

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: 02.02.2026

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

bildung sport

pro senectute bewegt

v7891

Kursprogramm 2. Halbjahr 2012



Angebote für alle ab 60 Jahren


**PRO
SENECTUTE**
KANTON LUZERN

Inhalt

Bildungsangebote

	Seite
Exkursionen/Besichtigungen	3
Alltag und Natur	5
Am Puls der Zeit	9
Wissen und Kultur	10
Gesundheitsförderung	13
Gemeinsame Interessen teilen	15
Kurse für Mac-Computer	16
Computerkurse in Luzern	16
Computerkurse in Neuenkirch	19
Sprachen	20

Sport- und Bewegungsangebote

	Seite
Aktive und gesunde Bewegung	22
Wasserfitness	24
Tennis	25
Radsport	26
Nordic Walking	27
Wandern	28
Wintersport, Skilanglauf, Curling	31
Offene Gruppen: Allround (Turnen), Wasserfitness, Tanzsport	32
Winterferienwochen	36

Adresse Bildung + Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung + Sport

Bundesplatz 14, 6002 Luzern

Öffnungszeiten

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

Telefon Bildung 041 226 11 96

Telefon Sport 041 226 11 99

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

Fax 041 226 11 98

Internet www.lu.pro-senectute.ch

Anmeldung

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

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

Allgemeine Bedingungen

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

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

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

Abmeldung: Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden.

■ **Abmeldung bis 4 Tage vor Kursbeginn:** Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. 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/Annulation der Kurse: Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abgesagt werden, erhalten Sie rechtzeitig telefonischen oder schriftlichen Bescheid. Bei Unterbestand behalten wir uns vor, den Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchzuführen.

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

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

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

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 4. September	Schönenwerd SO Stiftskirche, Gugelmann-Museum, Ballyana, Bally-Park Wir besuchen die Stiftskirche St. Leodegar mit romanischem Kreuzgang und dann das Gugelmann-Museum. Dieses zeigt eine Vielzahl von kleinen und grossen, meist beweglichen Skulpturen des 1929 geborenen Künstlers. Nach dem Mittagessen führt uns der Weg zum Ballyana. Eine Führung bringt uns 200 Jahre lebendige Industriegeschichte von Bally und Schönenwerd nahe. Ein Spaziergang 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.). Leitung: Alfons Steger und lokale Führer	Anlass 201 Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.04 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 21. August
Dienstag, 18. September	Besuch im KKL Beromünster 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	Anlass 202 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	Anlass 203 Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern 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 Luzern Rückkehr: 20.41 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 21. September



Foto: Prisma

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

Dienstag, 16. Oktober	Gepäckabfertigung und Aussichtsterrasse Flughafen Zürich Anlass 205 Ein Blick hinter die Kulissen Verfolgen Sie in einer zwei Stunden dauernden Führung die Gepäckstücke vom Check-in ins Labyrinth der Sortierung, zum Röntgen und Sicherheitscheck bis zum Verladen. Nach dem Mittagessen Besuch der neuen Aussichtsterrasse. Kosten: CHF 28.– inkl. Führung und Eintritt. Reisekosten: CHF 22.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Rita Gasser und örtlicher Führer	Treffpunkt: 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 16.49 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 1. Oktober
--------------------------	---	--

Dienstag, 6. November	Forum Schweizer Geschichte & Ital Reding-Hofstatt, Schwyz Anlass 206 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 Anlass 207 Ein Blick hinter die Kulissen 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.). Leitung: Rita Gasser und örtliche Führerin	Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 15.05 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 6. November
---------------------------	---	--

Dienstag, 27. November	Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session Anlass 208 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 National- und 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
---------------------------	--	--



Foto: © Das Schweizer Parlament

Alltag und Natur

Datum

Kurs

Ort, Zeit, Kosten



Astronomie: Faszination Sternenhimmel

Unser Sonnensystem – die Sonne und ihre Planeten

Kurs 211

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 dazugehörige 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

Wetterzeichen am Himmel

Kurs 213

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

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

Anmeldung:

bis 31. August

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

NEU

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
-------	------	-------------------

