

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2011)
Heft: 4

Anhang: Bildung + Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 1.
Halbjahr 2012

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: 01.02.2026

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

V7891

Kursprogramm 1. Halbjahr 2012



Angebote für alle ab 60 Jahren

Inhalt

Bildungsangebote	Seite	Sport- und Bewegungsangebote	Seite
Exkursionen/Besichtigungen	3	Aktive und gesunde Bewegung	20
Alltag und Natur	4	Tennis	21
Am Puls der Zeit	6	Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)	22
Wissen und Kultur	8	Velo fahren	23
Gesundheitsförderung	11	Nordic Walking	24
Gemeinsame Interessen teilen	13	Wandern	25
Kurse für Mac-Computer	14	Wintersport, Schneeschuhwander*	29
Computerkurse in Luzern	14	Offene Gruppen: Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness, Seniorentanz	30
Computerkurse in Neuenkirch	17	Ferienwochen Winter, Aktiv-Ferienwoche Südtirol	34
Sprachen	18	Badeferien	35
		Wanderferienwochen	36

Adresse Bildung + Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung + Sport
Bundesplatz 14, 6002 Luzern

Öffnungszeiten

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

Telefon Bildung 041 226 11 96

Telefon Sport 041 226 11 99

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

Fax 041 226 11 98

Internet www.lu.pro-senectute.ch

Anmeldung

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

Haben Sie den Anmeldetermin verpasst? Vielleicht gibt es noch freie Plätze. Rufen Sie uns an, wir geben gerne Auskunft.

Allgemeine Bedingungen

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

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

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

Abmeldung: Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bildungsangebote

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Anlass 1	Ort, Zeit
Donnerstag, 26. Januar	Besichtigung Briefzentrum Härringen Ein Blick hinter die Kulissen Erleben Sie, wie eine unvorstellbar grosse Menge von Briefen mit Hilfe modernster Infrastruktur verarbeitet wird. Kosten: CHF 8.– inkl. Führung, Getränk und Süssgebäck (Barzahlung im Zug). Reisekosten: CHF 22.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Leitung: Rita Gasser und örtliche Führerin/örtlicher Führer		Treffpunkt: 12.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 17.56 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 10. Januar
Donnerstag, 23. Februar	Obwaldner Kulturschätze Kulturschätze im Frauenkloster Sarnen und Obwaldner Geschichten mit Karl Imfeld, dem bekannten Mundartlyriker Im August 2005 beschädigte das Hochwasser das Benediktinerinnenkloster in Sarnen und die wertvollen Kulturschätze (u. a. Handschriften und Votivgaben für das Sarner Jesuskind). Sr. Rut-Maria Buschor, Autorin des Buches «Auch Nonnen haben Parkplatzprobleme», zeigt uns den neuen Kulturgüterraum (nur über Treppe erreichbar; keine Sitzmöglichkeit im Raum). Danach treffen wir in Kerns Pfr. i.R. Karl Imfeld, den bekannten Obwaldner Mundartforscher, Lyriker und leidenschaftlichen Volkskundler, der uns seine Obwaldner Geschichten erzählt. Kosten: CHF 39.– inkl. Führungen. Reisekosten: CHF 15.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Mittagessen: Fakultativ, im Restaurant Rose, Kerns (nicht inbegr.). Reiseleitung: Elsa Mettler, GENUSSENDKULTUR.ch	Anlass 2	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 17.18 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 9. Februar
Mittwoch, 28. März	Appenzell Traditionell und modern Appenzell ist nicht nur bekannt für sein vielfältiges Brauchtum, sondern auch für zeitgenössische Museen wie die Kunsthalle Ziegelhütte (ein sehenswerter Bau mit einem alten begehbaren Brennofen und wechselnden Kunstausstellungen), welche wir auf einer Führung erleben, sowie für die Kräuter, deren Verwendung wir beim Alpenbitter (Betriebsbesuch) und in der Klosterapotheke Jakobsbad kennen lernen. Kosten: CHF 37.– inkl. Führungen/Eintritt. Reisekosten: CHF 39.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Mittagessen: Fakultativ, im Restaurant (nicht inbegr.). Reiseleitung: Elsa Mettler, GENUSSENDKULTUR.ch	Anlass 3	Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 19.20 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 14. März
Dienstag, 24. April	Schaffhausen und Kloster Allerheiligen Wir fahren mit der Bahn nach Schaffhausen. Dort lassen wir uns die wunderschöne Altstadt, das ehemalige romanische Benediktinerkloster Allerheiligen, das Münster und natürlich den Munot zeigen. Auch ein Besuch mit Führung im Museum Allerheiligen (Schaffhauser Geschichte und Gemäldesammlung) gehört zum Programm. Kosten: CHF 32.– inkl. Führungen und Eintritte. Reisekosten: ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Mittagessen: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Alfons Steger und örtliche Führerin/örtlicher Führer	Anlass 4	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: ca. 19 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 10. April

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Donnerstag, 24. Mai	Gruyères Mehr als nur Käse ... Wie aus dem Bilderbuch: das Gruyzerland mit seiner lieblichen Hügellandschaft. Im neu eröffneten Gruyzer Museum in Bulle lernen wir die Bräuche und Sitten des Gruyzerlandes und sein reiches Kulturerbe kennen. Weiter geht es nach Gruyères, wo wir auf einem spannenden und vergnüglichen Rundgang durch das jahrhundertealte Grafenschloss den Gruyzer Schlossgeschichten lauschen und das pittoreske Dorf erkunden. Kosten: CHF 49.– inkl. Führungen/Eintritte. Reisekosten: CHF 54.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Mittagessen: Fakultativ, im Restaurant (nicht inbegr.). Reiseleitung: Elsa Mettler, GENUSsundKULTUR.ch	Anlass 5 Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 19 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 10. Mai

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 12. Juni	St. Blasien im Schwarzwald Dom St. Blasien und Schluchsee Wir fahren mit dem Car via Waldshut nach St. Blasien im Schwarzwald und besuchen dort im ehemaligen Benediktinerkloster mit einer Führung den Dom, einen der grössten Kuppelbauten Europas. Nach einem Mittagessen in einem Landgasthof geht unsere Reise zum Schluchsee, wo wir bei einem kleinen Spaziergang die schöne Landschaft unserer nördlichen Nachbarn geniessen. Kosten: CHF 49.– inkl. Carfahrt und Führung. Mittagessen: Im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Alfons Steger und örtliche Führerin, örtlicher Führer	Anlass 6 Treffpunkt: 7.30 Uhr, Parkplatz Inseli, Luzern Rückkehr: ca. 17.30 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 29. Mai

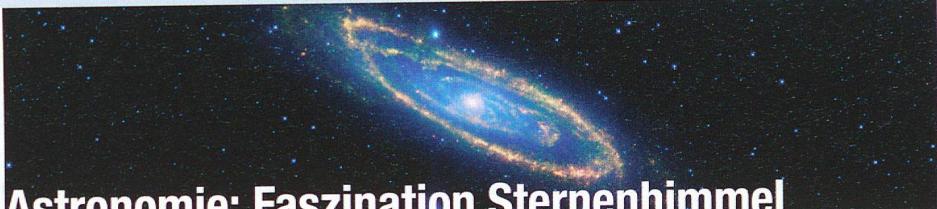
Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 6. Februar	Stil und Make-up mit 60+ Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up. Kursleitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin	Kurs 10 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 62.– Anmeldung: bis 25. Januar

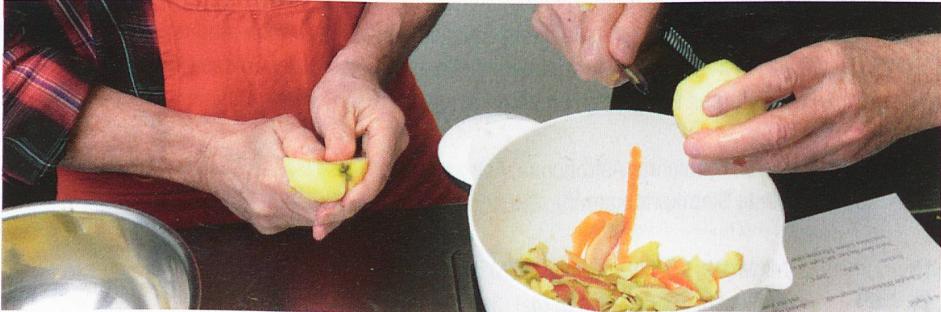
Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 7. Februar	Testament und Erbfolge Der sehr erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine allgemeine Übersicht zum Thema Testament und Erbfolge unter besonderer Berücksichtigung der Begünstigung des überlebenden Ehegatten. Kursleitung: lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar	Kurs 11 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9 bis 11 Uhr CHF 33.– Anmeldung: bis 25. Januar

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 28. Februar bis 13. März (3x)	NEU Leben ist Versöhnen Vieles steht uns im Wege, wenn wir Versöhnung mit uns selbst, mit dem Nächsten und der Gesellschaft suchen. Wie können wir uns mit uns selbst und unserer eigenen Lebensgeschichte versöhnen, wie uns mit uns nahestehenden Menschen aussöhnen? Wie können neue Wege im Zusammenleben gelingen? Was können wir tun, was sind die nächsten Schritte? Solche Prozesse können uns zu einer grösseren inneren Freiheit führen. Versöhnung prägt und durchdringt unser ganzes Leben. Kursleitung: Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP	Kurs 12 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9 bis 11.30 Uhr CHF 140.– Anmeldung: bis 14. Februar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	 <h2>Astronomie: Faszination Sternenhimmel</h2> <p>Sterne und Sternbilder Kurs 13</p> <p>Wir orientieren uns am Sternenhimmel</p> <p>Alle Sterne sind selbstleuchtende Himmelskörper, genau wie unsere Sonne, nur sind sie unvorstellbar weit von uns entfernt. Über ihre Grösse, über Distanzen und Helligkeiten werden wir mehr erfahren. Wir orientieren uns am Sternenhimmel und lernen dabei verschiedene Sternbilder kennen, die je nach Jahreszeit zu sehen sind. Anhand der drehbaren Sternkarte finden wir uns das ganze Jahr am Sternenhimmel zurecht und wissen, wann die bekannten Sternbilder aus dem Osthorizont aufsteigen oder im Westen untergehen.</p> <p>Der Mond Kurs 14</p> <p>Unser ständiger Begleiter am Nachthimmel</p> <p>Ob er als schmale Sichel am Abendhimmel steht oder als Vollmond die ganze Nacht erhellt, immer wieder hat er die Menschen fasziniert und in seinen Bann gezogen. Wir lernen, wie die einzelnen Mondphasen, aber auch wie Ebbe und Flut zustande kommen. Anhand von beweglichen Modellen erfahren wir überdies, wie und wann eine Mondfinsternis entsteht. Viele Fragen rund um das Thema Mond werden beantwortet. In der Sternwarte Hubelmatt Luzern betrachten wird das «Kursobjekt» mit eigenen Augen am Fernrohr. Mondberge und Mondkrater werden uns zum Staunen bringen.</p> <p>Kursleitung: Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern Die für die Kurse benötigte Sternkarte kann für CHF 25.– direkt beim Kursleiter bezogen werden.</p> <p>Kurs 13 Mittwoch, 29. Februar bis 14. März (3x) Kurs 14 Mittwoch, 25. April bis 9. Mai (3x)</p> <p>Anmeldung: bis 17. Februar bis 13. April</p>	<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>
Donnerstag, 8. März	<h3>Handy-Kurse für Senioren</h3> <p>Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen</p> <p>Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung Ihres Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennenlernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein- und 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.</p> <p>Kursleitung: Michel Prigione, mip Schulung und Beratung</p> <p>Kurse für Nokia-Geräte:</p> <p>Kurs 15 Montag, 27. Februar + 5. März Kurs 16 Montag, 23. + 30. April</p> <p>Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn</p>	<p>Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute) 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.–</p>
NEU	<h3>Geologische Exkursion in Luzern</h3> <p>Anlass 17</p> <p>Die einzigartige Lage von Luzern ist auf geologische Prozesse zurückzuführen. Ausgehend von den verschiedenen in der Stadt anzutreffenden Gesteinen an Brunnen, Bauten und Strassen wird die Entstehungsgeschichte Luzerns über die Zeit der letzten 300 Millionen Jahre abgeleitet. Der Anlass wird bei jeder Witterung durchgeführt.</p> <p>Leitung: Franz Schenker, Dr. phil. nat., beratender Geologe in Luzern und Dozent an der ETH Zürich</p>	<p>Treffpunkt 14.15 Uhr, Rathausplatz Luzern, vor dem Rathaufturm Ende ca. 16 Uhr CHF 19.–</p> <p>Anmeldung: bis 28. Februar</p>
	<p>Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96</p>	

