**Zeitschrift:** Zenit

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern

**Band:** - (2012)

Heft: 2

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

Halbjahr 2012

**Autor:** Pro Senectute Kanton Luzern

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

### Terms of use

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

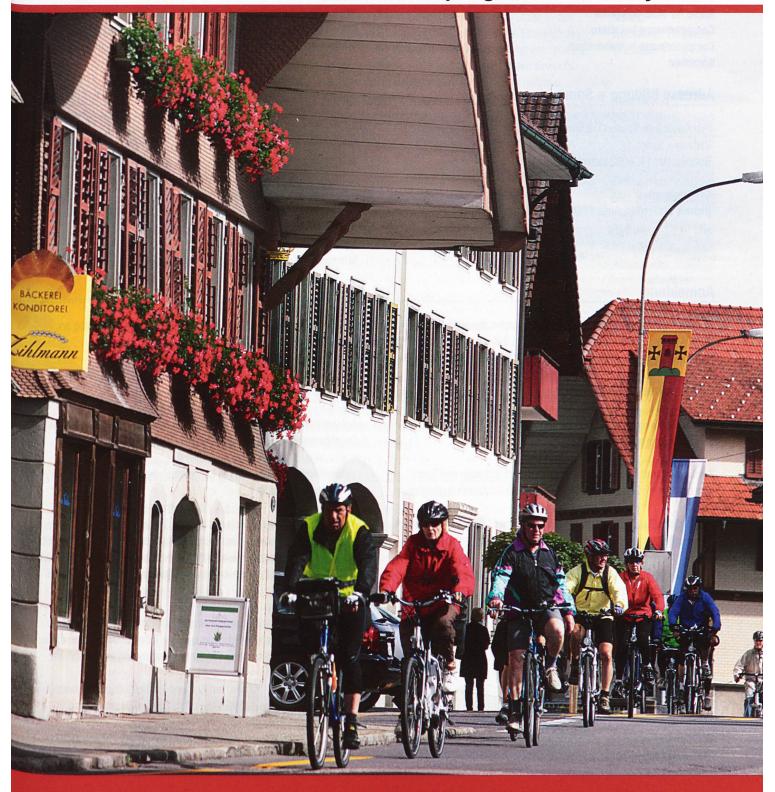
**Download PDF:** 01.12.2025

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



V7891

Kursprogramm 2. Halbjahr 2012



Angebote für alle ab 60 Jahren



# Inhalt

Bildungsangebote	Seite	Sport- und Bewegungsangebote	Seite
Exkursionen/Besichtigungen	3	Aktive und gesunde Bewegung	22
Alltag und Natur	5	Wasserfitness	24
Am Puls der Zeit	9	Tennis	25
Wissen und Kultur	10	Radsport	26
Gesundheitsförderung	13	Nordic Walking	27
Gemeinsame Interessen teilen	15	Wandern	28
Kurse für Mac-Computer	16	Wintersport, Skilanglauf, Curling	31
Computerkurse in Luzern	16	Offene Gruppen: Allround (Turnen), Wasserfitness, Tanzsport	32
Computerkurse in Neuenkirch	19	Winterferienwochen	36
Sprachen	20		

# Adresse Bildung + Sport

Pro Senectute Kanton Luzern Bildung + Sport	Telefon Bildung 041 226 11 96	
Bundesplatz 14, 6002 Luzern	<b>Telefon Sport</b> 041 226 11 99	
Öffnungszeiten Montag bis Freitag, 8 bis 11.30 Uhr, 14 bis 17 Uhr	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. zurückerstattet, wobei in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.— erhoben wird.
- Abmeldung bis 3 Tage und weniger vor Kursbeginn oder bei Nichterscheinen: Bei einem Kursgeld bis CHF 150.— ist der gesamte Betrag zu bezahlen. Bei einem Kursgeld ab CHF 151.— sind zwei Drittel des Betrages zu bezahlen.

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

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

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

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

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

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

# Bildungsangebote

# Exkursionen und Besichtigungen

Ort, Zeit Datum Anlass 201 Schönenwerd SO Treffpunkt: 7.50 Uhr, Stiftskirche, Gugelmann-Museum, Ballyana, Bally-Park Dienstag, Wir besuchen die Stiftskirche St. Leodegar mit romanischem Kreuzgang und dann das Gugelmann-SBB-Schalterhalle 4. September Museum. Dieses zeigt eine Vielzahl von kleinen und grossen, meist beweglichen Skulpturen des Luzern 1929 geborenen Künstlers. Nach dem Mittagessen führt uns der Weg zum Ballyana. Eine Führung Rückkehr: 18.04 Uhr bringt uns 200 Jahre lebendige Industriegeschichte von Bally und Schönenwerd nahe. Ein Spazierin Luzern gang durch den Bally-Park, eine Verbindung von Industrie und Gartenkultur, rundet den abwechslungsreichen Tag ab. Kosten: CHF 38.- inkl. Führungen. Reisekosten: CHF 19.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.). Anmeldung: bis 21. August Leitung: Alfons Steger und lokale Führer Anlass 202 Besuch im KKLB Beromünster

Dienstag, 18. September

Kunst und Kultur im Landessender Beromünster

Der Künstler Wetz persönlich führt Sie durch das Landessender-Gebäude. Sie erfahren mehr über eines der legendärsten Bauwerke der Schweiz. Kosten: CHF 36.– inkl. Führung/Eintritt. Reisekosten: CHF 12.- mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Es besteht die Möglichkeit, mit dem PW anzureisen. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Leitung: Rita Gasser, Führung durch Wetz

Treffpunkt: 12.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.15 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 4. September

Dienstag. 2. Oktober

### Meiringen Sherlock Holmes Museum und Flugplatzkommando

Wir fahren mit der Bahn nach Meiringen und besuchen dort das Sherlock Holmes Museum. Nach dem Mittagessen im Fliegerstübli der Luftwaffe findet der Besuch beim Flugplatzkommando Meiringen statt. Dort hören wir Informationen über die Organisation und besichtigen nebst technischen Einrichtungen die Flugzeuge (u.a. F/A-18) und den Flugbetrieb. Kosten: CHF 24.- inkl. Führungen und Eintritt. Reisekosten: CHF 21.- mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Fliegerstübli (nicht inbegr.). Leitung: Alfons Steger und örtliche Führer

Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle

Rückkehr: 18.04 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 18. September

Samstag. 6. Oktober

#### Locarno und Ascona

Mit Besuch von Madonna del Sasso und Kastanienfest Ascona

Wir fahren mit der Bahn nach Locarno und mit der Standseilbahn nach Orselina zum berühmten Wallfahrtsort Madonna del Sasso. In der neu renovierten Kirche nehmen wir an einer kompetenten Führung teil. Weiter geht es nach Ascona zum stimmungsvollen Kastanienfest, wo geröstete Marroni und weitere Produkte auf Kastanien-Basis sowie Kunsthandwerksprodukte angeboten werden. Dazu geniessen wir Tessiner Volksmusik und das herrliche Herbstwetter. Kosten: CHF 29.- inkl. Führung. Reisekosten: CHF 50.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.).

Leitung: Els Mettler und örtliche Führerin

Anlass 204

Treffpunkt: 7 Uhr, SBB-Schalterhalle

Rückkehr: 20.41 Uhr

in Luzern

Anmeldung: bis 21. September



Dienstag, Ein Blick hinter die Kulissen  16. Oktober Verfolgen Sie in einer zwei Stunden dauernden Führung die Gepäckstücke vom Check-in ins	ss 205 Treffpunkt: 9 Uhr,
Labyrinth der Sortierung, zum Röntgen und Sicherheitscheck bis zum Verladen. Nach dem	SBB-Schalterhalle Luzern
Mittagessen Besuch der neuen Aussichtsterrasse. Kosten: CHF 28.– inkl. Führung und Eintri Reisekosten: CHF 22.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: Restaurant (nicht inbegr.).	
Leitung: Rita Gasser und örtlicher Führer	bis 1. Oktober

Dienstag, 6. November Als Zugabe Besuch des Victorinox Visitor Centers, Brunnen

Wir fahren mit der Bahn nach Schwyz, wo wir unsere Geschichtskenntnisse im Forum Schweizer Geschichte zum Thema «Entstehung Schweiz. Unterwegs vom 12. ins 14. Jahrhundert» auffrischen. Anschliessend Besuch der Ital Reding-Hofstatt mit Wohnkultur aus dem 17. Jahrhundert im Herrenhaus sowie dem ältesten Holzhaus der Schweiz (Haus Bethlehem aus dem Jahre 1287). Nach dem Besuch des Victorinox Visitor Centers erholsame Rückfahrt mit dem Schiff bis Luzern. Kosten: CHF 39.- inkl. Führungen und Eintritte. Reisekosten: CHF 23.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Els Mettler und örtliche Führerin in Schwyz

Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 18.41 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 23. Oktober

Dienstag, 20. November

# **Besichtigung Chocolat Frey in Buchs AG**

Ein Blick hinter die Kulissen

Leitung: Rita Gasser und örtliche Führerin

In einem interessanten Rundgang können Sie den Produktionsablauf der verschiedensten Schokoladespezialitäten verfolgen. Selbstverständlich haben Sie die Möglichkeit, diese auch zu degustieren. Nach der Führung können Sie mit 20 % Vergünstigung im Fabrikladen einkaufen und/oder im Betriebsrestaurant essen. Kosten: CHF 18.- inkl. Führung, Getränk und Gipfeli (Barzahlung im Zug). Reisekosten: CHF 20.- mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Betriebsrestaurant (nicht inbegr.).

Anlass 208

Anlass 207

SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 15.05 Uhr in Luzern

Treffpunkt: 7.45 Uhr,

Anmeldung: bis 6. November

Dienstag, 27. November

# Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Führung/Teilnahme auf den Tribünen, Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des Nationalund Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von einem ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes. Kosten: CHF 25.- inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus. Reisekosten: CHF 28.80 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.).

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und örtliche Führer/innen

Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 17 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 13. November



# **Alltag und Natur**

**Datum** 

Ort, Zeit, Kosten



# **Unser Sonnensystem – die Sonne und ihre Planeten**

Unser Stern – die Sonne – bildet das Zentrum unseres Sonnensystems. Sie Sonne ist ein normaler, selbstleuchtender Stern, um den die Planeten ihre Bahnen ziehen. Über die Sonne und ihre Planeten wollen wir mehr erfahren. Formen, Grösse und Distanzen werden wir kennenlernen und ihre Bahnen am Himmel verfolgen. Wann und wo die einzelnen Planeten am Sternenhimmel zu sehen sind, zeigt uns die Sternkarte und die dazugehörende Planetentafel. Bei gutem Wetter werden wir in der Sternwarte Hubelmatt selber nach den Planeten Ausschau halten.

Schulhaus Hubelmatt West, Luzern. 2. Stock, Zimmer 201. Im gleichen Gebäude wie die Sternwarte. (VBL-Bus 4 oder 20) 20 bis 22 Uhr CHF 75.- pro Kurs

# Die vier Jahreszeiten - Kometen - Sternschnuppen

**Kurs 212** 

Wie entstehen die vier Jahreszeiten mit ihren verschiedenen Sonneneinstrahlungen? Kometen mit ihrem hellen Schweif sind zwar seltene Besucher, aber höchst interessante Himmelskörper. Wenn Kometen ihre Spuren hinterlassen, zeigen sich Meteore, im Volksmund Sternschnuppen genannt, die ihre schnellen Spuren an den Himmel zeichnen.