Unsere Vögel

Kurs 214

Vorträge:

Dienstag, 4. + 18.
September,
9. Oktober,
6. November (4x)

Exkursionen:

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

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

Foto: © Denis Khveshchenik - Fotolia.com



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

NEU

Pilze kennenlernen in der Natur

Kurs 215

Donnerstag,
4. bis 18. Oktober
(3x)

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

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

Anmeldung:

bis 20. September

NEU

Stil und Make-up mit 60+

Kurs 216

Montag,
24. September

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

13.30 bis 15.30 Uhr
CHF 95.–

Anmeldung:

bis 10 Tage vor
Kursbeginn

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

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 Rezeptsdokumentation, 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

Kurs 220

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 Rezeptsdokumentation, 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 bis 19 Uhr
CHF 230.– (inkl.
Nahrungsmittel und
Rezepte)

Anmeldung:
bis 1. Oktober



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

Man(n) managt den Haushalt

Kurs 221

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 lernen dabei die Einkaufskriterien kennen. Sie erhalten eine informative Kursdokumentation zum Nachschlagen.

Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Kantonsschule Luzern,
Schulraum S.1.4,
Alpenquai 46–50,
Luzern

14.30 bis 17.30 Uhr
CHF 125.– (inkl. Imbiss
und Dokumentation)

Anmeldung:
bis 1. Oktober

NEU

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

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

NEU



Ohne Licht geht es nicht

Kurs 223

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

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

Anmeldung:
bis 30. Oktober

Dienstag,
13. November

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
Dienstag, 28. August	«auto-mobil bleiben» Ein Fahr-Check-Kurs Blinke ich richtig im Kreisverkehr? 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	Kurs 231 Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen 8.30 bis 12 Uhr (Fahren/ Theorie) 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) CHF 200.– CHF 180.– für TCS- Mitglieder Anmeldung: bis 16. August
Dienstag, 18. und 25. September, 9. Oktober (3x)	Du sollst nicht töten – gilt das heute noch? Und andere ethische Fragestellungen unserer Zeit Der Referent bietet zum Thema «Ethik» einerseits ausführliche theoretische Grundinformationen aus verschiedenen weltanschaulichen Quellen (Philosophie, Theologie, Psychologie), aufgrund derer ethische Fragen geklärt werden können. Andererseits schafft der Kursleiter genügend Raum, um im Gespräch unter den Kursteilnehmenden ethische Fragestellungen, die ihnen unter den Nägeln brennen, zu reflektieren. Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer und Publizist	Kurs 232 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 98.– Anmeldung: bis 4. September
Mittwoch, 19. September bis 24. Oktober (ohne 10. Okt.) (5x)	Einfach drauflosschreiben Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen Sie haben Lust zu schreiben – ohne als grosses Ziel eine chronologische Autobiografie vor Augen zu haben. Einfach schreiben, in Erinnerungen kramen, kleine Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen. Angeregt von thematischen Impulsen der Kursleiterin, lenken Sie Ihre Erzählungen in eine Richtung, in der Sie die Schreiblust packt. So entstehen Texte, Geschichten, Anekdoten – und vielleicht auch mal ein Gedicht. Hier begegnen Sie Menschen, die schreibend über das Leben nachdenken und ihre Gedanken zu Papier bringen wollen. Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin, Supervisorin	Kurs 233 Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 215.– Anmeldung: bis 6. September
Montag, 15. Oktober bis 19. November (6x)	SinnVolles GehirnTraining Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	Kurs 234 Habsburgerstrasse 22, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.– Anmeldung: bis 3. Oktober
Dienstag, 30. Oktober und 6. November (2x)	Kursreihe «Philosophieren gehört zum menschlichen Dasein» Warum mögen wir die Langeweile nicht? Die Langeweile hat eine negative Bedeutung. Sie wird als unnütz und sinnlos angesehen. Die Zeit muss vertrieben werden, wenn Langeweile aufkommt. Aber ist es nicht seltsam, das Verdrängen zu wollen, was unserer Existenz tiefer zugrunde liegt als alles andere? Hat die Langeweile möglicherweise etwas im Sinn mit den Menschen? Und tangiert dies vielleicht sogar den Sinn des Lebens? Kursleitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik	Kurs 235 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 68.– Anmeldung: bis 16. Oktober

