

**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](mailto:bildung.sport@lu.pro-senectute.ch)

Internet [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)

## Anmeldung

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

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

## Allgemeine Bedingungen

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

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

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

**Abmeldung:** Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Montag, 4. März	<p><b>Verkehrshaus der Schweiz, Luzern</b></p> <p><b>Highlight-Führung und einmalige Blicke hinter die Kulissen</b></p> <p>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.</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 36.– inkl. Eintritt und Spezialführung</p> <p><b>Leitung:</b> Daniel Geissmann, Leiter Sammlung</p>	<p><b>Anlass 1</b></p> <p><b>Treffpunkt:</b> 14 Uhr Haupteingang Verkehrshaus</p> <p><b>Ende der Führung:</b> ca. 16 Uhr mit der Möglichkeit, anschliessend das Verkehrshaus noch auf eigene Faust zu erkunden</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 22. Februar</p>
Dienstag, 5. März	<p><b>Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session</b></p> <p><b>Führung – Teilnahme auf den Tribünen – Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen</b></p> <p>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.</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 25.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus.</p> <p><b>Reisekosten:</b> ca. CHF 29.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant (nicht inbegr.).</p> <p><b>Leitung:</b> Franz Brun, alt Nationalrat, und örtliche Führer/innen</p>	<p><b>Anlass 2</b></p> <p><b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> 17 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 18. Februar</p>
Dienstag, 9. April	<p><b>Vitra Design Museum und Architektur-Führung</b></p> <p>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 &amp; de Meuron u. a. mehr. Der Aufenthalt in der Gesamtanlage des Vitra-Campus ist ein Erlebnis.</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 29.– inkl. Eintritt und Führung. <b>Reisekosten:</b> ca. CHF 28.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant (nicht inbegr.).</p> <p><b>Leitung:</b> Alfons Steger und lokale Führer</p>	<p><b>Anlass 3</b></p> <p><b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> 18.05 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 26. März</p>



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

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 30. April	<b>Winterthur mit Fotomuseum und Villa Flora</b> 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 Gemäldesammlung 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. <b>Kosten:</b> CHF 48.– inkl. Eintritte und Führungen. <b>Reisekosten:</b> ca. CHF 32.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> Alfons Steger und lokale Führer	<b>Anlass 4</b>  <b>Treffpunkt:</b> 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.49 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 16. April
Dienstag, 28. Mai	<b>Stadt und Kathedrale Chur / Bündner Herrschaft</b> 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. <b>Kosten:</b> CHF 19.– inkl. Führung. <b>Reisekosten:</b> ca. CHF 39.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> Alfons Steger und lokale Führer	<b>Anlass 5</b>  <b>Treffpunkt:</b> 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.25 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 14. Mai
Dienstag, 18. Juni	<b>Besichtigung Zweifel Pomy-Chips AG</b> <b>Ein Blick hinter die Kulissen</b> 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. 2 1/2 Stunden. <b>Kosten:</b> CHF 12.– inkl. Führung (Barzahlung im Zug). <b>Reisekosten:</b> ca. CHF 25.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Mittagessen:</b> Picknick im Zug (kein Restaurant in der Nähe). <b>Leitung:</b> Rita Gasser und örtlicher Führer	<b>Anlass 6</b>  <b>Treffpunkt:</b> 11.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> ca. 18 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 6. Juni

# Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 19. Februar bis 5. März (3x)	<b>Leben ist Versöhnen</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP	<b>Kurs 10</b>  Habsburgerstr. 22, Luzern 9 bis 11.30 Uhr CHF 148.–  <b>Anmeldung:</b> bis 7. Februar

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

## Basics beim Kochen – frische Ideen für Einsteiger/innen

Kurs 11

### Unkompliziert und marktfrisch kochen lernen und gesund essen

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.

**Kursleitung:** Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Donnerstag,  
28. Februar bis  
28. März ( ohne  
7. März), 4x

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

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

#### Anmeldung:

bis 14. Februar

## Frühling in der Küche

Kurs 12

Wir verarbeiten frische Produkte aus dem frühlingshaften 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.

