

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2012)
Heft: 4

Anhang: Bildung + Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 1. Halbjahr 2013
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>

Kursprogramm 1. Halbjahr 2013



Angebote für alle ab 60 Jahren

Inhalt

Bildungsangebote	Seite	Sport- und Bewegungsangebote	Seite
Exkursionen/Besichtigungen	3	Aktive und gesunde Bewegung	22
Alltag und Natur	4	Tennis	23
Am Puls der Zeit	7	Wasserfitness	24
Wissen und Kultur	9	Radsport	26
Kreatives Schaffen	11	Nordic Walking	27
Gesundheitsförderung	13	Wandern	28
Gemeinsame Interessen teilen	15	Offene Gruppen	32
Moderne Kommunikationsmittel, Kurse für Mac-Computer	16	Wintersport, Schneeschuhwandern	36
Computerkurse in Luzern	17	Winterferienwochen	37
Computerkurse in Neuenkirch	19	Wanderferien	38
Sprachen	20	Spazieren am Bodensee, Ferienwoche im Südtirol	39
		Badeferien in Mallorca	40

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

Fax 041 226 11 98

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

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.

Bildungsangebote

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Anlass 1	Ort, Zeit
Montag, 4. März	Verkehrshaus der Schweiz, Luzern Highlight-Führung und einmalige Blicke hinter die Kulissen Bei diesem Rundgang ermöglicht das Verkehrshaus exklusiv für Sie einen Blick hinter die Kulissen und in Objekte, welche die Besuchenden sonst nur von aussen bestaunen können. Oder wollten Sie nicht schon immer wissen, welche Schätze in den Kellern des Verkehrshauses lagern? Unter sachkundiger Führung werden Sie Spannendes über die Arbeit eines Konservators sowie über die Sammlungsarbeit im Allgemeinen erfahren. Kosten: CHF 36.– inkl. Eintritt und Spezialführung Leitung: Daniel Geissmann, Leiter Sammlung		Treffpunkt: 14 Uhr Haupteingang Verkehrshaus Ende der Führung: ca. 16 Uhr mit der Möglichkeit, anschliessend das Verkehrshaus noch auf eigene Faust zu erkunden
			Anmeldung: bis 22. Februar
Dienstag, 5. März	Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session Führung – Teilnahme auf den Tribünen – Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die 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: ca. CHF 29.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und örtliche Führer/innen	Anlass 2	Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 17 Uhr in Luzern
			Anmeldung: bis 18. Februar

Dienstag, 9. April	Vitra Design Museum und Architektur-Führung Mit Bahn und Bus fahren wir nach Weil am Rhein/D. Dort besuchen wir im Design-Museum sowohl die ständige Ausstellung als auch die Wechselausstellungen. Unter fachkundiger Führung besichtigen wir eine Vielzahl einmaliger Gebäude von weltberühmten Architekten wie Zaha Hadid, Tadao Ando, Alvaro Siza, Herzog & de Meuron u.a. mehr. Der Aufenthalt in der Gesamtanlage des Vitra-Campus ist ein Erlebnis. Kosten: CHF 29.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: ca. CHF 28.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Alfons Steger und lokale Führer	Anlass 3	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.05 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 26. März
-----------------------	--	-----------------	--

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

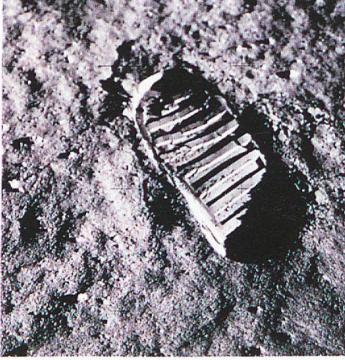
Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 30. April	<p>Winterthur mit Fotomuseum und Villa Flora</p> <p>Wir fahren mit der Bahn nach Winterthur. Der Bus führt uns zum Fotomuseum. Nach dem Kaffeehalt im Museumsbistro gibt es eine Führung durch das Fotomuseum und anschliessend Gelegenheit zur freien Besichtigung. Nach dem Mittagessen gehen wir in die nahe gelegene Villa Flora zur Besichtigung der Gemälde Sammlung Hahnloser. Auch hier können wir eine fachmännische Führung erleben. Die Ausstellung zeigt insbesondere Werke von Vallotton, Bonnard, Matisse, Cézanne, Van Gogh, G. Giacometti, Hodler u.a.</p> <p>Kosten: CHF 48.– inkl. Eintritte und Führungen. Reisekosten: ca. CHF 32.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.).</p> <p>Leitung: Alfons Steger und lokale Führer</p>	<p>Anlass 4</p> <p>Treffpunkt: 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Rückkehr: 18.49 Uhr in Luzern</p> <p>Anmeldung: bis 16. April</p>
Dienstag, 28. Mai	<p>Stadt und Kathedrale Chur / Bündner Herrschaft</p> <p>Wir fahren mit der Bahn nach Chur. Dort lassen wir uns die wunderschöne Alpenstadt zeigen und erleben die 5000-jährige Siedlungsgeschichte. Ein geführter Besuch der Kathedrale, des Rathauses, des Regierungsplatzes und vieles mehr gehören zum Programm. Eine kurze Fahrt mit Bahn und Bus führt uns ins Herz der Bündner Herrschaft, nach Jenins. Im Alten Torkel werden wir das Mittagessen einnehmen und anschliessend durch die Rebberge nach Maienfeld bummeln (knapp eine Stunde). Dort besteigen wir wieder den Bus und später die Bahn zur Heimfahrt.</p> <p>Kosten: CHF 19.– inkl. Führung. Reisekosten: ca. CHF 39.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.).</p> <p>Leitung: Alfons Steger und lokale Führer</p>	<p>Anlass 5</p> <p>Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Rückkehr: 18.25 Uhr in Luzern</p> <p>Anmeldung: bis 14. Mai</p>
Dienstag, 18. Juni	<p>Besichtigung Zweifel Pomy-Chips AG</p> <p>Ein Blick hinter die Kulissen</p> <p>Seit über 50 Jahren produziert die Firma Zweifel Pomy-Chips AG in Spreitenbach feine und verführerische Chips und Snacks. Sie haben die Möglichkeit, den modernen Produktionsbetrieb zu besichtigen. Selbstverständlich gehört auch eine Degustation der Produkte dazu. Die Führung dauert ca. 2½ Stunden.</p> <p>Kosten: CHF 12.– inkl. Führung (Barzahlung im Zug). Reisekosten: ca. CHF 25.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: Picknick im Zug (kein Restaurant in der Nähe).</p> <p>Leitung: Rita Gasser und örtlicher Führer</p>	<p>Anlass 6</p> <p>Treffpunkt: 11.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Rückkehr: ca. 18 Uhr in Luzern</p> <p>Anmeldung: bis 6. Juni</p>

Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 19. Februar bis 5. März (3x)	<p>Leben ist Versöhnen</p> <p>Vieles steht uns im Wege, wenn wir Versöhnung mit uns selbst, mit dem Nächsten und der Gesellschaft suchen. Wie können wir uns mit uns selbst und unserer eigenen Lebensgeschichte versöhnen, wie mit uns nahestehenden Menschen aussöhnen? Wie können neue Wege im Zusammenleben gelingen? Was können wir tun, was sind die nächsten Schritte? Solche Prozesse können uns zu einer grösseren inneren Freiheit führen. Versöhnung prägt und durchdringt unser ganzes Leben.</p> <p>Kursleitung: Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP</p>	<p>Kurs 10</p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 9 bis 11.30 Uhr CHF 148.–</p> <p>Anmeldung: bis 7. Februar</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 28. Februar bis 28. März (ohne 7. März), 4x	<p>Basics beim Kochen – frische Ideen für Einsteiger/innen</p> <p>Unkompliziert und marktfrisch kochen lernen und gesund essen</p> <p>In diesem Basiskochkurs bereiten wir einfache, saisonale Gerichte zu. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen und erhalten praktische Tipps für die abwechslungsreiche Alltagsküche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.</p> <p>Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p>Kurs 11</p> <p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern</p> <p>16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)</p> <p>Anmeldung: bis 14. Februar</p>
Donnerstag, 18. April bis 16. Mai (ohne 9. Mai), 4x	<p>Frühling in der Küche</p> <p>Wir verarbeiten frische Produkte aus dem frühlinghaften Marktangebot und bereiten einfache und leichte Gerichte für den Alltag und Festtag zu. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.</p> <p>Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p>Kurs 12</p> <p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern</p> <p>16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)</p> <p>Anmeldung: bis 2. April</p>
		
<p>Vorträge: Dienstag, 5. März + 9. April (2x)</p> <p>Exkursionen: Dienstagmorgen, je eine Exkursion im März, April, Mai und Juni (4x)</p>	<p>Unsere Vögel – Fortsetzungskurs</p> <p>Einführung in das faszinierende Leben der Vögel</p> <p>In den beiden Referaten gibt der erfahrene Ornithologe und Exkursionsleiter eine Einführung in das Leben der Vögel und bereitet die Teilnehmenden auf die Exkursionen vor. Die vier halbtägigen Exkursionen finden im Raum Luzern statt, und die Daten werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgesetzt. Sie finden jeweils an einem Dienstagmorgen in den Monaten März bis Juni statt. Auch Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen.</p> <p>Kursleitung: Dr. Urs Petermann, Biologe</p>	<p>Kurs 13</p> <p>Vorträge: Hotel Cascadia, Bundesplatz 18, Luzern</p> <p>9 bis 11 Uhr</p> <p>Exkursionen: jeweils am Morgen (Zeiten und Orte nach vorheriger Bekanntgabe anlässlich der Vorträge). CHF 120.– für alle 6 Anlässe</p> <p>Anmeldung: bis 21. Februar</p>
Donnerstag, 7. und 21. März (2x)	<p>Weg damit!</p> <p>Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng-Shui</p> <p>Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast loswird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume-Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe.</p> <p>Kursleitung: Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS</p>	<p>Kurs 14</p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern</p> <p>13.30 bis 16 Uhr CHF 96.–</p> <p>Anmeldung: bis 22. Februar</p>
		<p>Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96</p>

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 12. März	Testament und Erbfolge Der sehr erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine allgemeine Übersicht zum Thema Testament und Erbfolge unter besonderer Berücksichtigung der Begünstigung des überlebenden Ehegatten oder der Ehegattin. Kursleitung: lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar	Kurs 15 Habsburgerstr. 22, Luzern 9 bis 11 Uhr CHF 36.– Anmeldung: bis 28. Februar
Montag, 8. April	Stil und Make-up mit 60+ Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up. Kursleitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin	Kurs 16 Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 68.– Anmeldung: bis 25. März
Mittwoch, 10. und 17. April (2x)	Raumfahrt – der Weg zu den Sternen «Ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein gewaltiger Sprung für die Menschheit»  Wer kennt ihn nicht, diesen geschichtsträchtigsten Spruch, der je von einem Menschen veröffentlicht wurde? Zwischen dem Sputnik 1, der am 4. Oktober 1957 als erster künstlicher Satellit die Erde umkreiste, und dem Alltag auf der internationalen Raumstation ISS liegt mehr als ein halbes Jahrhundert Raumfahrtgeschichte. Wir lernen, wie eine Rakete funktioniert, wie hoch und wie schnell ein Satellit fliegt und welche Voraussetzungen notwendig sind für einen bemannten Raumflug. Wir lassen aber auch die erste Mondlandung von Apollo 11 Revue passieren und erfahren, welche menschlichen und technischen Herausforderungen zu bewältigen waren. Und wenn uns der Wettergott hold ist, erspähen wir mit dem Teleskop in der Sternwarte Hubelmatt den genauen Landeplatz von Apollo 11 – und Sie sind dabei. Kursleitung: Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern	Kurs 17 Schulhaus Hubelmatt WEST, 2. Stock / Zimmer 201 (im gleichen Gebäude wie die Sternwarte) 20 bis 22 Uhr CHF 56.– Anmeldung: bis 28. März
NEU	Der Gemüsegarten auf dem Balkon In diesem Kurs lernen Sie, welche Gemüse und essbaren Blüten sich zur Kultivierung in Balkonkisten und Töpfen eignen. Folgende Themen werden ausführlich besprochen: geeignete Gefäße und Erdmischungen / Aussähen / Auspflanzen / Mulchen / Düngen / Giessen / Pflanzenschutz / Saatgut und Jungpflanzen / Bezugsquellen / genaue Besprechung der einzelnen Pflanzen. Kursleitung: Claudia Sifrig, Staudengärtnerin	Chalet Kühneweg 16, Emmenbrücke, Nähe Gersag. Erreichbar mit S-Bahn, Station Gersag, oder VBL-Bus 2 bis «Sonnenplatz». 13.30 bis 17 Uhr CHF 65.– inkl. Kurs- dokumentation Anmeldung: Kurs 18: bis 3. April Kurs 19: bis 11. April
NEU	Handy-Kurse für Senioren Daten auf Anfrage	