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 6. bis 20. November (3x)	Kursreihe «Spiritualität im Alter» Die Ernte des Lebens einfahren Herbstzeit ist Erntezeit. Der Herbst des Lebens lädt uns ein, die Ernte unserer Erfahrungen einzufahren, den «Reichtum der Jahre» zu geniessen und vielleicht manche «Früchte» mit anderen zu teilen. Um die Lebens-Ernte einzufahren, braucht es Erinnerungs-Arbeit. Das kann unterschiedliche Gefühle auslösen: Freude oder Schmerz, Dankbarkeit oder Anklage, Zufriedenheit oder Bitternis. Welche spirituellen Haltungen und Einsichten können uns dabei hilfreich und lebensdienlich sein? Dieser Frage werden wir im Kurs nachgehen. Kursleitung: Karl Mattmüller, Theologe/Sozialarbeiter, und Yvonne Mattmüller-Bucher, dipl. PSYKP/spirituelle Lebensberaterin	Kurs 236 Abendweg 1, Luzern röm.-kath. Landeskirche, Haus St. Agnes (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 87.– Anmeldung: bis 23. Oktober

Dienstag, 13. November	Eine Patientenverfügung – wozu? In diesem Referat wird Ihnen erklärt, was eine Patientenverfügung – eine persönliche Vorsorgeverfügung – ist und in welchen Situationen sie zum Einsatz kommt. Was ist beim Erstellen einer Patientenverfügung zu beachten? Wie ist sie rechtlich verankert? Und vor allem: Was ändert sich mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes am 1.1.2013? Kursleitung: Frau Jikkellen Bohren, Geschäftsleiterin GGG Voluntas	Kurs 237 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis ca. 16.30 Uhr CHF 38.– Anmeldung: bis 30. Oktober
---------------------------	---	---

NEU

Mittwoch, 14. und 21. November (2x)	Texte verschenken Persönliche Worte treffen mitten ins Herz Es gibt Momente, in denen eine vorgedruckte Postkarte nicht genügt. Man sucht nach einer persönlicheren Möglichkeit des Ausdrucks. Hier lernen Sie poetische Schreibformen kennen, mit denen Sie Gefühle, Komplimente, Beileid, Dankbarkeit, Segenswünsche oder Gratulationen in Worte fassen. Überraschen Sie Ihre Lieben mit ganz persönlichen Zeilen und treffen Sie mitten ins Herz. Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschaffende	Kurs 238 Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 86.– Anmeldung: bis 31. 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	Kurs 241 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 (3x)	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. Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin	Kurs 242 Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (Bus Nr. 1, 11, 20, 31) 9.30 bis 11.15 Uhr CHF 65.– Anmeldung: bis 16. November