**Kursleitung:** Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

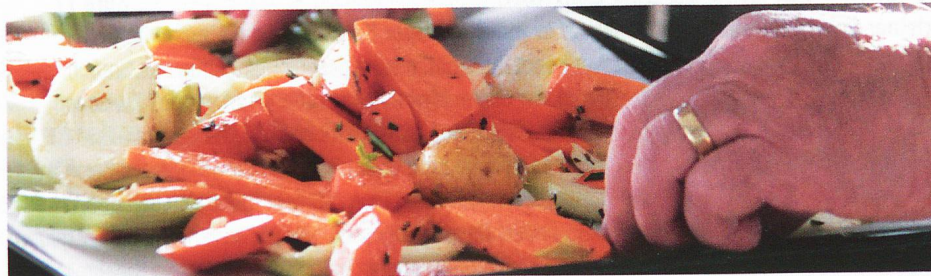
Donnerstag,  
18. April bis  
16. Mai (ohne  
9. Mai), 4x

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

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

#### Anmeldung:

bis 2. April



## Unsere Vögel – Fortsetzungskurs

Kurs 13

### Einführung in das faszinierende Leben der Vögel

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.

**Kursleitung:** Dr. Urs Petermann, Biologe

#### Vorträge:

Dienstag, 5. März  
+ 9. April (2x)

#### Exkursionen:

Dienstagmorgen,  
je eine Exkursion  
im März, April, Mai  
und Juni (4x)

**Vorträge:** Hotel Casca-  
da, Bundesplatz 18,  
Luzern

9 bis 11 Uhr

#### Exkursionen:

jeweils am Morgen  
(Zeiten und Orte nach  
vorheriger Bekanntgabe  
anlässlich der Vorträge).

CHF 120.– für alle 6  
Anlässe

#### Anmeldung:

bis 21. Februar

## Weg damit!

Kurs 14

### Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng-Shui

Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast 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.

**Kursleitung:** Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS

Donnerstag,  
7. und 21. März  
(2x)

Habsburgerstr. 22,  
Luzern

13.30 bis 16 Uhr  
CHF 96.–

#### Anmeldung:

bis 22. Februar

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

## Testament und Erbfolge

Kurs 15

Dienstag,  
12. März

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

Habsburgerstr. 22,  
Luzern  
9 bis 11 Uhr  
CHF 36.–  
**Anmeldung:**  
bis 28. Februar

## Stil und Make-up mit 60+

Kurs 16

Montag,  
8. April

**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

Habsburgerstr. 22,  
Luzern  
14 bis 17.30 Uhr  
CHF 68.–  
**Anmeldung:**  
bis 25. März

## Raumfahrt – der Weg zu den Sternen

Kurs 17

Mittwoch,  
10. und 17. April  
(2x)

**«Ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein gewaltiger Sprung für die Menschheit»**



Wer kennt ihn nicht, diesen geschichtsträchtigen 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

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

**1. Kurs:** Mittwoch, 17. April

Kurs 18

**2. Kurs:** Donnerstag, 25. April

Kurs 19

NEU

## Handy-Kurse für Senioren

Daten auf Anfrage

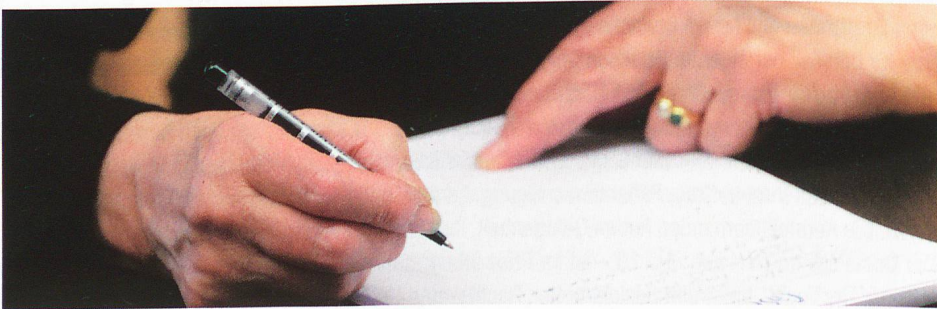
Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

# Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 18. Februar bis 25. März (6x)	<b>SinnVolles GehirnTraining</b> <b>Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	<b>Kurs 30</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 180.–  <b>Anmeldung:</b> bis 4. Februar
Montag, 18. Februar bis 25. März (6x)	<b>SinnVolles GehirnTraining in Willisau</b> <b>Fitness fürs Gedächtnis</b> Beschreibung des Kursinhaltes siehe beim obigen Kurs. <b>Kursleitung:</b> Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT	<b>Kurs 31</b> Menzbergstr. 10, Willisau 14 bis 16 Uhr CHF 180.– <b>Anmeldung:</b> bis 4. Februar
Dienstag, 5. bis 19. März (3x)	<b>Kursreihe «Spiritualität im Alter»</b> <b>Mystik – Physik – Politik</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Karl Mattmüller-Bucher, Theologe/Sozialarbeiter	<b>Kurs 32</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 14.15 bis 17 Uhr CHF 87.–  <b>Anmeldung:</b> bis 21. Februar
Mittwoch, 6. März	<b>Eigene Vorsorge mit dem DocuPass</b> <b>Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater	<b>Kurs 33</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 9 bis 11.30 Uhr CHF 58.– inkl. DocuPass  <b>Anmeldung:</b> bis 22. Februar



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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 7. bis 21. März (3x)	<b>Du sollst nicht töten – gilt das heute noch?</b> <b>Und andere ethische Fragestellungen unserer Zeit</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Josef Hochstrasser, Pfarrer und Publizist	<b>Kurs 34</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 98.– <b>Anmeldung:</b> bis 22. Februar
	<b>«auto-mobil bleiben»</b> <b>Ein Fahr-Check-Kurs</b> 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). <b>Kursleitung:</b> Marlies Wespi, Fahrlehrerin; Pascal Wettstein, Fahrlehrer	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 <b>Anmeldung:</b> <b>Kurs 35:</b> bis 5. März <b>Kurs 36:</b> bis 9. April
	<b>Kurs 35</b> Dienstag, 19. März <b>Kurs 36</b> Dienstag, 23. April	
Mittwoch, 10. April bis 8. Mai (5x)	<b>Einfach draufllosschreiben</b> <b>Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin, Supervisorin	<b>Kurs 37</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 230.– <b>Anmeldung:</b> bis 28. März
		
Dienstag, 16. und 23. April (2x)	<b>Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken»</b> <b>Was ist der Sinn des Lebens?</b> 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 allgemeingültigen 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? <b>Kursleitung:</b> Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik	<b>Kurs 38</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 68.– <b>Anmeldung:</b> bis 4. April

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)	<b>Schach</b> <b>Anfängerkurs</b> 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). <b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	<b>Kurs 40</b> Restaurant Weinhof, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch) <b>Anmeldung:</b> bis 7. Februar
Mittwoch, 20. Februar bis 13. März (4x)	<b>Geheimnisvolle Welt der Sprache und Schrift</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Dr. phil. Werner Duss	<b>Kurs 41</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 15.45 Uhr CHF 115.– <b>Anmeldung:</b> bis 8. Februar
<b>NEU</b>	 <p>Foto: Prisma</p>	
Mittwoch, 27. Februar bis 20. März (ohne 13. März) 3x	<b>Lesen der alten deutschen Schrift</b> 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». <b>Kursleitung:</b> Dr. Stefan Jäggi, Archivar und Historiker	<b>Kurs 42</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 17 bis 19 Uhr CHF 89.– inkl. Kursunterlagen <b>Anmeldung:</b> bis 15. Februar
<b>NEU</b>	<b>Ahnenforschung und Familiengeschichte</b> 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). <b>Kursleitung:</b> Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar	<b>Kurs 43</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 159.– inkl. Kursunterlagen <b>Anmeldung:</b> bis 2. Mai

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

Foto: RDB/Anton J. Geisser



### Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger

Kurs 44

Dienstag,  
5. bis 26. März (4x)

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

**Kursleitung:** Franz Küttel, Jassleiter SJM

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

**Anmeldung:**  
bis 21. Februar

### Jassen

Kurs 45

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

#### 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

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

**Anmeldung:**  
bis 22. März

### Shall we dance?!

Kurs 46

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

#### 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»

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

**Anmeldung:**  
bis 22. März

### Digitales Fotografieren

Kurs 47

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

#### 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 Segging, Fotografin und Erwachsenenbildnerin

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

**Anmeldung:**  
bis 11. April

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 6. Mai bis 10. Juni (ohne 20. Mai), 5x	<b>Singen aus Lust</b> <b>Aus voller Kehle, von ganzem Herzen</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Irene Räber, Organistin und Chorleiterin	<b>Kurs 48</b> Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (Bus 1, 11, 20, 31) 14 bis 15.45 Uhr CHF 110.– <b>Anmeldung:</b> bis 24. April

Montag bis Samstag, 10. bis 15. Juni	<b>Piccolo Concerto Grosso</b> <b>Generationenübergreifende Musikwerkstatt für eine Primarschulklasse und Menschen ab 65 Jahren</b> «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. <b>Konzept/Leitung:</b> Simone Keller, Philip Bartels. <b>Zeitraumen:</b> 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. <b>Abschluss-Konzert mit den Werkstattteilnehmern und Musikern des LSO:</b> Samstag, 15. Juni 2013, 17 Uhr, in der grossen Halle im «Südpol», Luzern.  Ein Projekt von LSO HORIZONTE in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Luzern.	<b>Kurs 49</b> <b>Ort:</b> Die Werkstatt findet in einem Luzerner Schulhaus statt. Genauere Angaben folgen nach Eingang der Anmeldungen. CHF 15.– für die gesamte Projektwoche  <b>Anmeldung:</b> bis 27. Mai
--	---	--

NEU

## Kreatives Schaffen

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 16. Januar bis 27. Februar (7x)	<b>Bildnerisches Gestalten</b> <b>Einführung in verschiedene Zeichen-, Mal- und Drucktechniken</b> «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. <b>Kursleitung:</b> Heinz Gadiant, Lehrer für Bildnerisches und Technisches Gestalten, Kunstschaffender	<b>Kurs 50</b> Alte Post Hubelmatt, Luzern (VBL-Bus 4 bis Endstation «Hubelmatt») 9 bis 11.45 Uhr CHF 290.– (inkl. Grundmaterialien) <b>Anmeldung:</b> bis 4. Januar

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

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

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

<b>NEU</b>	<b>Töpfern nach Herzenslust</b> <b>Für Anfänger und Fortgeschrittene in kleinen Gruppen</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Claudia Sifrig, Töpferin	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.– <b>Anmeldung:</b> <b>Kurs 53 + 54:</b> bis 21. Februar
	<b>Kurs 53:</b> Dienstag, 5. März bis 30. April (ohne 12. März), 8x <b>Kurs 54:</b> Mittwoch, 6. März bis 1. Mai (ohne 13. März), 8x	



Foto: zVg

Donnerstag, 4. April bis 2. Mai (ohne 18. April), 4x	<b>Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene</b> <b>Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Verena Hauser	<b>Kurs 55</b> Habsburgerstr. 22, Luzern, 14.30 bis 17 Uhr CHF 130.–  <b>Anmeldung:</b> 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	<b>Gleichgewichtstraining</b> <b>Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!</b> 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 Gehen und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten. <b>Kursleitung:</b> Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO	<b>Kurs 60</b> Bewegungsraum, Gibraltarstr. 9, Luzern 9.45 bis 11.15 Uhr CHF 230.– <b>Anmeldung:</b> bis 7. Januar
	<b>Qi Gong</b> 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.	Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») CHF 195.– pro Kurs
	<b>Einführungskurse</b> <b>Kurs 61:</b> Montag, 21. Januar bis 25. März (ohne 4. und 11. Febr.), 8x <b>Kurs 62:</b> Montag, 15. April bis 10. Juni (ohne 20. Mai), 8x	15.15 bis 16.15 Uhr 15.15 bis 16.15 Uhr
	<b>Fortlaufende Kurse</b> Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende, welche den Einführungskurs besucht haben, und für Personen mit anderen Vorkenntnissen. <b>Kurs 63:</b> Montag, 21. Januar bis 25. März (ohne 4. und 11. Febr.), 8x <b>Kurs 64:</b> Montag, 15. April bis 10. Juni (ohne 20. Mai), 8x <b>Kursleitung:</b> Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB	14 bis 15 Uhr 14 bis 15 Uhr <b>Anmeldung:</b> <b>Kurse 61 + 63:</b> bis 9. Januar <b>Kurse 62 + 64:</b> bis 3. April
Donnerstag, 24. Januar bis 7. März (ohne 7. + 14. Februar), 5x	<b>Atmen – Bewegen – Entspannen</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	<b>Kurs 65</b> Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 125.– <b>Anmeldung:</b> bis 14. Januar
Montag, 28. Januar bis 25. März (ohne 11. Februar), 8x	<b>Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining in Luzern</b> <b>Für Kraft im Alter</b> 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). <b>Kursleitung:</b> Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten	<b>Kurs 66</b> Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 10.15 bis 11.30 Uhr CHF 170.– <b>Anmeldung:</b> bis 17. Januar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 28. Januar bis 11. März (ohne 11. