkehr: ca. 21 Uhr.
Donnerstag, 25. August	Route: Wanderung von Boniswil – Leutwil mit Sicht auf den Hallwilersee via Birrwil nach Beinwil a. S.. Distanz: 8,5 km, je 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.–. Leitung: Ernst Ammann, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.02 Uhr. Rückkehr: 15.58 Uhr.
Donnerstag, 8. September	Programm: Fahrt mit Bus nach Grindelwald, mit der LSB auf den Männlichen. Wanderung zur Kleinen Scheidegg und bis zur Wengernalp. Distanz: 8,5 km, 50 m Aufstieg, 400 m gleichmässiger Abstieg. Wanderzeit: ca. 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: Bus CHF 25.– und Bergbahnen CHF 26.– mit HT und CHF 20.– mit GA. Leitung: Alfons Steger, Beatrice Reichlin. Anmeldung: bis 2. September schriftlich oder per E-Mail.	Treffpunkt: 7.15 Uhr, Car-Parkplatz Inseli Luzern. Rückkehr: ca. 18 Uhr.
Donnerstag, 22. September	Programm: Wanderung zwischen Hohgant und Schrattenfluhs, teilweise der Emme entlang, von Schangnau nach Kemmeriboden. Distanz: 8,5 km, 120 m Auf- und 70 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 19.–. Leitung: Ernst Ammann, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 10.16 Uhr (Malters 10.29 Uhr). Rückkehr: 17.03 Uhr.
Donnerstag, 13. Oktober	Route: Wanderung dem Rhein entlang von Laufenburg nach Stein/AG und Bad Säckingen/D (Trompeter von Säckingen). Distanz: 12 km, kein Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 32.–. Leitung: Alfons Steger, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 17.30 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 27. Oktober	Route: Wanderung auf der Sonnenseite des Brienzsees von Oberried nach Brienz, mit Aussicht auf Berge und See. Distanz: 8 km, je 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 22.–. Leitung: Cécile Bernet, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.55 Uhr (Hergiswil 8.06 Uhr). Rückkehr: 17.04 Uhr.
Donnerstag, 3. November	Route: Von Freudwil wandern wir über Feld und Wald bis Wermatswil, dann leicht erhöht über dem Pfäffikersee bis nach Seegräben. Mittagshalt auf der Juckerfarm (Kürbisausstellung), dann entlang des Sees bis nach Pfäffikon. Distanz: 12 km, kaum Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: Selbstbedienungsrestaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 26.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Pia Schmid.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 17.39 Uhr.
Donnerstag, 15. Dezember	Route: Nachmittagswanderung von Meierskappel via Böschenrot und auf dem Chiemenhöhenweg nach Immensee. Zobighalt am Schluss. Distanz: 7 km, 50 m Aufstieg und 130 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 7.–. Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 12 Uhr beim Torbogen Bahnhof Luzern. Abfahrt: 12.10 Uhr Bus Rotkreuz. Rückkehr: 16.54 Uhr.

Wintersport

Langlauf-Herbstausflug mit Wanderung

Der Ausflug findet am 6. September 2011 statt – verbunden mit einer Wanderung. Organisation: Oskar Wigger (Tel. 034 493 36 27). Auch Nicht-Langläufer/-innen sind willkommen.

Informationsnachmittag Langlauf

Montag, 14. November 2011, 14 bis ca. 16 Uhr, Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern

Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Langlauf-Angebote im Winter 2011/12. Bruno Kempf wird das neuste Langlauf-material vorstellen. Es bleibt auch genügend Zeit für einen Austausch und die Beantwortung von Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Langlauf-Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Langlauf-Treff (Wintersportler/-innen 55+)

Diese werden wiederum vom Langlauf-Leiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt. Nähere Angaben erhalten Sie beim Fachleiter Toni Felder (Tel. 041 361 14 76).



Die Winterferien-Angebote finden Sie auf der Rückseite dieses Programms (S. 36).

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. Ein Kurs für Fortgeschrittene startet am Montag, 17. Okt. 2011 und dauert bis 19. März 2012 (ohne 26. Dez. und 20. Feb.), jeweils von 9 bis 11 Uhr. Ein **Einstieg** ist für **Anfängerinnen und Anfänger ab 2. Jan. 2012** möglich. Interessiert? **Informationen und Anmeldung** (bis 25. Nov.) unter Tel. 041 226 11 99.

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 den Gleichgewichtssinn. 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. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Fragen? Unter Tel. 041 226 11 99 geben wir Ihnen Auskunft.

Fit/Gym (Turnen)

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

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

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

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

Kosten: CHF 4.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeeintritt. 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 wohlfühlt, 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.

Information unter Tel. 041 226 11 99



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 Träffpunkt

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

Buttisholz

Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Käthy Aregger, 041 928 12 49

Dagmersellen

Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Turnhalle

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Emmy Stampfli, 062 756 21 16

Doppleschwand

Turnhalle

Montag, 16 bis 17 Uhr

Annemarie Lustenberger,

041 480 35 22

Ebersecken

Gemeindehaus

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

Ebikon

Pfarreiheim

Donnerstag, 14 bis 15 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

St. Clemens

Mittwoch, 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

Turnhalle

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

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr

Trudi Merz, 041 260 69 21

Pfarrheim St. Maria

(für Italienisch- und Spanischsprachige)

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**Pfarsaal**

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

Christine Bruppacher, 041 467 02 40

Hergiswil b. Willisau**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Monika Kunz, 041 979 11 84

Hildisrieden**Turnhalle Matte**

Dienstag, 17.10 bis 18.10 Uhr

Theres Steiner, 041 460 15 50

Hitzkirch**Turnhalle (Männergruppe)**

Dienstag, 16 bis 17 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, hsl, 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

Violette Besson, 076 594 62 14

St. Anton Pfarreiheim

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Heidi Müller, 041 377 21 78

St. Johannes/Würzenbach Pf.heim

Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr

Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

St. Josef/Maihof Pfarreiheim

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/Rodtegg Pfarreiheim

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 Scherzmann, 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

Josy Galliker, 041 930 19 43

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

Pfeffikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Jeannette Stoll, 062 771 73 35

Rain**Turnhalle Chrüzmatte**

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

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Turnhalle Staffeln

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrit Berger, 041 320 16 69

Römerswil**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Cécile Diem, 041 910 56 14

Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos**Turnhalle**

Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr

Annelies Portmann, 041 480 27 87

Root**Pfarreiheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Widmermatt

Montag, 17 bis 18 Uhr

Marly Bächler, 041 450 16 20

Rothenburg**Turnhalle Gerbematt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Marlies Gass, 041 280 15 83

Ruswil**Alterswohnheim Schlossmatte**

Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis

10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr

TH Dorfschulhaus (Männergruppe)

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

Rita Albisser, 041 495 16 31

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 bis 20 Uhr

Carmen Suter, 041 917 03 08

Schüpfeheim**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 Tormatt**

Montag, 7.50 bis 8.50 Uhr

Mittwoch, 13.50 bis 14.50 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 Scherzmann, 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**

Dienstag 9 bis 10 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, 14 bis 15 Uhr

Hedy Rölli, 041 970 32 73

Wolhusen**Andreashem**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Margrith Erni, 041 490 13 48

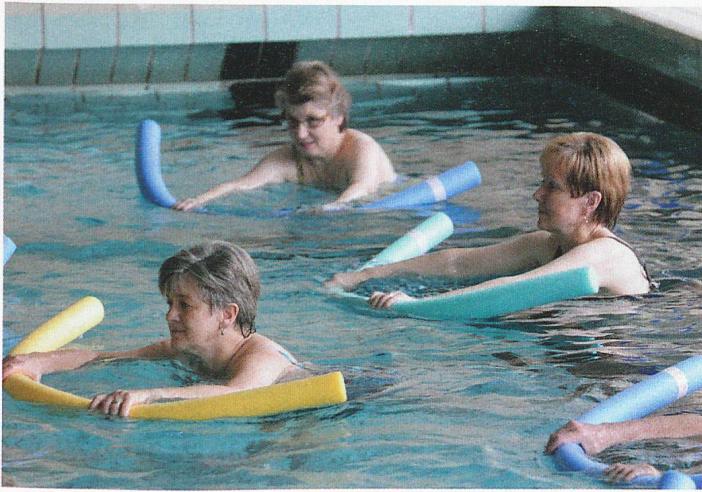
Schulhaus Rainheim

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 Utzenberg

Freitag, 15 bis 16 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Nottwil

HB 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 Kirchofer, 062 758 35 60

Judith Kurmann, 041 988 10 89

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

Michaela Hafner, 041 480 04 19

Gruppe Escholzmatt

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Gruppen 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

Hochdorf

Pfarreizentrum A, Saal 7

Donnerstag, 14 bis 15.30 Uhr

Mary Jost, 041 910 31 59

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

Weggis

Alterszentrum Hofstatt

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



Winterferienwochen

Foto: Renate Wernli

Langlaufstage in Ulrichen / Obergoms

Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Dauer: Montag, 5. Dezember bis Donnerstag, 8. Dezember 2011

Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter

Doppelzimmer: CHF 470.–/Person

Einzelzimmer: CHF 520.–

Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen: siehe «Langlauf- und Winterwanderferien Ulrichen»

Anmeldung: bis 21. November 2011

Wintersportferien in Sils-Maria / Engadin

Von der Loipe in die Therme! Das Klubhotel Schweizerhof und seine grosszügige Wellnessoase mit 33° warmem Hallen-Solbad, geheiztem Aussenbad, Sprudelbad usw. liegt eingebettet im Dorfzentrum. Für gemütliche Abende stehen Aufenthalts-, Spiel- und Leseräume sowie ein TV-Raum mit Grossbildschirm, die Arvenstube oder Bar zur Auswahl. Vom Hotel aus erreicht man in wenigen Minuten die herrlichen Langlaufloipen des Oberengadins. Viele gepfadete Wege laden zu Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden eine bis zwei leichte Schneeschuhwanderungen angeboten. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr gut verbinden!

Dauer: Samstag, 21. Januar bis Samstag, 28. Januar 2012

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; Annulierungskosten-Versicherung

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

Anmeldung: bis 12. Dezember 2011

Langlauf- und Winterwanderferien in Ulrichen

Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlaufloipen. 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 Matterhorn Gotthard Bahn. So hat man 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. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden eine bis zwei leichte Schneeschuhwanderungen angeboten. Neu besteht die Möglichkeit, mit der Skatingtechnik Bekanntschaft zu machen. Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, liegt direkt an der Loipe und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

Dauer: Sonntag, 26. Februar bis Samstag, 3. März 2012

Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger

Sportangebot: Langlauf und Winterwandern

Auf Wunsch: Schneeschuhwandern

Doppelzimmer: CHF 890.–/Person

Einzelzimmer: CHF 1070.–

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

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

Anmeldung: bis 27. Januar 2012