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 8. März bis 29. März (4x)	<p>Aller Anfang ist nicht schwer Ein Kochkurs für Anfängerinnen und Anfänger Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, für die Sieden, Dämpfen, Braten, Rohkost zubereiten und Backen Fremdwörter sind. Das Ziel des Kurses ist es, einfache und gesunde Gerichte zuzubereiten. Sie lernen Rezepte lesen und befolgen und werden mit den Geräten in der Küche vertraut. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Damit Sie zu Hause die Gerichte nachkochen können, erhalten Sie ausführliche Rezepte. Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p>Kurs 18</p> <p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) Anmeldung: bis 20. Februar</p>

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 26. April bis 24. Mai (ohne 17. Mai), 4x	<p>Frühling in der Küche Ein Kochkurs für leicht Fortgeschrittene und Neugierige, Männer und Frauen über 60 Ihre Grundlagen beim Kochen werden vertieft und verfeinert. Sie verarbeiten frische Produkte aus dem aktuellen Marktangebot und bereiten leichte, saisonale Gerichte für den Alltag und unkomplizierte Gäste zu. Sie erhalten zu jedem Kochabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p> 	<p>Kurs 19</p> <p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) Anmeldung: bis 10. April</p>

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 27. Februar bis 2. April (6x)	<p>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 Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin</p>	<p>Kurs 20</p> <p>Theaterstrasse 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.–</p> <p>Anmeldung: bis 16. Februar</p>
Montag, 16. April bis 21. Mai (6x)	<p>Fortsetzungskurs: Fitness fürs Gedächtnis Blieben Sie am Ball! Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits einen Einführungskurs besucht haben. Sie vertiefen die gelernten Methoden und lernen weitere Merkhilfen kennen. Gemeinsames Üben macht einfach mehr Spass. Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin</p>	<p>Kurs 21</p> <p>Theaterstrasse 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.–</p> <p>Anmeldung: bis 5. April</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 28. Februar bis 27. März (5x)	<p>Das Leben schreibend in Worte fassen</p> <p>Kinderfragen als Schreibimpulse</p> <p>Sie hätten viel aus Ihrem Leben zu erzählen und wissen gar nicht, wo Sie anfangen sollen. In diesem Schreibkurs machen Sie den Anfang, indem Sie erste Erlebnisse zu Papier bringen. Mit einem von Kindern gestalteten Fragenkatalog wird ein fantasievoller Zugang zu Ihrer eigenen Lebensgeschichte geschaffen. So entsteht Ihre persönliche Geschichtensammlung, in der Ihr Leben in Worte gefasst, festgehalten und auch gewürdigt wird. Ein lustvoller, unkomplizierter Einstieg ins autobiografische Schreiben.</p> <p>Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin, Supervisorin</p>	<p>Kurs 22</p> <p>Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 215.–</p> <p>Anmeldung: bis 14. Februar</p>
Dienstag, 6. bis 20. März (3x)	<p>Kursreihe «Spiritualität im Alter»</p> <p>Von Gott reden – aber wie?</p> <p>«Und Gott schuf den Menschen nach seinem Bild», steht am Anfang der Bibel. Gilt aber nicht auch: «Und der Mensch <schafft> Gott nach seinem Bild? Der Theologe Karl Rahner sagte einmal: «Gott sei Dank gibt es das nicht, was sich 60 bis 80 % der Zeitgenossen unter Gott vorstellen.» Dabei ist das Gottesbild in uns mitentscheidend für unsere psychische und physische Gesundheit. Mit Texten von Willigis Jäger («Anders von Gott reden») oder Hubertus Halbfas («Der Glaube») machen wir uns an drei Nachmittagen auf die Suche nach einem tieferen, befreienden und ganzheitlichen Verständnis des christlichen Gottesglaubens. Kursleitung: Karl Mattmüller-Bucher, Theologe/Sozialarbeiter, www.spirituelle-quellen.ch</p>	<p>Kurs 23</p> <p>Abendweg 1, Luzern Röm.-kath. Landeskirche Luzern, Haus St. Agnes, 3. Stock, (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 87.–</p> <p>Anmeldung: bis 22. Februar</p>
	<p>«auto-mobil bleiben»</p> <p>Ein Fahr-Check-Kurs</p> <p>Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Mittagessen in der Kantine des TCS möglich (ca. CHF 15.–, separat vor Ort zu bezahlen).</p>	<p>Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen 8.30 bis 12. Uhr (Fahren im Verkehrsaltag/ Theorie) 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) CHF 200.– CHF 180.– für TCS- Mitglieder</p> <p>Anmeldung: Kurs 24: bis 13. März Kurs 25: bis 12. April</p>
	<p>Kurs 24 Dienstag, 27. März Kurs 25 Donnerstag, 26. April</p> 	
	<p>TCS-Seniorenfahrkurs</p> <p>Nebst einer Theorieauffrischung erhalten Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, ein spezielles Training auf der Piste des Fahrtrainingszentrums Emmen zu absolvieren. Lernen Sie das Fahrverhalten mit Ihrem eigenen Fahrzeug beim Slalom- und Kurvenfahren, bei Notbremsungen auf verschiedenen Unterlagen sowie bei einem Ausweichmanöver. Datum: Donnerstag, 19. Juni 2012. Zeit: 8.15 bis 12.15 Uhr. Kosten: CHF 150.– für TCS-Mitglieder, CHF 200.– für Nicht-Mitglieder</p>	
	<p>Informationen und Anmeldungen direkt bei TCS unter: 041 228 94 94</p>	<p>Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96</p>

Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 31. Januar bis 27. März (ohne 14. + 21. Feb.), 7x (Eine Fortsetzung ist bei genügend Teilnehmenden möglich)	<p>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</p>	Kurs 30 Alte Post Hubelmatt, Luzern (VBL-Bus Nr. 4 bis Endstation Hubelmatt) 14 bis 16.45 Uhr CHF 290.– (inkl. Grundmaterialien) Anmeldung: bis 20. Januar
Mittwoch, 7. März bis 2. Mai (ohne 4. April), 8x	<p>Steptanzen Steptanzen wie Fred Astaire, Gene Kelly und Ginger Roger, die wir alle bewundert haben! Jetzt mit 60+ ist es Zeit, sich diesen Wunsch endlich zu erfüllen. Steptanzrhythmen erleben mit Musik und Spass! Ein Bewegungsangebot für die Fitness von Körper und Geist. Kursleitung: Margrit Lilly, Steptanzlehrerin</p>	Kurs 31 Steptanzschule Flying Taps, D4 Platz 6, Root Längenbold (direkt bei SBB-Station Root D4) 16.15 bis 17.15 Uhr (abgestimmt auf SBB-Fahrplan) CHF 180.– Anmeldung: bis 22. Februar
NEU		
Donnerstag, 8. bis 29. März (4x)	<p>Shall we dance?! Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60 Der Workshop richtet sich an Menschen ab 60 mit Lust an Bewegung und Tanz. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Der Workshop eignet sich gleichermaßen für bestehende und neue Kursteilnehmende, Tanzerfahrung ist nicht erforderlich. Zum Workshop gehört ein fakultativer Probenbesuch, welcher im Preis inbegriffen ist. Dieser ist für Montag, 26. März geplant, und zwar von 11.30 bis 13.30 Uhr. Inbegriffen ist auch ein Gutschein für den Bezug einer Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «TANZ 9: Fine Lines» vom Sonntag, 6. Mai, 13.30 Uhr, im Luzerner Theater. Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»</p>	Kurs 32 «Südpol», auf einer der Probebühnen, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 31 bis «Südpol») 9 bis 10.30 Uhr CHF 115.– Anmeldung: bis 23. Februar
NEU		
Donnerstag, 15. bis 29. März (3x)	<p>Geschichten erzählen Ein Kurs für all jene, die gerne erzählen und anderen ein Ohr leihen Fasziniert Sie die Kunst des Geschichtenerzählens? Möchten Sie mehr darüber erfahren und selber Geschichten frei und packend erzählen können? Mythen, Sagen oder Volksmärchen, sie alle erzählen von den Erfahrungen der Völker und Menschen. Die zahlreichen Geschichten, welche das eigene Leben schrieb, können Ihre grossen und kleinen Zuhörer ebenfalls ins Staunen versetzen. Mit einer Mischung aus Wissen und Praxis erkunden Sie das freie Geschichtenerzählen. Da lockert sich die Zunge von selber und die Worte sprudeln hervor. Kursleitung: Barbara Goossens, Geschichtenerzählerin, Kommunikationstrainerin NDS</p>	Kurs 33 Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 190.– Anmeldung: bis 1. März

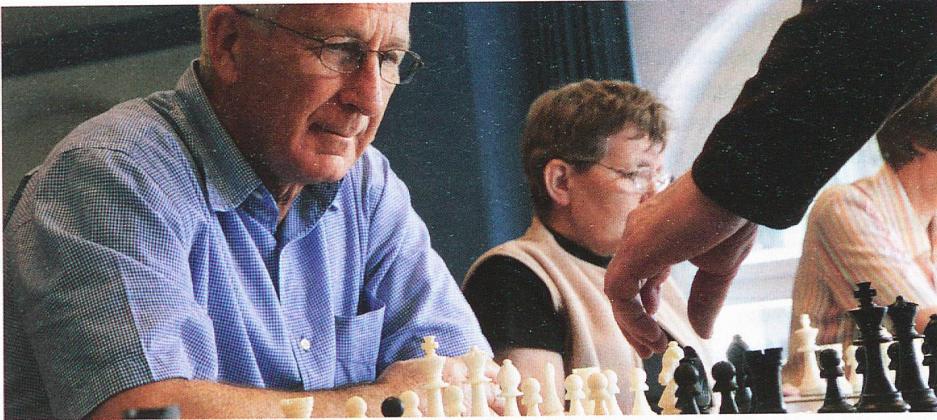
Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
enstag, 0. und 27. März x)	Von Hexen, Teufeln und Geistern Vom sagenumwobenen Hexenberg Brocken bis Goethe: Hexenglaube und Walpurgisnacht Seit alters gilt die Walpurgisnacht als das Fest alter Naturgeistigkeit. Das verlangt nach Vertiefung in Musik, Literatur und Malerei. Im Herzen dieses Kurses stehen die Dichtung sowie eine Erkundung dessen, was man früher Hexenwesen nannte. Schon Johann Wolfgang Goethe hat in seinem «Faust» der Walpurgisnacht einen bedeutenden Platz eingeräumt. Kursleitung: Marcus Schneider, Präsident Paracelsus-Zweig Basel	Kurs 34 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 10 bis 11.30 Uhr CHF 49.– Anmeldung: bis 6. März
	 Foto: Prism	
itag, bis 23. März (3x)	Von Miserere bis Halleluja Musik hören und singen in der Fastenzeit Eine Annäherung oder ein weiterer Zugang für die Zeit zwischen Fasnacht und Ostern. Dieses niederschwellige Angebot bietet die Möglichkeit, mit der geistlichen Musik dieser Tage in Berührung zu kommen. Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin	Kurs 35 Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle im 4. Stock, Steinhofstr. 13, Luzern (mit Bus Nr. 1, 20, 31 oder 71) 9.30 bis 11.15 Uhr CHF 65.– Anmeldung: bis 27. Februar
ntag, Juni bis Juli (5x)	Singen aus Lust Aus voller Kehle, von ganzem Herzen Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Denn Singen tut gut, und das auf vielfältige Weise! Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis. Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin	Kurs 36 Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle im 4. Stock, Steinhofstr. 13, Luzern (mit Bus Nr. 1, 20, 31 oder 71) 14 bis 15.45 Uhr CHF 110.– Anmeldung: bis 24. Mai
nnnerstag, April bis 3. Mai (ne 12. April), 4x	Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen Als Anfängerin oder Anfänger lernen Sie mit Feder und Tusche das ABC der Unzialschrift. Danach gestalten Sie kurze Texte, Kuverts und Glückwunschkarten. Fortgeschrittene wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibgeräten und Schreibflüssigkeiten wie Tinte, Tusche und Aquarellfarben. Als Belohnung nehmen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer kleine Kunstwerke mit nach Hause. Die Materialkosten von ca. CHF 15.– bis CHF 20.– sind nicht im Kurspreis inbegriffen und werden direkt im Kurs einkassiert. Kursleitung: Hans-Ruedi Kämpfer	Kurs 37 Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 17 Uhr CHF 110.– Anmeldung: bis 23. März