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

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 18. Februar bis 25. März (6x)	<p>SinnVolles GehirnTraining</p> <p>Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</p> <p>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.</p> <p>Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin</p>	<p>Kurs 30</p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 180.–</p> <p>Anmeldung: bis 4. Februar</p>
Montag, 18. Februar bis 25. März (6x)	<p>SinnVolles GehirnTraining in Willisau</p> <p>Fitness fürs Gedächtnis</p> <p>Beschreibung des Kursinhaltes siehe beim obigen Kurs.</p> <p>Kursleitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT</p>	<p>Kurs 31</p> <p>Menzbergstr. 10, Willisau 14 bis 16 Uhr CHF 180.–</p> <p>Anmeldung: bis 4. Februar</p>
NEU		
Dienstag, 5. bis 19. März (3x)	<p>Kursreihe «Spiritualität im Alter»</p> <p>Mystik – Physik – Politik</p> <p>Die «Wiederkehr der Mystik» und die Erkenntnisse der Quanten- und Astrophysik führen zu einem neuen Verständnis von Wirklichkeit und Religion, zu einem Paradigmenwechsel im Gottes-, Welt- und Menschenbild: Gott nicht ausserhalb, sondern in allem. Nicht tote Materie, sondern Geist, Liebe, Beziehung sind das Fundament des Universums, das uns mit allem verbindet. An drei Nachmittagen befassen wir uns mit mystischen und naturwissenschaftlichen Erfahrungen und Einsichten und fragen nach Konsequenzen für unser alltägliches privates und politisches Verhalten. Buchempfehlung: «Eine Handvoll Sternenstaub» von Lorenz Marti.</p> <p>Kursleitung: Karl Mattmüller-Bucher, Theologe/Sozialarbeiter</p>	<p>Kurs 32</p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 14.15 bis 17 Uhr CHF 87.–</p> <p>Anmeldung: bis 21. Februar</p>
Mittwoch, 6. März	<p>Eigene Vorsorge mit dem DocuPass</p> <p>Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente</p> <p>Mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes sind neue Formen der persönlichen Vorsorge für den Fall der eigenen Urteilsunfähigkeit im Gesetz vorgesehen. Pro Senectute bietet dazu mit dem von ihr neu geschaffenen DocuPass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In diesem Referat werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt und konkret anhand des DocuPasses die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) beleuchtet. Die Kursteilnehmenden haben Gelegenheit, ihre konkreten Fragestellungen einzubringen. Der DocuPass im Wert von CHF 19.– ist im Preis inbegriffen.</p> <p>Kursleitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater</p>	<p>Kurs 33</p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 9 bis 11.30 Uhr CHF 58.– inkl. DocuPass</p> <p>Anmeldung: bis 22. Februar</p>
NEU		
 <p>Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96</p>		

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 7. bis 21. März (3x)	<p>Du sollst nicht töten – gilt das heute noch?</p> <p>Und andere ethische Fragestellungen unserer Zeit</p> <p>Der Referent bietet zum Thema Ethik einerseits ausführliche theoretische Grundinformationen aus verschiedenen weltanschaulichen Quellen (Philosophie, Theologie, Psychologie), aufgrund deren 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.</p> <p>Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer und Publizist</p>	<p>Kurs 34</p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 98.–</p> <p>Anmeldung: bis 22. Februar</p>
	<p>«auto-mobil bleiben»</p> <p>Ein Fahr-Check-Kurs</p> <p>Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (sep. vor Ort zu bezahlen).</p> <p>Kursleitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin; Pascal Wettstein, Fahrlehrer</p>	<p>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</p> <p>Anmeldung: Kurs 35: bis: 5. März Kurs 36: bis 9. April</p>
Mittwoch, 10. April bis 8. Mai (5x)	<p>Einfach drauflosschreiben</p> <p>Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen</p> <p>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, Erzählungen, Anekdoten – und vielleicht auch mal ein Gedicht. Hier begegnen Sie Menschen, die gerne schreiben und damit über das Leben nachdenken. Sie sind herzlich willkommen, egal ob Sie Teil 1 schon besucht haben oder nicht. Neue Themen und Schreibaufgaben warten auf Sie.</p> <p>Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin, Supervisorin</p>	<p>Kurs 37</p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 230.–</p> <p>Anmeldung: bis 28. März</p>
Dienstag, 16. und 23. April (2x)	<p>Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken»</p> <p>Was ist der Sinn des Lebens?</p> <p>Der Mensch ist ein sinnorientiertes Wesen. Ein sinnvolles Leben bewirkt Zufriedenheit und Glück. Aber wann ist ein Leben sinnvoll? Was macht uns zufrieden und glücklich? Gibt es den allgemein-gültigen Sinn des Lebens oder hängt es von den einzelnen Menschen ab, was als sinnvoll erachtet wird? Und inwieweit stiftet unsere stark ökonomisierte Welt Sinn im Leben?</p> <p>Kursleitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik</p>	<p>Kurs 38</p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 68.–</p> <p>Anmeldung: bis 4. April</p>

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

Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 20. Februar bis 10. April (8x)	<p>Schach 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</p>	Kurs 40 Restaurant Weinhof, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch) Anmeldung: bis 7. Februar
Mittwoch, 20. Februar bis 13. März (4x)	<p>Geheimnisvolle Welt der Sprache und Schrift Wir tauchen ein in die mysteriöse Welt der Sprache und verfolgen ihren Werdegang von der Entstehung bis zu den modernen Sprachen. Nicht weniger Geheimnisse birgt die Schrift. Wir befassen uns mit den frühesten Schriftsystemen: Keilschrift, Hieroglyphenschrift und die Weiterentwicklung der Schrift zum heutigen Alphabet. Falls genügend Zeit vorhanden ist, lernen wir die Geschichte der germanischen und romanischen Sprachen kennen. Kursleitung: Dr. phil. Werner Duss</p>	Kurs 41 Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 15.45 Uhr CHF 115.– Anmeldung: bis 8. Februar
NEU	 <p>Foto: Prisma</p>	
Mittwoch, 27. Februar bis 20. März (ohne 13. März) 3x	<p>Lesen der alten deutschen Schrift Anhand zahlreicher praktischer Beispiele bietet der Kurs eine Einführung in das Lesen historischer Dokumente mit Schwerpunkt auf dem 19. Jahrhundert. Dabei werden zusätzliche Kenntnisse vermittelt, die mit den Dokumenten in Zusammenhang stehen (Politik, Gesellschaft, Verwaltung, Sprache usw.). Dieser Kurs dient als ideale Vorbereitung für den nachstehenden Kurs «Ahnenforschung und Familiengeschichte». Kursleitung: Dr. Stefan Jäggi, Archivar und Historiker</p>	Kurs 42 Habsburgerstr. 22, Luzern 17 bis 19 Uhr CHF 89.– inkl. Kursunterlagen Anmeldung: bis 15. Februar
Mittwoch, 15. bis 29. Mai plus 26. Juni (4x)	<p>Ahnenforschung und Familiengeschichte Der Kurs bietet Hilfe und Grundlagen, die Herkunft der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu entwerfen. Sie erfahren, wie Sie mit und ohne Internet zu Informationen kommen und wie Sie das erforschte Material – auch mit dem Computer – verarbeiten können. Zusätzlich zu den drei normalen Kurstagen wird am 26. Juni ein Kursnachmittag durchgeführt mit der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, Vergleich von Resultaten usw. Als ideale Vorbereitung empfehlen wir, vorgängig den Kurs «Lesen der alten deutschen Schrift» zu besuchen (siehe obiges Angebot). Kursleitung: Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar</p>	Kurs 43 Habsburgerstr. 22, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 159.– inkl. Kursunterlagen Anmeldung: bis 2. Mai
Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96		



Foto: RDB/Anton J. Geisser

Dienstag,
5. bis 26. März (4x)

Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger

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

Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Kurs 44

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

Anmeldung:
bis 21. Februar

Dienstag,
2. bis 23. April (4x)

Jassen

Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten

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

Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Kurs 45

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

Anmeldung:
bis 22. März

Donnerstag,
4. bis 25. April (4x)

Shall we dance?!

Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60

Der Workshop richtet sich an Menschen ab 60 mit Lust an Bewegung und Tanz. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Der Workshop eignet sich gleichermaßen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Der Termin eines Probenbesuchs, welcher im Preis inbegriffen ist, wird während des Workshops bekannt gegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für eine Vorstellung von «TANZ 11: Snap, Crackle, Pop!» im Luzerner Theater. Diesmal bieten wir Ihnen zwei Termine zur Auswahl: Donnerstag, 4. April 2013, um 19.30 Uhr oder Sonntag, 19. Mai 2013, um 13.30 Uhr.

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

Kurs 46

«Südpol», Probebühne 3,
Arsenalstr. 28, Kriens
(VBL-Bus 31 bis
«Südpol»)
9 bis 10.30 Uhr
CHF 115.–

Anmeldung:
bis 22. März

Dienstag, 23. April
bis 21. Mai (5x)

Digitales Fotografieren

Grundkurs für Anfänger/innen

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

Kursleitung: Lydia Segginer, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin

Kurs 47

Habsburgerstr. 22,
Luzern
CHF 260.–
13.30 bis 16 Uhr

Anmeldung:
bis 11. April

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 6. Mai bis 10. Juni (ohne 20. Mai), 5x	<p>Singen aus Lust</p> <p>Aus voller Kehle, von ganzem Herzen</p> <p>Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.</p> <p>Kursleitung: Irene Räber, Organistin und Chorleiterin</p>	<p>Kurs 48</p> <p>Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (Bus 1, 11, 20, 31)</p> <p>14 bis 15.45 Uhr CHF 110.–</p> <p>Anmeldung: bis 24. April</p>
Montag bis Samstag, 10. bis 15. Juni	<p>Piccolo Concerto Grosso</p> <p>Generationenübergreifende Musikwerkstatt für eine Primarschulklasse und Menschen ab 65 Jahren</p> <p>«Piccolo Concerto Grosso» ist eine Musikwerkstatt für jüngere und ältere Menschen. Die Mitwirkenden befinden sich in Lebensabschnitten, die ungefähr so weit auseinanderliegen wie die Register von Piccoloflöte und Kontrabass. Ausgehend von diesen grossen Gegensätzen werden spielerisch und improvisatorisch gemeinsame Stücke entwickelt und verschiedene Formen und Besetzungen erkundet. Am Ende präsentieren die Teilnehmenden die erarbeiteten Stücke in einem Konzert zusammen mit Musikern des LSO. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Mitwirkende, die ein Instrument spielen, können dieses aber gerne mitbringen. Eingeschlossen in die Projektwoche ist ein gemeinsamer Besuch der Konzertprobe des Luzerner Sinfonieorchesters im KKL Luzern am 12. Juni um 10 Uhr.</p> <p>Konzept/Leitung: Simone Keller, Philip Bartels.</p> <p>Zeitrahmen: Die Projektwoche findet vom Montag, 10., bis Samstag, 15. Juni 2013, statt. Pro Tag ist mit 2 bis 4 Stunden Kurszeit zwischen 10 und 16 Uhr zu rechnen, die genauen Uhrzeiten werden mit den Teilnehmenden vereinbart. Im Idealfall halten sich die Interessenten diese Woche tagsüber weitgehend frei.</p> <p>Abschluss-Konzert mit den Werkstatteilnehmern und Musikern des LSO: Samstag, 15. Juni 2013, 17 Uhr, in der grossen Halle im «Südpol», Luzern.</p>	<p>Kurs 49</p> <p>Ort: Die Werkstatt findet in einem Luzerner Schulhaus statt. Genauere Angaben folgen nach Eingang der Anmeldungen. CHF 15.– für die gesamte Projektwoche</p> <p>Anmeldung: bis 27. Mai</p>

NEU

Ein Projekt von LSO HORIZONTE in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Luzern.

Kreatives Schaffen

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 16. Januar bis 27. Februar (7x)	<p>Bildnerisches Gestalten</p> <p>Einführung in verschiedene Zeichen-, Mal- und Drucktechniken</p> <p>«Zeichnen und Malen muss man doch nicht lernen – das kann man ja schon.» Dass dieses Zitat eines Erstklässlers einen Kern Wahrheit beinhaltet, können Sie im Kurs «Bildnerisches Gestalten» selbst erleben – sei es beim Zeichnen, Acrylmalen oder Drucken. Alles, was es braucht, ist Neugier und Offenheit, um in die faszinierende Welt der Bildnerie einzutauchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p> <p>Kursleitung: Heinz Gadien, Lehrer für Bildnerisches und Technisches Gestalten, Kunstschaaffender</p>	<p>Kurs 50</p> <p>Alte Post Hubelmatt, Luzern (VBL-Bus 4 bis Endstation «Hubelmatt») 9 bis 11.45 Uhr CHF 290.– (inkl. Grundmaterialien)</p> <p>Anmeldung: bis 4. Januar</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 16. Jan., 20. Feb., 13. März, 17. April, 22. Mai, 12. Juni (6x)	Aquarellmalen Kurs für Anfängerinnen und Anfänger Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung. Kursleitung: Maria Tschuppert	Kurs 51 Habsburgerstr. 22, Luzern 9 bis 11.30 Uhr CHF 200.– Anmeldung: bis 4. Januar

NEU

Donnerstag, 17. Jan., 21. Feb., 14. März, 18. April, 23. Mai, 13. Juni (6x)	Aquarellmalen Kurs für Fortgeschrittene Sie vertiefen die Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei und wagen sich auch an aufwendigere Motive. Alle Interessierten mit Grundkenntnissen sind willkommen. Kursleitung: Maria Tschuppert	Kurs 52 Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 200.– Anmeldung: bis 4. Januar
---	--	---

Töpfern nach Herzenslust

Für Anfänger und Fortgeschrittene in kleinen Gruppen

Sie lernen anhand von einfachen Grundtechniken, Gegenstände für Haus und Garten herzustellen, und können Ihre eigenen Ideen verwirklichen. Sie erlernen von Grund auf das Bearbeiten des Tons sowie das Glasieren der Gegenstände. Sie werden staunen, was sich alles aus Ton machen lässt. Die Material- und Brennkosten sind pro Teilnehmer/in verschieden und daher im Kurspreis nicht inbegriffen. Sie werden durch die Kursleiterin separat vor Ort einkassiert.