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Digitales Fotografieren	Kurs 243
Dienstag, 21. August bis 18. September (5x)	Grundkurs für Anfängerinnen und Anfänger Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine Stolpersteine mehr für Sie sein. Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbilderin	Habsburgerstrasse 22, Luzern 9 bis 11.30 Uhr CHF 245.– Anmeldung: bis 10. August
	Porträtfotografie	Kurs 244
Dienstag, 16. Oktober bis 13. November (5x)	Voraussetzung: Grundkamerakenntnisse «Ich bin nicht fotogen.» Sicherlich haben Sie diese Aussage auch schon gehört, wenn Sie jemanden fotografieren wollten. Möchten Sie wissen, wie Sie Menschen dazu bringen, sich von Ihnen fotografieren zu lassen? Möchten Sie gerne authentische Porträts erstellen? Was 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. Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbilderin	Habsburgerstrasse 22, Luzern CHF 245.– 9 bis 11.30 Uhr Anmeldung: bis 5. Oktober
	SpielRäume	Kurs 245
Donnerstag, 23. August bis 27. September (6x)	Theaterworkshop für neugierige Menschen ab 60 In einer spielerischen, ermunternden Atmosphäre in die Welt des Theaters eintauchen. Mit Freude sich und andere besser kennenlernen, Sichtweisen verändern und Neues entdecken. Theaterspielen ist Lernen mit allen Sinnen und hilft, auch im Alltag aktiver, mutiger und kreativer zu handeln. Im Workshop wird mit Improvisationsmethoden gearbeitet – es müssen keine Texte auswendig gelernt werden. Vorkenntnisse und Spielerfahrung sind nicht erforderlich. Kursleitung: Maria Gallati, Theaterpädagogin, Theaterkoffer Luzern, Jürg Lauber, Theaterschaffender, Theaterkoffer Luzern	Bundesplatz 14, Luzern 17.30 bis 19 Uhr CHF 150.– Anmeldung: bis 10. August
	Shall we dance?!	Kurs 246
Donnerstag, 4. bis 25. Oktober (4x)	Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60 Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Je nach Wunsch der Teilnehmenden besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam mit der Kursleitung einen Tanzabend zu erarbeiten. Der Workshop eignet sich gleichermassen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Die Teilnehmenden können am Samstag, 20. Okt., von 10.30 bis 13.30 Uhr, eine Probe besuchen. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «TANZ 10: Romeo und Julia» vom Sonntag, 11. Nov., 13.30 Uhr im Luzerner Theater. Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»	«Südpol», auf einer der Probebühnen, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 31 bis «Südpol») 9 bis 10.30 Uhr CHF 115.– Anmeldung: bis 20. September
	Numerologie – das Wesen aller Dinge ist die Zahl	Kurs 247
Dienstag, 9., 23. und 30. Oktober, 13. November (4x)	Von der Bedeutung der Zahlen, ihrer Gesetzmässigkeit und was sie uns sagen Die Lehre der Zahlen ist über 4000 Jahre alt. Der griechische Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler Pythagoras (570 v.Chr.) hat den Zahlen ihre Qualitäten zugeordnet. Tauchen Sie ein in die Welt der Zahlen, in ihre Energien und Botschaften, errechnen Sie Ihre persönlichen Schwingungszahlen. Arbeiten Sie mit dem Farben-Zahlenschlüssel in perfekten geometrischen Mustern. Bringen Sie Ihre Farbstifte/Farbstilos mit. Kursleitung: Pia M.R. Schwendemann, Numerologin	Bundesplatz 14, Luzern 14 bis ca. 16 Uhr CHF 148.– Anmeldung: bis 25. September

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

Einführung ins DOG-Spiel

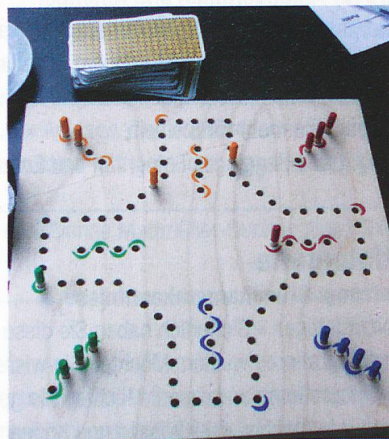
Kurs 248

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

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.–

Anmeldung:
bis 1. Oktober

Schach

Kurs 249

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

Restaurant Weinhof,
Weystrasse 12, Luzern
(Nähe Hofkirche)
14 bis 16 Uhr
CHF 148.– (inkl.
Schachbuch)

Anmeldung:
bis 27. September

Schach

Kurs 250

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

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

Anmeldung:
bis 27. September

Jasskurs

Kurs 251

Dienstag,
4. bis 25.
September (4x)

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

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

Anmeldung:
bis 24. August

Jassen

Kurs 252

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 lernen und üben den Turnierjass, denn «Jassen verbindet Menschen».

Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

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
Montag, 20. August bis 22. Oktober (ohne 1. und 8. Oktober) (8x)	Qi Gong Einführungskurs Qi Gong – sinngemäss «Energie-Arbeit» ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Es gibt ein grosses Spektrum an verschiedenen Übungen; dazu gehören Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen, die alle den Sinn haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht. Kursleitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB	Kurs 261 Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») 14 bis 15 Uhr CHF 195.– Anmeldung: bis 6. August
NEU		
Montag, 3. September bis 22. Oktober (8x)	Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining in Luzern Für Kraft im Alter Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individuelle Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 362 33 22). Kursleitung: Qualifizierte Instruktorinnen und Instrukturen, dipl. Physiotherapeuten	Kurs 262 Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 10.15 bis 11.30 Uhr CHF 170.– Anmeldung: bis 20. August
Dienstag, 11. September bis 30. Oktober (8x)	Evergreen – Einführung ins Krafttraining in Sursee Für Kraft im Alter Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen näherbringen. Inklusive Anamnese und individuelle Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 921 77 19). Kursleitung: Team Fitness Connection	Kurs 263 Fitness Connection, Sandgruebstr. 4, Sursee 14 bis 15.15 Uhr CHF 170.– Anmeldung: bis 28. August
NEU		
	Yoga für reife Körper Anfängerkurs Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer, ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.	Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Werkhofstrasse»)
	Kurs 264 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 265 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)	9.15 bis 10.15 Uhr CHF 160.– pro Kurs
	Kurs für Fortgeschrittene Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.	
	Kurs 266 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 267 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)	10.30 bis 11.30 Uhr CHF 160.– pro Kurs Anmeldung: Kurse 264 & 266: bis 22. August Kurse 265 & 267: bis 17. Oktober
	Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	

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

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

Mit Aromen und Essenzen gestärkt in den Winter

Kurs 268

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 Wyrsh., dipl. Pflegefachfrau, Gesundheitsschwester und Polarity-Therapeutin mit langjähriger Praxis- und Kurserfahrung

Habsburgerstrasse 22,
Luzern
14 bis 16 Uhr
CHF 180.– plus Materialkosten CHF 40.–
(Bezahlung direkt bei der Kursleiterin)
Anmeldung:
bis 6. September

NEU



Foto: © opicobello - Fotolia.com

Dalcroze-Rhythmik

Kurs 269

Hirntraining und Sturzprophylaxe

Dienstag,
16. Oktober bis
18. Dezember (10x)

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

Wesemlinrain 16,
Werkraum Rhythmik,
Luzern
14.30 bis 15.20 Uhr
CHF 238.–

NEU

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

Anmeldung:
bis 26. September

Atmen – Bewegen – Entspannen

Kurs 270

Wieder einmal tief durchatmen können!

Donnerstag,
18. Oktober bis
22. November
(ohne 1. Nov.) 5x

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

Gleichgewichtstraining

Kurs 271

Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!

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

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

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



Foto: © atoss #34091581 – fotolia.com

Keine Angst vor jungem Gemüse

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

Kurs 272

Dienstag,
13. November

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

Kurs 273

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

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

Anmeldung:
bis 2. November

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.

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).

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

Computerkurse (Mac)

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

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, lernen 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: Michel Prigione, mip Schulung und Beratung
Kursleitung: 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.

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

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/Ordern; Suche nach Dateien/Ordern; 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.–

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

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 lernen Sie die Grundlagen, welche für die üblich verwendeten E-Mail-Programme Gültigkeit haben.

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

Inhalte: Aufbau und Funktion des 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 (Attachments).

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

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

Sprachen

Sprachkurse für jedes Niveau

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

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:

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
Französisch	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
Russisch	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57

Ort: **NEU** Habsburgerstrasse 22, Luzern

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!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 201: Wochentag und Zeit auf Anfrage

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 202: Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Kurs 203: Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 204: Di, 15 bis 16 Uhr CHF 218.– (15x)

Kurs 205: Do, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (14x)

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 206: Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 207: Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 2

Kurs 208: Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Kurs 209: Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 2.2

Kurs 210: Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 2.3

Kurs 211: Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 2.4

Kurs 212: Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Kurs 213: Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1

Kurs 214: Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.2

Kurs 215: Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.3

Kurs 216: Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.4

Kurs 217: Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 2

Kurs 218: Di, 16 bis 17 Uhr CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 219: Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 220: Di, 14 bis 15 Uhr CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 221: Do, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (14x)

Konversation (für Fortgeschrittene)

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

Kurs 222: Do, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (14x)

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



Spanisch BIENVENIDOS!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 231: Di, 11 bis 12 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.1 (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)