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 17. April bis 1. Mai plus 26. Juni (4x)	Ahnenforschung und Familiengeschichte Der Kurs bietet Hilfe und Grundlagen, die Herkunft der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu entwerfen. Sie erfahren, wie Sie mit und ohne Internet zu Informationen kommen und wie Sie das erforschte Material – auch mit dem Computer – verarbeiten können. Zusätzlich zu den drei normalen Kurstagen wird am 26. Juni ein Kursnachmittag durchgeführt mit der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, Vergleich von Resultaten usw. Kursleitung: Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar	Kurs 38 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 15 bis 18 Uhr CHF 142.– inkl. Kursunterlagen Anmeldung: bis 3. April
Dienstag, 17. April bis 8. Mai (4x)	Zaubern – Einführungskurs Erlernen von einfachen, effektvollen Zauberkunststücken In einer kleinen Gruppe erlangen Sie eine effiziente Basis der Zauberkunst. Neben der Technik wird die Präsentation eines Zauberkunststückes speziell vertieft. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden die Zauberkunststücke innerhalb ihres Familienkreises perfekt zeigen können. Gezaubert wird mit Karten, Münzen, Seilen, Tüchern und Voraussagen usw. (keine Grossillusionen). Pro Zauberkunststück wird eine Dokumentation abgegeben. Es ist aber erwünscht, dass alle auch eigene Notizen machen. Sie werden Verwandte und Freunde mit einigen aussergewöhnlichen Kunststücken beeindrucken! Besonderes Talent ist nicht nötig. Das Zaubermaterial (ca. CHF 20.–) kann direkt beim Kursleiter bezogen werden und ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Kursleitung: Magic-Pierre (Pierre Greiner), Zauberkünstler	Kurs 39 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 148.– Anmeldung: bis 3. April
NEU		
Dienstag, 24. April bis 22. Mai (5x)	Digitales Fotografieren Grundkurs für Anfängerinnen und Anfänger 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. Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Kurs 40 Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute) 9 bis 11.30 Uhr CHF 235.– Anmeldung: bis 12. April
Dienstag, 6. bis 27. März (4x)	Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät Jassen bei verschiedenen 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	Kurs 41 Restaurant Weinhof, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 24. Februar
Dienstag, 3. bis 24. April (4x)	Jass-Fortsetzungskurs Aufbau und Spielarten Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs erlernten 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	Kurs 42 Restaurant Weinhof, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 20. März

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
		

Schach

Mittwoch,
29. Februar bis
18. April (8x)

Anfängerkurs

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweizerischen Schachbundes).

Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

Kurs 43

Hotel Anker,
Pilatusstr. 36, Luzern
14 bis 16 Uhr
CHF 148.– (inkl.
Schachbuch)

Anmeldung:
bis 17. Februar

Schach

Mittwoch,
29. Februar bis
18. April (8x)

Aufbau- und Fortsetzungskurs

Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennen lernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend.

Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

Kurs 44

Hotel Anker,
Pilatusstr. 36, Luzern
16 bis 18 Uhr
CHF 130.–

Anmeldung:

bis 17. Februar

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 26. Januar bis 15. März (ohne 16. und 23. Feb. und 1. März), 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 die 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 50 Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– Anmeldung: bis 16. Januar

Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining

Montag,
30. Januar bis
26. März (ohne
20. Febr.), 8x

Für Kraft im Alter

Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe auch 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 sowie dipl. Physiotherapeut/innen

Kurs 51

Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstr.»)
10.15 bis 11.30 Uhr
CHF 170.–
Anmeldung:
bis 17. Januar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 1. Februar bis 14. März (ohne 22. Februar), 6x	Beckenbodengymnastik Da sich die Beckenbodenmuskulatur «unsichtbar» im Körperinnern befindet, ist eine gezielte Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und sie in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und wieder loszulassen. Diese Übungen sind wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer. Kursleitung: Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik, Expertin für Erwachsenensport	Kurs 52 Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 140.–
NEU		Anmeldung: bis 20. Januar
Mittwoch, 1. Februar bis 14. März (ohne 22. Februar), 6x	Aktiv gegen Rückenschmerzen Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können Ziel: Durch eine bessere Körperhaltung und mit gezielten Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können, lernen Sie Rückenschmerzen zu vermeiden und zu lindern. Kursinhalt: Bewusste Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Gehen; im Alltag umsetzbare Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen; Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht; Verhalten bei Rückenschmerzen. Kursleitung: Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin für Erwachsenensport	Kurs 53 Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern 15 bis 16 Uhr CHF 140.– Anmeldung: bis 20. Januar

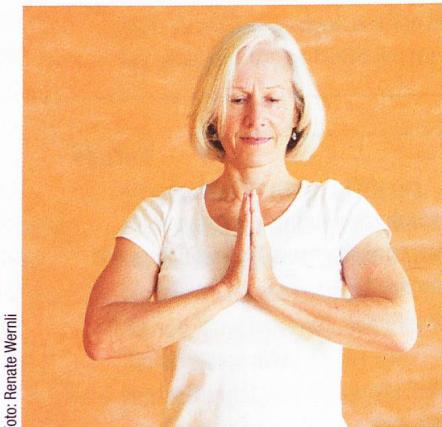


Foto: Renate Wernli

Yoga für reife Körper

Anfängerkurs

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 ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Werkhofstrasse»)
8.45 bis 9.45 Uhr
CHF 195.–

Kurs 54 Mittwoch, 1. Februar bis 11. April (ohne 22. Februar), 10x

Kurs 55 Mittwoch, 25. April bis 4. Juli (ohne 9. Mai), 10x

Anmeldung:

Kurs 54: bis 20. Januar
Kurs 55: bis 12. April

Kurs für Fortgeschrittene

Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen.

Kurs 56 Mittwoch, 1. Februar bis 11. April (ohne 22. Februar), 10x

Kurs 57 Mittwoch, 25. April bis 4. Juli (ohne 9. Mai), 10x

Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin, Level 3 BGB, von den Krankenkassen anerkannt.

10 bis 11 Uhr
CHF 195.–

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Anmeldung:

Kurs 56: bis 20. Januar
Kurs 57: bis 12. April

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 1. März	Gleichgewichtstraining: Einführung Eine kostenlose theoretische und praktische Einführung in den Kurs Nr. 58 «Gleichgewichtstraining». Kursleitung: Ulrike Modl, Erwachsenensportleiterin esa mit Spezial-Ausbildung für Sturzprophylaxe	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr kostenlos Anmeldung: nicht notwendig
Donnerstag, 8. März bis 31. Mai (ohne 12. + 19. April + 17. Mai), 10x	Gleichgewichtstraining: Kurs Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt! Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! In diesem Kurs lernen Sie die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Sie Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten. Kursleitung: Ulrike Modl, Erwachsenensportleiterin esa mit Spezial-Ausbildung für Sturzprophylaxe	Kurs 58 Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, direkt bei Haltestelle «Moosegg») 14 bis 15.30 Uhr CHF 190.– Anmeldung: bis 2. März
Mittwoch, 7. bis 28. März (4x)	Balsam für die Füsse (Wiederaufnahme des Kurses infolge grosser Nachfrage) Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z.Bsp. 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 59 Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 9.30 bis 11 Uhr CHF 140.– Anmeldung: bis 24. Februar

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 der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist jedoch erwünscht. **Wann:** Jeden dritten Freitag des Monats: 20. Jan., 16. März, 20. April, 18. Mai, 15. Juni. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 75.– für fünf frei wählbare Treffen.

Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 5. Jan., 2. Feb., 1. März, 5. April, 3. Mai, 14. Juni (anstelle 7. Juni). **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Literatur-Treff

Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. Das aktuelle Buch kann bei Pro Senectute erfragt werden. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 27. Jan., 24. Feb., 30. März, 27. April, 25. Mai, 29. Juni. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr (5 Treffen) / CHF 8.– pro Einzeltreffen.

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 5. Jan., 2. Feb., 1. März, 29. März, 26. April, 31. Mai, 28. Juni, 12. Juli. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagenzentrum Eichhof, Steinhofstr. 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: 2. Febr., 1. März, 5. April, 3. Mai, 14. Juni (statt 7. Juni). **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **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 Mail sowie 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 101: Montag/Freitag, 27.2. + 2.3.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.-

Kurs MAC 102: Montag/Mittwoch, 16.4. + 18.4.
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 Einsteigerinnen und Einsteiger in das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements und soll einen Einblick geben in dessen Möglichkeiten und 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 103: Montag/Mittwoch, 7.5. + 9.5.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.-
(Lehrmittel ca. CHF 35.- nicht inbegriffen)

Computerkurse (Windows)

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

Allgemeine Angaben

Unterricht in einer Kleingruppe von 4 bis max. 6 Teilnehmenden. 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

Welche Möglichkeiten bietet der PC? Die ersten Schritte am PC.

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

Kurs Eko 1: Donnerstag, 19.1.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 2: Freitag, 10.2.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 3: Freitag, 2.3.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 4: Montag, 30.4.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 5: Montag, 21.5.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Computerkurse in LUZERN

Kursleitung: Lauro Marzà, Informatik Schulung & Beratung (sowie weitere Kursleiterinnen und Kursleiter)

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 und Löschen von Dateien/Ordnern; Suche nach Dateien/Ordnern; Windows-Zubehör-Programme.

Grundkurs mit Betriebssystem Windows XP

Kurs WiE 10: Mittwoch, 18.1., 25.1., 1.2., 8.2.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Grundkurse mit Betriebssystem Windows Vista oder Windows 7

Kurs WiE 11: Montag, 16.1., 23.1., 30.1., 6.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 12: Mittwoch, 18.1., 25.1., 1.2., 8.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 13: Mittwoch, 7.3., 14.3., 21.3., 28.3.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 14: Mittwoch, 28.3., 4.4., 18.4., 25.4.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 15: Mittwoch, 2.5., 9.5., 16.5., 23.5.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 16: Mittwoch, 23.5., 30.5., 6.6., 13.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 17: Donnerstag/Montag, 31.5., 4.6., 11.6., 14.6.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Windows-Wiederholungskurs mit Windows 7

Die Inhalte aus dem Windows-Grundkurs werden repitet und vertieft.

Kurs W-WiE 18: Mittwoch, 4.4., 18.4., 25.4.
13.45 bis 16.45 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 bereits mit Windows XP und möchten Sie Windows Vista oder das neue Windows 7 von Grund auf kennen lernen? Wir zeigen es Ihnen und üben, was neu oder anders ist mit konkreten Beispielen.

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

Kurs UW7 19: Montag, 23.1., 30.1., 6.2.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW7 20: Mittwoch, 2.5., 9.5., 16.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Textverarbeitung 1 mit Word

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

Kurs WoE 30: Dienstag, 14.2., 21.2., 28.2., 6.3.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WoE 31: Dienstag, 17.4., 24.4., 1.5., 8.5.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 2 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteiger-Kurs oder Windows-Wiederholungskurs und Textverarbeitung 1

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

Fortsetzung auf Seite 16.