Kursleitung: Claudia Sifrig, Töpferin

Kurs 53: Dienstag, 5. März bis 30. April (ohne 12. März), 8x

Kurs 54: Mittwoch, 6. März bis 1. Mai (ohne 13. März), 8x

Chalet Kühneweg 16,
Emmenbrücke, Nähe
Gersag. Erreichbar mit
S-Bahn, Station Gersag,
oder VBL-Bus 2 bis
«Sonnenplatz».
8.30 bis 11 Uhr
CHF 286.–
Anmeldung:
Kurs 53 + 54: bis
21. Februar

NEU

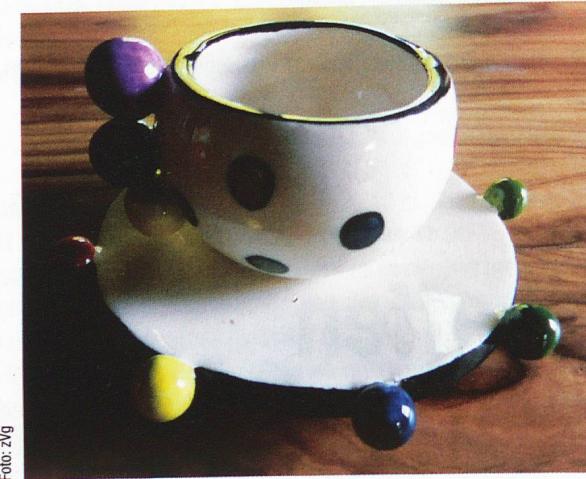


Foto: zVg

Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs 55

Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen

Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das Abc des Basis-Alphabets als Grundlage für alle Schriften. Danach gestalten Sie kurze Texte mit diversen Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen. Die Materialkosten von CHF 20.– sind nicht im Kurspreis inbegriffen und werden direkt im Kurs einkassiert.

Kursleitung: Verena Hauser

Habsburgerstr. 22,
Luzern,
14.30 bis 17 Uhr
CHF 130.–

Anmeldung:
bis 22. März

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

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 18. Januar bis 22. März (ohne 15. Februar), 9x	<p>Gleichgewichtstraining</p> <p>Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!</p> <p>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.</p> <p>Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO</p>	<p>Kurs 60</p> <p>Bewegungsraum, Gibraltarstr. 9, Luzern 9.45 bis 11.15 Uhr CHF 230.–</p> <p>Anmeldung: bis 7. Januar</p>
	<p>Qi Gong</p> <p>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.</p>	<p>Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») CHF 195.– pro Kurs</p>
	<p>Einführungskurse</p> <p>Kurs 61: Montag, 21. Januar bis 25. März (ohne 4. und 11. Febr.), 8x</p> <p>Kurs 62: Montag, 15. April bis 10. Juni (ohne 20. Mai), 8x</p>	<p>15.15 bis 16.15 Uhr</p> <p>15.15 bis 16.15 Uhr</p>
	<p>Fortlaufende Kurse</p> <p>Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende, welche den Einführungskurs besucht haben, und für Personen mit anderen Vorkenntnissen.</p> <p>Kurs 63: Montag, 21. Januar bis 25. März (ohne 4. und 11. Febr.), 8x</p> <p>Kurs 64: Montag, 15. April bis 10. Juni (ohne 20. Mai), 8x</p> <p>Kursleitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB</p>	<p>14 bis 15 Uhr</p> <p>14 bis 15 Uhr</p> <p>Anmeldung: Kurse 61 + 63: bis 9. Januar Kurse 62 + 64: bis 3. April</p>
Donnerstag, 24. Januar bis 7. März (ohne 7. + 14. Februar), 5x	<p>Atmen – Bewegen – Entspannen</p> <p>Wieder einmal tief durchatmen können! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können.</p> <p>Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf</p> <p>Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</p>	<p>Kurs 65</p> <p>Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 125.–</p> <p>Anmeldung: bis 14. Januar</p>
Montag, 28. Januar bis 25. März (ohne 11. Februar), 8x	<p>Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining in Luzern</p> <p>Für Kraft im Alter</p> <p>Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individueller Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 362 33 22).</p> <p>Kursleitung: Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten</p>	<p>Kurs 66</p> <p>Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 10.15 bis 11.30 Uhr CHF 170.–</p> <p>Anmeldung: bis 17. Januar</p>
<p>Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96</p>		

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 28. Januar bis 11. März (ohne 11. Februar), 6x	<p>Aktiv gegen Rückenschmerzen</p> <p>Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können</p> <p>Ziel: Durch eine bessere Körperhaltung und mit gezielten Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können, lernen Sie, Rückenschmerzen zu vermeiden und zu lindern.</p> <p>Kursinhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bewusste Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Gehen ■ Im Alltag umsetzbare Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen ■ Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht ■ Verhalten bei Rückenschmerzen <p>Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO</p>	<p>Kurs 67</p> <p>Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern 13.45 bis 14.45 Uhr CHF 140.–</p> <p>Anmeldung: bis 17. Januar</p>
Montag, 28. Januar bis 11. März (ohne 11. Februar), 6x	<p>Beckenbodengymnastik</p> <p>Da sich die Beckenbodenmuskulatur «unsichtbar» im Körperinnern befindet, ist eine gezielte Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und wieder loszulassen. Diese Übungen sind wie für jede andere Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer.</p> <p>Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik, Expertin Erwachsenensport esa BASPO</p>	<p>Kurs 68</p> <p>Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern 15 bis 16 Uhr CHF 140.–</p> <p>Anmeldung: bis 17. Januar</p>
	<p>Yoga für reife Körper</p> <p>Das Sanskritwort 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 Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.</p>	<p>Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Werkhofstrasse»)</p>
	<p>Anfängerkurse</p> <p>Kurs 69: Mittwoch, 30. Januar bis 27. März (9x)</p> <p>Kurs 70: Mittwoch, 30. Januar bis 27. März (9x)</p> <p>Kurs 71: Mittwoch, 17. April bis 12. Juni (9x)</p> <p>Kurs 72: Mittwoch, 17. April bis 12. Juni (9x)</p>	<p>9 bis 10 Uhr 11 bis 12 Uhr 9 bis 10 Uhr 11 bis 12 Uhr CHF 180.– pro Kurs</p>
	<p>Kurse für Fortgeschrittene</p> <p>Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.</p> <p>Kurs 73: Mittwoch, 30. Januar bis 27. März (9x)</p> <p>Kurs 74: Mittwoch, 17. April bis 12. Juni (9x)</p>	<p>10 bis 11 Uhr 10 bis 11 Uhr CHF 180.– pro Kurs</p>
	<p>Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt</p> <p>Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</p>	<p>Anmeldung: Kurse 69, 70, 73: bis 18. Januar Kurse 71, 72, 74: bis 5. April</p>

NEU	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 31. Januar und 28. Februar (2x)	<p>Vital in den Frühling</p> <p>Mit bewusster, gesunder Ernährung dem Frühling entgegen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ernährung und Vitalität ■ Lebensmittel und Energie ■ Entschlackung und Reinigung ■ Frühlingserwachen <p>Kursleitung: Pia von Wyly Wyrsch, dipl. Pflegefachfrau, Gesundheitsschwester und Polarity-Therapeutin mit langjähriger Praxis- und Kurserfahrung</p>	<p>Kurs 75</p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 9 bis 11 Uhr CHF 74.– inkl. Unterlagen u. a.</p> <p>Anmeldung: bis 21. Januar</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 9. April	<p>Wenn der Darm die Nerven verliert Eine gute Verdauung hat erheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Allerdings stellen wir das meist erst fest, wenn mit der Verdauung etwas nicht mehr rund läuft. In diesem Referat erfahren Sie Wissenswertes über die Ernährung, die vorteilhaft für die Darmgesundheit ist. Zudem erhalten Sie Informationen über Heilpflanzen, die den Körper reinigen. Mit diesem Doppelpack starten Sie beschwingt in den Frühling. Kursleitung: Rebecca Rettig Burri, zertifizierte Ernährungsberaterin SHS; Sandra Limacher Hofstetter, Inhaberin Pflanzenwerkstatt Entlebuch</p>	<p>Kurs 76 Habsburgerstr. 22, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 30.–</p> <p>Anmeldung: bis 28. März</p>

Donnerstag, 18. April bis 16. Mai (ohne 9. Mai), 4x	<p>Balsam für die Füsse Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause selber ausführen. Kursleitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin</p>	<p>Kurs 77  Foto: Prisma Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse») 10 bis 11.30 Uhr CHF 140.–</p>
--	---	---

Gemeinsame Interessen teilen

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

Nachfolgend 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: 18. Jan., 15. März, 19. April, 17. Mai, 21. Juni. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr **Ort:** 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: 3. Jan., 31. Jan. (statt 7. Feb.), 7. März, 4. April, 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** 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: 25. Jan., 22. Feb., 22. März (statt 29. März), 26. April, 31. Mai, 28. Juni. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** 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, 17. Jan., 14. Feb., 28. Feb., 11. April, 16. Mai, 6. Juni, 11. Juli. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagenzentrum Eichhof, Steinhofstr. 13, Luzern, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 14. Feb. (statt 7. Feb.), 7. März, 4. April, 2. Mai, 6. Juni. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Margrit Thalmann. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

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

Moderne Kommunikationsmittel

Kursleitung: Michel Prigione, MIP Schulung und Beratung **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern **Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

NEU iPhone Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPhone und PIN-Code (vierstelliger Zugangscode) und Stromadapterkabel mitnehmen.

In diesem Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone. Richtig telefonieren, SMS senden/empfangen, Kontakte erfassen und Mailen gehören ebenso zum Kursinhalt wie die Bedienung verschiedener Apps, z.B. SBB.

Kurs iPh 1: Montag, 21.1. + 28.1.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

Kurs iPh 2: Mittwoch, 13.3. + 20.3.
8.45 bis 10.45 Uhr (2x), CHF 125.–

Kurs iPh 3: Donnerstag, 16.5. + 23.5.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

NEU iPad

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPad und PIN-Code (vierstelliger Zugangscode) und Stromadapterkabel mitnehmen.

Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie das iPad bedienen. Sie gehen mit Ihrem iPad ins Internet, verfassen Mails und laden Fotos. Senden Sie E-Mails an Bekannte. Lernen Sie wichtige Apps und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät.

Kurs PAD 4: Donnerstag, 21.2., 28.2., 7.3.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs PAD 5: Freitag, 17.5., 24.5., 7.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Computerkurse (Mac)

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

Erster Kontakt mit dem Mac

Voraussetzung: keine

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

Kurs MAC 6: Montag, 4.2.
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

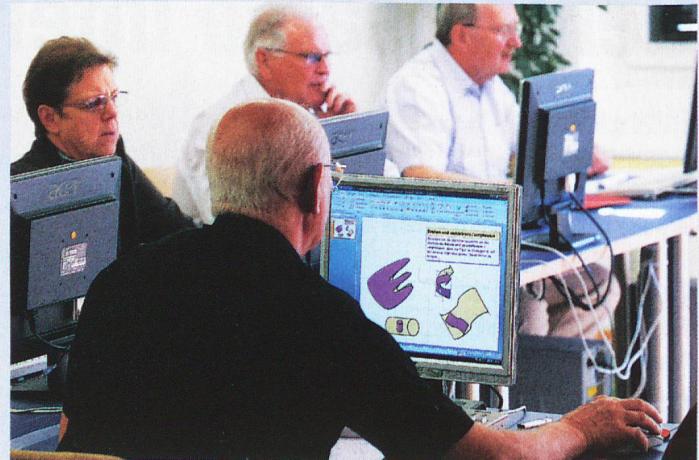
Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennen lernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden. In einer kleinen Gruppe werden in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.

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

Kurs MAC 7: Montag/Mittwoch, 25.2. + 27.2.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Kurs MAC 8: Montag/Mittwoch, 8.4. + 10.4.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

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



Word 2011 für Mac

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

In diesem Kurs werden die Grundlagen von Word erklärt. Das Ziel ist, 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 und Tabellen.

Kurs MAC 9: Dienstag, 7.5. + 14.5. + 21.5.
14 bis 17 Uhr (3x), CHF 345.–

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

Computerkurse (Windows)

Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten und

virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und wecken Sie Ihre Ressourcen – erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit dem PC!

Allgemeine Angaben

Unterrichtet wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden. Es stehen moderne PCs zur Verfügung oder Sie können Ihren eigenen Laptop mitnehmen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows 7 oder XP gearbeitet, die entweder die Office-Version 2003 oder 2010 installiert haben.