Fortgeschrittene 1

Kurs 238: Di, 10 bis 11 Uhr CHF 218.– (15x)

Konversation 1

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!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 251: Di, 15 bis 16.30 Uhr CHF 326.– (15x)

Anfängerstufe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 252: Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 326.– (15x)

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)

Mittelstufe 4

Kurs 256: Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 305.– (14x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 257: Mi, 15 bis 16.30 Uhr CHF 326.– (15x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 258: Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 326.– (15x)

Französisch BIENVENUE!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 261: Mi, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 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)

Fortgeschrittene

Kurs 264: Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Russisch

Russischkurse auf Anfrage

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

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.

Zumba

Donnerstag,
6. September bis
15. November
(ohne 4. und
11. Oktober sowie
1. November), (8x)

Tanz-Fitness

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

Montag,
8. Oktober bis
12. November (6x)

Solotanzspass in der Gruppe

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

NEU

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

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

Donnerstag, 8. November bis 13. Dezember (6x)	Tanzen – Lebensfreude pur! Vamos ... un, dos, tres, wir holen Kuba nach Luzern Zu mitreissender Musik können Sie verschiedene Schrittkombinationen erlernen. Koordination, 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. Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	Kurs 363 TanzArt Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 135.– Anmeldung: bis 26. Oktober
---	--	---

Freitag, 19. Oktober bis 7. Dezember (8x)	Körpertraining für den Mann Fitness, Kräftigung und Ausdauer Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet: – Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur – Stabilisation des Rumpfes – Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass! Kursleitung: Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa	Kurs 260 Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 5. Oktober
---	---	--

NEU

Freitag, 19. Oktober bis 23. November (6x)	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	Kurs 340 Gewerbliche Berufsschule Heimbach, Heimbachweg 12, Luzern 19 bis 20.30 Uhr CHF 210.– Anmeldung: bis 5. Oktober
--	--	---

NEU



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

Kosten: 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-Kreislauf-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

Kosten: 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)

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



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



Radsport

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter im Fachbereich Radsport rekonosziert 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!
- Wichtig:** Nehmen Sie erstmals an einer Velotour teil? Dann melden Sie sich bitte vor der ersten Teilnahme beim Fachleiter Arnold Burch!

Velotouren mit Elektro-Velos (Flyer)

- 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

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 Koordinationsübungen. 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)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Weihnachtsessen Nordic-Walking-Treff Luzern

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

■ Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 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



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

Wandern

Wir laden Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer ungewohnten 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 begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbarer 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 Aussen-tasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis.

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

Anmeldungen: In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche nötig ist, 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	
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 Uhr (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 erforder- lich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 25.– (GA CHF 11.–). Leitung: Pia Schmid, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. 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. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 25.–. Leitung: Rolf Ebi, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. 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 Luzern. 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 Luzern. 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 Rübloch 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 Luzern. 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	



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Montag, 13. August Abendwande- rung	Route: Wanderung von Merenschwand der Reuss entlang nach Sins. Distanz: 11 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 13.–. Leitung: Alfons Steger, Cécile Bernet.	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-Wande- rung	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 Zusatzschleife 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. 2¼ 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). Rückkehr: 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.

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 Luzern. 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 Altbüren über Ober Berghof nach St. Urban (Kirchenbesichtigung). Distanz: 8 km, 80 m Auf- und 150 m Abstieg. 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 Luzern. 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.	Treffpunkt: 9.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.30 Uhr (Sursee 9.51 Uhr). Rückkehr: 15.45 Uhr.

Jahresrückblick und -ausblick

Donnerstag, 29. November, 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.

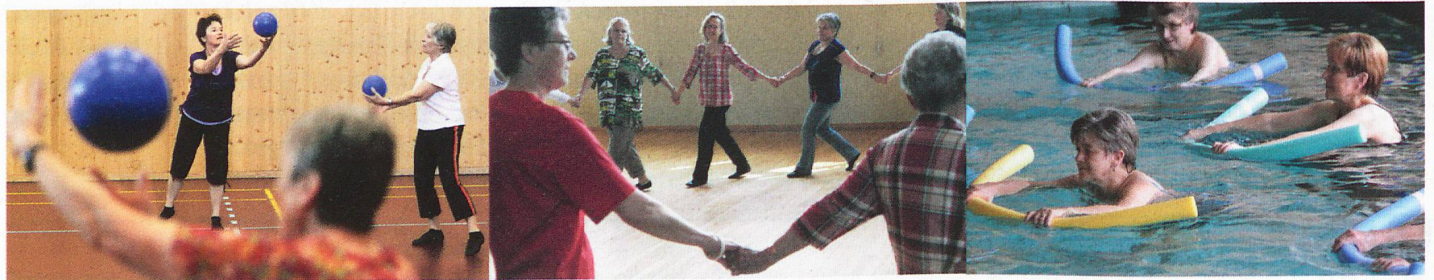
Kosten: CHF 5.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo einkassiert.

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

Büren

Turnhalle Träffpunkt

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

Buttisholz

Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Käthi 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

Pfarrheim Gerliswil

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr

Trudi Merz, 041 260 69 21

Pfarrheim St. Maria

(für Italienisch- und Spanischsprachige)

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Begoña Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch**Pfarrheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Vreni Lötscher, 041 480 22 04

Ermensee**Mehrzweckhalle**

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Heidi Rütther, 041 917 35 60

Eschenbach**Schulhaus Hübeli**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Geiser, 041 448 25 28

Escholz matt**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**Pfarrheim**

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**Pfarrheim Bruder Klaus**

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Feldmühle

Freitag, 16 bis 17 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Fenkern

Montag, 15.20 bis 16.20 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Krauer

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Kuonimatt

Montag, 9 bis 10 Uhr

Alice Rogger, 041 340 82 60

Luzern**Asociación de pensionistas**

(für Spanischsprachige)

Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr

Carmen Arias, 041 420 22 53

Pfarrzentrum 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

Pfarrheim 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

Pfarrheim St. Josef/Maihof

Donnerstag und Freitag, 9 bis 10 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Pfarrheim St. Karl

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Pfarrheim St. Leodegar

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

Pfarrheim 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 Bündmättli**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Pfarrheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Marlene Michel, 041 497 31 80

Marbach**Turnhalle**

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Theres Willmann, 034 493 33 37

Mauensee**Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

Meggen**Kath. Pfarreiheim**

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Martha Wey, 041 377 35 43

Meierskappel**Schulhaus Höfli Singsaal**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Menznau**Rickenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Häcki, 041 493 14 81

Nebikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46

Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergr.)

Werner Thürig, 062 756 26 41

Neudorf**Turnhalle**

Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

Pavillon Schulhaus

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

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 Chrüz matt**

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 Schwarzentruer,

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

Epikon

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

Nottwil

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

Priska Alfano, 062 758 19 09

Mona Bregenzer, 062 758 31 56

Ruth Emmenegger 062 758 18 55

Liselotte Erni, 062 758 22 15

Gaby Glanzmann, 062 751 55 34

Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60

Judith Kurmann, 041 988 10 89

Franziska Meier, 062 751 31 53

Sylvia Peyer, 062 752 41 27

Susi Schnüriger, 062 756 25 68

Christiane Wechsler, 062 758 22 82

Barbara Weyermann, 062 752 17 76

Gruppe Schötz/Altishofen

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Elisabeth Peter, 041 980 25 71

Schachen

HB Schul-/Wohnzentrum

Freitag, 12.15 bis 13.15 Uhr

Ruth Wicki, 076 585 03 84

Schüpfheim

HB HPZ Sunnebühl

Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr

Michaela Hafner, 041 480 04 19

Gruppe Escholzmat

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

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

Betagenzentrum 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

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

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



Winterferienwochen

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

Einzelzimmer: CHF 520.–

Im Preis inbegriffen / nicht inbegriffen: siehe «Langlauf- und Winterwander-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 gepfadenen 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

Auf Wunsch: Schneeschuhwandern

Doppelzimmer: CHF 1280.–/Person

Einzelzimmer: 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 1070.–

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

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

Anmeldung: bis 25. Januar 2013