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

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1 –Vertiefung von MS-Word

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

Kurs WoF 32: Dienstag, 13.3., 20.3., 27.3., 3.4.

8.45 bis 11.45 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; Budget-Planung erstellen; Adresslisten erstellen, sortieren und filtern; ansprechend drucken (anpassen) in Hoch- und Querformat.

Kurs EXE 40: Dienstag, 15.5., 22.5., 29.5., 5.6.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Internet und E-Mail Einführung

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder Wiederholungskurs

Im Kurs wird mit Internet Explorer und 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.

Sich zurechtfinden im World Wide Web und im Umgang mit der elektronischen Post

Inhalte: Aufbau und Funktion des Internet verstehen; Suchen von bestimmten Informationen und Erledigen von Onlinegeschäften (z. B.

Fahrpläne abrufen); Webadressen (Favoriten) und Bilder speichern; Suchmaschinen.

Aufbau und Funktion eines E-Mails kennen lernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Anti-Virus-Programm einsetzen; Versenden und Speichern von angehängten Dateien (Attachments).

Kurs InE 50: Donnerstag, 26.1., 2.2., 9.2., 1.3.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 51: Dienstag, 13.3., 20.3., 27.3., 3.4.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 52: Montag/Donnerstag, 18.6., 21.6., 25.6., 28.6.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Internet- und E-Mail-Wiederholungskurs

Die Inhalte aus dem Internet-/E-Mail-Kurs werden repertiert und vertieft.

Kurs W-InE 53: Freitag, 3.2., 10.2., 2.3., 9.3.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Digitale Bildbearbeitung mit Picasa

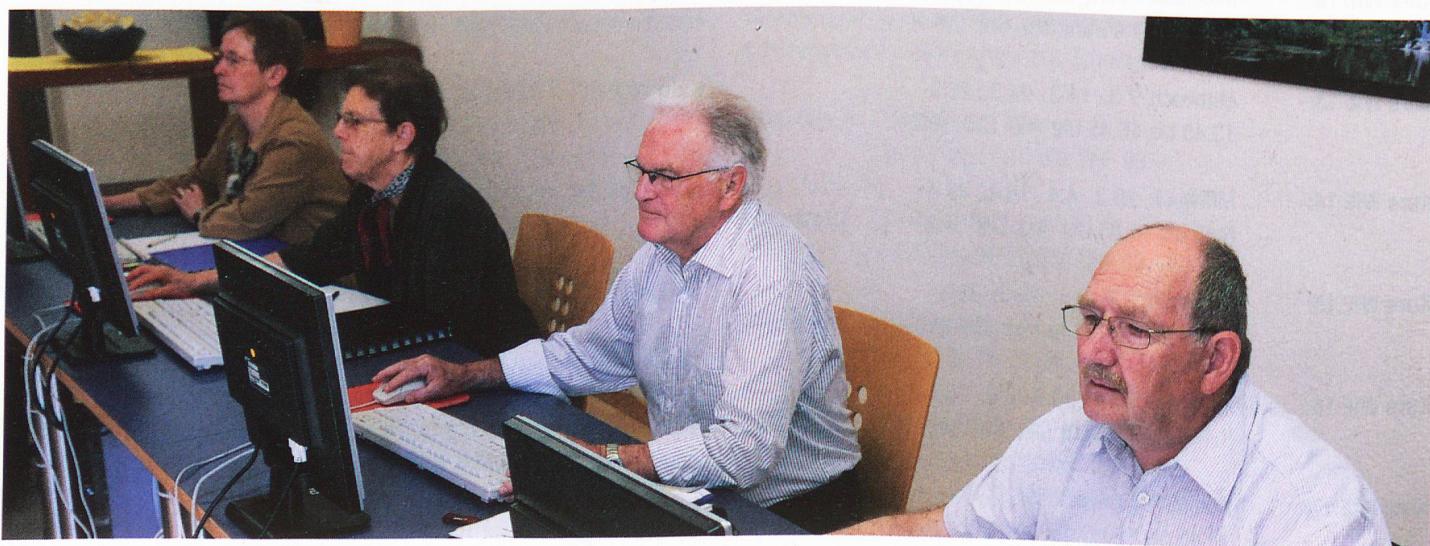
Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs und Internetkurs

Arbeiten mit dem Gratisprogramm Picasa von Google. Einsteigerkurs.

Inhalte: Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; Speichern und evtl. auf CD oder 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 60: Mittwoch, 15.2., 22.2., 7.3., 14.3.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–



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

Fotobuch erstellen

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

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 70: Montag, 27.2., 5.3., 12.3.

13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs Foe 71: Donnerstag, 3.5., 10.5., 24.5.

13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Computer-Werkstatt

PC-Übungsstunden mit Betreuung

- Zur Beantwortung Ihrer spezifischen Fragen bezüglich der Anwendung
- Zur Festigung und zum Üben des Gelernten
- Computer-Tipps und -Tricks, um einfacher und schneller an das gewünschte Ziel zu gelangen
- Betreuung und Begleitung durch eine Fachperson

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

Computerkurse in NEUENKIRCH

Kursleitung: Michel Prigione

Ort: mip, Schulung und Beratung, Surseestr. 8, Neuenkirch
(erreichbar 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 kennen lernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

Kurs WiE 300: Dienstag, 31.1., 7.2., 21.2., 28.2., 6.3.

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

Kurs WiE 301: Montag, 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 21.5.

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

Kurs WiE 302: Freitag, 8.6., 15.6., 22.6., 29.6., 6.7.

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, Internetzugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

Kurs InE 303: Donnerstag, 8.3., 15.3., 22.3., 29.3., 5.4.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs InE 304: Dienstag, 29.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6.

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 Speicher-karte 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 305: Dienstag, 29.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6.

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

Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse. **Inhalte:**

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

Kurs Foe 306: Mittwoch, 25.4., 2.5., 9.5.

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 Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen werden nur so viel Theorie und Gramma-

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

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen

Englisch	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 1, 4 bis 7, 9 bis 14, 16)	Tel. 041 440 12 76	Ort: Theaterstrasse 7, Luzern
	Frau Pat Suhr Felber (Kurse 2, 3, 8, 15, 17 bis 21)	Tel. 041 377 54 49	Lektionsdauer: 50 Minuten
Spanisch	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 31 bis 36, 40)	Tel. 041 610 95 06	Anmeldung: bis 22. Dezember 2011 (Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)
	Frau Belén Temiño (Kurse 37, 39)	Tel. 041 311 24 56	
Italienisch	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 38)	Tel. 041 310 63 75	Kursdauer: 9. Jan. bis 6. Juli (ohne Fasnachtsferien vom 11. bis 26. Feb., ohne Osterferien vom 6. bis 22. April, ohne Auffahrt, Pfingstmontag und Fronleichnam)
Französisch	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43	
Russisch	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57	

Englisch

WELCOME!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 1:	Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr	CHF 284.– (21x)
----------------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 2:	Di, 15 bis 16 Uhr	CHF 297.– (22x)
Kurs 3:	Do, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 270.– (20x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 4:	Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 284.– (21x)
----------------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 5:	Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 284.– (21x)
----------------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 6:	Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr	CHF 297.– (22x)
----------------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 1.5 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 7:	Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 297.– (22x)
----------------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 2.1

Kurs 8:	Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 284.– (21x)
----------------	-----------------------	-----------------

Anfängerstufe 2.2

Kurs 9:	Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 297.– (22x)
----------------	------------------------	-----------------

Anfängerstufe 2.3

Kurs 10:	Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 297.– (22x)
Kurs 11:	Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 297.– (22x)

Anfängerstufe 2.4

Kurs 12:	Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 297.– (22x)
-----------------	-----------------------	-----------------

Mittelstufe 1.1

Kurs 13:	Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 284.– (21x)
-----------------	-------------------------	-----------------

Mittelstufe 1.2

Kurs 14:	Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 284.– (21x)
Kurs 15:	Di, 16 bis 17 Uhr	CHF 297.– (22x)

Mittelstufe 1.3

Kurs 16:	Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 284.– (21x)
-----------------	-----------------------	-----------------

Mittelstufe 2

Kurs 17:	Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 284.– (21x)
-----------------	-------------------------	-----------------

Mittelstufe 2.1

Kurs 18:	Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 284.– (21x)
-----------------	------------------------	-----------------

Fortgeschrittene 1

Kurs 19:	Di, 14 bis 15 Uhr	CHF 297.– (22x)
-----------------	-------------------	-----------------

Fortgeschrittene 2

Kurs 20:	Do, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 270.– (20x)
-----------------	-----------------------	-----------------

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

Kurs 21:	Do, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 270.– (20x)
-----------------	------------------------	-----------------

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



Spanisch BIENVENIDOS!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 31: Do, 15 bis 16.30 Uhr CHF 405.– (20x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 32: Do, 13.30 bis 15 Uhr CHF 405.– (20x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 33: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 445.– (22x)

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 34: Di, 11 bis 12 Uhr CHF 297.– (22x)

Kurs 35: Fr, 10 bis 11 Uhr CHF 284.– (21x)

Mittelstufe 1

Kurs 36: Fr, 11 bis 12 Uhr CHF 284.– (21x)

Mittelstufe 2

Kurs 37: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 445.– (22x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 38: Di, 10 bis 11 Uhr CHF 297.– (22x)

Konversation 1

Kurs 39: Di, 10 bis 11 Uhr CHF 297.– (22x)

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 40: Fr, 9 bis 10 Uhr CHF 284.– (21x)

Italienisch

BENVENUTI!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 41: Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 445.– (22x)

Mittelstufe 1

Kurs 42: Mi, 10 bis 11.30 Uhr CHF 445.– (22x)

Mittelstufe 2

Kurs 43: Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 405.– (20x)

Mittelstufe 3

Kurs 44: Mi, 13.30 bis 15 Uhr CHF 445.– (22x)

Mittelstufe 4

Kurs 45: Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 405.– (20x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 46: Mi, 15 bis 16.30 Uhr CHF 445.– (22x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 47: Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 445.– (22x)

Französisch

BIENVENUE!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 51: Mi, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 297.– (22x)

Anfängerstufe 2

Kurs 52: Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 284.– (21x)

Mittelstufe

Kurs 53: Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 284.– (21x)

Fortgeschrittene

Kurs 54: Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 284.– (21x)

Russisch

Russisch für die Reise

Kurs 61: Mo, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 284.– (21x)

Weitere Russischkurse auf Anfrage.

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

Aktive und gesunde Bewegung

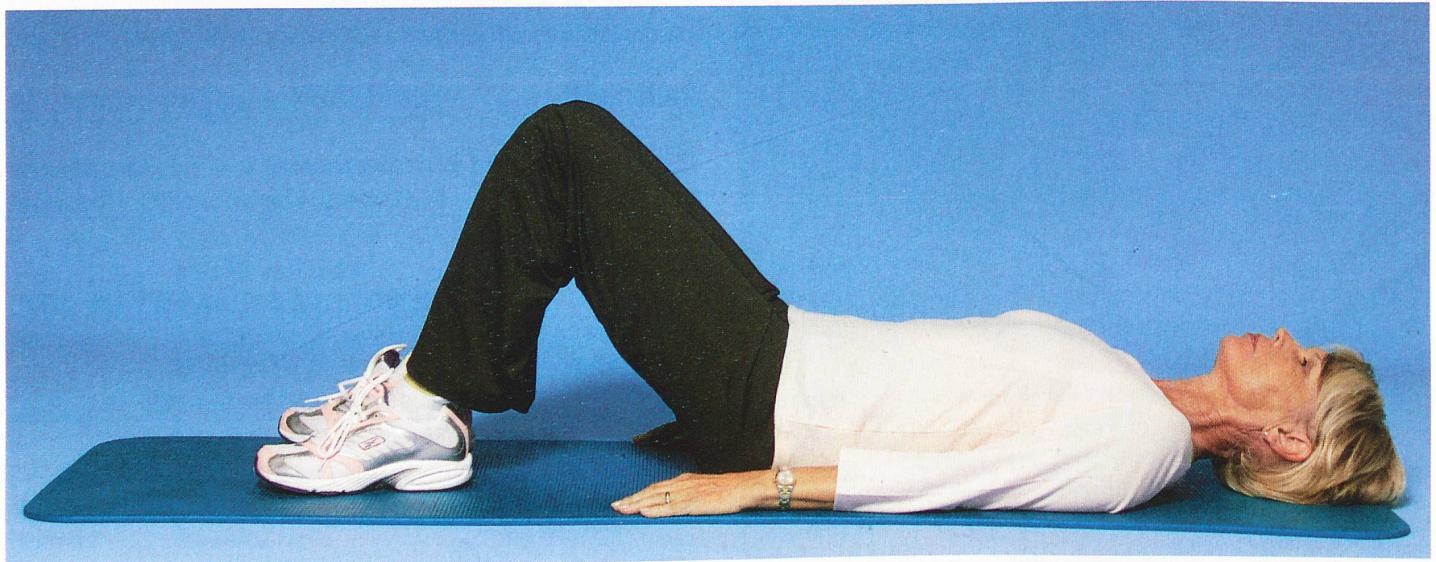


Foto: OsteoSwiss

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 (Bauch- und Rückenmuskulatur, wie auch den Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination sowie 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, Erwachsenensportleiterin

Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kurs 190: Montag, 9. Jan. bis 26. März (ohne 13. und 20. Feb.)
CHF 212.– (10x)
Anmeldung: bis 28. Dezember

Kurs 193: Montag, 2. April bis 2. Juli (ohne 9. und 16. April
sowie 28. Mai), CHF 233.– (11x)

Anmeldung: bis 21. März

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kurs 191: Montag, 9. Jan. bis 26. März (ohne 13. und 20. Feb.)
CHF 212.– (10x)
Anmeldung: bis 28. Dezember

Kurs 194: Montag, 2. April bis 2. Juli (ohne 9. und 16. April
sowie 28. Mai), CHF 233.– (11x)

Anmeldung: bis 21. März

Pilates

Ort: Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern
Kursleitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Expertin Erwachsenensport, Bewegungspädagogin

Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kurs 192: Dienstag, 31. Jan. bis 27. März (ohne 21. Feb.)
CHF 170.– (8x)
Anmeldung: bis 19. Januar

Kurs 195: Dienstag, 17. April bis 5. Juni
CHF 170.– (8x)

Anmeldung: bis 5. April

Hinweis: Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99.

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

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

Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 13. Januar bis 10. Februar (5x)	Thera-Band – das kleinste und leichteste «Fitnesscenter» Muskeltraining mit dem Therapieband Das Thera-Band lässt sich überallhin mitnehmen, es ist vielseitig einsetzbar, und es können Übungen durchgeführt werden, für die es sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Kraft ist ein wichtiger Faktor für einen gesunden Bewegungsapparat. Ein regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und Broschüren mit Übungen werden abgegeben (im Preis inbegriffen). Kursleitung: Rita Portmann, Expertin Erwachsenensport esa	Kurs 196	Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10.15 Uhr CHF 120.– Anmeldung: bis 4. Januar
Montag, 27. Feb. bis 26. März (5x)	Afro-Tanz Mit Live-Trommelbegleitung und Liedern Mit Freude und Schwung auf nach Afrika! Afrikanische Tänze vermitteln Lebensfreude. Mehr als anderswo ist in Afrika der Tanz Ausdruck des täglichen Lebens. Der Tanz fördert die Zirkulation der Energie und den Austausch zwischen Körper und Geist und hilft, den eigenen Körper besser kennenzulernen. Begleitung durch Live-Percussion. Kursleitung: Karin Volken, Shiatsu-Therapeutin, unterrichtet seit 20 Jahren Afro-Tanz und Qi Gong	Kurs 181	Ballett Studio Scheitlin, Sempacherstr. 21b, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 125.– Anmeldung: bis 13. Februar
NEU Dienstag, 13. März bis 15. Mai (ohne 10. und 17. April), (8x)	Zumba Tanz-Fitness Der Trend ... Spass haben, sich bewegen, Energie tanken, 50 Minuten lang. Verschiedene Tänze, Schritt-kombinationen und Rhythmen erwarten Sie in dieser Stunde. Ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz. Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	Kurs 182	Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.10 bis 11 Uhr CHF 170.– Anmeldung: bis 29. Februar
NEU			

Tennis

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

Allgemeine Angaben

Gruppengrösse: 4er-Gruppen (1 Platz)/6er- bis 8er-Gruppen (2 Plätze)

Orte: Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)

TeBa Freizeit AG, Emmen (Dienstag)

Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)

Kursleitung: Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon

Georges Meyer, Dierikon

Annemarie Bucher, Emmen

Heidi Steiner, Kriens

Kosten: CHF 17.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen

CHF 15.– pro Person/Std. bei 6er- bis 8er-Gruppen

Dauer / Zeit: 1. Trimester: 9. Januar bis 3. April

2. Trimester: 16. April bis 26. Juni

(ohne 21./22. Mai in Dierikon, ohne Pfingstmontag)

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.



NEU Tennis-Schnupperlektionen in Kriens

Ort/Datum: Pilatushalle, Montag, 16. und Dienstag, 17. April,

Montag, 16. und Dienstag, 17. April,

jeweils von 14 bis 15 Uhr

Zeit:

CHF 5.–

Kosten:

für Tenniskurse und Schnupperlektionen

Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52

E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

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

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Hinweis: Die Schwimmkurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 30.

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 1: Montag, 9. Jan. bis 2. April (ohne 13. und 20. Feb.)
CHF 155.– (11x)

Kurs 15: Montag, 23. April bis 2. Juli (ohne 28. Mai)
CHF 141.– (10x)

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr

Kurs 2: Freitag, 6. Jan. bis 30. März (ohne 17. und 24. Feb.)
CHF 155.– (11x)

Kurs 16: Freitag, 27. April bis 6. Juli
CHF 155.– (11x)

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 3: Freitag, 6. Jan. bis 30. März (ohne 17. und 24. Feb.)
CHF 155.– (11x)

Kurs 17: Freitag, 27. April bis 6. Juli
CHF 155.– (11x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 9 bis 9.50 Uhr

Kurs 4: Mittwoch, 4. Jan. bis 4. April (ohne 15. und 22. Feb.)
CHF 184.– (12x)

Kurs 18: Mittwoch, 25. April bis 27. Juni
CHF 154.– (10x)

Aqua-Fitness mit Weste

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

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Charlotte Rösli
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 5: Montag, 9. Jan. bis 2. April (ohne 13. und 20. Feb.)
CHF 223.– (11x)

Kurs 19: Montag, 23. April bis 25. Juni (ohne 28. Mai)
CHF 183.– (9x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 6: Montag, 9. Jan. bis 2. April (ohne 13. und 20. Feb.)
CHF 223.– (11x)

Kurs 20: Montag, 23. April bis 25. Juni (ohne 28. Mai)
CHF 183.– (9x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 7: Mittwoch, 4. Jan. bis 4. April (ohne 15. und 22. Feb.)
CHF 243.– (12x)

Kurs 21: Mittwoch, 25. April bis 27. Juni
CHF 203.– (10x)

Luzern: Hallenbad

Kursleitung: Trudy Schwegler
Kosten: exkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr

Kurs 8: Dienstag, 10. Jan. bis 3. April (ohne 14. und 21. Feb.)
CHF 203.– (11x)

Kurs 22: Dienstag, 24. April bis 26. Juni
CHF 185.– (10x)

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

Meggen: Hallenbad Hofmatt

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 9: Dienstag, 10. Jan. bis 3. April (ohne 14. und 21. Feb.)
CHF 189.– (11x)

Kurs 23: Dienstag, 24. April bis 3. Juli
CHF 189.– (11x)

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

Kursleitung: Lucia Muff, Trudy Schwegler

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 10: Donnerstag, 12. Jan. bis 31. Mai (ohne 16. und 23. Feb.,
5., 12. und 19. April sowie 17. Mai)
CHF 269.– (15x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 11: Donnerstag, 12. Jan. bis 31. Mai (ohne 16. und 23. Feb.,
5., 12. und 19. April sowie 17. Mai)
CHF 269.– (15x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Monika Schwaller

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 12: Mittwoch, 4. Jan. bis 4. April (ohne 15. und 22. Feb.)
CHF 229.– (12x)

Kurs 24: Mittwoch, 25. April bis 27. Juni
CHF 191.– (10x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Rosmarie Wicki

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 13: Freitag, 6. Jan. bis 30. März (ohne 17. und 24. Feb.)
CHF 210.– (11x)

Kurs 25: Freitag, 27. April bis 29. Juni
CHF 191.– (10x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr

Kurs 14: Freitag, 6. Jan. bis 30. März (ohne 17. und 24. Feb.)
CHF 210.– (11x)

Kurs 26: Freitag, 27. April bis 29. Juni
CHF 191.– (10x)

Velo fahren

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter im Fachbereich Velo fahren rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 30 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden drei Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

Velotouren

Daten: Dienstag, 17. April, 1. Mai, 15. Mai, 29. Mai, 12. Juni, 26. Juni, 10. Juli, 24. Juli, 7. Aug., 21. Aug., 4. Sept., 18. Sept. und 2. Okt.

Verschiebedatum: Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.

Leitung: Arnold Burch (Fachleiter), Theres Jöri, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Josef Tschuppert

Kosten: Saison-Abo CHF 95.– oder pro Velotour CHF 9.–
Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

Anmeldung: Bis 5. April bei Pro Senectute. Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour telefonisch oder per E-Mail an bei: Theres Jöri, Tel. 041 670 28 23, joeth@bluewin.ch, oder Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71, noldi.burch@bluewin.ch.
Die beiden Leiter nehmen Ihre telefonische Anmeldung am Sonntagabend zwischen 18.45 und 20 Uhr entgegen. 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!

Velotouren mit Elektro-Velos (Flyer u. a.)

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

Abschluss Velotouren

Dienstag, 6. November, Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern. Beginn: 14 Uhr. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind zu diesem informativen und geselligen Nachmittag eingeladen. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es werden keine Einladungen verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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 und ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarktrisiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach geht's 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 keine Erfahrung 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 diese «sanfte» Sportart

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

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

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

Kurs 50: Montag, 14. Mai bis 18. Juni,
CHF 55.– (5x)

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr

Anmeldung: bis 4. Mai

Nordic Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

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

Kurs 51: Montag, 9. Jan. bis 30 April (ohne 9. April)
CHF 90.– (16x)

Kurs 53: Montag, 7. Mai bis 27. Aug. (ohne 28. Mai)
CHF 90.– (16x)

Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 2. April 16.15 bis 18 Uhr)

Kurs 52: Mittwoch, 4. Jan. bis 25. April, CHF 90.– (17x)

Kurs 54: Mittwoch, 2. Mai bis 29. Aug. (ohne 1. + 15. Aug.)
CHF 90.– (16x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 55: Kombi-Abo für Kurs 51+52

CHF 150.–

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

Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

Leitung: Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22

Kurs 57: Donnerstag, 5. Jan. bis 5. April
CHF 77.– (14x)

Weihnachtssessen Nordic-Walking-Treff Luzern

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

- 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



Kurs 59: Donnerstag, 12. April bis 19. Juli (ohne 17. Mai + 7. Juni)
CHF 71.50 (13x)

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, 9. Jan. bis 30 April (ohne 9. April)
CHF 88.– (16x)

Kurs 60: Montag, 7. Mai bis 27. Aug. (ohne 28. Mai)
CHF 88.– (16x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

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

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 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** nebst Luzern, inkl. Abfahrtszeiten, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

Gruppe A: Anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 18. Januar (bei schlechtem Wetter Mittwoch, 25. Januar)	Route: Wanderung im Südschwarzwald von Maulburg über die Hohe Flum nach Schwörstadt am Rhein. Distanz: 11,5 km, 170 m Auf- und 240 m Abstieg. Wanderzeit: 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: Im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 34.– (GA CHF 7.–). ID und ca. € 30.– mitnehmen. Leitung: Pia Schmid, Alfons Steger.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 19.05 Uhr. Anmeldung: Bis 13. Januar per E-Mail oder Telefon an Pia Schmid.
Mittwoch, 1. Februar (bei schlechtem Wetter Freitag, 3. Februar)	Route: Winterwanderung in den Flumerbergen, von Tannenboden zur Prodalp und zurück. Distanz: 9 km, 250 m Auf- und 200 m Abstieg. Wanderzeit: 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Verpflegung: Im Restaurant oder aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 33.– (GA CHF 6.–). Leitung: Beatrice Reichlin, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.20 Uhr (Rotkreuz 7.36 Uhr). Rückkehr: 17.39 Uhr.
Mittwoch, 21. März (bei schlechtem Wetter Mittwoch, 28. März)	Route: Bürgenstock-Rundwanderung von Obbürgen – Seewligrat – Bürgenstock nach Stansstad. Distanz: 12,5 km, 300 m Auf- und 450 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 8.–. Leitung: Rolf Ebi, Werner Helfenstein.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.11 Uhr (Horw 8.16 Uhr). Rückkehr: 15.48 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

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

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

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussen-tasche 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 Anmeldekarde 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
Werner Helfenstein	Tel. 041 458 19 15 / werner.helfenstein@swisslife.ch
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53 / reichlin@swissonline.ch
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91 / pischmid@sunrise.ch



Foto: Peter Lauth

Mittwoch, 11. April
(bei schlechtem
Wetter Freitag,
13. April)

Route: Wanderung durch Naturschutzgebiete von Bremgarten via Gnadental nach Mellingen.
Distanz: 14 km, 120 m Auf- und 80 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★.
Mittagessen: Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 19.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid.

Treffpunkt: 8.20 Uhr,
SBB-Schalterhalle Lu-
zern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr
(Rotkreuz 8.52 Uhr).
Rückkehr: 17.07 Uhr.

Mittwoch, 18. April
(bei schlechtem
Wetter Freitag,
20. April)

Route: Wanderung auf den Jurahöhen vom Mont Soleil zum Mont Crosin, vorbei an den Osterglockenfeldern, den Windkraftwerken und dem Solarpark, dann Abstieg nach Courteralay.
Distanz: 11 km, 130 m Auf- und 580 m sanfter Abstieg (mit Bus möglich). **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 40.–, mit GA CHF 3.–. **Leitung:** Alfons Steger, Beatrice Reichlin.

Treffpunkt: 7.40 Uhr,
SBB-Schalterhalle Lu-
zern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr.
Rückkehr: 18.05 Uhr.

Mittwoch, 2. Mai

Route: Wanderung von Wildegg über den Veltheimerberg auf die Gisliflue und via Biberstein nach Aarau. **Distanz:** 13,5 km, 440 m Auf- und 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierig-
keitsgrad:** ★★★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 22.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Cécile Bernet.

Treffpunkt: 7.40 Uhr,
SBB-Schalterhalle Lu-
zern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr.
Rückkehr: 16.56 Uhr.

Mittwoch, 16. Mai
(bei schlechtem
Wetter Freitag,
18. Mai)

Route: Wanderung durch die lauschige Hügellandschaft von Tesserete über San Bernardo – Origlio – San Zenone nach Lamone. **Distanz:** 11 km, 320 m Auf- und 540 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 49.–. **Leitung:** Pia Schmid, Rita Gasser.

Treffpunkt: 6.05 Uhr,
SBB-Schalterhalle Lu-
zern. **Abfahrt:** 6.18 Uhr
(Arth-Goldau 6.50 Uhr).
Rückkehr: 19.41 Uhr.

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 6. Juni (bei schlechtem Wetter Freitag, 8. Juni)	Route: Wanderung über Napfausläufer ins Emmental: Escholzmatt – Bock – Turner – Trubsachen. Distanz: 11 km, 370 m Auf- und 500 m sanfter Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. (Wanderstücke empfohlen). Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 16.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.57 Uhr (Wolhusen 8.15 Uhr). Rückkehr: 16.43 Uhr.
Dienstag/ Mittwoch, 26./27. Juni, 2-Tageswanderung	Route: Wanderung im schönen Naturschutzgebiet dem Doubs entlang, vom Col de la Tourne über die Jurawiesen zum Mont Racine. Distanzen: Am 1. Tag vom Maison Monsieur zum Saut du Doubs, 15,5 km, 510 m Auf- und 290 m Abstieg und am 2. Tag vom Col de la Tourne nach Les Haute-Geneveys, 13 km, 470 m Auf- und 650 m Abstieg. Wanderzeit: Je ca. 5 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★. (Wanderstücke erforderlich). Mittagessen: Je aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Kosten: CHF 225.–, mit GA CHF 175.– (EZ + CHF 60.–). Inbegriffen sind Bahn und Schifffahrt, Morgenkaffee mit Gipfeli, Unterkunft in ***Hotel mit WC/Dusche (2- bis 3-Bett-Zimmer), Halbpension. Leitung: Ernst Ammann, Rita Gasser.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.54 Uhr (Sursee 7.18 Uhr). Rückkehr: 19.03 Uhr. Anmeldung: Bis 10. Mai per E-Mail oder Telefon an Ernst Ammann. Teilnehmerzahl beschränkt
Mittwoch, 4. Juli	Route: Wanderung auf Aussichtsterrasse, von Kiental nach Aeschiried, mit Blick auf Kandertal, Thunersee und zum Niesen. Distanz: 10 km, 450 m Auf- und 400 m Abstieg. Wanderzeit: 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★. (Wanderstücke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 48.–. Leitung: Rolf Ebi, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7 Uhr. Rückkehr: 19 Uhr. Anmeldung: Bis 28. Juni schriftlich oder per E-Mail an Pro Senectute.
Mittwoch, 18. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 20. Juli)	Route: Abwechslungsreiche Wanderung auf der Sbrinzroute im Haslital, von Urweid bis Handegg. Distanz: 11 km, 650 m Auf- und 30 m Abstieg. Wanderzeit: 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. (Wanderstücke empfohlen). Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 28.–, GA CHF 10.–. Leitung: Cécile Bernet, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.55 Uhr (Hergiswil 8.06 Uhr). Rückkehr: 19.04 Uhr.

Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 12. Januar (bei schlechtem Wetter Do, 26. Januar)	Route: Mittellandwanderung durch Naturreservate, von Solothurn via Emmenspitz nach Biberist. Distanz: 8,5 km, kaum Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: Kleine Verpflegung aus dem Rucksack, am Schluss Kaffeehalt. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 27.–. Leitung: Ernst Ammann, Werner Helfenstein.	Treffpunkt: 10.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 10.54 Uhr. Rückkehr: 17.30 Uhr.
Donnerstag, 9. Februar	Wanderung mit Besichtigung Route: Am Morgen besichtigen wir das TEXAID-Sortierwerk in Schattdorf und am Nachmittag wandern wir auf dem Reussdamm nach Flüelen. Distanz: 6 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 1½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 20.–. Leitung: Rita Gasser, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.20 Uhr. Rückkehr: 16.48 Uhr. Anmeldung: Bis 2. Februar per E-Mail oder Telefon an Rita Gasser.
Donnerstag, 15. März (bei schlechtem Wetter Freitag, 16. März)	Route: Leichte Wanderung der Emme entlang von Schüpfeheim via Hasle nach Entlebuch. Distanz: 9,5 km, 50 m Auf- und 70 m Abstieg. Wanderzeit: 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: Im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 11.–. Leitung: Ernst Ammann, Pia Schmid.	Treffpunkt: 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). Rückkehr: 16.03 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 26. April bei schlechtem Wetter Freitag, 27. April)	Route: Frühlingswanderung von Tann über Hunziken – Höchweidwald nach Chommle. Distanz: 8 km, je 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.–. Leitung: Alfons Steger, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 9.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 10.04 Uhr (Emmenbrücke 10.09 Uhr). Rückkehr: 16.15 Uhr.
Donnerstag, 10. Mai	Route: Wanderung oberhalb Schwyz durch den romantischen Gobelwald mit Blick auf den Talkessel und ins Muotatal. Distanz: 8 km, 180 m Auf- und 400 m Abstieg. Wanderzeit: 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 17.–. Leitung: Pia Schmid, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.20 Uhr. Rückkehr: 15.54 Uhr.
Donnerstag, 31. Mai	Route: Wanderung von Hochdorf via Gündikon nach Hohenrain und Hochdorf. Distanz: 11 km, je 110 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 9.–. Leitung: Werner Helfenstein, Alfons Steger.	Treffpunkt: 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.32 Uhr, (Gersag 8.39 Uhr). Rückkehr: 16.30 Uhr.
Donnerstag, 14. Juni	Programm: Wanderung im Toggenburg, entlang der Thur von Nesslau nach Ebnat-Kappel. Distanz: 10 km, 120 m Abstieg. Wanderzeit: 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 33.–. Leitung: Rita Gasser, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.39 Uhr. Rückkehr: 18.20 Uhr.
Dienstag, 19. Juni	Route: Abendwanderung von Sempach-Station zum Steinbühlweier – Schlachtkapelle Sempach. Distanz: 10 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: Kaffeehalt. Billett: Selber lösen. Leitung: Werner Helfenstein, Pia Schmid.	Treffpunkt: 15.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 16.04 Uhr (Emmenbrücke 16.09 Uhr). Rückkehr: ca. 21.15 Uhr.
Donnerstag, 21. Juni	Route: Wanderung in der Umgebung der Stadt St. Gallen und durch das romantische Sittertal, von St. Gallen–Haggen nach Spisegg. Distanz: 9 km, 150 m Auf- und 250 m Abstieg. Wanderzeit: 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 39.–. Leitung: Alfons Steger, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.39 Uhr. Rückkehr: 17.49 Uhr.
Donnerstag, 12. Juli	Programm: Leichte Wanderung entlang der Emme, von Eggiwil via Schüpbach nach Signau. Distanz: 11 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 23.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Rita Gasser.	Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.57 Uhr (Wolhusen 8.15 Uhr). Rückkehr: 17.03 Uhr.
Donnerstag, 26. Juli	Route: Gemütliche Wanderung der Muota entlang vom Schlattli bis nach Muotathal. Distanz: 11 km, 70 m Aufstieg, kein Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 18.–. Leitung: Cécile Bernet, Werner Helfenstein.	Treffpunkt: 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.18 Uhr. Rückkehr: 16.41 Uhr.



Information unter Tel. 041 226 11 99

Wintersport

Curling-Kurs für Fortgeschrittene und Anfänger/innen

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

instruktor. Der laufende Kurs für Fortgeschrittene dauert noch bis 19. März 2012, jeweils von 9 bis 11 Uhr. Ein **Einstieg** ist für **Anfängerinnen und Anfänger ab 2. Januar 2012** möglich. Interessiert? Nähere Informationen und Anmeldung unter Tel. 041 226 11 99.

Langlauftreff (Wintersportler/innen 55+)

Die Langlauftreffs werden vom Langlaufleiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt. Nähere Angaben erhalten Sie beim Fachleiter Toni Felder, Tel. 041 361 14 76.

Schneeschuhwandern

Schneeschuhwandern ist ein ausgezeichnetes Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Wir laden Sie herzlich ein, an den Schneeschuhwanderungen teilzunehmen. Das besondere an den Touren ist das langsame Gehen, wobei das Naturerlebnis wichtiger ist als die geleisteten Höhenmeter.

Leitung: Ursula Wyss, Seniorentourenleiterin SAC

Kosten: CHF 15.– pro Mal (wird direkt vor Ort einkassiert).

Bahn-/Busbillette: Bitte individuell lösen / Anreise bis zum Treffpunkt individuell.