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert: Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.
Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennen lernen und damit arbeiten. Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind im Stande, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

- Kurs WiE 20:** Donnerstag, 10.1., 17.1., 24.1., 31.1.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–
- Kurs WiE 21:** Dienstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–
- Kurs WiE 22:** Freitag, 22.2., 1.3., 8.3., 15.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–
- Kurs WiE 23:** Mittwoch, 27.2., 6.3., 13.3., 20.3.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–
- Kurs WiE 24:** Donnerstag, 18.4., 25.4., 2.5., 16.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–
- Kurs WiE 25:** Dienstag, 14.5., 21.5., 28.5., 4.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–
- Kurs WiE 26:** Donnerstag, 13.6., 20.6., 27.6., 4.7.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Computerkurse in LUZERN

Fachleitung: Michel Prigione, MIP Schulung und Beratung
Kursleitung: Michel Prigione und weitere Kursleiter/innen
Kursort: Theaterstr. 7, Luzern

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse:

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

- Kurs Eko 10:** Dienstag, 8.1.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–
- Kurs Eko 11:** Dienstag, 19.2.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–
- Kurs Eko 12:** Montag, 15.4.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–
- Kurs Eko 13:** Mittwoch, 8.5.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–
- Kurs Eko 14:** Donnerstag, 6.6.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Windows-Einführung

Vorkenntnisse: Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse
Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zu Hause mit Windows-Betriebssystem. Bitte vor der Anmeldung abklären, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows XP / Vista / 7 und Office 2003 / 2007 / 2010?

Windows-Wiederholungskurs mit Windows 7

Die Inhalte aus dem Windows-Grundkurs werden repetiert und vertieft.
Kurs W-WiE 27: Montag, 10.6., 17.6., 24.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Windows-Umsteiger-Kurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows Vista bzw. Windows 7
Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Passen Sie den Windows-Look ihren Bedürfnissen an.

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

Kurs UW7 28: Montag, 18.2., 25.2., 11.3.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW7 29: Montag, 15.4., 22.4., 29.4.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW7 30: Mittwoch, 12.6., 19.6., 26.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Textverarbeitung 1 mit Word

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

Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS-Word arbeiten. Grundkurs

Grundfunktionen von Word kennen lernen; verschiedene Ansichten der Dokumente; Positionieren und Markieren im Text mit Maus und/oder Tastatur; Darstellung von Briefen mit Absatz-, Zeichen- und Seitenformatierung; 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.

Kurs WoE 40: Dienstag, 5.3., 12.3., 19.3., 26.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 2 mit Word

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

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1 – Vertiefung von MS-Word

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 41: Dienstag, 14.5., 21.5., 28.5., 4.6.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Tabellenkalkulation mit Excel

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs oder Wiederholungskurs

Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen

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.

Kurs EXE 50: Dienstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Internet und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs oder Wiederholungskurs.

Im Kurs wird mit dem Internet Explorer und den Mail-Programmen Outlook Express (Windows XP), Live Mail (Windows 7) oder aber Outlook 2003/2010 gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web

Lernen Sie die Vielfalt des Internets kennen. Suchen und finden Sie Informationen, Bilder, TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen speichert und ausdrückt und wie sicheres Surfen möglich ist.

Umgang mit der elektronischen Post

Erlernen Sie die Funktion des E-Mailens und halten Sie mit Ihren Bekannten künftig Kontakt per elektronischer Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte per Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

Kurs InE 60: Montag, 18.2., 25.2., 4.3., 11.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 61: Dienstag, 16.4., 23.4., 30.4., 7.5.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 62: Donnerstag, 6.6., 13.6., 20.6., 27.6.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

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

Arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements**

Inhalte: Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; speichern und auf CD oder Speicherkarte archivieren; Bildausschnitte wählen; Kontrast und Helligkeit; Bildgrösse definieren; rote Augen korrigieren; Texte zu Bildern hinzufügen; Optimierungsmöglichkeiten.

Kurs DBE 70: Dienstag, 11.6., 18.6., 25.6., 2.7.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.– (exkl. Photoshop Elements** Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

Fotobuch erstellen

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

Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

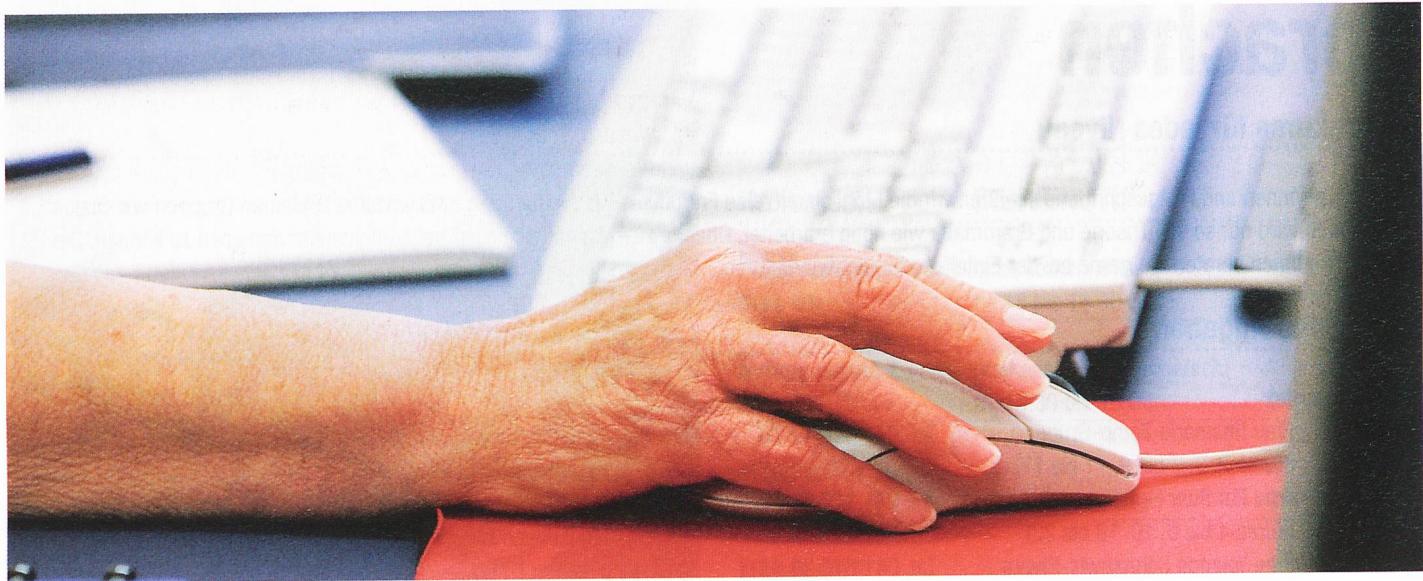
Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software von Ifolor.

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 71: Mittwoch, 20.2., 27.2., 6.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs Foe 72: Dienstag, 23.4., 30.4., 7.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

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



Computerkurse in NEUENKIRCH

Kursleitung: Michel Prigione

Ort: MIP, Schulung und Beratung, Surseeestr. 8, Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze auf dem Gemeindeparkplatz – fünf Minuten zu Fuß bis Kurslokal)

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 kennen lernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

Kurs WiE 80: Mittwoch, 9.1., 16.1., 23.1., 30.1.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 81: Dienstag, 5.3., 12.3., 19.3., 26.3.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 82: Montag, 27.5., 3.6., 10.6., 17.6.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung

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

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

Kurs InE 83: Donnerstag, 18.4., 25.4., 2.5., 16.5.
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 84: Montag, 18.2., 25.2., 4.3., 11.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.– (exkl. Programm Photoshop Elements** Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse

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 85: Freitag, 17.5., 24.5., 31.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

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

Sprachen

Sprachkurse für jedes Niveau

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

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:

Englisch	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 2, 3, 7 bis 9, 11 bis 17)	Tel. 041 440 12 76	Ort: Habsburgerstrasse 22, Luzern Lektionsdauer: 50 Minuten Anmeldung: bis 21. Dezember 2012 (Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)
	Frau Pat Suhr Felber (Kurse 4 bis 6, 10, 18 bis 22)	Tel. 041 377 54 49	
Spanisch	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 30 bis 35, 39)	Tel. 041 610 95 06	Kursdauer: 7. Jan. bis 5. Juli (ohne Fasnachtsferien vom 2. bis 17. Feb., ohne Osterferien vom 29. März bis 14. April, ohne Auffahrt, Pfingstmontag und Fronleichnam)
	Frau Belén Temiño (Kurse 36, 38)	Tel. 041 311 24 56	
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 37)	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	Die Sprachkurse finden in unseren hellen und komfortablen Kursräumen an der Habsburgerstrasse 22 in Luzern statt.

Englisch WELCOME!

NEU Anfängerstufe 1

(ohne Vorkenntnisse)
Kurs 1: Mo, Zeit auf Anfrage CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1.1

(wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 2: Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 319.– (22x)

Anfängerstufe 1.2

(Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 3: Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 305.– (21x)
Kurs 4: Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1.3

(Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 5: Di, 15 bis 16 Uhr CHF 319.– (22x)
Kurs 6: Do, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 290.– (20x)
Kurs 7: Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 2

Kurs 8: Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 2.1

Kurs 9: Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 319.– (22x)

Mittelstufe 1

Kurs 10: Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 305.– (21x)
Kurs 11: Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 319.– (22x)
Kurs 12: Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 319.– (22x)
Kurs 13: Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 319.– (22x)

Mittelstufe 1.1

Kurs 14: Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 319.– (22x)

Mittelstufe 1.3

Kurs 15: Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Mittelstufe 1.4

Kurs 16: Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Mittelstufe 2

Kurs 17: Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 305.– (21x)
Kurs 18: Di, 16 bis 17 Uhr CHF 319.– (22x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 19: Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 20: Di, 14 bis 15 Uhr CHF 319.– (22x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 21: Do, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 290.– (20x)

Konversation (für Fortgeschrittene)

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

Kurs 22: Do, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 290.– (20x)

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



Spanisch

BIENVENIDOS!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 30: Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 31: Di, 11 bis 12 Uhr CHF 319.– (22x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 32: Do, 15 bis 16.30 Uhr CHF 435.– (20x)

Anfängerstufe 2

Kurs 33: Do, 13.30 bis 15 Uhr CHF 435.– (20x)

Mittelstufe 1

Kurs 34: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 2

Kurs 35: Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Kurs 36: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 479.– (22x)

Fortgeschrittene

Kurs 37: Di, 10 bis 11 Uhr CHF 319.– (22x)

Konversation 1

Kurs 38: Di, 10 bis 11 Uhr CHF 319.– (22x)

Konversation 2

Expresión oral: Trabajaremos con textos de autores de lengua española, artículos de periódicos y revistas.

Profundizaremos en el texto y ejercitaremos la comunicación oral.

Kurs 39: Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Italienisch

BENVENUTI!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 40: Di, 15 bis 16.30 Uhr CHF 479.– (22x)

Anfängerstufe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 41: Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 1

Kurs 42: Mi, 10 bis 11.30 Uhr CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 2

Kurs 43: Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 435.– (20x)

Mittelstufe 3

Kurs 44: Mi, 13.30 bis 15 Uhr CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 4

Kurs 45: Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 435.– (20x)

Fortgeschrittene

Kurs 46: Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 479.– (22x)

Französisch

BIENVENUE!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 50: Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 2

Kurs 51: Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Mittelstufe

Kurs 52: Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Russisch

NEU Russisch für die Reise (Anfänger ohne Vorkenntnisse)

Kurs 60: Mo, 16.30 – 17.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 61: Mo, 17.30 – 18.30 Uhr CHF 305.– (21x)

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 sowie die Balance und verbessert die Körperhaltung und die Atemtechnik. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, im Sitzen auf der Matte und im Liegen ausführen können.