Kursleitung: Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern Die drehbare Sternkarte wurde bereits in früheren Astronomiekursen abgegeben. Neue Kursteilnehmende können sie aber beim Kursleiter für CHF 25.- direkt beziehen.

Kurs 211

Mittwoch, 5. bis 19. September (3x)

**Kurs 212** 

Mittwoch, 7. bis 21. November (3x)

Anmeldung:

bis 23. August bis 25. Oktober

Dienstag. 11. und 25. September (2x)

NEU

#### Wetterzeichen am Himmel

#### Meteorologie für den Alltag

Aus den verschiedenen Wolkenarten lassen sich oft Schlüsse auf die weitere Wetterentwicklung ziehen. Für die Wettervorhersage sind auch die Bauernregeln hilfreich. Sie lernen, verschiedene Phänomene bezogen auf das Wetter zu deuten. Der Meteorologe erklärt Ihnen die Hoch- und Tiefdruckgebiete sowie die Fronten. Zudem vermittelt er Ihnen einen Einblick, wie die Wetterprognosen an Radio und Fernsehen entstehen.

Kursleitung: Felix Schacher, Meteorologe, ehem. TV- und Radiowetterfrosch

**Kurs 213** 

Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 82.-

#### Anmeldung:

bis 31. August

**Datum** 

Kurs

#### Ort, Zeit, Kosten

# Vorträge:

Dienstag, 4. + 18. September, 9. Oktober,

6. November (4x)

#### **Exkursionen:**

Dienstag, 11. + 25. September, 16. Oktober, 13. November (4x)

# NEU

**Unsere Vögel** 

#### Einführung in das faszinierende Leben der Vögel

Als Vorbereitung für die vier Exkursionen erklärt der erfahrene Referent und Exkursionsleiter in vier Bildvorträgen die Grundlagen über den Körperbau und die Sinnesorgane der Vögel, ihre Lebensweise sowie Einzelheiten über das Phänomen Vogelzug. Im Weiteren lernen die Teilnehmenden ausgewählte einheimische Vogelarten und ihre Stimme mittels Tonaufnahmen kennen. Die halbtägigen Exkursionen führen in nahe interessante Vogelbeobachtungsgebiete.

Kursleitung: Dr. Urs Petermann, Biologe



**Kurs 214** 

Vorträge: Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16 Uhr

#### **Exkursionen:**

Jeweils am Nachmittag (Zeiten und Orte nach vorheriger Bekanntgabe anlässlich der Vorträge) CHF 160.-

# **Anmeldung:**

bis 22. August

# Pilze kennenlernen in der Natur

# Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene. Die Theorie wird immer direkt in die Exkursionen eingeflochten. Zur Pilzbestimmung (Parey's Buch der Pilze) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Durchführung bei jeder Witterung. Vor der Heimkehr ist es möglich, in der Waldhütte ein selbst mitgebrachtes Picknick einzunehmen.

Kursleitung: Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau

**Kurs 215** 

**Kurs 216** 

Willisau, Waldhütte (am ersten Kurstag ist der Treffpunkt beim Bahnhof Willisau) 9 bis 12 Uhr CHF 96.-

#### Anmeldung:

bis 20. September

#### NEU

Montag,

24. September

(3x)

Donnerstag,

4. bis 18. Oktober

# 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

Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 62.-

Anmeldung: bis 13. September

# Handy-Kurse für Senioren

#### Grundlagenkurse/Wichtigste Funktionen

Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennenlernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, Telefonieren, Gespräche annehmen, Nummern speichern und evtl. sogar SMS empfangen, senden und speichern. Es wird eine Kurzdokumentation abgegeben. Unterricht in Kleingruppen von max. 6 Teilnehmenden.

Kursleitung: Michel Prigione, mip Schulung und Beratung

#### Kurse für Nokia-Geräte:

**Kurs 217** Montag, 10. + 17. September

Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kurs 218** 

Montag, 5. + 12. November Bundesplatz 14, Luzern

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

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

6

13.30 bis 15.30 Uhr

CHF 95.-

Donnerstag. 30. August bis 20. September (4x)

# Basics beim Kochen – frische Ideen für Einsteiger/innen

**Kurs 219** 

#### Unkompliziert und marktfrisch kochen lernen und gesund essen

In diesem Basiskochkurs bereiten wir einfache, saisonale Gerichte zu. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten sowie Backen kennen und erhalten praktische Tipps für die abwechslungsreiche Alltagsküche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursabend 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

Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 16.30 bis 19.30 Uhr CHF 230.- (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) Anmeldung: bis 15. August

Donnerstag, 18. Oktober bis 15. November (ohne 1. Nov.), 4x

# Kleine Küche ganz gross – ein Kochkurs für leicht Fortgeschrittene

Für den kleinen Haushalt mit frischen Produkten schnell, einfach und kreativ kochen In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse beim Kochen erweitert und verfeinert. Sie verarbeiten Produkte aus dem herbstlichen Marktangebot und bereiten unkomplizierte, leichte Gerichte zu. Alle sind willkommen, die einfach und marktfrisch kochen und gesund essen möchten und gerne in einer Gruppe ihre Erfahrungen sammeln. Sie erhalten zu jedem Kursnachmittag 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



Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenguai 46-50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.- (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) Anmeldung: bis 1. Oktober

Montag,

15. bis 29. Oktober (3x)

NEII

# Man(n) managt den Haushalt

#### Mit Gelassenheit und Humor den Haushalt in den Griff bekommen

Möchten Sie Ihre verschiedenen Hausarbeiten künftig ohne Kopfzerbrechen erledigen? Am Beispiel des Arbeitsplatzes Küche lernen Sie, die Arbeiten im Haushalt sinnvoll zu planen und durchzuführen. Wäsche sortieren, waschen, trocknen und bügeln geht Ihnen nach diesem Kurs bestimmt leichter von der Hand. Ordnung schaffen und Reinigungsarbeiten materialgerecht, umweltschonend und rationell erledigen sind weitere Inhalte dieses Kurses. Abschliessend bereiten Sie an jedem Kursnachmittag einen Imbiss zu (keine Kochkenntnisse notwendig) und Iernen dabei die Einkaufskriterien kennen. Sie erhalten eine informative Kursdokumentation zum Nachschlagen.

Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

**Kurs 221** 

Kantonsschule Luzern, Schulraum S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 14.30 bis 17.30 Uhr CHF 125.- (inkl. Imbisse und Dokumentation) Anmeldung:

bis 1. Oktober

#### Dienstag, 16. Oktober

# e-Banking – aber sicher!

**Kurs 222** 

Unzählige Computerschädlinge versuchen ständig, einen Weg in unseren PC zu finden. Bei einem erfolgreichen Angriff kann dem Computer und Ihnen selbst grosser Schaden zugefügt werden. Daten könnten verändert, gelöscht oder die darin enthaltenen Informationen dazu verwendet werden, um beispielsweise in Ihrem Namen und auf Ihre Kosten im Internet einzukaufen. Lernen Sie, wie Sie sich mit den «5 Schritten für Ihre Computer-Sicherheit» schützen können und wie Sie mit ein paar einfachen Regeln Ihr e-Banking sicher gestalten! Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Hochschule Luzern – Wirtschaft durchgeführt.

Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 28.—

**Kursleitung:** Oliver Hirschi, dipl. Ing. Informatik FH, Master of Advanced Studies in Information Security

Anmeldung: bis 3. Oktober



#### Dienstag, 13. November

### Ohne Licht geht es nicht

# Licht im Dschungel der neuen Lampentypen

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

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

**Kurs 223** 

fsz, Maihofstr. 95c, Luzern, 4. Stock mit Lift (VBL-Bus 1, Endstation Maihof) 14 bis 16.30 Uhr

CHF 15.—
Anmeldung:

bis 30. Oktober

# **Gut informiert und sicher unterwegs**

#### Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben»

Die VBL bieten in Zusammenarbeit mit den SBB und der Luzerner Polizei diese kostenlosen Mobilitätskurse an. Dabei vermitteln verschiedene Fachpersonen, wie Sie als Fussgänger/in oder ÖV-Nutzer/in sicher unterwegs sind und selbstständig mobil bleiben. Sie erhalten Tipps, mit welchen Billetten Sie am besten im Tarifverbund Passepartout oder in der Schweiz mit den SBB unterwegs sind. Zudem erfahren Sie, wie Sie Billettautomaten mit Berührungsbildschirm bedienen.

Daten/Zeiten: Dienstag, 25. September/Mittwoch, 26. September, 13 bis 17 Uhr.

Ort/Kosten: VBL-Depot, Tribschenstr. 65, Luzern. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung und weitere Informationen: Direkt bei den vbl unter Tel. 041 369 65 65

# Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	«auto-mobil bleiben» Kurs 231	
Dienstag, 28. August	Ein Fahr-Check-Kurs  Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale?  Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (sep. vor Ort zu bezahlen).  Kursleitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin, Pascal Wettstein, Fahrlehrer	Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen 8.30 bis 12 Uhr (Fahrer Theorie) 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) CHF 200.— CHF 180.— für TCS- Mitglieder Anmeldung:
		bis 16. August
	Du sollst nicht töten – gilt das heute noch? Kurs 232	
Dienstag,	Und andere ethische Fragestellungen unserer Zeit	Hotel Cascada,
18. und 25.	Der Referent bietet zum Thema «Ethik» einerseits ausführliche theoretische Grundinformationen	Bundesplatz 18, Luzerr
September,	aus verschiedenen weltanschaulichen Quellen (Philosophie, Theologie, Psychologie), aufgrund	9.30 bis 11 Uhr
9. Oktober (3x)	derer ethische Fragen geklärt werden können. Andererseits schafft der Kursleiter genügend Raum,	CHF 98
	um im Gespräch unter den Kursteilnehmenden ethische Fragestellungen, die ihnen unter den	
	Nägeln brennen, zu reflektieren.	Anmeldung:
	Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer und Publizist	bis 4. September
III i jirdə Ga ili sin	Einfach drauflosschreiben Kurs 233	1901 - A
Mittwoch,	Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen	Habsburgerstrasse 22,
19. September bis	Sie haben Lust zu schreiben – ohne als grosses Ziel eine chronologische Autobiografie vor Augen	Luzern
24. Oktober (ohne	zu haben. Einfach schreiben, in Erinnerungen kramen, kleine Lebensgeschichten wie Perlen	14 bis 16.30 Uhr
10. Okt.) (5x)	aneinanderreihen. Angeregt von thematischen Impulsen der Kursleiterin, lenken Sie Ihre Erzählun-	CHF 215
or orally (only	gen in eine Richtung, in der Sie die Schreiblust packt. So entstehen Texte, Geschichten, Anekdoten	
	<ul> <li>und vielleicht auch mal ein Gedicht. Hier begegnen Sie Menschen, die schreibend über das Leben</li> </ul>	
	nachdenken und ihre Gedanken zu Papier bringen wollen.	Anmeldung:
NEU	Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin, Supervisorin	bis 6. September
	SinnVolles GehirnTraining Kurs 234	
Montag,	Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis	Habsburgerstrasse 22,
15. Oktober bis	Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining	Luzern
19. November (6x)	umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das	14.30 bis 16.30 Uhr
TO: NOVEITIBET (OX)	logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps	CHF 160
	kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der	OIII 100.—
	Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnis-	
	training anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.	Anmeldung:
	Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	bis 3. Oktober
	Nationally, ingo wind, national in a doddonalid allining over, i initiation of in	Bio o. oktobol
Magazina and Angel (Magazina)	Kursreihe «Philosophieren gehört zum menschlichen Dasein» Kurs 235	
Dienstag,	Warum mögen wir die Langeweile nicht?	Hotel Cascada,
30. Oktober und	Die Langeweile hat eine negative Bedeutung. Sie wird als unnütz und sinnlos angesehen. Die Zeit	Bundesplatz 18, Luzerr
6. November (2x)	muss vertrieben werden, wenn Langeweile aufkommt. Aber ist es nicht seltsam, das vertreiben zu	9.30 bis 11.30 Uhr
	wollen, was unserer Existenz tiefer zugrunde liegt als alles andere? Hat die Langeweile möglicher-	CHF 68
NEU	weise etwas im Sinn mit den Menschen? Und tangiert dies vielleicht sogar den Sinn des Lebens?	Anmeldung:
	Kursleitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik	bis 16. Oktober