Durchführung: Über die definitive Durchführung gibt der Telefonbeantworter (**Tel. 041 226 11 84**) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Durchführung **bei jeder Witterung**.

Anmeldung: Direkt bei der Leiterin, 079 218 51 40.

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

Ausrüstung: Bitte mitbringen (eigene Ausrüstung oder Miete in einem Sportgeschäft)

Mittwoch,
28. Dezember

Route: Gummenalp (1579 m) – Wirzweli. Wanderung zur Luftseilbahn Eggwald-Gummenalp und retour (3 Std). Fahrt mit der Luftseilbahn zur Gummenalp und Einkehr. Retour wieder mit der Luftseilbahn (sep. zu bezahlen). Die Unermüdlichen wandern noch bis Eggwald und retour. **Verpflegung:** Warmer Tee (Thermoskrug) und Snacks nach Bedarf aus dem Rucksack.

Treffpunkt: Bahnhof Luzern, 9 Uhr, beim Gleis 15. **Zugverbindung:** Luzern ab 9.11 Uhr, Gleis 15, Dallenwil an 9.38 Uhr. Weiterfahrt mit Wirzelibus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil-Wirzweli. **Rückfahrt:** Dallenwil ab 16.19 Uhr, Luzern an 16.46 Uhr. **Billett wie folgt lösen:** Luzern-Wirzweli retour. **Anmeldeschluss:** 27. Dezember, 12 Uhr.

Mittwoch,
11. Januar

Route: Langis – Glaubenberg – Sewenegg – Sewenkapelle – Stäldili. Ab Stäldili bis Flühli mit Alpentaxi. **Kosten:** ca. CHF 10.– (sep. zu bezahlen). **Zeitbedarf:** Auf- und Abstieg 4 Std. **Verpflegung:** Mittagessen aus dem Rucksack. Zusätzlich warmer Tee (Thermoskrug) und Snacks nach Bedarf.

Treffpunkt: Bahnhof Luzern, 8 Uhr, beim Gleis 13. **Zugverbindung:** Luzern ab 8:08 Uhr, Gleis 13, Sarnen an 8:38 Uhr, Sarnen ab 8:43 Uhr (Bus), Langis an 9.10 Uhr. **Rückfahrt:** Flühli ab 16.08 Uhr, Schüpfheim ab 16:29 Uhr (BLS Richtung Luzern), Luzern an 17.03 Uhr. **Billett wie folgt lösen:** Hinfahrt: Luzern-Sarnen-Langis. Rückfahrt: Flühli-Luzern. **Anmeldeschluss:** 10. Jan., 12 Uhr.

Mittwoch,
1. Februar

Route: Untere Teufimatt (1486 m) – Glasereiweg – Stäldili. **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** Mittagessen aus dem Rucksack. Zusätzlich warmer Tee (Thermoskrug) und Snacks nach Bedarf.

Treffpunkt: Bahnhof Schüpfheim, 9.30 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr, Schüpfheim an 9.29 Uhr, Schüpfheim ab 9.32 Uhr (Bus bis Flühli). Weiterfahrt mit Alpentaxi bis Gitzloch und retour ab Stäldili. **Kosten:** ca. CHF 20.– (sep. zu bezahlen).

Rückfahrt: Schüpfheim ab 16.29 Uhr (BLS Richtung Luzern), Luzern an 17.03 Uhr. **Billett wie folgt lösen:** Luzern-Schüpfheim-Flühli retour. **Anmeldeschluss:** 31. Jan. / 12 Uhr.

Mittwoch,
7. März

Route: Wirzweli – Horn – Panoramawelt – Gummenalp (1579 m) und retour. **Dauer:** 4½ Std. **Verpflegung:** Warmer Tee (Thermoskrug) und Snacks nach Bedarf aus dem Rucksack und im Restaurant.

Treffpunkt: Bahnhof Luzern 9 Uhr, beim Gleis 15. **Zugverbindung:** Luzern ab 9.11 Uhr, Gleis 15, Dallenwil an 9.38 Uhr. Weiterfahrt mit Wirzelibus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil-Wirzweli. **Rückfahrt:** Dallenwil ab 17.19 Uhr, Luzern an 17.46 Uhr. **Billett wie folgt lösen:** Luzern-Wirzweli retour. **Anmeldeschluss:** 6. März., 12 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Offene Gruppen

Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden und verbessern durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in 203 Gruppen bis zu 2 100 Menschen zu gemeinsamer Bewegung.

Leitung: Speziell ausgebildete Erwachsenensportleiterinnen und -leiter

Anmeldung: Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich!

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

Fit/Gym (Turnen)

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

Kosten: CHF 5.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einzeln oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.



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

Altis

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

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 5.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo einkassiert.

Seniorentanz (Volks- und Kreistänze aus aller Welt)

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

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

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

Fit/Gym (Turnen)

Doppleschwand

Turnhalle

Turnhalle

Montag, 16 bis 17 Uhr

Annemarie Lustenberger,

041 480 35 22

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

Pfarreiheim 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
Pfarrsaal
Montag, 14 bis 15 Uhr
Hermine Neuenschwander,
041 486 15 48

Ettiswil
Turnhalle
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Priska Kurmann, 041 980 44 62

Fühli
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
Donnerstag, 9 bis 10 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 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 (Halle B)
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Edith Theiler, 041 910 58 09

Hohenrain
Pfarreiheim
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elisabeth 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
Myrta Regula Gattiker, 041 448 20 39

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
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Feldmühle
Freitag, 16 bis 17 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Fenkern
Montag, 15.20 bis 16.20 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

Barfüesser Pfarreizentrum
Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Theres Schraner, 041 440 28 80

Dreilinden Betagtenzentrum
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Irene Affolter, 041 410 34 40

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, 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	Rain	Schachen	Triengen
Turnhalle	Turnhalle Chrüzmatt	Rümlighalle	Pfarreiheim
Montag, 8.45 bis 9.45 Uhr	Mittwoch, 16 bis 17 Uhr	Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr	Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Theres Willimann, 034 493 33 37	Gisela Schnieper, 041 458 16 48	Ruth Felder, 041 497 15 77	Anita Hug, 041 933 36 33
Mauensee	Reiden	Schenkon	Udligenswil
Turnhalle	Alterszentrum Feldheim	Turnhalle Grundhof	Bühlmattha
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr	Donnerstag, 16.45 bis 17.45 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58	Paula Neeser, 062 758 12 65	Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64
Meggen	Retschwil	Schlierbach	Uffikon
Kath. Pfarreiheim	Schulhaus	Mehrzweckhalle	Mehrzweckhalle
Freitag, 9 bis 10 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Wey, 041 377 35 43	Frieda Lang, 041 917 22 18	Frieda Steiger, 041 933 36 44	Annemarie Baumeler, 062 756 22 56
Meierskappel	Reussbühl/Luzern	Schötz	Vitznau
Schulhaus Höfli Singsaal	Schulhaus Fluhmühle	Pfarreiheim	Turnhalle
Montag, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr,	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64	Barbara Vanza, 041 760 59 53	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Hanny Steinmann, 041 980 26 83
Menznau	Turnhalle Staffeln	Schongau	Wauwil
Rickenhalle	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Turnhalle	Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Margrit Berger, 041 320 16 69	Freitag, 19 bis 20 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Häcki, 041 493 14 81	Römerswil	Carmen Suter, 041 917 03 08	Marlies Bättig, 041 980 41 14
Nebikon	Mehrzweckhalle	Schüpfeheim	Weggis
Mehrzweckhalle	Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr	Turnhalle Dorfschulhaus	Schulhaus Kirchmatt
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Margrit Kündig, 041 910 18 38	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46	Romoos	Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70	Erika Lüthy, 041 390 23 68
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergr.)	Turnhalle	Schwarzenberg	Werthenstein
Werner Thürig, 062 756 26 41	Donnerstag, 15.30 bis 16.30 Uhr	Turnhalle	Schulhaus
Neudorf	Veronique Schwarzentuber, 041 480 49 58	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Freitag, 9 bis 10 Uhr
Turnhalle	Root	Theres Amrein, 041 497 19 62	Berta Fuchs, 041 490 23 87
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr	Pfarreiheim	Sempach	Wikon
Pavillon Schulhaus	Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Turnhalle Tormatt	Turnhalle
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	Widmermatt	Donnerstag, 7.50 bis 8.50 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26	Montag, 17 bis 18 Uhr	Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr	Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58
Neuenkirch	Marly Bächler, 041 450 16 20	Kathrin Marti, 041 460 14 35	Willisau
Turnhalle Grünau	Rothenburg	Sempach-Station	Kath. Pfarreiheim
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Turnhalle Gerbematt	Mehrzweckhalle	Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr,
Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	14.30 bis 15.30 Uhr
Nottwil	Marlies Gass, 041 280 15 83	Annelies Arnet, 041 920 12 61	Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)
Turnhalle Sagi-Zentrum	Ruswil	Sörenberg	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Montag, 19 bis 20 Uhr	Alterswohnheim Schlossmatte	Turnhalle	Hedy Rölli, 041 970 32 73
Agatha Gisler, 041 937 15 04	Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis	Dienstag, 20 bis 21 Uhr	Wolhusen
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr	Rita Emmenegger, 041 488 19 18	Andreasheim
Tilla Garn, 041 937 15 72	TH Dorfschulhaus (Männergruppe)	Sursee	Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Oberkirch	Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr	Turnhalle St. Georg	Margrit Erni, 041 490 13 48
Turnhalle	Rita Albisser, 041 495 16 31	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	Schulhaus Rainheim
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	St. Erhard	Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergr.)
Margrit Nauer, 041 921 24 48	Turnhalle	Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr	Dienstag, 19 bis 20 Uhr
Pfeffikon	Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr	(Männergruppe)	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Mehrzweckhalle	Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87	Paul Camenzind, 041 921 45 39	Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr			
Jeannette Stoll, 062 771 73 35			

Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Beromünster

HB Kantonsschule

Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

Margrit Süess, 041 917 19 42

Ebikon

HB Schmiedhof

Gruppen Buchrain/Perlen

Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr,

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Charlotte Rösli, 041 445 02 41

Gruppen Eschenbach

Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr,

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Bernadette Mathis, 041 448 28 40

Emmen/Rathausen

HB SSBL

Freitag, 11.30 bis 12.30 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

Hohenrain

HB Heilpädagogisches Zentrum

Montag, 12 bis 13 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

Horw

HB Schulhaus Spitz

Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr

Yvonne Henseler, 041 340 79 61

Littau/Luzern

HB Schubi

Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr

Ulrike Modl, 041 240 79 28

Luzern

HB Dreilinden

Gruppen Stadt Luzern

Montag, 13 bis 13.45 Uhr,

Montag, 13.45 bis 14.30 Uhr

Ruth Sidler, 041 440 16 63

Montag, 14.30 bis 15.15 Uhr

Ulrike Modl, 041 240 79 28

Donnerstag, 8 bis 8.45 Uhr,

Donnerstag, 8.45 bis 9.30 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

Gruppe Root

Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppen Ruswil

Montag, 14.30 bis 15.15 Uhr,

Montag, 15.15 bis 16 Uhr

Ruth Sidler, 041 440 16 63

Montag, 15.15 bis 16 Uhr

Ulrike Modl, 041 240 79 28

Luzern

HB Rodtegg

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr

Yvonne Henseler, 041 340 79 61

Luzern

HB Utenberg

Freitag, 15 bis 16 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Nottwil

HB Paraplegikerzentrum SPZ

Gruppe Nottwil

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

Christine Kaiser, 041 780 12 08

Gruppen Buttisholz/Sempachersee

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Monika Schwaller, 041 929 05 56

Gruppen Grosswangen/Sempach

Dienstag, 17 bis 18 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Reiden

HB Kleinfeld

Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr,

Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr

Priska Alfano, 062 758 19 09

Mona Bregenzer, 062 758 31 56

Liselotte Erni, 062 758 22 15

Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60

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

Ruth Emmenegger 062 758 18 55

Gaby Glanzmann, 062 751 55 34

Sylvia Peyer, 062 752 41 27

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, 076 585 03 84

Schüpfheim

HB HPZ Sunnebüel

Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr

Michaela Hafner, 041 480 04 19

Gruppe Escholzmatt

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

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 Kirchmärtli

Dienstag, 9.15 bis 10.45 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

Eichhof Betagtenzentrum

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

NEU Country Line Dance (offene Gruppe)

Meist wird in Linien oder «im Block» ohne Partner getanzt. Gemeinsam lernen Sie in lockerer Atmosphäre speziell ausgewählte Schrittfolgen.

Country Line Dance ist Fitness für Gehirn und Füsse, und auch der Humor kommt nicht zu kurz. Lassen Sie sich musikalisch und tänzerisch in den «Wilden Westen» entführen!

Country Line Dance ist Fitness für Gehirn und Füsse, und auch der Humor kommt nicht zu kurz. Lassen Sie sich musikalisch und tänzerisch in den «Wilden Westen» entführen!

Ort: Matthof, kleiner Saal, Matthofring 2, Luzern

Tag/Zeit: Jeden Montag ab 9. Januar (ohne Schulferien und Feiertage), 17 bis 18 Uhr

Leitung: Käthy Häcki, Tel. 041 310 48 41

Ferienwochen Winter

Wintersport-Ferien 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. Jan. bis Samstag, 28. Jan. 2012

Leitung: Adi Kiener, Hugo Walz, Ruth Kiener

Sportangebot: Langlauf und Winterwandern

Auf Wunsch: Schneeschuhwandern

Doppelzimmer: CHF 1 300.–/Person

Einzelzimmer: CHF 1 420.–

Im Preis inbegriffen: fernsehfreies Zimmer (ohne Balkon) mit Dusche/WC, Radio, Telefon, Haarföhn, Safe; 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 4. Januar 2012

Langlauf- und Winterwanderferien in Ulrichen / Goms

Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Loipen. Die Gegend zwischen Ober- und Niederwald eignet sich sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthardbahn. Man hat die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren mit Unterricht im klassischen Stil angeboten. Gepfadete Wege laden zu Wanderungen 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 ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

Dauer: Sonntag, 26. Feb. 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 1 070.–

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

Ferienwoche im Südtirol

Aktivwoche für Junggebliebene in Lana (Südtirol)

Vielseitiges Bewegungs- und Entspannungsangebot

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

Dauer:

Sonntag, 29. April bis Sonntag, 6. Mai 2012

Leitung:

Irène Zingg / Theres Ingold (Begleitperson)

Doppelzimmer:

CHF 1 150.–/Person

Einzelzimmer (klein):

CHF 1 100.–

Einzelzimmer (Komfort):

CHF 1 250.–

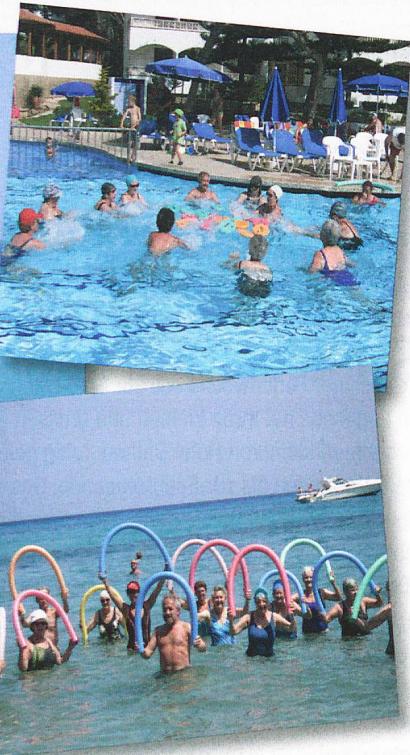
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Balkon, Dusche/WC oder Bad/WC, TV/Radio, reichhaltiges Frühstückbuffet, Nachtessen mit 5-Gang-Menü, alle Gymnastikangebote, Ausflüge, Velos, Eintritte und Trinkgelder, Mittagessen auf der Hinreise, Lunchpaket auf der Rückreise, Ferienleitung, Hin- und Rückreise mit dem Car.

Nicht inbegriffen: Annulierungskosten-Versicherung

Besondere Hinweise: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und eine gewisse Selbständigkeit erwartet.

Wichtig: Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmer-Kategorie vermerken!

Anmeldung: bis 24. Februar 2012 (Teilnehmerzahl beschränkt)



Badeferien mit Aqua-Fitness in Canyamel (Mallorca)

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

Leitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff

Sonntag, 17. Juni bis Sonntag, 1. Juli 2012 (2 Wochen)

Doppelzimmer (Meersicht): CHF 1 840.-*/Person

Einzelzimmer (Landsicht): CHF 1 930.-*

Sonntag, 17. Juni bis Sonntag, 24. Juni 2012 (1 Woche)

Doppelzimmer (Meersicht): CHF 1 210.-*/Person

Einzelzimmer (Landsicht): CHF 1 260.-*

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC; Hin-/Rückflug Zürich Kloten – Palma de Mallorca, Flughafentaxen, Abflugzuschlag, Vollpension, Leitung, geleitete Wasserangebote.

Nicht inbegriffen: Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Kombi-Versicherung CHF 35.-* (Annullierung, Reise-Zwischenfälle, Gepäck); fakultativ: Miete Aqua-Fit-Weste CHF 25.-

Variante Halbpension: Reduktion CHF 90.-* pro Woche.

Doppelzimmer zur Alleinbenützung: Zuschlag CHF 190.-* pro Woche.

Anmeldung: bis 13. April 2012. Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Anmeldebestätigung: Eine schriftliche Anmeldebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ca. Mitte Februar 2012).

*** Provisorische Preise! Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vorbehalten.**

Wichtige Hinweise

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

Informationsnachmittag

Mittwoch, 8. Februar 2012

14 bis 16 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Luzern.

Die beiden Leiterinnen stellen Ihnen den Ferienort und das Hotel vor und geben Auskunft über die Aktivitäten im Wasser. Sie lernen die Leiterinnen kennen, die gerne Ihre Fragen beantworten. Teilnehmende von bisherigen Ferien berichten von ihren Erfahrungen. Deshalb freuen sich die Leiterinnen auf neue und schon bekannte Aqua-Fitness-Begeisterte. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wanderferienwochen

Wanderferien in Lugano Paradiso A-Wanderungen

Unsere Tessiner Ferienwoche soll zur Entdeckung der faszinierenden Region Luganese mit ihren kleinen und grossen Geheimnissen beitragen. Wir wohnen im kleineren Hotel Delfino, ruhig gelegen und doch nur wenige Gehminuten bis zur Seepromenade. Das Hotel pflegt eine mediterrane Küche mit frischen Produkten aus der Region. Das Zimmerangebot basiert vor allem auf schönen, geräumigen Doppelzimmern und einer beschränkten Anzahl von Einzelzimmern (5 Einzelzimmer und 5 Doppelzimmer zur Alleinbenützung), alle mit Balkon. Die Reise ins Tessin erfolgt mit der Eisenbahn.

Dauer: Sonntag, 3. bis Samstag, 9. Juni 2012

Leitung: Ernst Ammann, Rolf Ebi

Doppelzimmer: CHF 940.–/Person

Einzelzimmer: CHF 1 120.–

DZ zur Alleinbenützung: CHF 1 240.–

Zuschlag für SBB/Halbtax: CHF 45.– mit Kollektivbillett

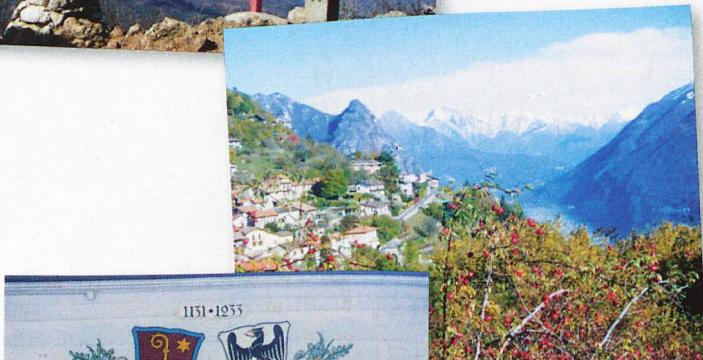
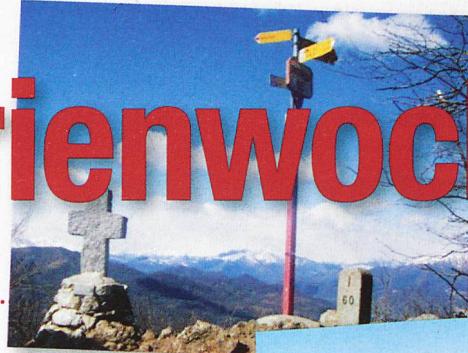
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Frühstücksbuffet, Nachtessen mit 3-Gang-Menü, Tessinerabend im Hotel; Mittagessen auf der Hin- und Rückreise; Trinkgelder; Bus und Bergbahnen, Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Nicht inbegriffen: Annulierungskosten-Versicherung, Kosten für die Hin- und Rückreise mit der Bahn.

Hinweis: Es sind Wanderungen von 3½ bis 5 Stunden Dauer geplant (kein Kurzwanderangebot). Es werden eine gute allgemeine Gesundheit und eine gute Marschtüchtigkeit erwartet.

Wichtig: Bitte auf der Anmeldekarte ergänzen: InhaberIn GA oder Halbtax-Abo sowie gewünschte Zimmer-Kategorie.

Anmeldung: bis 30. März 2012



Ausflugs- und Spazierferien in Aarberg

Mitten im Grafenstädtchen Aarberg liegt unser Ferienhotel Krone. Das Haus aus dem 13. Jahrhundert ist bekannt für seinen Charme und seine gepflegte Gastlichkeit. Aarberg ist idealer Ausgangsort für abwechslungsreiche Spaziergänge und Ausflüge ins Seeland. Wir wandern (maximal 1 bis 1½ Stunden) durch die Auen der Alten Aare, schlendern durch die Gassen von Biel oder Murten, erholen uns auf einer Schifffahrt und tauchen ein in die Tier- und Pflanzenwelt des Papiliorama.

Dauer: Sonntag, 24. bis Samstag, 30. Juni 2012

Leitung: Pia Schmid, Cécile Bernet

Doppelzimmer: CHF 1 030.–*/Person

Einzelzimmer: CHF 1 180.–*

* wenn GA vorhanden, Reduktion von CHF 30.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Telefon, TV, Föhn, Safe; Vollpension (mittags und abends je ein Zweigang-Menü); Hin- und Rückfahrt mit Car; Mittagessen auf der Hin- und Rückfahrt; Ausflüge mit ÖV, Trinkgelder; Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Nicht inbegriffen: Annulierungskosten-Versicherung

Wichtig: Bitte auf der Anmeldekarte ergänzen: InhaberIn GA oder Halbtax-Abo.

Anmeldung: bis 5. April 2012

Wanderferien in Seefeld / Tirol Leichte Wanderungen

Seefeld, der bekannte Olympiaort, liegt auf einem Plateau auf knapp 1 200 Meter. Dieses bietet unzählige Wandermöglichkeiten in einer intakten Natur. Im ruhig, aber dennoch zentral gelegenen Hotel Seelos**** mit Blick auf die Stubaier Alpen und das Wettersteingebirge dürfen wir die viel gepriesene Tiroler Gastfreundschaft geniessen.

Dauer: Samstag, 25. August bis Samstag,

1. September 2012

Leitung: Rita Gasser, Alfons Steger

Doppelzimmer: CHF 820.–/Person

Einzelzimmer: CHF 900.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/Bad und WC, Bademantel, reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Bio- und Diätetecke, tagsüber frisches Obst vom Buffet, Kuchen zum Nachmittagskaffee, am Abend 4-Gang-Wahlmenü; Wandertee; Hin- und Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen; Ausflugsfahrten und Eintritte; Trinkgelder; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Nicht inbegriffen: Annulierungskosten-Versicherung

Anmeldung: bis 18. Juni 2012