Pilates

Ort:	Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern
Kursleitung:	Silvia Meier, Pilates-Instrukturin, Erwachsenensportleiterin
Zeit:	14 bis 15 Uhr
Kurs 190:	Montag, 7. Jan. bis 25. März (ohne 4. und 11. Feb.) CHF 212.– (10x)
Kurs 193:	Montag, 15. April bis 1. Juli (ohne 20. Mai) CHF 233.– (11x)
Zeit:	15.15 bis 16.15 Uhr
Kurs 191:	Montag, 7. Jan. bis 25. März (ohne 4. und 11. Feb.) CHF 212.– (10x)
Kurs 194:	Montag, 15. April bis 1. Juli (ohne 20. Mai) CHF 233.– (11x)

Pilates

Ort:	Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern
Kursleitung:	Irène Zingg, Pilates-Instrukturin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Zeit:	14 bis 15 Uhr
Kurs 192:	Dienstag, 15. Jan. bis 19. März (ohne 12. Feb.) CHF 191.– (9x)
Kurs 195:	Dienstag, 23. April bis 4. Juni CHF 149.– (7x)

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.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 15. Jan. bis 12. März (ohne 12. Feb.), (8x)	Line Dance – macht Spass und hält jung Kurs für Beginner Line Dance ist eine Country- und Western-Tanzart für Einzelpersonen jeder Altersgruppe. Die Tänzer/innen stehen dabei in Reihen neben- und hintereinander und tanzen eine vorgegebene Schrittfolge. Beim Line Dance wird nicht paarweise getanzt; natürlich können Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner auch mitnehmen. Die erfahrene Tanzlehrerin bringt Ihnen einfache Tänze bei. Kommen Sie vorbei, geniessen Sie Country-Musik und lassen Sie sich in den Wilden Westen entführen! Kursleitung: Waltraud Arnold, Line Dance Teacher SCWDA, Erfahrungen im Meisterschafts-Dance	Kurs 181 Tanzlokal «Little Nashville», Sedelstr. 12, Emmenbrücke (das Kurslokal ist mit dem öffentl. Verkehr gut erreichbar) 14 bis 15 Uhr CHF 155.– Anmeldung: bis 3. Januar

NEU

Körpertraining für den Mann	Kurs 60
Fitness, Kräftigung und Ausdauer Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet: <ul style="list-style-type: none">■ 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, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO	Bewegungsraum, Gibraltarstr. 9, Luzern 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 175.– Anmeldung: bis 11. Januar

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

Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 5. März bis 30. April (ohne 26. März und 2. April), (7x)	Tanzen zu Evergreens und alten Hits Solotanzspass in der Gruppe Der Kurs bietet 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 182	Bewegungsraum, Gibraltarstr. 9, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 115.- Anmeldung: bis 21. Februar
Freitag, 19. April bis 24. Mai (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 160	Gewerbliche Berufsschule Heimbach, Heimbachweg 12, Luzern 19 bis 20.30 Uhr CHF 190.- Anmeldung: bis 5. April

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 eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

Allgemeine Angaben

Gruppengrösse:	4er-Gruppen (1 Platz)/6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze)
Orte:	Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag) TeBa Freizeit AG, Emmen (Dienstag) Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)
Kursleitung:	Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon Georges Meyer, Dierikon Annemarie Bucher, Emmen Heidi Steiner, Kriens
Kosten:	CHF 17.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen CHF 15.– pro Person/Std. bei 6er-/7er-Gruppen
Dauer/Zeit:	1. Trimester: 7. Jan. bis 27. März 2. Trimester: 8. April bis 25. Juni (ohne 20. Mai) 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.
Anmeldung:	für Tenniskurse oder Anfragen betreffend zwischenzeitlichen Einstiegs: Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52, E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

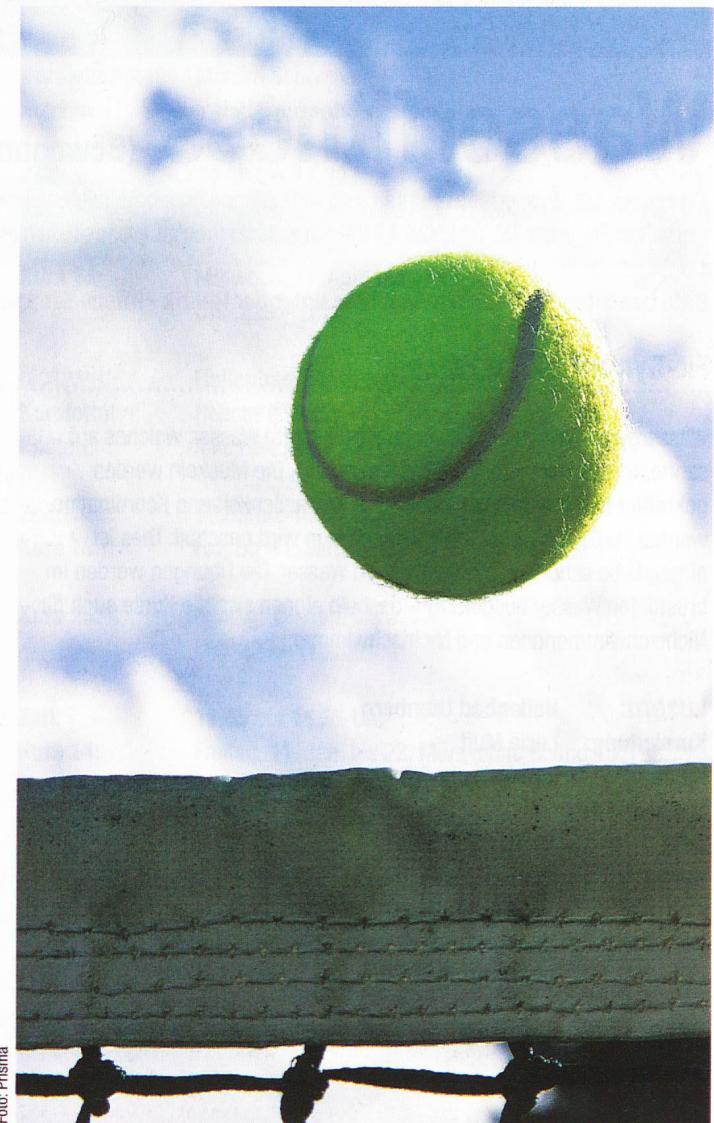


Foto: Prisma

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



Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Hinweis: Die Wasserfitness-Kurse 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. Hallenbadeeintritt

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr
Kurs 1: Montag, 7. Jan. bis 25. März (ohne 4. und 11. Feb.)
CHF 141.– (10x)
Kurs 15: Montag, 15. April bis 1. Juli (ohne 20. Mai)
CHF 155.– (11x)

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr
Kurs 2: Freitag, 11. Jan. bis 22. März (ohne 8. und 15. Feb.)
CHF 127.– (9x)
Kurs 16: Freitag, 19. April bis 5. Juli
CHF 169.– (12x)

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr
Kurs 3: Freitag, 11. Jan. bis 22. März (ohne 8. und 15. Feb.)
CHF 127.– (9x)
Kurs 17: Freitag, 19. April bis 5. Juli
CHF 169.– (12x)

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

Zeit: 9 bis 9.50 Uhr
Kurs 4: Mittwoch, 9. Jan. bis 27. März (ohne 6. und 13. Feb.)
CHF 154.– (10x)
Kurs 18: Mittwoch, 17. April bis 3. Juli
CHF 184.– (12x)

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

Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

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

Ebikon:

Hallenbad Schmiedhof
Kursleitung: Charlotte Rösli, Trudy Schwegler
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 5: Montag, 7. Jan. bis 25. März (ohne 4. und 11. Feb.)

CHF 203.– (10x)

Kurs 19: Montag, 15. April bis 1. Juli (ohne 20. Mai)

CHF 223.– (11x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 6: Montag, 7. Jan. bis 25. März (ohne 4. und 11. Feb.)

CHF 203.– (10x)

Kurs 20: Montag, 15. April bis 1. Juli (ohne 20. Mai)

CHF 223.– (11x)

Ebikon:

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

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 7: Mittwoch, 9. Jan. bis 27. März (ohne 6. und 13. Feb.)

CHF 203.– (10x)

Kurs 21: Mittwoch, 17. April bis 3. Juli

CHF 243.– (12x)

Luzern:

NEU Hallenbad Allmend (Wassertemperatur 32 Grad)
Kursleitung: Trudy Schwegler
Kosten: exkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 13.15 bis 14 Uhr

Kurs 8: Dienstag, 8. Jan. bis 26. März (ohne 5. und 12. Feb.)

CHF 185.– (10x)

Kurs 22: Dienstag, 16. April bis 2. Juli

CHF 222.– (12x)

Meggen:

Hallenbad Hofmatt
Kursleitung: Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 9: Dienstag, 8. Jan. bis 26. März (ohne 5. und 12. Feb.)

CHF 172.– (10x)

Kurs 23:

Dienstag, 16. April bis 2. Juli

CHF 206.– (12x)

Beromünster:

Hallenbad Kantonsschule
Kursleitung: Lucia Muff, Anita Erni
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 10: Donnerstag, 10. Jan. bis 23. Mai (ohne 7. und 14. Feb.,

28. März, 4. und 11. April sowie 9. Mai)

CHF 251.– (14x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 11: Donnerstag, 10. Jan. bis 23. Mai (ohne 7. und 14. Feb.,

28. März, 4. und 11. April sowie 9. Mai)

CHF 251.– (14x)

Nottwil:

Hallenbad Paraplegikerzentrum
Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 12: Mittwoch, 9. Jan. bis 27. März (ohne 6. und 13. Feb.)

CHF 191.– (10x)

Kurs 24: Mittwoch, 17. April bis 3. Juli

CHF 229.– (12x)

Nottwil:

Hallenbad Paraplegikerzentrum
Kursleitung: Rosmarie Wicki
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 13: Freitag, 11. Jan. bis 22. März (ohne 8. und 15. Feb.)

CHF 172.– (9x)

Kurs 25: Freitag, 19. April bis 5. Juli

CHF 229.– (12x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr

Kurs 14: Freitag, 11. Jan. bis 22. März (ohne 8. und 15. Feb.)

CHF 172.– (9x)

Kurs 26: Freitag, 19. April bis 5. Juli

CHF 229.– (12x)

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



Radsport

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

Velotouren

Daten: Dienstag, 23. April, 7. und 21. Mai, 4. und 18. Juni, 2., 16. und 30. Juli, 13. und 27. August, 10. und 24. September sowie 8. Oktober 2013.

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

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

Kosten: Saison-Abo CHF 95.– oder pro Tour CHF 9.–
Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter

Tel. 041 226 11 99.

Anmeldung: Bis 10. April bei Pro Senectute. Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour wie folgt an: Theres Jöri, Tel. 041 670 28 23 oder 078 770 03 12, joeth@bluewin.ch; oder Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71, noldi.burch@bluewin.ch. Die beiden Leiter nehmen Ihre Anmeldung am Sonntagabend zwischen 18.45 und 20 Uhr entgegen. Falls die Velotour verschoben wird: Bitte neu anmelden!

Wichtig: Nehmen Sie erstmals an einer Velotour teil? Dann melden Sie sich bitte **vor der ersten Teilnahme** beim Fachleiter Arnold Burch!

Touren mit Elektro-Velos (Flyer)

Bei mindestens 8 Anmeldungen wird eine eigene Elektro-Velo-Gruppe gebildet. Falls die Elektro-Velo-Gruppe kleiner ist, werden die Teilnehmenden bei den normalen Velotouren eingeteilt.

Daten/Kosten: siehe unter «Velotouren»

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

Bei Fragen: Weitere Infos zu den Elektro-Velo-Touren erhalten Sie beim Fachleiter Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71.

Velo-Ferienwochen

In Vimbuch vom 24. bis 28. Juli und in Istrien vom 15. bis 21. September 2013. Nähere Informationen erhalten Sie bei Arnold Burch unter Tel. 041 675 15 71 (kein Angebot von Pro Senectute).

Abschluss Velotouren

Dienstag, 5. November 2013, Restaurant Murratt, 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 99

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit – und dies nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit 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 für Einsteiger/innen

Einführung in diese «sanfte» Sportart

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

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

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

Kurs 50: Montag, 29. April bis 3. Juni (ohne 20. Mai)
CHF 55.– (5x)

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr

Anmeldung: bis 19. April



Nordic-Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

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

Kurs 51: Montag, 7. Jan. bis 29. April (ohne 1. April)
CHF 90.– (16x)

Kurs 53: Montag, 6. Mai bis 26. Aug. (ohne 20. Mai)
CHF 90.– (16x)

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

Kurs 52: Mittwoch, 9. Jan. bis 24. April
CHF 90.– (16x)

Kurs 54: Mittwoch, 1. Mai bis 28. Aug.
CHF 90.– (18x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

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

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

Nottwil:

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

Kurs 57: Montag, 7. Jan. bis 29. April (ohne 1. April)
CHF 88.– (16x)

Kurs 58: Montag, 6. Mai bis 26. Aug. (ohne 20. Mai)
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 Häfliiger, Tel. 062 758 43 50

Kurs 59: Donnerstag, 3. Jan. bis 28. März
CHF 71.50 (13x)

Kurs 60: Donnerstag, 4. April bis 25. Juli (ohne 9. + 30. Mai)
CHF 82.50 (15x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

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

Wandern

Wir laden Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer ungezwungenen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind immer erforderlich, Wanderstöcke werden empfohlen.

Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

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

Die **Gruppe A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer. Sterne und übrige Angaben beachten.

Die **Gruppe B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten.

Mittagessen: In den Ausschreibungen ist vermerkt, ob wir das Mittagessen im Freien oder im Restaurant einnehmen. Nach Möglichkeit machen wir einen Kaffeehalt in einem Restaurant.

Billette: Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt.

Wichtige **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. Halbtaxabonnement mitnehmen.

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

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussen-tasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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
Vreni Brunner	Tel. 041 937 13 51 / vrbr@gmx.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
Esther Steffen	Tel. 041 340 71 48 / esther.steffen@gmx.ch

Gruppe A: Anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 16. Januar (bei schlechtem Wetter Freitag, 18. Januar)	Route: Wanderung vom Michelsamt ins untere Seetal, von Gormund via Herlisberg und Schwarzenbach nach Mosen. Distanz: 14 km, 100 m Auf- und 350 m Abstieg. Wanderzeit: 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 10.–. Leitung: Werner Helfenstein, Pia Schmid.	Treffpunkt: 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: mit Bus 52, 8.35 Uhr (Rothenburg Flecken 8.49 Uhr). Rückkehr: 16 Uhr.
Mittwoch, 30. Januar (bei schlechtem Wetter Freitag, 1. Februar)	Route: Winterwanderung in den Flumserbergen, von Tannenboden zur Prodalp und zurück. Distanz: 9 km, 250 m Auf- und 200 m Abstieg. Wanderzeit: 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Verpflegung: Im Restaurant oder aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 34.–, GA CHF 6.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Vreni Brunner.	Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). Rückkehr: 18.25 Uhr.
Mittwoch, 20. Februar (bei schlechtem Wetter Freitag, 22. Februar)	Route: Winterwanderung von Sörenberg Platz via Rossweid und Salwideli zum Rischli. Distanz: 10 km, 320 m Auf- und 360 m Abstieg. Wanderzeit: 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Verpflegung: Im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 20.–. Leitung: Rita Gasser, Werner Helfenstein.	Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). Rückkehr: 17.03 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

**Datum****Route/Leitung/Kosten****Ort, Zeit**

Mittwoch,
20. März
(bei schlechtem
Wetter Freitag,
22. März)

Route: Wanderung von Gondiswil zur Burgruine Grünenberg Melchnau, dann via Hochwacht nach Madiswil. **Distanz:** 13,5 km, 300 m Auf- und 420 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 22.–. **Leitung:** Werner Helfenstein, Cécile Bernet.

Treffpunkt: 8.05 Uhr,
SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr
(Littau 8.21 Uhr).
Rückkehr: 17.45 Uhr.

Mittwoch,
10. April
(bei schlechtem
Wetter Freitag,
12. April)

Route: Wanderung vom Mostelberg zur Haggeneck und auf das Hochstuckli. **Distanz:** 10,5 km, je 380 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 3/4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 32.–, GA CHF 15.–. **Leitung:** Werner Helfenstein, Vreni Brunner.

Treffpunkt: 8.05 Uhr,
SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr.
Rückkehr: 17.45 Uhr.

Mittwoch,
24. April
(bei schlechtem
Wetter Freitag,
26. April)

Route: Bluescht-Wanderung im Fricktal, von Mumpf nach Wegenstetten. **Distanz:** 13 km, 300 m Auf- und 200 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 32.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Alfons Steger.

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

Mittwoch,
8. Mai
(bei schlechtem
Wetter Freitag,
10. Mai)

Route: Wanderung von Wasen i. E. auf die Fritzenfluh und nach Hettwil. **Distanz:** 12 km, 260 m Auf- und 360 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★. **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 26.–. **Leitung:** Pia Schmid, Beatrice Reichlin.

Treffpunkt: 7.40 Uhr,
SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr.
Rückkehr: 17.43 Uhr.

Mittwoch,
22. Mai
(bei schlechtem
Wetter Freitag,
24. Mai)

Route: Wanderung von der Marbachegg via Bumbach zum Kemmeriboden-Bad. **Distanz:** 10 km, 100 m Auf- und 580 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 24.– (mit GA CHF 7.–). **Leitung:** Rita Gasser, Ernst Ammann.

Treffpunkt: 8.45 Uhr,
SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr
(Malters 9.06 Uhr).
Rückkehr: 18.43 Uhr.

Mittwoch,
29. Mai
(bei schlechtem
Wetter Freitag,
31. Mai)

Route: Wanderung von Immensee über Seebodenalp nach Goldau. **Distanz:** 12 km, je 580 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★ ★ ★ (Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** Aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 9.–. **Leitung:** Vreni Brunner, Rita Gasser.

Treffpunkt: 7.50 Uhr,
SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:**
8.06 Uhr (Verkehrshaus 8.13 Uhr). **Rückkehr:**
16.15 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Dienstag/ Mittwoch, 25./26. Juni 2-Tages-Wande- rung	Route: Wanderungen im Alpstein. Distanzen: Am 1. Tag vom Hohen Kasten über Stauberen nach Bollenwees, 9 km, 440 m Auf- und 750 m Abstieg, und am 2. Tag über den Zwinglipass nach Wildhaus, 10,5 km, 600 m Auf- und 750 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 und 4½ Std. Schwierig- keitsgrad: ★★★ (Wanderstücke erforderlich). Mittagessen: Jeweils aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Kosten: CHF 220.–, mit GA CHF 180.–. Inbegriffen sind Bahnen, Unterkunft in 2–4-Bett-Zimmern, Halbpension. Leitung: Ernst Ammann, Beatrice Reichlin. Anmeldung: Bis 15. Mai per E-Mail oder Telefon an Ernst Ammann. Teilnehmerzahl beschränkt.	Treffpunkt: 6.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 6.20 Uhr (Rotkreuz 6.36 Uhr). Rückkehr: 19.20 Uhr.
Mittwoch, 3. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 5. Juli)	Route: Auf dem Walenpfad von Oberrickenbach nach Engelberg. Distanz: 11 km, 560 m Auf- und 670 m Abstieg (Abstieg auch mit Sessellift möglich). Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstücke erforderlich). Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 35.–, GA CHF 19.–. Leitung: Cécile Bernet, Rita Gasser.	Treffpunkt: 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.06 Uhr (Hergiswil 7.16 Uhr). Rückkehr: 18.54 Uhr.
Mittwoch, 24. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 26. Juli)	Route: Wanderung auf der Strada alta Bedretto, von der Alp Pesciüm nach Fontana und Airolo. Distanz: 15 km, 150 m Auf- und 650 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeits- grad: ★★★ (Wanderstücke erforderlich). Mittagessen: Aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 42.–, GA CHF 12.–. Leitung: Alfons Steger, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.18 Uhr. Rückkehr: 18.41 Uhr.

Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 24. Januar (bei schlechtem Wetter Freitag, 25. Januar)	Programm: Wanderung von Sursee der Sure entlang nach Geuensee und zurück über den Ruetschwinkel. Distanz: 11 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: Im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 11.–. Leitung: Pia Schmid, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 9.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.44 Uhr (Emmenbrücke 9.49 Uhr). Rückkehr: 15.45 Uhr.
Donnerstag, 14. Februar (bei schlechtem Wetter Freitag, 15. Februar)	Route: Wanderung von Aristau der Reuss entlang zum Flachsee und nach Bremgarten. Distanz: 10,5 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 16.–. Leitung: Ernst Ammann, Werner Helfenstein.	Treffpunkt: 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 9.35 Uhr (Rotkreuz 9.52 Uhr). Rückkehr: 17.07 Uhr.
Donnerstag, 7. März (bei schlechtem Wetter Donners- tag, 14. März)	Route: Wanderung ab Goldau zum Goldseeli und zum Tierpark, den wir gemeinsam besuchen. Distanz: 4 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 1¼ Std. + Tierpark. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: Im Restaurant oder aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 11.– plus CHF 16.– Eintritt Tierpark. Leitung: Vreni Brunner, Alfons Steger.	Treffpunkt: 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 9.18 Uhr. Rückkehr: 16.31 Uhr.
Donnerstag, 4. April	Route: Gemütliche Wanderung dem oberen Zürichsee entlang von Rapperswil nach Schmerikon. Distanz: 12 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 24.–. Leitung: Cécile Bernet, Esther Steffen.	Treffpunkt: 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.40 Uhr (Verkehrshaus 8.46 Uhr). Rückkehr: 17.20 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 18. April (bei schlechtem Wetter Freitag, 19. April)	Route: Wanderung auf den Jurahöhen vom Mont-Soleil zum Mont Crosin, vorbei an den Oster-glockenfeldern, den Windkraftwerken und dem Solarpark, dann Abstieg nach Courterelay. Distanz: 11 km, 130 m Auf- und 580 m sanfter Abstieg (auch mit Bus möglich). Wanderzeit: ca. 4 Std. bzw. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 40.–, mit GA CHF 3.–. Leitung: Alfons Steger, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu-zern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 18.05 Uhr.
Donnerstag, 2. Mai (bei schlechtem Wetter Freitag, 3. Mai)	Programm: Wanderung von Bourguillon zur Ameismüli und durch den Gotterongraben zur Altstadt von Freiburg. Distanz: 9,5 km, je 120 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 40.–. Leitung: Alfons Steger, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu-zern. Abfahrt: 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). Rückkehr: 18 Uhr.
Donnerstag, 16. Mai	Route: Wanderung von Grüningen zum Lützelsee und nach Bubikon. Distanz: 11 km, 60 m Auf- und 40 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 29.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	Treffpunkt: 8.00 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu-zern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 17.39 Uhr.
Donnerstag, 13. Juni (bei schlechtem Wetter Freitag, 14. Juni)	Programm: Wanderung von Flühli zur Kneippanlage Schwandalpweiher (Führung und eigenes Kneippen) und zurück auf dem Emmenuferweg. Distanz: 4 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 1½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 23.–, GA CHF 6.–. Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin. Anmeldung: Bis Dienstag, 11. Juni per E-Mail oder Telefon an Pia Schmid. Teilnehmerzahl beschränkt.	Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu-zern. Abfahrt: 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). Rückkehr: 16.43 Uhr.
Donnerstag, 20. Juni	Route: Wanderung von Bülach zum Zusammenfluss von Töss und Rhein, dann nach Rüdlingen und Buchberg. Distanz: 11 km, 190 m Auf- und 140 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Verpflegung: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 27.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu-zern. Abfahrt: 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.48 Uhr). Rückkehr: 17.39 Uhr.
Montag, 1. Juli Abendwanderung	Programm: Wanderung von Dallenwil nach Buochs und mit dem Sonnenuntergangs-Dampfschiff nach Luzern. Distanz: 8 km, kein Aufstieg und 50 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 18.–. Leitung: Esther Steffen, Rolf Ebi.	Treffpunkt: 16.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu-zern. Abfahrt: 16.41 Uhr (Horw 16.46 Uhr). Rückkehr: 21.47 Uhr.
Donnerstag, 11. Juli	Programm: Wanderung von Willisau nach Olisrütli und zurück durch das Mülitali. Distanz: 10 km, je 130 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 13.–. Leitung: Alfons Steger, Rita Gasser.	Treffpunkt: 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu-zern. Abfahrt: 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). Rückkehr: 16.03 Uhr.
Donnerstag, 18. Juli	Route: Wanderung von Däniken der Aare entlang nach Schönenwerd und Aarau. Distanz: 10 km, je 50 m Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: Aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 20.–. Leitung: Ernst Ammann, Esther Steffen.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.05 Uhr (Emmenbrücke 9.09 Uhr). Rückkehr: 16.30 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

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 2100 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 Gleichgewicht.

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



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

Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44

Altwis

Turnhalle

Dienstag, 20 bis 21 Uhr

Pia Höltchi, 041 917 29 72

Buchrain

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr

Monika Wolfer, 041 440 46 78

Turnhalle Hinterleisibach

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Lydia Meyer, 041 450 16 44

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

Mehrzweckhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Käthy Aregger, 041 928 12 49

Dagmersellen

Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Turnhalle Eiche

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Emmy Stampfli, 062 756 21 16

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.

Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Bernadette Achermann, 041 980 27 14