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Kursreihe «Spiritualität im Alter»	Kurs 236
Dienstag, 6. bis 20. November (3x)	Die Ernte des Lebens einfahren Herbstzeit ist Erntezeit. Der Herbst des Lebens lädt uns ein, die Ernte unserer fahren, den «Reichtum der Jahre» zu geniessen und vielleicht manche «Frücht teilen. Um die Lebens-Ernte einzufahren, braucht es Erinnerungs-Arbeit. Das k Gefühle auslösen: Freude oder Schmerz, Dankbarkeit oder Anklage, Zufriedenl Welche spirituellen Haltungen und Einsichten können uns dabei hilfreich und I Dieser Frage werden wir im Kurs nachgehen.  Kursleitung: Karl Mattmüller, Theologe/Sozialarbeiter, und Yvonne Mattmüllerspirituelle Lebensberaterin	te» mit anderen zu che, Haus St. Agnes (VBL-Bus 7 bis heit oder Bitternis. «Dreilinden») tebensdienlich sein? 14.30 bis 17 Uhr CHF 87.—
Dienstag,	Eine Patientenverfügung – wozu? In diesem Referat wird Ihnen erklärt, was eine Patientenverfügung – eine pers	Kurs 237 sönliche Vorsorge- Hotel Cascada,
13. November	verfügung – ist und in welchen Situationen sie zum Einsatz kommt. Was ist be Patientenverfügung zu beachten? Wie ist sie rechtlich verankert? Und vor aller mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes am 1.1.2013?	eim Erstellen einer Bundesplatz 18, Luze

NEU

Texte verschenken Kurs 238

Mittwoch, 14. und 21. November (2x) Persönliche Worte treffen mitten ins Herz

Kursleitung: Frau Jikkelien Bohren, Geschäftsleiterin GGG Voluntas

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

Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 86.— **Anmeldung:** bis 31. Oktober

Anmeldung:

bis 30. Oktober

# Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 27. August bis 24. September (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. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.  Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin	Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle Steinhofstr. 13, Luzern (Bus Nr. 1, 11, 20, 31) 13.30 bis 15.15 Uhr CHF 110.— Anmeldung: bis 16. August
Mittwoch, 28. November bis 12. Dezember	Singend durch den Advent  Einstimmige, zwei- oder mehrstimmige traditionelle Advents- und Weihnachtslieder, aber auch neue Lieder stimmen ein in die schönste Zeit des Jahres. Atemübungen und Stimmbildung leiten in die Kurseinheiten ein und fördern sowohl den Wohlklang als auch das Befinden.	Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (Bus Nr. 1, 11, 20, 31)

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

Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin

(3x)

9.30 bis 11.15 Uhr

CHF 65.— **Anmeldung:** bis 16. November

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Digitales Fotografieren Kurs 243	
Dienstag,	Grundkurs für Anfängerinnen und Anfänger	Habsburgerstrasse 22
21. August bis	Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre	Luzern
18. September (5x)	Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen	9 bis 11.30 Uhr
To. September (SX)		
	können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs	CHF 245.—
	keine Stolpersteine mehr für Sie sein.	Anmeldung:
,421 CHIUbar igipusik 12. ong 31 diesinan	Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	bis 10. August
	Porträtfotografie Kurs 244	
Dienstag,	Voraussetzung: Grundkamerakenntnisse	Habsburgerstrasse 22,
16. Oktober bis	«Ich bin nicht fotogen.» Sicherlich haben Sie diese Aussage auch schon gehört, wenn Sie	Luzern
13. November (5x)	jemanden fotografieren wollten. Möchten Sie wissen, wie Sie Menschen dazu bringen, sich	CHF 245.—
13. November (3x)		
	von Ihnen fotografieren zu lassen? Möchten Sie gerne authentische Porträts erstellen? Was	9 bis 11.30 Uhr
	braucht es für fototechnisches Wissen und Können, um wirklich gute Porträts zu fotografieren? Lassen Sie sich Ihre Fragen in diesem Kurs von einer Profifotografin beantworten und sammeln	
	Sie Ihre eigenen Erfahrungen vor und hinter der Kamera.	Anmolduna
NEU		Anmeldung:
MEO MANAGEMENT COMMENT	Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	bis 5. Oktober
	SpielRäume Kurs 245	
Donnerstag,	Theaterworkshop für neugierige Menschen ab 60	Bundesplatz 14, Luzeri
23. August bis	In einer spielerischen, ermunternden Atmosphäre in die Welt des Theaters eintauchen. Mit Freude	17.30 bis 19 Uhr
27. September (6x)	sich und andere besser kennenlernen, Sichtweisen verändern und Neues entdecken. Theaterspielen	CHF 150.—
27. Suptomber (OX)	ist Lernen mit allen Sinnen und hilft, auch im Alltag aktiver, mutiger und kreativer zu handeln. Im	OIII 130.—
	Workshop wird mit Improvisationsmethoden gearbeitet – es müssen keine Texte auswendig gelernt	
	werden. Vorkenntnisse und Spielerfahrung sind nicht erforderlich.	
	Kursleitung: Maria Gallati, Theaterpädagogin, Theaterkoffer Luzern, Jürg Lauber, Theaterschaffen-	Anmeldung:
Todaya (reguste	der, Theaterkoffer Luzern	bis 10. August
	Shall we dance?! Kurs 246	
Donnerstag,	Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60	«Südpol», auf einer
4. bis 25. Oktober	Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit,	der Probebühnen,
(4x)		
(44)	mit einem Requisit. Je nach Wunsch der Teilnehmenden besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam	Arsenalstr. 28, Kriens
	mit der Kursleitung einen Tanzabend zu erarbeiten. Der Workshop eignet sich gleichermassen für	(VBL-Bus 31 bis
	bisherige und neue Kursteilnehmende. Die Teilnehmenden können am Samstag, 20. Okt., von	«Südpol»)
	10.30 bis 13.30 Uhr, eine Probe besuchen. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die	9 bis 10.30 Uhr
	Vorstellung von «TANZ 10: Romeo und Julia» vom Sonntag, 11. Nov., 13.30 Uhr im Luzerner Theater.	CHF 115
	Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»	Anmeldung:
		bis 20. September
- mu 0£ 61 ad 6£ 1	Numerolania des Mason elles Diversitat des 7111	
Diamet	Numerologie – das Wesen aller Dinge ist die Zahl Kurs 247	5.61% 18h - 20 14m
Dienstag,	Von der Bedeutung der Zahlen, ihrer Gesetzmässigkeit und was sie uns sagen	Bundesplatz 14, Luzeri
9., 23. und	Die Lehre der Zahlen ist über 4000 Jahre alt. Der griechische Philosoph, Mathematiker und	14 bis ca. 16 Uhr
30. Oktober,	Naturwissenschaftler Pythagoras (570 v.Chr.) hat den Zahlen ihre Qualitäten zugeordnet.	CHF 148
13. November (4x)	Tauchen Sie ein in die Welt der Zahlen, in ihre Energien und Botschaften, errechnen Sie Ihre	
Tomaski ing Lucia	persönlichen Schwingungszahlen. Arbeiten Sie mit dem Farben-Zahlenschlüssel in perfekten	
White I will be done	geometrischen Mustern. Bringen Sie Ihre Farbstifte/Farbstilos mit.	Anmeldung:
NFII	Kuralaituna: Dia M.D. Cahuandamann Numeralagin	his OF Contember

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

Kursleitung: Pia M.R. Schwendemann, Numerologin

NEU

bis 25. September

Montag, 15. bis 29. Oktober (3x)

# **Einführung ins DOG-Spiel**

#### Das spannende Brettspiel mit Karten

Auf den ersten Blick erinnert das Brettspiel DOG an «Eile mit Weile». Doch DOG bietet mehr. Es wird im Team gespielt, erfordert strategisches Denken und taktisches Geschick, aber auch Kartenglück. Denn es sind nicht Würfel, sondern Karten, die die Figuren bewegen. DOG garantiert spannende Stunden ohne Ende. Schon etliche Spielernaturen haben ihre Passion neu gefunden und sind auf das DOG-Spiel umgestiegen. Lernen Sie an drei Nachmittagen dieses faszinierende Spiel kennen und lassen Sie sich begeistern.

Kursleitung: Carmen Dusi





Bundesplatz 14, Luzern 9 bis 11.30 Uhr (mit Pause) CHF 75.–

Ort, Zeit, Kosten

Anmeldung: bis 1. Oktober

Schach

Mittwoch, 10. Oktober bis 28. November (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 249

Restaurant Weinhof,

Weystrasse 12, Luzern

(Nähe Hofkirche) 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch)

Anmeldung:

bis 27. September

Schach

Mittwoch, 10. Oktober bis 28. November (8x)

### Aufbau- und Fortsetzungskurs

Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen 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 250

Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 16 bis 18 Uhr CHF 130.–

Anmeldung: bis 27. September

Dienstag,

4. bis 25. September (4x)

#### **Jasskurs**

#### Für Anfängerinnen und Anfänger

Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut.

Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

**Kurs 251** 

Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.—

**Anmeldung:** bis 24. August

Jassen

Dienstag, 9. bis 30. Oktober (4x)

## Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten

Das Kursprogramm baut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten auf. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten und Sie Iernen und üben den Turnierjass, denn «Jassen verbindet Menschen».

Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Kurs 252

Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–

**Anmeldung:** 

bis 28. September

# Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Qi Gong Kurs 261	
Montag,	Einführungskurs	Cnort Colution Obor
20. August bis		Sport Solution, Ober-
and the same of th	Qi Gong – sinngemäss «Energie-Arbeit» ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren	grundstr. 42, Luzern
22. Oktober (ohne	Ursprung in China hat. Es gibt ein grosses Spektrum an verschiedenen Übungen; dazu gehören	(VBL-Bus 1, bei
1. und 8. Oktober)	Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen, die alle den Sinn haben,	Haltestelle «Moosegg»
(8x)	die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzen-	14 bis 15 Uhr
	trationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.	CHF 195.—
NEU	Kursleitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB	Anmeldung:
NEO		bis 6. August
	Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining in Luzern Kurs 262	Physiotherapie Busi-
Montag,	Für Kraft im Alter	ness Gym, Rösslimattst
3. September bis	Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend	37, Luzern (VBL-Bus 6/7
22. Oktober (8x)	Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist,	8 bis «Werkhofstrasse»
-2. Oktober (ox)	zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen	10.15 bis 11.30 Uhr
	gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individuelle Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige	CHF 170.—
	Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 362 33 22).	
	<b>Kursleitung:</b> Qualifizierte Instruktorinnen und Instruktoren, dipl. Physiotherapeuten	Anmeldung:
NER Desember	ruisierung. Quamizierte instruktorimien und instruktoren, dipi. Priysiotrierapeuten	bis 20. August
	Evergreen – Einführung ins Krafttraining in Sursee Kurs 263	
Dienstag,	Für Kraft im Alter	Fitness Connection,
11. September bis	Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend	Sandgruebestr. 4, Surse
30. Oktober (8x)	Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe auch noch im höchsten Alter trainierbar ist,	14 bis 15.15 Uhr
	zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen	CHF 170
	näherbringen. Inklusive Anamnese und individuelle Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Be-	0111 170.
	sichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 921 77 19).	Anmeldung:
NEU	Kursleitung: Team Fitness Connection	bis 28. August
de l'objete de l'acceptant de l'acce	o Corene estas en es trochestas Sudeinementemente em Inferitar de Sectembre 14.30 p. 6.16.30. Au Productiva de la computação de la computação de la corene de la computação de la computação de la computação d	
	Yoga für reife Körper	Dusiness Com Dates
	Antangerkurs	Business Gym Peter
	Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und	Kupp, Rösslimattstr. 37
	Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde	Luzern (VBL-Bus 6/7/8
	endet mit erholsamer, ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körper-	Haltestelle «Werkhof-
	liche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten ange-	strasse»)
	passt. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.	
	Kurs 264 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 265 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)	9.15 bis 10.15 Uhr
	Kurs 265 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)	CHF 160 pro Kurs
	Kurs für Fortgeschrittene Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.	
		10.30 bis 11.30 Uhr
	Kurs 266 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x)	
	Kurs 266 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x)  Kurs 267 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)	CHF 160 pro Kurs
	Kurs 267 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)	
		CHF 160 pro Kurs
	Kurs 267 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)	CHF 160.— pro Kurs Anmeldung:
	Kurs 267 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)  Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen	CHF 160.– pro Kurs Anmeldung: Kurse 264 & 266:
	Kurs 267 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)  Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen	CHF 160.— pro Kurs Anmeldung: Kurse 264 & 266: bis 22. August

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

Pro Senectute Kanton Luzern 2/2012

Ort, Zeit, Kosten **Datum** Kurs

Donnerstag, 20. und 27. September, 25. Oktober, 15., 22. und 29. November (6x)

## NEU

## Mit Aromen und Essenzen gestärkt in den Winter

Sie lernen einfache Methoden kennen, mit denen Sie sich «etwas Gutes tun» können. Gleichzeitig stärken Sie sich und Ihr Immunsystem für die kommende Winterzeit. Es wird mit Aromen und Essenzen aus einheimischen Heilpflanzen in unterschiedlichen Anwendungen gearbeitet. Alle Methoden werden Sie primär für sich selbst anwenden können. Der Kurs beinhaltet u.a. folgende Themen: einfache Handbäder und Handmassagen mit Essenzen, einfache Fussbäder und Massage-Anwendungen für sich selbst, Wickel zum Wohlbefinden und zur Prophylaxe usw. Kursleitung: Pia von Wyl Wyrsch., dipl. Pflegefachfrau, Gesundheitsschwester und Polarity-



Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 180.- plus Materialkosten CHF 40.-(Bezahlung direkt bei der Kursleiterin) Anmeldung:

bis 6. September

**Kurs 268** 

**Kurs 269** 

**Kurs 270** 

**Kurs 271** 

# Dalcroze-Rhythmik

# Hirntraining und Sturzprophylaxe

Möchten Sie Ihr Hirn trainieren und gleichzeitig die Sturzgefahr minimieren? Universitätsstudien zeigen auf, dass durch die Rhythmik nach Dalcroze die Gangsicherheit erhöht und die Hirnleistung verbessert werden kann. Sie bewegen sich in der Gruppe zu live gespielter Klaviermusik. Durch die abwechslungsreichen und spielerischen Bewegungsaufgaben zur Musik wird Ihre Denkleistung und Koordination auf mehreren Ebenen gefördert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

Kursleitung: Regula Balmer Caviezel, Rhythmiklehrerin nach Jaques-Dalcroze, Klavierlehrerin

Im Voraus gibts eine kostenlose Schnupperstunde am Dienstag, 18. September, 14.30 bis 15.20 Uhr, nach telefonischer Anmeldung.

# Wesemlinrain 16, Werkraum Rhythmik, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 238.-

#### Anmeldung:

bis 26. September

# NEU

Donnerstag,

18. Oktober bis

(ohne 1. Nov.) 5x

22. November

Dienstag,

16. Oktober bis

18. Dezember (10x)

# 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. Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 125.-

# **Anmeldung:**

bis 8. Oktober

# Freitag, 19. Oktober bis 14. Dezember (9x)

# Gleichgewichtstraining

#### Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!

Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.

Kursleitung: Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») 9.45 bis 11.15 Uhr CHF 245.-

Anmeldung: bis 5. Oktober



Dienstag, 13. November

#### Ernährungsaspekte im Alter

Die goldenen Jahre fit geniessen! An diesem Vormittag nehmen wir einige Aspekte der Ernährung im Alter genauer unter die Lupe. Alle wissen, wie wichtig z.B. Gemüse auf dem Teller ist. Wie gelingt es Ihnen aber, Rüebli & Co. in den Speiseplan einzubauen? Was für eine Rolle spielen allgemein die Qualität und die Menge der Lebensmittel? Dieser Vortrag bietet Ihnen eine Basis, in der Sie viel Wissenswertes von A bis Z erfahren, damit Sie Ihre persönliche Ernährung verbessern können. **Kursleitung:** Rebecca Rettig Burri, zertifizierte Ernährungsberaterin SHS

Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 30.—

Anmeldung:

bis 2. November

NEU

#### 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.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause selber ausführen.

Kursleitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin

Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse») 10 bis 11.30 Uhr CHF 140.—

Anmeldung:

bis 2. November

15. November bis 6. Dezember (4x)

Donnerstag.

# Gemeinsame Interessen teilen

# Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleich gesinnten 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: 17. Aug., 21. Sept., 19. Okt., 16. Nov., 21. Dez. Zeit: 13.30 bis 15 Uhr Ort: NEU Habsburgerstr. 22, 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. Juli, 6. Sept., 4. Okt., 8. Nov. (anstelle 1. Nov.), 6. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort: NEU** Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, 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: 31. Aug., 28. Sept., 26. Okt., 30. Nov. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort: NEU** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.— pro Halbjahr (5 Treffen), CHF 8.— pro Einzeltreffen.

Kurs 273

#### **Tanznachmittage**

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 12. Juli, 6. Sept., 4. Okt., 25. Okt., 15. Nov., 13. Dez., 27. Dez. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstrasse 13, Luzern, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

#### **Jass-Treff**

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 2. Aug., 6. Sept., 4. Okt., 8. Nov. (anstelle 1. Nov.), 6. Dez. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Stadt Luzern, auf Anfrage. **Leitung:** Margrit Thalmann. **Kosten:** CHF 20.— pro Halbjahr (5x).

# Computerkurse (Mac)

Kursleitung:

Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin

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

Anmeldeschluss: jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn

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

#### Erster Kontakt mit dem Mac

Voraussetzung: keine

Kursinhalt: Den Mac ein-/ausschalten, neu starten. Umgang mit der Maus: Einrichten und Bedienung. Die Mac-Tastatur: Tastaturbefehle, Funktionstasten. Begriffserklärungen. Welches ist der richtige Mac: Abklärungen vor dem Kauf.

Kurs MAC 501:

Dienstag, 11.9.

14 bis 16.30 Uhr, CHF 95.-

# Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

Voraussetzung: Kurs «Erster Kontakt mit dem Mac» oder Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung.

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 werden in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.

Kursinhalt: Der Finder – wozu man ihn braucht, wie man ihn einrichtet. Finder-Fenster anpassen; Ordner anlegen; Systemeinstellungen; Einrichten des Docks; Programme starten und beenden; Dateien erstellen, speichern und öffnen; Safari.

Kurs MAC 502:

Dienstag/Freitag, 25.9. + 28.9.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.-

Kurs MAC 503:

Montag, 22.10. + 29.10.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.-



### Word 2011 für Mac

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

In diesem Kurs werden die Grundlagen von Word erklärt. Ziel ist es, einfach strukturierte Briefe selber einzurichten, Formatvorlagen zu erstellen, Tabulatoren richtig einzusetzen und eine einfache Tabelle zu erzeugen.

Kursinhalt: Dokumente erstellen und richtig speichern. Dokumente einrichten: Ränder, Spalten. Das Arbeiten mit Text: Text eingeben. markieren; Rechtschreibung und Grammatik prüfen; Formatvorlagen erstellen; Arbeiten mit Tabulatoren; Tabellen.

Kurs MAC 504:

Dienstag/Freitag/Dienstag, 20.11. + 23.11. + 27.11.

14 bis 17 Uhr (3x), CHF 345.-

# **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, Fotos bearbeiten, professionelle Briefe und Karten gestalten, Kalkulationen durchführen,

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

# 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

# **Computerkurse in LUZERN**

Fachleitung: Kursleitung: Michel Prigione, mip Schulung und Beratung Michel Prigione und weitere Kursleiter/innen

Kursort:

**NEU** Theaterstrasse 7. Luzern

Bitte beachten Sie, dass die Computerkurse ab dem 21. August neu in unseren Kursräumen an der Theaterstrasse 7 und unter neuer Fachleitung stattfinden.

## **Erster PC-Kontakt**

Vorkenntnisse: keine

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

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

Kurs Eko 201: Dienstag, 21.8.

13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 202: Donnerstag, 6.9.

13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 203: Montag, 24.9.

13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 204: Montag, 15.10.

13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 205: Dienstag, 13.11.

13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

# Windows-Einführung

**Vorkenntnisse:** Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse **Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop zu Hause 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).

# Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten. Grundkurs

Inhalte: Grundfunktionen eines 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.

Kurs WiE 210: Donnerstag, 23.8., 30.8., 6.9., 13.9.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

**Kurs WiE 211:** Dienstag, 4.9., 11.9., 18.9., 25.9.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 212: Donnerstag, 20.9., 27.9., 4.10., 11.10.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 213: Dienstag, 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 214: Donnerstag, 18.10., 25.10., 8.11., 15.11.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 215: Donnerstag, 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 216: Dienstag, 20.11., 27.11., 4.12., 11.12.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

# Windows-Wiederholungskurs

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

Kurs W-WiE 217: Freitag, 7.9., 14.9., 21.9.

8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.-

# Windows-Umsteigerkurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows Vista

bzw. Windows 7

Arbeiten Sie bereits mit Windows XP und möchten Windows Vista oder das neue Windows 7 von Grund auf kennenlernen? Wir zeigen 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 218: Mittwoch, 29.8., 5.9., 12.9.

13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.-

**Kurs UW7 219:** Mittwoch, 17.10., 24.10., 31.10.

8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.-

# **Textverarbeitung 1 mit Word**

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

Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS Word arbeiten. Grundkurs

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

**Kurs WoE 230:** Dienstag, 4.9., 11.9., 18.9., 25.9.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

# **Textverarbeitung 2 mit Word**

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

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1: Vertiefung von MS Word Inhalte: Wiederholungen aus MS-Word-Grundkurs; Zeilenabstände optimal einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Rechtschreib- und Autokorrektur-Optionen handhaben; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen; Einladungs- und Grusskarten oder doppelseitige Flyer als Beispiel selbst gestalten.

**Kurs WoF 231:** Mittwoch, 31.10., 7.11., 14.11., 21.11. 13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

# **Tabellenkalkulation mit Excel**

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder 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 240:** Mittwoch, 19.9., 26.9., 3.10., 10.10. 8.45 bis 11.45 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 Iernen 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 Internets verstehen; Suchen von bestimmten Informationen und Erledigen von Onlinegeschäften (z.B. Fahrpläne abrufen); Webadressen (Favoriten) und Bilder speichern; Suchmaschinen; Aufbau und Funktion einer E-Mail kennen lernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; AntiVirus-Programm einsetzen; Versenden und Speichern von angehängten Dateien (Attachements).

**Kurs InE 250:** Dienstag, 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

**Kurs InE 251:** Mittwoch, 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

**Kurs InE 252:** Dienstag, 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

# **Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

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

# Arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements\*\*

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

Kurs DBE 260: Montag, 8.10., 15.10., 22.10., 29.10.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

(exkl. Programm Photoshop Elements \*\*Version 10

à CHF 40.- und Buch à CHF 30.-)

**Kurs DBE 261:** Donnerstag, 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

(exkl. Programm Photoshop Elements \*\*Version 10

à CHF 40.- und Buch à CHF 30.-)

# Fotobuch erstellen

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

#### Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software Ifolor.

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

Kurs Foe 270: Montag, 17.9., 24.9., 1.10.

8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.-

**Kurs Foe 271:** Montag, 26.11., 3.12., 10.12.

13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.-



# **Computerkurse in NEUENKIRCH**

Kursleitung:

Michel Prigione

Ort:

mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8,

Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber Schullokal vorh.)

Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!

# **WINDOWS-Einführung**

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich

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

Kurs WiE 400: Montag, 27.08., 3.9., 10.9., 17.9.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.- (exkl. Kursunterl.)

Kurs WiE 401: Montag, 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.- (exkl. Kursunterl.)

# Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung

Internet Explorer 9.0 oder Mozilla Firefox / Windows Mail / Windows Live Mail / Outlook

Inhalte: Was ist das Internet, Internet-Zugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

Kurs InE 402: Donnerstag, 27.9., 4.10., 11.10., 18.10.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs InE 403: Donnerstag, 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

# **Bildbearbeitung mit Photoshop Elements\*\***

**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 Speicherkarte archivieren; Bildausschnitte auswählen; Kontrast und Helligkeit; Bildgrösse definieren; rote Augen korrigieren; Texte zu Bildern hinzufügen; durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern; Glückwunschkarten erstellen.

Kurs DBE 404: Freitag, 28.9., 5.10., 12.10., 19.10.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

(exkl. Programm Photoshop Elements \*\*Version 10

à CHF 40.- und Buch à CHF 30.-)

### **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 Ifolor-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 405: Mittwoch, 19.9., 26.9., 3.10.

8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.-

Wir danken der Firma JT International AG Dagmersellen für die Unterstützung der Bildungsangebote im 2. Halbjahr 2012

# Sprachen

# Sprachkurse für jedes Niveau

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und Grammatik wie nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, möglichst bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnerstufen.

## Allgemeine Angaben

				_					
Ku	20	0	+0	r.	m	m	•	m	
NIII	151	ы	u.			ш	u	11	

Französisch

**Englisch** Frau Rosmarie Zemp-Gruber Tel. 041 440 12 76

(Kurse 202, 206 bis 209, 211 bis 217)

Frau Pat Suhr Felber Tel. 041 377 54 49

(Kurse 203 bis 205, 210, 218 bis 222)

Spanisch Frau Yolanda Schneuwly-Rivera Tel. 041 610 95 06

(Kurse 231 bis 236, 240)

Frau Belén Temiño (Kurse, 237, 239) Tel. 041 311 24 56 Frau Emi Pedrazzini (Kurs 238) Tel. 041 310 63 75

**Italienisch** 

Frau Emi Pedrazzini Tel. 041 310 63 75 Frau Christine Steiner-Reichlen Tel. 041 370 79 43

Russisch

Frau Alina Fuchs Tel. 041 320 75 57

NEU Habsburgerstrasse 22, Luzern Ort:

Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: bis 6. August 2012

(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern

freie Plätze zur Verfügung stehen.)

Kursdauer: 20. Aug. bis 14. Dez.

(ohne Herbstferien vom 1. bis 14. Okt.,

ohne Allerheiligen)

Bitte beachten Sie, dass die Sprachkurse ab dem 20. August in unseren neuen, hellen und komfortablen Kursräumen an der Habsburgerstrasse 22 stattfinden.

#### **Englisch** WELCOME!

<b>NEU</b> Anfä	ngerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)		Mittelstufe 1		
Kurs 201:	Wochentag und Zeit auf Anfrage	Deliktrio ettopoetoj s	Kurs 214:	Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Anfängerstu	ıfe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)		Mittelstufe 1	.2	
Kurs 202:	Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr	CHF 218 (15x)	Kurs 215:	Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Kurs 203:	Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 218 (15x)			
			Mittelstufe 1	.3	
Anfängerstu	fe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)		Kurs 216:	Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Kurs 204:	Di, 15 bis 16 Uhr	CHF 218 (15x)			
Kurs 205:	Do, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 203 (14x)	Mittelstufe 1.		
			Kurs 217:	Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 218.— (15x)
	fe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)				
Kurs 206:	Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 218 (15x)	Mittelstufe 2		
		NATIONAL PROPERTY.	Kurs 218:	Di, 16 bis 17 Uhr	CHF 218.– (15x)
	fe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)				
Kurs 207:	Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 218 (15x)	Fortgeschritt		
			Kurs 219:	Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
Anfängerstu					
Kurs 208:	Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr	CHF 218.— (15x)	Fortgeschritt		100 A
Kurs 209:	Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 218 (15x)	Kurs 220:	Di, 14 bis 15 Uhr	CHF 218.— (15x)
Anfängerstu	fe 2.2		Fortgeschritt	ene 3	
Kurs 210:	Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 218 (15x)	Kurs 221:	Do, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 203 (14x)
Anfängerstu	fe 2.3		Konversation	(für Fortgeschrittene)	
Kurs 211:	Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 218 (15x)		Diskussion von aktuellen und litera	rischen Texten. Verbesse-
			rung des mün	dlichen Ausdrucks und Erweiterung	g des Wortschatzes.)
Anfängerstu	fe 2.4		Kurs 222:	Do, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203 (14x)
Kurs 212:	Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 218 (15x)			
Kurs 213:	Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 218 (15x)			

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



0			-				DC	101
2	pan	isch	IB	IE	<b>IVE</b>	:N	IDL	15!

<b>NEU</b> Anfäng	erstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)	
Kurs 231:	Di, 11 bis 12 Uhr	CHF 218.— (15x)
Anfängerstufe	<b>1.1</b> (wenig Vorkenntnisse erforderlich)	
Kurs 232:	Do, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 305 (14x)
Anfängerstufe	1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)	
Kurs 233:	Do, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 305 (14x)
Anfängerstufe	2	
Kurs 234:	Di, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 326 (15x)
Mittelstufe 1		
Kurs 235:	Fr, 10 bis 11 Uhr	CHF 218 (15x)
Mittelstufe 1.1		
Kurs 236:	Fr, 11 bis 12 Uhr	CHF 218 (15x)
Mittelstufe 2		
Kurs 237:	Di, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 326 (15x)
Fortgeschritte	ne 1	
Kurs 238:		CHF 218 (15x)
Konversation 1	2.45.20	
Kurs 239:	Di, 10 bis 11 Uhr	CHF 218 (15x)

# 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 240:** Fr, 9 bis 10 Uhr CHF 218.– (15x)

# **Italienisch BENVENUTI!**

<b>NEU</b> Anfär	ngerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)	
Kurs 251:	Di, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 326 (15x)
Anfängeretut	fe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)	
Kurs 252:	Di, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 326 (15x)
10 1 12-111	Province and the area 416/161	Addition the
Mittelstufe 1		
Kurs 253:	Mi, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 326 (15x)
Mittelstufe 2		
Kurs 254:	Do, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 305 (14x)
Mittelstufe 3		
Kurs 255:	Mi, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 326 (15x)
18:11-1-1-4- A	Alato yengi Li Geladi Albaha bili 1919	
Mittelstufe 4 Kurs 256:	Do, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 305 (14x)
	Doj olov blo to oli	
Fortgeschritt		
Kurs 257:	Mi, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 326 (15x)
Fortgeschritt	tene 2	
Kurs 258:		CHF 326 (15x)
Französis	ch BIENVENUE!	
NEIL.	L. C. d. (. b V. d	
Kurs 261:	gerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse) Mi, 16.30 bis 17.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Ruis 201.	WII, 10.00 DIS 17.00 OIII	OH 210. (10A)
Anfängerstu	fe 2	
Kurs 262:	Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Mittelstufe		
Kurs 263:	Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Fortgeschritt		
Kurs 264:	Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Russisch		
	- A - C - C - C - C - C - C - C - C - C	•••••
D	C A . C	

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

21

Russischkurse auf Anfrage

# **Sport- und Bewegungsangebote**

# **Aktive und gesunde Bewegung**

# 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 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, 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 370: Montag, 20. Aug. bis 22. Okt. (ohne 1. und 8. Okt.)

CHF 170.- (8x)

Kurs 373: Montag, 29. Okt. bis 17. Dez.

CHF 170.- (8x)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 371: Montag, 20. Aug. bis 22. Okt. (ohne 1. und 8. Okt.)

CHF 170.- (8x)

Kurs 374: Montag, 29. Okt. bis 17. Dez.

CHF 170.- (8x)

#### **Pilates**

Ort: Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern

Kursleitung: Irène Zingg-Vetter, Pilates-Instruktorin,

Expertin Erwachsenensport esa, Bewegungspädagogin

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Kurs 372: Dienstag, 21. Aug. bis 23. Okt. (ohne 25. Sept. und 2. Okt.)

CHF 170.- (8x)

Kurs 375: Dienstag, 30. Okt. bis 18. Dez.

CHF 170.- (8x)

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.

Donnerstag,

6. September bis 15. November (ohne 4. und

11. Oktober sowie

1. November), (8x)

**Tanz-Fitness** 

Zumba

Der Trend ... Spass haben, sich bewegen, Energie tanken, 50 Minuten lang. Verschiedene Tänze. Schrittkombinationen und Rhythmen erwarten Sie in dieser Stunde. Ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz.

Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV

**Kurs 361** 

TanzArt Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10 bis 10.50 Uhr CHF 170.-

Anmeldung: bis 24. August

**Everdance** 

Solotanzspass in der Gruppe

8. Oktober bis 12. November (6x)

Montag,

Everdance ist ein Tanzvergnügen zu bekannten Hits und Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Die Tanzschritte aus dem Gesellschaftstanz wie Walzer, Foxtrott oder Charleston werden aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das Tanzvergnügen in der Gruppe ohne Partner lässt viel Freiraum, damit Sie in bekannten Melodien schwelgen, sich im Rhythmus bewegen und gleichzeitig Kopf und Körper trainieren können.

Kursleitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa und begeisterte Tänzerin

**Kurs 362** 

Bewegungsraum, Gibraltarstrasse 9, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 125.-

Anmeldung:

bis 24. September

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf den Seiten 13 bis 15.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Tanzen – Lebensfreude pur! Kurs 363	
Donnerstag,	Vamos un, dos, tres, wir holen Kuba nach Luzern	TanzArt Tanzzentrum,
8. November bis	Zu mitreissender Musik können Sie verschiedene Schrittkombinationen erlernen. Koordination,	Zentralstr. 24, Ebikon
13. Dezember (6x)	Beweglichkeit, Rhythmik, Balance und weitere Themen sind Schwerpunkt des Unterrichts. Es handelt sich um ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz. Tanzbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen.	13.30 bis 14.30 Uhr CHF 135.— <b>Anmeldung:</b>
	Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	bis 26. Oktober
de la managa.	Körpertraining für den Mann Kurs 260	viji ele si vijacopyo essi. Emiste volosio abb ovi eto:
Freitag,	Fitness, Kräftigung und Ausdauer	Sport Solution,
19. Oktober bis	Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet:	Obergrundstrasse 42,
7. Dezember (8x)	- Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur	Luzern (VBL-Bus 1, bei
	- Stabilisation des Rumpfes	Haltestelle «Moosegg»)
	- Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung	8.30 bis 9.30 Uhr
	Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt	CHF 185
	das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass!	Anmeldung:
NEU	Kursleitung: Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa	bis 5. Oktober
MEU	nursieitung: irene zingg-vetter, bewegungspadagogin bub, expertin erwächsenensport esa	DIS 5. UKTODEF

# 19. Oktober bis 23. November (6x)

Freitag,

# Fechten – ein Sport für jedes Alter

#### Schnupperkurs Fechten 60+

Der Fechtsport ist eine der sichersten Sportarten der Welt. Die Schutzkleidung, die Regeln und die Fairness garantieren dies. Der Schnupperkurs bietet die Chance, den Fechtsport und sein Prinzip «Treffen, ohne getroffen zu werden» zu erlernen. Fechten kann problemlos auch im Seniorenalter ausgeübt werden und ist für Männer und Frauen geeignet. Beim Fechten werden die Konzentration, die Reaktionsfähigkeit und die Feinmotorik ebenso geschult wie das Gleichgewicht. Schutzkleidung und Material werden zur Verfügung gestellt (im Preis inbegriffen).

Kursleitung: Maren Zutavern, Fechtlehrerin und Coach der Fechtgesellschaft Luzern



Gewerbliche Berufsschule Heimbach, Heimbachweg 12, Luzern 19 bis 20.30 Uhr CHF 210.-

Anmeldung: bis 5. Oktober

**Kurs 340** 

Foto: © pst - Fotolia.com

# Wasserfitness (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 den Seiten 32 bis 35.

# Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eignen sich die Kurse auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

Luzern: Hallenbad Utenberg

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 201: Montag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)

CHF 225.- (16x)

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 202:** Freitag, 24. Aug. bis 21. Dez. (ohne 5. und 12. Okt.)

CHF 225.- (16x)

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 203: Freitag, 24. Aug. bis 21. Dez. (ohne 5. und 12. Okt.)

CHF 225.- (16x)

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

Zeit: 9 bis 9.50 Uhr

Kurs 204: Mittwoch, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)

CHF 245.- (16x)

# Fit-Gymnastik mit Weste

Damit wir Fit-Gymnastik auch im tiefen Wasser anbieten können, wird es mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, das gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass Sie aufrecht im Wasser «stehen». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenkbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreis-lauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Charlotte Rösli, Trudy Schwegler

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 205: Montag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)

CHF 324.- (16x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 206:** Montag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)

CHF 324.- (16x)

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

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 207: Mittwoch, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)

CHF 324.- (16x)

Luzern: Hallenbad Allmend Kursleitung: Trudy Schwegler

Kosten/Zeit: Bei Drucklegung des Programms noch nicht bekannt.

Meggen: Hallenbad Hofmatt

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 209: Dienstag, 21. Aug. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)

CHF 275.- (16x)

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

**Kursleitung:** Lucia Muff, Anita Erni **Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 210: Donnerstag, 23. Aug. bis 20. Dez.

(ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)

CHF 269.- (15x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 211: Donnerstag, 23. Aug. bis 20. Dez.

(ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)

CHF 269.- (15x)



Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kursleitung:** Monika Schwaller **Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 212: Mittwoch, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)

CHF 305.- (16x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kursleitung:** Rosmarie Wicki **Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 213: Freitag, 24. Aug. bis 21. Dez. (ohne 5. und 12. Okt.)

CHF 305.- (16x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr

**Kurs 214:** Freitag, 24. Aug. bis 21. Dez. (ohne 5. und 12. Okt.)

CHF 305.- (16x)

# **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 wiederfinden möchten? Reservieren Sie sich einen Kursplatz! Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in einer Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

# Allgemeine Angaben

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

Orte: Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)

TeBa Freizeit AG, Emmen (Dienstag oder Mittwoch) 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-/7er-Gruppen

Dauer/Zeit: 20. Aug. bis 19. Dez. (ohne 1., 2. und 3. Okt.)

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

# Tennis-Schnupperlektionen

Ort/Datum: Sportcenter Rontal, Dierikon, Dienstag, 28. Aug.

und Dienstag, 4. Sept.

Zeit: 14 bis 15 Uhr Kosten: CHF 5.—

**Anmeldung:** für Tenniskurse und Tennis-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, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99

2/2012 Pro Senectute Kanton Luzern



# Radsport

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

#### Velotouren

Daten: Dienstag, 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: CHF 9.— pro Tour

Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm

unter Tel. 041 226 11 99.

**Anmeldung:** Melden Sie sich jeweils vor einer Tour wie folgt an:

Bei Theres Jöri (041 670 28 23 / 078 770 03 12 / joeth@bluewin.ch) oder Arnold Burch (041 675 15 71 / noldi.burch@bluewin.ch). Die beiden Leiter nehmen Ihre Anmeldung am Sonntagabend zwischen 18.45 und 20.00 Uhr entgegen. Falls die Velotour verschoben wird: Bitte neu anmelden!

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)**

Daten: Mittwoch, 11. Juli, 22. Aug. und 5. Sept.

Leitung: Arnold Burch, Theres Jöri

Kosten: CHF 9.— pro Tour

Miete E-Bike: CHF 50.— pro Tag (bei Anmeldung angeben)

Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm

unter Tel. 041 226 11 99.

Anmeldung: Telefonische Anmeldung beim Leiterteam am

Dienstagabend vor der Tour zwischen 19 und 20 Uhr möglich; oder per E-Mail bis spätestens am Dienstag vor der Tour anmelden. Bei Elektro-Bike-Miete

bitte Körpergrösse angeben.

#### **Abschluss Velotouren**

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

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

Wichtig:

# **Nordic Walking**

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

## **Allgemeine Angaben**

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

# Nordic-Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

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

Kurs 53: Montag, 7. Mai bis 27. Aug. (ohne 28. Mai)

CHF 90.- (16x)

Kurs 253: Montag, 3. Sept. bis 17. Dez.

CHF 90.- (16x)

Zeit: 16.15 bis 18 Uhr (ab 1. Okt. 15.30 bis 17.15 Uhr)

**Kurs 54:** Mittwoch, 2. Mai bis 29. Aug. (ohne 1. + 15. Aug.)

CHF 90.- (16x)

Kurs 254: Mittwoch, 5. Sept. bis 19. Dez.

CHF 90.- (16x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 55: Kombi-Abo für Kurs 53 + 54

CHF 150.-

Kurs 255: Kombi-Abo für Kurs 253 + 254

CHF 150.-

Nottwil: Fussballplatz Rüteli

**Leitung:** Käthy Marfurt, Tel. 041 937 17 78 Rosmarie Wicki, Tel. 041 937 14 58

Kurs 58: Montag, 7. Mai bis 27. Aug. (ohne 28. Mai)

CHF 88.- (16x)

Kurs 258: Montag, 3. Sept. bis 17. Dez.

CHF 88.- (16x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

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

Anita Burri, Tel. 062 758 18 46 Sandra Häfliger, Tel. 062 758 43 50

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

CHF 71.50 (13x)

Kurs 259: Donnerstag, 9. Aug. bis 13. Dez. (ohne 1. Nov.)

CHF 99.- (18x) 9 bis 10.30 Uhr

Zeit:

# Weihnachtsessen Nordic-Walking-Treff Luzern

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

- Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 17. Dezember 2012 ab 17 Uhr im Restaurant Militärgarten, Luzern
- Für die Teilnehmenden des Mittwoch-Treffs: 19. Dezember 2012 ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil

# Herbstausflug der Nordic-Walking-Gruppe Luzern

Der traditionelle Herbstausflug soll ein Überraschungstag werden! Nicht verpassen!

Mittwoch, 5. Sept. 2012 (Verschiebedatum: 12. Sept. 2012). Die

genauen Zeiten werden noch bekannt gegeben.

Ausrüstung: gute Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke



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

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

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2012 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtax-Abonnement mitnehmen.

**Unkostenbeitrag:** CHF 5.— wird während jeder Wanderung eingezogen. **Notfälle:** Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussentasche 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, bitte die jeweils angegebene Anmeldeadresse beachten.

# 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 / wm.helfenstein@bluewin.ch Beatrice Reichlin, Tel. 041 370 53 53 / reichlin@swissonline.ch Pia Schmid, Tel. 041 420 69 91 / pischmid@sunrise.ch

# Gruppe A: Anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 4. Juli	Wanderung von Kiental nach Aeschiried. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2012	
Mittwoch, 18. Juli (bei schlechtem Wetter 20. Juli)	Wanderung auf der Sbrinzroute im Haslital bis Handegg. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2012	E POTESTA A PESA ESTA A PARA ESTA ESTA ESTA ESTA ESTA ESTA ESTA EST
Mittwoch, 8. August (bei schlechtem Wetter 10. August)	Route: Wanderung von Emmenmatt nach Moosegg auf die Blasenfluh und nach Grosshöchstetten. Distanz: 14 km, 480 m Auf- und 380 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 21.—. Leitung: Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 7.45 Uhr SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.57 Uh (Wolhusen 8.15 Uhr). Rückkehr: 18.03 Uhr.

Mittwoch, 22. August (bei schlechtem Wetter 24. August) Route: Höhenwanderung im Engelbergertal auf die Fürenalp. Distanz: 8 km, 850 m mässig steiler Aufstieg, 50 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 25.— (GA CHF 11.—). Leitung: Pia Schmid, Ernst Ammann.

Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.06 Uhr (Hergiswil 8.16 Uhr). Rückkehr: 16.54 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 29. August	Route: Wanderung auf dem Tafeljura von Liestal über Gempen – Schartenflue – Schloss Dorneck nach Dornach. Distanz: 14 km, je 450 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierig-keitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektiv-billett. Fahrkosten: ca. CHF 25.—. Leitung: Rolf Ebi, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 18.05 Uhr.
Mittwoch, 26. September (bei schlechtem Wetter 28. Sep- tember)	Route: Wanderung von der Mittelstation Schwandegg auf den Gipfel des Niesen, zur grandiosen Aussicht. Distanz: 9 km, je 700 m Auf- und Abstieg (Auf- und/oder Abstieg auch mit Bahn möglich). Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (★), Wanderstöcke erforderlich. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 57.— (GA CHF 16.—). Leitung: Rita Gasser, Cécile Bernet. Anmeldung: an Rita Gasser per Mail oder Telefon bis 10 Uhr am Vortag.	Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.57 Uhr (Malters 8.06 Uhr). Rückkehr: 20 Uhr.
Mittwoch, 3. Oktober (bei schlechtem Wetter 5. Oktober)	Route: Schöne Jurawanderung von Prés d'Orvin auf den Chasseral. Distanz: 11,5 km, 600 m Auf- und 50 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 44.—. Leitung: Cécile Bernet, Rita Gasser. Anmeldung: an Cécile Bernet per Mail oder Telefon bis Montag, 1. Oktober.	Treffpunkt: 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.05 Uhr (Sursee 7.26 Uhr). Rückkehr: 19.05 Uhr.
Mittwoch, 24. Oktober (bei schlechtem Wetter 26. Okto- ber)	Route: Wanderung im Emmental, von Röthenbach zum Nägeliboden und zum Schallenberg. Abstieg via Räbloch nach Schangnau. Distanz: 13 km, 530 m Auf- und 330 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 24.—. Leitung: Ernst Ammann, Werner Helfenstein.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.57 Uhr (Malters 8.06 Uhr). Rückkehr: 18.43 Uhr.
Mittwoch, 21. November (bei schlechtem Wetter 23. Novem- ber	Route: Wanderung von Laupen der Saane entlang und über sanfte Hügel nach Murten.  Distanz: 13,5 km, 110 m Auf- und 160 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std.  Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 37.—. Leitung: Pia Schmid, Alfons Steger.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). Rückkehr: 18 Uhr.
Mittwoch, 12. Dezember (bei schlechtem Wetter 14. Dezember)	Route: Wanderung vom Holderchäppeli über den Chraigütsch – Dorschnei – Hergiswaldbrücke nach Obernau. Distanz: 10 km, 270 m Auf- und 660 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: im Restaurant. Billett: selber lösen. Leitung: Ernst Ammann, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 9 Uhr, Busbahnhof Luzern, Postauto Linie 71. Abfahrt: 9.10 Uhr (Eichhof 9.17 Uhr). Rückkehr: ca.16 Uhr.

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 12. Juli	Wanderung entlang der Emme von Eggiwil nach Signau. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2012	
Donnerstag, 26. Juli	Wanderung der Muota entlang vom Schlattli nach Muotathal. Nähere Angaben im Programm des 1. Halbjahres 2012	ortenisco diades Americanos de Composito de

Information unter Tel. 041 226 11 99

2/2012 Pro Senectute Kanton Luzern



oto: Peter La

#### Datum

Montag, 13. August **Abendwanderung** 

#### Route/Leitung/Kosten

Route: Wanderung von Merenschwand der Reuss entlang nach Sins. Distanz: 11 km, keine Aufund Abstiege. Wanderzeit: ca. 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 13.—. Leitung: Alfons Steger, Cécile Bernet.

#### Ort, Zeit

Treffpunkt: 15.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 15.35 Uhr (Rotkreuz 15.48 Uhr). Rückkehr: 21.25 Uhr.

Mittwoch/ Donnerstag, 15./16. August 2-Tages-Wanderung Route: 1. Tag Davos – Schatzalp – Strela-Alp. 2. Tag Sertig Dörfli – Clavadel – Islen. Distanz:

1. Tag 9 km, 420 m Aufstieg und kein Abstieg (Bahn), 2. Tag 8,5 km, 50 m Auf- und 300 m Abstieg. (Für A-Wanderer Zusatzschlaufe möglich). Gepäck kann an beiden Tagen im Hotel deponiert werden. Wanderzeit: je ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: je aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Kosten: CHF 190. – im EZ, mit GA CHF 145. – (inbegriffen: Transporte, Unterkunft im 4-Stern-Hotel, Halbpension, Wandertaxe). Leitung: Cécile Bernet, Rita Gasser. Anmeldung: bis 27. Juli per Telefon oder Mail an Cécile Bernet.

Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

Donnerstag, 6. September Route: Wanderung vom Wirzweli über Langboden – Gumme und auf dem Geoweg zurück via Wirzweligrat. Distanz: 8,5 km, je 350 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 20.– (GA CHF 8.–). Leitung: Werner Helfenstein, Rolf Ebi.

Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 16.50 Uhr.

Donnerstag, 13. September Programm: Schifffahrt von Brienz nach Giessbach und Wanderung auf dem Uferweg bis Iseltwald und mit dem Schiff zurück. Distanz: 6 km, je 70 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 32.—. Leitung: Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.

Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.55 Uhr (Hergiswil 9.06 Uhr). **Rückehr:** 17.03 Uhr.

Donnerstag, 20. September Route: Wanderung von Muri durch die Weiten der Moorlandschaften zum grossen Bio-Hof «Murimoos» (Einkaufsmöglichkeiten). Distanz: 9,5 km, kaum Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack, auch grillen möglich. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.—. Leitung: Alfons Steger, Rita Gasser.

Treffpunkt: 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.35 Uhr (Rotkreuz 9.52 Uhr). Rückkehr: 16.07 Uhr.

Donnerstag, 11. Oktober Route: Wanderung entlang dem Santenberg von Nebikon über Chrätzigerhöhe nach St. Erhard.

Distanz: 10 km, 220 m Auf- und 170 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★.

Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.—.

Leitung: Beatrice Reichlin, Alfons Steger.

Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.05 Uhr (Emmenbrücke 9.09 Uhr). **Rückkehr:** 16.30 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 18. Oktober	Route: Wir wandern von Amden über Letzbühl nach Arvenbühl und geniessen das herrliche Bergpanorama. Distanz: 9 km, je 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 40.— (GA CHF 9.—). Leitung: Werner Helfenstein, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). Rückkehr: 18.25 Uhr.
Donnerstag, 8. November (bei schlechtem Wetter 15. November)	Route: Typische Hinterland-Wanderung von Altbüron über Ober Berghof nach St. Urban (Kirchenbesichtigung). Distanz: 8 km, 80 m Auf- und 150 m Abstiege. Wanderzeit: ca. 2¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: am Schluss Einkehr im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 16.—. Leitung: Rita Gasser, Pia Schmid.	Treffpunkt: 11.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 11.16 Uhr (Littau 11.21 Uhr). Rückkehr: 17.55 Uhr.
Donnerstag, 6. Dezember	Programm: Wir besuchen die Käsehöhle Kaltbach (warme Kleider empfohlen) und wandern am Nachmittag dem Sempachersee entlang. Distanz: 9 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.— sowie für Besichtigung, Führung und Verpflegung CHF 17.—. Leitung: Rolf Ebi, Werner Helfenstein. Anmeldung: bis 30. November schriftlich oder per E-Mail an Pro Senectute.  Jahresrückblick und -ausblick	Treffpunkt: 9.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 9.30 Uhr (Sursee 9.51 Uhr). Rückkehr: 15.45 Uhr.
	<b>Donnerstag, 29. November,</b> 14 bis ca. 17 Uhr. Im Grossen Saal des Betagtenzentrums Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern. Gut erreichbar mit vbl-Bus Nr. 1, 20, 31, 71 bis Station	

Eichhof. Wir halten Rückschau auf die Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächstjährigen Wanderungen und Ferienwochen vor. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

# Wintersport

# Skilanglauf-Herbstausflug mit Wanderung

Der Ausflug mit Wanderung findet am **Donnerstag, 13. September,** statt und führt in die «Unesco-Biosphäre Entlebuch»: Sörenberg–Rossweid, rund um die Schwarzenegg. Organisation: Toni Felder, Tel. 041 361 14 76. Auch Nicht-Langläufer/innen sind willkommen.

# Informationsnachmittag Skilanglauf

Donnerstag, 15. November, 14 Uhr, Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern. Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Langlauf-Angebote im Winter 2012/13. Bruno Kempf von der Langlaufschule Luzern/Eigenthal stellt das neuste Material vor, es bleibt aber auch genügend Zeit, um Fragen zu beantworten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Langlauf-Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

# Skilanglauf-Treff (Wintersportler/innen 55+)

Dieser wird vom Langlauf-Leiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt. Gratis-Schnuppertag am 6. Dezember 2012 (Anmeldung erforderlich). Der Treff findet an folgenden Daten statt: Donnerstag, 3. Jan., 10. Jan., 17. Jan., 31. Jan. und 7. Feb. 2013 (Reservedaten: 14. und 21. Feb.). Nähere Angaben und Anmeldung beim Fachleiter Toni Felder, Tel. 041 361 14 76.

# **Curling-Kurs** für Fortgeschrittene und Einsteiger/innen

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Der Kurs für Fortgeschrittene startet am Montag, 15. Okt. 2012, und dauert bis 18. März 2013, sowie zusätzlich am Donnerstag, 27. Dez. 2012 (ohne 24. und 31. Dez. sowie 11. Feb.), (21x), jeweils von 9 bis 11 Uhr.

**Ein Einstieg ist für Anfängerinnen und Anfänger ab Montag, 7. Jan. 2013, möglich.** Interessiert? Nähere Informationen und Anmeldung bis 10. Dez. 2012 unter Tel. 041 226 11 99.

**Kursort:** Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena) **Kursleitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

# **Curling-Schnupperkurs**

Kostenloser Schnupperkurs am **Montag, 19. Nov. 2012, 10 bis 11 Uhr.** Anmeldung bei Hansruedi Heer (Tel. 041 360 96 73, E-Mail: h-heer@hispeed.ch).

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 vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich! Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin / dem entsprechenden Leiter Kontakt aufzunehmen. Haben Sie Fragen? Unter Tel. 041 226 11 99 geben wir Ihnen Auskunft.

## Allround (Turnen)

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

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

# **Wasserfitness (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.

# Tanzsport (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.



# **Allround-Gruppen** (Turnen)

#### Adligenswil

**Turnhalle Dorf** 

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

#### Aesch

Turnhalle

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

#### Altishofen

Turnhalle

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr Helene Döös, 062 756 11 85

#### **Altwis**

**Turnhalle** 

Dienstag, 20 bis 21 Uhr Pia Höltschi, 041 917 29 72

#### Buchrain

**Turnhalle Dorf** 

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

#### Turnhalle Hinterleisibach

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

#### Büron

Turnhalle Träffponkt

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

#### Buttisholz

Turnhalle

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

#### **Dagmersellen**

Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

#### **Turnhalle Eiche**

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

### Doppleschwand

**Turnhalle** 

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

# Ebersecken

Gemeindehaus

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

#### **Ebikon**

Pfarreiheim

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr Theres Schraner, 041 440 28 80

#### St. Klemens (Aula)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

#### **Egolzwil**

Mehrzweckhalle

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

#### Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Bernadette Achermann, 041 980 27 14

#### 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

#### Bülacherhalle

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

#### Flühli

#### Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, Freitag, 17 bis 18 Uhr Claudia Tanner, 041 488 25 22

# Gelfingen

#### Turnhalle Husmättli

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

#### Gettnau

#### Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Verena Reinert, 041 970 43 33

#### Geuensee

#### **Turnhalle Kornmatte**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Elisabeth Nick, 041 921 47 93

#### Grosswangen

#### Kalofenhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Maria Rösch, 041 980 51 31

#### Gunzwil

#### Alte Turnhalle

Mittwoch, 18.45 bis 20 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 Steinacher

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Monika Kunz, 041 979 11 84

#### Hildisrieden

#### **Turnhalle Matte**

Dienstag, 17 bis 18 Uhr Theres Steiner, 041 460 15 50

#### Hitzkirch

**Turnhalle** (Männergruppe) Dienstag, 16.10 bis 17.10 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 Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

#### Horw

#### **Turnhalle Hofmatt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Doris Obertüfer, 041 360 81 88

#### Inwil

#### Möösli

Montag, 14 bis 15 Uhr 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

#### Luzerr

#### Asociación de pensionistas

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

#### Pfarreizentrum Barfüesser

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

#### Betagtenzentrum Dreilinden

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

#### Pflegeheim Eichhof (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

#### Turnhalle Geissenstein

Montag, 17 bis 18 Uhr Violette Besson, 076 594 62 14

#### Alterssiedlung Guggi

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53

#### Lukas-Saal

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr Rita Weibel, 041 410 30 30

#### Mehrzweckzentrum Matthof

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr Beatrice Greber, 041 280 65 51

## Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60

#### Paulusheim

Donnerstag, 10 bis 11 Uhr Doris Lindegger, 041 370 16 09 Violette Besson, 076 594 62 14

#### Pfarreiheim St. Anton

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr Heidi Müller, 041 377 21 78

#### Pf.heim St. Johannes/Würzenbach

Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

#### Pfarreiheim St. Josef/Maihof

Donnerstag und Freitag, 9 bis 10 Uhr Doris Lindegger, 041 370 16 09

#### Pfarreiheim St. Karl

Dienstag, 14 bis 15 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00

# Pfarreiheim St. Leodegar

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

# Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Rita-Maria Schwegler, 041 420 27 60 Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

#### Malters

#### Turnhalle Bündtmättli

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

#### Muoshof-Pavillon

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

#### Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr Marlene Michel, 041 497 31 80

#### Marbach

#### Turnhalle

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr Theres Willimann, 034 493 33 37

2/2012 Pro Senectute Kanton Luzern

#### Mauensee

#### Turnhalle

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

#### Meggen

#### Kath. Pfarreiheim

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Martha Wey, 041 377 35 43

#### Meierskappel

#### Schulhaus Höfli Singsaal

Montag, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

#### Menznau

#### Rickenhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Häcki, 041 493 14 81

#### Nebikon

#### Mehrzweckhalle

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

#### Neudorf

#### Turnhalle

Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

#### **Pavillon Schulhaus**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

#### Neuenkirch

#### Turnhalle Grünau

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13

#### Nottwil

#### Turnhalle Sagi-Zentrum

Montag, 19 bis 20 Uhr

Christine Bruppacher, 041 467 02 40

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Tilla Garn, 041 937 15 72

#### **Oberkirch**

#### Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrith Nauer, 041 921 24 48

#### Pfeffikon

## Mehrzweckhalle

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

#### Rain

#### Turnhalle Chrüzmatt

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr Gisela Schnieper, 041 458 16 48

#### Reiden

#### Alterszentrum Feldheim

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

#### Retschwil

#### Schulhaus

Dienstag, 14 bis 15 Uhr Margrit Kündig, 041 910 18 38

#### Reussbühl/Luzern

#### Schulhaus Fluhmühle

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53

#### **Turnhalle Staffeln**

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

#### Römerswil

#### Mehrzweckhalle

Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr Margrit Kündig, 041 910 18 38

#### Romoos

#### **Turnhalle**

Freitag, 14 bis 15 Uhr

Veronique Schwarzentruber, 041 480 49 58

#### Root

#### Pfarreiheim

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

#### Widmermatt

Montag, 17 bis 18 Uhr

Marly Bächler, 041 450 16 20

#### Rothenburg

#### **Turnhalle Gerbematt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Marlies Gass, 041 280 15 83

#### Ruswil

## Alterswohnheim Schlossmatte

Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

Rita Albisser, 041 495 16 31

#### St. Erhard

#### Turnhalle

Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

#### Schachen

#### Rümlighalle

Donnerstag, 15.30 bis 16.30 Uhr Ruth Felder, 041 497 15 77

#### Schenkon

#### **Turnhalle Grundhof**

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

#### Schlierbach

#### Mehrzweckhalle

Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr Frieda Steiger, 041 933 36 44

#### Schötz

#### Pfarreiheim

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr

Hanny Steinmann, 041 980 26 83

#### Schongau

#### **Turnhalle**

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

#### Schüpfheim

#### **Turnhalle Dorfschulhaus**

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

#### **Schwarzenberg**

#### Turnhalle

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

#### Sempach

#### **Turnhalle Tormatt**

Donnerstag, 7.50 bis 8.50 Uhr Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr Kathrin Marti, 041 460 14 35

#### Sempach-Station

#### Mehrzweckhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Annelies Arnet, 041 920 12 61

#### Sörenberg

#### **Turnhalle**

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

#### Sursee

#### Turnhalle St. Georg

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

# Triengen

#### Pfarreiheim

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

### Udligenswil

#### **Bühlmattsaal**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

# Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

#### Uffikon

#### Mehrzweckhalle

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

#### Vitznau

#### Turnhalle

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

#### Wauwil

#### Turnhalle

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

#### Weggis

#### **Schulhaus Kirchmatt**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr Erika Lüthy, 041 390 23 68

#### Werthenstein

#### **Schulhaus**

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

#### Wikon

#### **Turnhalle**

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

#### Willisau

# Kath. Pfarreiheim

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und 14.30 bis 15.30 Uhr

# Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)

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

# Wolhusen

### Andreasheim

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

# Schulhaus Rainheim

Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergr.) Dienstag, 19 bis 20 Uhr Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67

# Wasserfitness-Gruppen (Bewegung im Wasser)

#### Beromünster

**HB** Kantonsschule

Mittwoch, 13 bis 13.45 Uhr und 13.45 bis 14.30 Uhr

Margrit Süess, 041 917 19 42

#### **Ebikon**

HB Schmiedhof Gruppen Buchrain/Perlen

Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr und 9.15 bis 10.15 Uhr

Charlotte Rösli, 041 445 02 41

#### **Gruppen Eschenbach**

Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr und 9.15 bis 10.15 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

### Luzern

**HB** Dreilinden

Gruppen Stadt Luzern

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

Montag, 14.30 bis 15.15 Uhr Ruth Buob 041 420 00 93

Donnerstag, 8 bis 8.45 Uhr und 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 und 15.15 bis 16 Uhr Ruth Sidler, 041 440 16 63 Montag, 15.15 bis 16 Uhr

Ruth Buob 041 420 00 93

#### 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

#### Nottwi

HB Paraplegikerzentrum SPZ Gruppe Nottwil

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr Christine Kaiser, 079 393 94 49

#### 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 und 8.45 bis 9.45 Uhr

Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr

#### 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 und 17 bis 18 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

#### Willisau

HB Schlossfeld Gruppen Willisau

Donnerstag, 15.45 bis 16.30 Uhr und 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

### Tanzsport-Gruppen (Volks- und Kreistänze aus aller Welt)

#### Dagmersellen

**Gemeinde-Zentrum Arche** 

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

#### **Hochdorf**

Pfarreizentrum A, Saal 7

Donnerstag, 14 bis 15.30 Uhr Mary Jost, 041 910 31 59

#### Horw

Zentrum Kirchmättli

Dienstag, 9.15 bis 10.45 Uhr Liselotte Gyr, 041 630 23 58

#### Kriens

Pfarreiheim St. Gallus

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

#### Luzern

Betagtenzentrum Eichhof

Montag, 14.30 bis 16.30 Uhr Ursula Häller, 041 310 16 56 Margaritha Schmidli, 041 440 83 89

#### Pfarreisaal Matthäus

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

#### Mehrzweckzentrum Matthof

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

#### Mehrzweckzentrum Matthof

Country Line Dance

Montag, 16 bis 17 Uhr (Beginner) Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr Käthy Häcki, 041 310 48 41

#### Pfarreiheim St. Johannes

(Tanzen im Sitzen)

Montag, 10 bis 11 Uhr

Harmke Sperhake, 041 370 15 16

#### Meggen

**Schulhaus Hofmatt** 

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

#### Sempach

Wohn- und Pflegeheim Meierhöfli

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

#### Sursee

Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein

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

#### Weggis

**Alterszentrum Hofmatt** 

Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr Margaritha Schmidli, 041 440 83 89

#### Willisau

Kath. Pfarreiheim

Freitag, 14 bis 16 Uhr Sybilla Birrer, 041 970 49 86



# Langlauf-Tage in Ulrichen / Obergoms

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Damit Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Saison vorbereiten können, bieten wir diese Langlauf-Tage an. Im «Langlaufparadies» Goms können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen — egal ob Sie Ihre ersten Schritte wagen oder bereits ein erprobter Langläufer /eine erprobte Langläuferin sind. Sie sind im Hotel Alpina in Ulrichen untergebracht. Informationen zum Hotel finden Sie beim Angebot «Langlauf- und Winterwander-Ferien Ulrichen» in der rechten Spalte.

Dauer: Montag, 10. Dez., bis Donnerstag, 13. Dez. 2012

Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter

**Doppelzimmer:** CHF 470.—/Person CHF 520.—

Im Preis inbegriffen / nicht inbegriffen: siehe «Langlauf- und Winter-

wander-Ferien Ulrichen» rechte Spalte.

Anmeldung: bis 23. November 2012

# 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 beim 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 Langlauf-Loipen und die vielen gepfadeten Winterwanderwege des Oberengadins. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr gut verbinden!

Dauer: Samstag, 19. Jan. bis Samstag, 26. Jan. 2013

Leitung: Adi Kiener, Hugo Walz, Ruth Kiener
Sportangebot: Langlauf und Winterwandern
Schneeschuhwandern

**Doppelzimmer:** CHF 1280.—/Person CHF 1420.—

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; Annullierungskosten-Versicherung

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

Anmeldung: bis 12. Dezember 2012

# Langlauf- und Winterwander-Ferien in Ulrichen / Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die Gegend zwischen Oberwald 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-Gotthard-Bahn. So hat man die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren mit Technik-Unterricht im klassischen Stil angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein. Es besteht auch die Möglichkeit, mit der Skatingtechnik Bekanntschaft zu machen. Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

**Dauer:** Sonntag, 24. Feb. bis Samstag, 2. März 2013 **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; Annullierungskosten-Versicherung

Anmeldung: bis 25. Januar 2013