Eich

Turnhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr

Esther Stirnemann, 041 460 03 77

Emmen

Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Ruth Heim, 041 280 05 53

Emmenbrücke

Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Pfarreiheim Gerliswil

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr

Trudi Merz, 041 260 69 21

Schulhaus Hübeli Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr Ursula Häller, 041 310 16 56	Gunzwil Alte Turnhalle Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr	Kleinwangen Turnhalle Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Pia Widmer, 041 910 20 68	Lukas-Saal Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr Rita Weibel, 041 410 30 30
Pfarreiheim St. Maria (für Italienisch- und Spanischsprachige) Dienstag, 9 bis 10 Uhr Begoña Monterrubio, 041 280 96 24	Lindenhalde Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr Annemarie Furrer, 041 930 18 58	Kriens Pfarreiheim Bruder Klaus Mittwoch, 10 bis 11 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00	Mehrzweckzentrum Matthof Donnerstag, 9 bis 10 Uhr Beatrice Greber, 041 280 65 51
Entlebuch Pfarreiheim Dienstag, 14 bis 15 Uhr Vreni Lötscher, 041 480 22 04	Hämikon Turnhalle Donnerstag, 8.45 bis 9.45 Uhr Heidi Hornstein, 041 917 13 76	Turnhalle Feldmühle Freitag, 16 bis 17 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00	Turnhalle Moosmatt (Männergruppe) Mittwoch, 17 bis 18 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60
Ermensee Mehrzweckhalle Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr Heidi Rüther, 041 917 35 60	Hasle Turnhalle Dorf Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr Agnes Aregger, 041 480 27 08	Turnhalle Fenkern Montag, 9 bis 10 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60	Paulusheim Donnerstag, 10 bis 11 Uhr Violette Besson, 076 594 62 14
Eschenbach Schulhaus Hübeli Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Martha Geiser, 041 448 25 28	Hellbühl Rotbach-Halle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Christine Bruppacher, 041 467 02 40	Turnhalle Krauer Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00	Pfarreiheim St. Anton Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr Heidi Müller, 041 377 21 78
Escholzmatt Pfarrsaal Montag, 14 bis 15 Uhr Hermine Neuenschwander, 041 486 15 48	Hergiswil b. Willisau Mehrzweckhalle Steinacher Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Monika Kunz, 041 979 11 84	Turnhalle Kuonimatt Montag, 9 bis 10 Uhr Alice Rogger, 041 340 82 60	Pf.heim St. Johannes/Würzenbach Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr Elisabeth Kiss, 041 370 14 30
Ettiswil Bülacherhalle Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Priska Kurmann, 041 980 44 62	Hildisrieden Turnhalle Matte Dienstag, 17 bis 18 Uhr Theres Steiner, 041 460 15 50	Luzern Asociación de pensionistas (für Spanischsprachige) Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr Carmen Arias, 041 420 22 53	Pfarreiheim St. Karl Dienstag, 14 bis 15 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00
Flühli Turnhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Freitag, 17 bis 18 Uhr Claudia Tanner, 041 488 25 22	Hitzkirch Turnhalle (Männergruppe) Dienstag, 16.15 bis 17.15 Uhr	Pfarreizentrum Barfüesser Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr Theres Schraner, 041 440 28 80	Pfarreiheim St. Leodegar Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80
Geffingen Turnhalle Husmättli Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Jeannette Bucheli, 041 917 41 27	Turnhalle Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr Doris Amrein, 041 917 10 66	Betagtenzentrum Dreilinden Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr Irene Affolter, 041 410 34 40	Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Rita-Maria Schwegler, 041 420 27 60
Gettnau Turnhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Verena Reinert, 041 970 43 33	Hochdorf Turnhalle Zentral (Halle B) Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Edith Theiler, 041 910 58 09	Pflegeheim Eichhof (Haus Saphir) Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr Hildegard Meier, 041 320 86 35	Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr Carmen Arias, 041 420 22 53
Geuensee Turnhalle Kornmatte Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Elisabeth Nick, 041 921 47 93	Hohenrain Pfarreiheim Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07	Evang. Gemeindezentrum Würzenbach Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Elisabeth Kiss, 041 370 14 30	Turnhalle Maihof-Schulhaus Donnerstag, 9 bis 10 Uhr Doris Lindegger, 041 370 16 09
Grosswangen Kalofenhalle Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Maria Rösch, 041 980 51 31	Horw Turnhalle Hofmatt Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Doris Obertüfer, 041 360 81 88	Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl) Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53	Turnhalle Staffeln (Reussbühl) Mittwoch, 14 bis 15 Uhr Margrit Berger, 041 320 16 69
Inwil Mööslisli Montag, 14 bis 15 Uhr Myrta Regula Gattiker, 041 448 20 39	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	Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr Doris Lindegger, 041 370 16 09
Montag, 15 bis 16 Uhr Agnes Sigrist, 041 448 21 40			Malters Turnhalle Bündtmättli Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr
			Muoshof-Pavillon Dienstag, 9 bis 10 Uhr
			Pfarreiheim Dienstag, 14 bis 15 Uhr Marlene Michel, 041 497 31 80

Marbach	Rain	Schenkon	Triengen
Turnhalle	Turnhalle Chrüzmatt	Turnhalle Grundhof	Pfarreiheim
Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr	Mittwoch, 17 bis 18 Uhr	Donnerstag, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Theres Willimann, 034 493 33 37	Gisela Schnieper, 041 458 16 48	Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Anita Hug, 041 933 36 33
Mauensee	Reiden	Schlierbach	Udligenswil
Turnhalle	Alterszentrum Feldheim	Mehrzweckhalle	Bühlmattsaal
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr	Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58	Paula Neeser, 062 758 12 65	Frieda Steiger, 041 933 36 44	Ursula Scherzmann, 041 371 01 64
Meggen	Retschwil	Schötz	Uffikon
Kath. Pfarreiheim	Schulhaus	Pfarreiheim	Mehrzweckhalle
Freitag, 9 bis 10 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Wey, 041 377 35 43	Margrit Kündig, 041 910 18 38	14 bis 15 Uhr	Annemarie Baumeler, 062 756 22 56
Meierskappel	Römerswil	Hanny Steinmann, 041 980 26 83	
Schulhaus Höfli Singsaal	Mehrzweckhalle		
Montag, 14 bis 15 Uhr	Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr		
Ursula Scherzmann, 041 371 01 64	Margrit Kündig, 041 910 18 38		
Menznau	Romoos	Schongau	Vitznau
Rickenhalle	Turnhalle	Turnhalle	Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Freitag, 19 bis 20 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Häckli, 041 493 14 81	Veronique Schwarzentruber, 041 480 49 58	Carmen Suter, 041 917 03 08	Hanny Waldis, 041 397 14 17
Nebikon	Root	Schüpfeheim	Wauwil
Mehrzweckhalle	Pfarreiheim	Turnhalle Dorfshulhaus	Turnhalle
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46		Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70	Marlies Bättig, 041 980 41 14
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergruppe)			
Werner Thürig, 062 756 26 41			
Neudorf	Widmermatt	Schwarzenberg	Weggis
Turnhalle	Montag, 17 bis 18 Uhr	Turnhalle	Schulhaus Kirchmatt
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr	Marly Bächler, 041 450 16 20	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 9 bis 10 Uhr
		Theres Amrein, 041 497 19 62	Erika Lüthy, 041 390 23 68
Pavillon Schulhaus	Rothenburg	Sempach	Werthenstein
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	Turnhalle Gerbematt	Turnhalle Felsenegg	Schulhaus
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 8 bis 9 Uhr	Freitag, 9 bis 10 Uhr
	Marlies Gass, 041 280 15 83		Berta Fuchs, 041 490 23 87
Neuenkirch	Ruswil	Turnhalle Tormatt	Wikon
Turnhalle Grünau	Alterswohnheim Schlossmatte	Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr	Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis	Kathrin Marti, 041 460 14 35	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13	10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr		Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58
Nottwil	Turnhalle Dorfshulhaus	Sempach-Station	Willisau
Turnhalle Sagi-Zentrum	Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr	Mehrzweckhalle	Kath. Pfarreiheim
Montag, 19 bis 20 Uhr	(Männergruppe)	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und
Christine Bruppacher, 041 467 02 40	Rita Albisser, 041 495 16 31	Annelies Arnet, 041 920 12 61	14.30 bis 15.30 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr			
Tilla Garn, 041 937 15 72			
Oberkirch	St. Erhard	Sörenberg	Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)
Turnhalle	Turnhalle	Turnhalle	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Dienstag, 19 bis 20 Uhr	Hedy Rölli, 041 970 32 73
Margrith Nauer, 041 921 24 48	Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87	Rita Emmenegger, 041 488 19 18	
Pfeffikon	Schachen	Sursee	Wolhusen
Mehrzweckhalle	Rümlighalle	Turnhalle St. Georg	Andreasheim
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Donnerstag, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Jeannette Stoll, 062 771 73 35	Ruth Felder, 041 497 15 77	Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Margrith Erni, 041 490 13 48
		Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr	
		(Männergruppe)	
		Paul Camenzind, 041 921 45 39	
			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, 12.55 bis 13.40 Uhr und
13.45 bis 14.30 Uhr
Margrit Süess, 041 917 19 42

Ebikon

HB Schmiedhof
Gruppen Buchrain/Perlen
Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr und
9.15 bis 10.15 Uhr
Charlotte Rösli, 041 445 02 41

Gruppen Eschenbach

Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr und
9.15 bis 10.15 Uhr
Bernadette Mathis, 041 448 28 40

Gruppe Root (ab Jan. 2013) NEU

Mittwoch, 11 bis 12 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen

HB SSBL
Freitag, 11.30 bis 12.30 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

Grosswangen NEU

Hallenbad
Gruppen Ruswil
Montag, 13.30 bis 14.20 Uhr
und 14.30 bis 15.20 Uhr
Anita Erni, 041 930 31 49

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 Allmend NEU
Lernschwimmbecken
Wassertemperatur 32°
Donnerstag, 13.15 bis 14 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

HB Rodtegg

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

HB Schubi (Littau)

Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48
Heidi Fleischli, 041 371 01 77

Luzern

HB Utenberg
Dienstag, 15 bis 16 Uhr NEU
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

Gruppe Buttisholz

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

Gruppe Sempachersee

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr
Judith Kurmann, 041 988 10 89

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 bis 13 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48



Schüpfheim

HB HPZ Sunnebüel
Gruppe Entlebuch
Donnerstag, 16 bis 17 Uhr
Michaela Hafner, 041 480 04 19

Gruppe Escholzmatt

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

Gruppen Schüpfheim

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr und
17 bis 18 Uhr



Susanne Giger, 041 486 20 33

Willisau

HB Schlossfeld
Gruppen Willisau
Donnerstag, 15.45 bis 16.30 Uhr
und 16.45 bis 17.30 Uhr
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

Gruppen Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr
Verena Brügger, 062 756 31 62

Tanzsport-Gruppen (Internationale Volks- und Kreistänze /

Tanzen im Sitzen / Line Dance)

Dagmersellen

Gemeinde-Zentrum Arche
Freitag, 9 bis 11 Uhr
Marlies Müller, 062 756 23 89

Hochdorf

Pfarreizentrum A, Saal 7
Donnerstag, 14 bis 15.30 Uhr
Mary Jost, 041 910 31 59

Horw

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

Kriens

Pfarreiheim St. Gallus
Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr
Alice Jost, 041 320 20 12

Luzern

Betagtenzentrum Eichhof
(Saal Saphir)
Montag, 15 bis 16 Uhr
Ursula Häller, 041 310 16 56
oder 079 657 70 61

Pfarreisaal Matthäus

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

Mehrzweckzentrum Mattof

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

Mehrzweckzentrum Mattof

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

Weggis

Pfarrheim St. Maria
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

Wintersport

Skilanglauf-Treff (Wintersportler/innen 55+)

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

Curling-Kurs – für Fortgeschrittene und Anfänger/innen

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Der laufende Kurs für Fortgeschrittene dauert noch bis 18. März 2013 (ohne 11. Feb.), jeweils von 9 bis 11 Uhr. **Ein Einstieg ist für Anfängerinnen und**

Anfänger ab Montag, 7. Januar 2013 möglich. Interessiert?

Nähere Informationen und Anmeldung (bis 10. Dezember 2012) unter Tel. 041 226 11 99.

Kursort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena).

Kursleitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor.

Schneeschuhwandern

Schneeschuhwandern ist ein ausgezeichnetes Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Wir laden Sie herzlich ein, an den Schneeschuhwanderungen teilzunehmen. Das Besondere an den Touren sind das langsame Gehen und die interessanten Themen vor Ort.

Leitung: Ursula Wyss, SAC-Erwachsenensportleiterin.

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

Billette: Bitte individuell lösen / Anreise bis zum Treffpunkt individuell.

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

Anmeldung: direkt bei der Leiterin: 079 218 51 40.

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

Ausrüstung: Schneeschuhe, Stöcke, Sonnenbrille, Sonnencrème, Kopfbedeckung, geeignete warme Kleidung, Thermosflasche.

Freitag,
28. Dezember
2012

Romoos–Köhlerweg bis Jagdhütte–Stafel. **Zeitbedarf:** 3 Std. **Verpflegung:** Aus dem Rucksack und warmer Tee. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.16 Uhr, Wolhusen an 8.40 Uhr, Wolhusen ab 8.46 Uhr, Bus Romoos an 9.03 Uhr. **Rückfahrt:** Romoos ab 15.51 Uhr. **Treffpunkt:** Wolhusen 8.45 Uhr. **Billett:** Luzern–Romoos retour (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** 26. Dez., 12 Uhr.

Mittwoch,
16. Januar 2013

Langis: Für Personen, die schon lange so etwas ausprobieren möchten. Üben in kleiner Gruppe. Schneeschuhmiete auf Langis möglich. **Zeitbedarf:** 2½–3 Std. **Verpflegung:** Im Restaurant oder aus dem Rucksack. Warmen Tee mitnehmen. **Treffpunkt:** Bahnhof Luzern 7.55 Uhr, Gleis 13. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.08 Uhr, Sarnen an 8.38 Uhr, Sarnen ab 8.43 Uhr (Bus), Langis an 9.16 Uhr. **Rückfahrt:** Langis ab 14.43 Uhr, Luzern an 15.51 Uhr. **Billett lösen:** Luzern–Langis retour (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** 15. Jan., 12 Uhr.

Mittwoch,
30. Januar 2013

Kulinarisch-kulturelle Wanderung zu den Wasserbüffeln. **Route:** Kemmeriboden-Bad–Schönisei–Bumbach. **Zeitbedarf:** 4–6½ Std. inkl. Pausen. **Verpflegung:** Auf dem Bauernhof Schönisei. **Kosten:** CHF 10.–. Warmen Tee mitnehmen. **Kaffee-/Desserthalb:** Im Kemmeribodenbad. Die Tour kann hier beendet werden. **Treffpunkt:** Bahnhof Escholzmatt 8.15 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 7.16 Uhr, Gleis 11 (im Langnauer Teil einsteigen), Escholzmatt an 8.05 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 8.22 Uhr, Kemmeribodenbad an 8.54 Uhr. **Rückfahrt:** Bumbach Skilift ab 15.31 Uhr, Escholzmatt ab 16.20 Uhr, Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern–Escholzmatt retour (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** 28. Jan., 12 Uhr.

Mittwoch,
20. Februar 2013

Birkehof 1100 m (Flühli/Sörenberg). **Route:** Hirseggbrügg–Emmenauerweg–Birkehof und zurück via Junkholz–Hohwald. **Verpflegung:** Auf dem Birkehof. **Kosten:** CHF 10.–. Während des Aufenthaltes gibt es eine Einführung zu den Themen UNESCO-Biosphäre Entlebuch und über den Birkehof. **Zeitbedarf:** 6 Std. inkl. Pausen. **Treffpunkt:** Bahnhof Schüpfheim 9.30 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr, Weiterfahrt mit Bus 9.32 Uhr, Hirseggbrügg an 9.45 Uhr. **Rückfahrt:** Hohwald ab 16 Uhr, Schüpfheim ab 16.29 Uhr, Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern–Schüpfheim–Hirseggbrügg retour (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** 18. Febr., 12 Uhr.



Winterferienwochen

Wintersport-Ferien in Sils-Maria / Engadin

Von der Loipe in die Therme! Das Klubhotel «Schweizerhof» mit seiner grosszügigen Wellnessoase mit 33° warmem Hallen-Solbad, geheiztem Aussenbad, Sprudelbad usw. liegt eingebettet im Dorfzentrum. Für gemütliche Abende stehen Aufenthalts-, Spiel- und Leseräume sowie ein TV-Raum mit Grossbildschirm, die Arvenstube oder Bar zur Auswahl. Vom Hotel aus erreicht man in wenigen Minuten die herrlichen Langlaufloipen und die vielen gepfadeten Winterwanderwege des Oberengadins. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr gut verbinden!

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

Leitung: Adi Kiener, Hugo Walz, Ruth Kiener

Sportangebot: Langlauf und Winterwandern

Auf Wunsch: Schneeschuhwandern

Doppelzimmer: CHF 1 280.–/Person

Einzelzimmer: CHF 1 420.–

Im Preis inbegriffen: fernsehfreies Zimmer (ohne Balkon) mit Dusche/WC, Radio, Telefon, Haarföhn, Safe; Halbpension (Frühstücksbuffet und mehrgängiges Abendessen); Eintritt in die Badelandschaft; Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Leitung

Nicht inbegriffen: Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Regionalbus und Bahnen; Annulierungskosten-Versicherung

Zimmer mit Balkon: Zuschlag pro Woche/Person CHF 70.–

Design-Arvenzimmer: Zuschlag pro Woche/Person CHF 70.–

Bitte auf der Anmeldekarte vermerken. Anzahl ist beschränkt.

Anmeldung: bis 12. Dezember 2012

Langlauf- und Winterwanderferien in Ulrichen / Goms

Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlaufloipen. 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 Langlauftouren mit Technikunterricht 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. Febr., bis Samstag, 2. März 2013

Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger

Sportangebot: Langlauf und Winterwandern

Auf Wunsch: Schneeschuhwandern

Doppelzimmer: CHF 890.–/Person

Einzelzimmer: CHF 1 070.–

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

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

Anmeldung: bis 25. Januar 2013

Wanderferien

Wanderferien in den Freibergen in Saignelégier

Willkommen auf dem Hochplateau zwischen Doubs und Chasseral. Ein ideales Wandergebiet mit meist sanften Auf- und Abstiegen. Wir wohnen im kürzlich erweiterten Hotel Cristal, gleichzeitig Freizeitzentrum von Saignelégier, auf rund 990 Metern über Meer, umgeben von Pferdeweiden und nahe beim Dorf. Täglich mittlere und je nach Situation etwas verlängerte Wanderungen, kreuz und quer über die Jurahöhen mit Weitsicht und in herrlicher Natur.

Dauer: Samstag, 1. Juni, bis Samstag, 8. Juni 2013

Leitung: Ernst Ammann, Rita Gasser

Doppelzimmer Standard: CHF 1 085.–/Person

Doppelzimmer Comfort: CHF 1 155.–/Person

Einzelzimmer Standard: CHF 1 260.–

Einzelzimmer Comfort: CHF 1 330.–

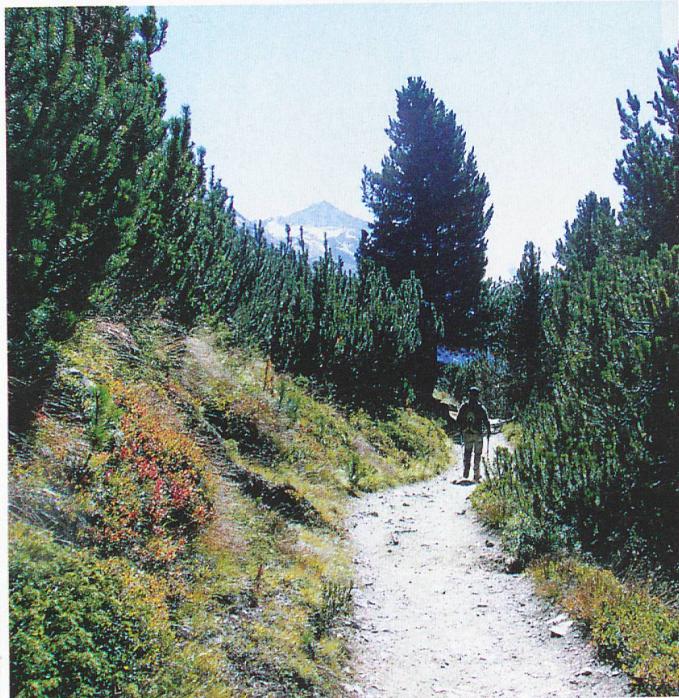
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Bad oder Dusche/WC; reichhaltiges Frühstücksbuffet; Nachtessen mit 3-Gang-Menü; freie Benützung des Hotelhallenbades; Hin- und Rückreise mit Car inkl. Mittagessen; Bahn-, Bus- und Bergbahnhöfe; Eintritte; Trinkgelder; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung

Besondere Hinweise: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Fitness erwartet. Es sind täglich Wanderungen geplant von 2 bis ca. 4 Stunden zwischen 500 und 1300 Metern über Meer, was den Anforderungen für B- und A-Wanderer entspricht.

Wichtig: Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken! Die Anmeldebestätigung erhalten Sie nach dem Anmeldeschluss, nachdem die Zimmer durch den verantwortlichen Wanderleiter zugeteilt worden sind. Die Einteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums.

Anmeldung: bis 1. März 2013



Wanderferien im Engadin

Pontresina im schönen Engadin ist unser Feriendorf. Das gepflegte Sporthotel im Herzen von Pontresina wird uns 7 Tage verwöhnen. Das Engadin ist ein Wanderparadies mit grossem Ausflugsangebot. Dies gibt uns die Möglichkeit, Wanderungen individuell zu gestalten. Es sind Touren von 2 bis 5 Stunden geplant; alternative Spaziergänge und Ausflüge sind möglich.

Dauer: Samstag, 20. Juli, bis Samstag, 27. Juli 2013

Leitung: Cécile Bernet, Pia Schmid

Doppelzimmer: CHF 1 045.–/Person

Einzelzimmer: CHF 1 120.–

Einzelzimmer mit Grand Lit: CHF 1 190.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Radio, TV und Telefon; Benützung der Wellnessanlage; reichhaltiges Frühstücksbuffet; ein Älplerfrühstück auf Alp Languard; 3-Gang-Abendmenü; Grillabend im Gartenrestaurant; Bündnermenü mit einem Glas Rotwein, usw.; kostenloser Wäscherservice für Sportbekleidung; Bergbahnen inkl. Rhätische Bahn; Hin- und Rückreise mit Car; Mittagessen auf der Hinfahrt; Trinkgelder; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung

Wichtig: Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken! Die Anmeldebestätigung erhalten Sie nach dem Anmeldeschluss, nachdem die Zimmer durch den verantwortlichen Wanderleiter zugeteilt worden sind. Die Einteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums.

Anmeldung: bis 30. April 2013



Spazierferien am Bodensee

Ausflugs- und Spazierferien in Überlingen

Pro Senectute Luzern führt auch Ferien durch für Frauen und Männer, denen die angebotenen Wanderferien eher zu streng sind oder die es einfach auch mal etwas gemütlicher nehmen wollen. Wir gestalten die Ferienwoche mit Ausflügen, kulturellen Besichtigungen, mit Spaziergängen und kleinen Wanderungen von max. 1 bis 1½ Std. pro Halbtag. Das Hotel Seehof ist zentral und ruhig gelegen und wird uns eine Woche lang verwöhnen. Sie können vom Hotel barfuss direkt ans Seeufer spazieren. Das Städtchen Überlingen, am Überlingerarm des Bodensees gelegen, bietet ideale Voraussetzungen, damit Sie einige frohe Tage in schöner Natur und geselliger Gemeinschaft verbringen können.

Dauer: Samstag, 4. Mai, bis Samstag, 11. Mai 2013

Leitung: Alfons und Therese Steger-Sury

Doppelzimmer Seeseite: CHF 970.–/Person

Doppelzimmer Seitenlage: CHF 880.–/Person

Einzelzimmer Seeseite: CHF 1 070.–

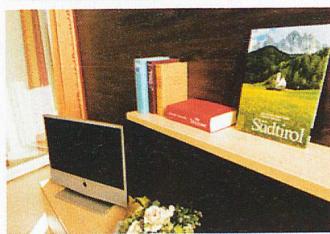
Einzelzimmer Seitenlage: CHF 985.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer Ihrer Wahl mit TV, Radio, Telefon, teilw. Balkon; im Hause Möglichkeiten diverse Kur- und Wellnessangebote; Vollpension; Hin- und Rückfahrt mit Bus; Mittagessen an den Reisetagen; Ausflugbillette; Trinkgelder; Ferienleitung und Betreuung

Nicht inbegriffen: Annulierungskosten-Versicherung

Wichtig: Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken! Die Anmeldebestätigung erhalten Sie nach dem Anmeldeschluss, nachdem die Zimmer durch den verantwortlichen Wanderleiter zugeteilt worden sind. Die Einteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangstamms.

Anmeldung: bis 15. Februar 2013



Ferienwoche im Südtirol

Aktiv-Woche für Junggebliebene in Lana (Südtirol)

Bewegungs- und Entspannungsangebot im Apfelblütenmeer

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

Dauer: Sonntag, 14. April, bis Sonntag, 21. April 2013

Leitung: Irène Zingg, Marie-Theres Ingold (Begleitperson)

Doppelzimmer: CHF 1 150.–/Person

Einzelzimmer (klein): CHF 1 100.–

Einzelzimmer (Komfort): CHF 1 250.–

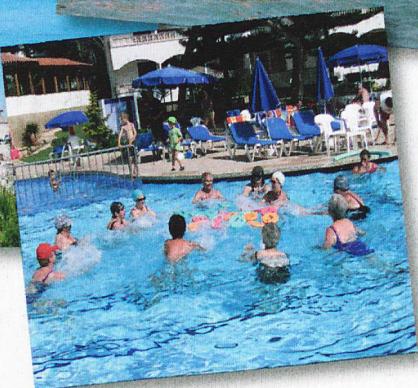
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Balkon, Dusche/WC oder Bad/WC, TV/Radio; reichhaltiges Frühstückbuffet; Nachtessen mit 5-Gang-Menü; alle Gymnastikangebote; Ausflüge; Velos; Eintritte und Trinkgelder; Mittagessen auf der Hinreise; Lunchpaket auf der Rückreise; Hin- und Rückreise mit dem Car; Ferienleitung

Nicht inbegriffen: Annulierungskosten-Versicherung

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

Wichtig: Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken!

Anmeldung: bis 14. Februar 2013



Badeferien mit Aqua-Fitness in Canyamel (Mallorca)

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

Leitung: Charlotte Rösl, Lucia Muff

Sonntag, 16. Juni, bis Sonntag, 30. Juni 2013 (2 Wochen)

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

Einzelzimmer (Landsicht): CHF 1 840.–*

Sonntag, 16. Juni, bis Sonntag, 23. Juni 2013 (1 Woche)

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

Einzelzimmer (Landsicht): CHF 1 260.–*

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

Nicht inbegriffen: Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Kombi-Versicherung CHF 35.–* (Annulierung, Reisezwischenfälle, Gepäck)

Variante Halbpension: Reduktion CHF 90.–* pro Woche

Doppelzimmer zur Alleinbenützung (Meersicht): Zuschlag

CHF 160.–* pro Woche

Doppelzimmer zur Alleinbenützung (Landsicht): Zuschlag CHF 130.–* pro Woche

Anmeldung: bis 12. April 2013. Bitte frühzeitig anmelden!

Anmeldebestätigung: Eine schriftliche Anmeldebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ca. Mitte Februar 2013).

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

Wichtige Hinweise

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

Informationsnachmittag

Mittwoch, 6. Februar 2013

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

Informationen für neue und bereits erprobte Wasserfitness-Teilnehmer/innen und Erfahrungsaustausch. Die Leiterinnen stellen Ihnen den Ferienort und das Hotel vor und geben Auskunft über die Aktivitäten im Wasser. Sie lernen die Leiterinnen kennen, die gerne Ihre Fragen beantworten. Es besteht die Möglichkeit, die Zimmernummer direkt zu reservieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.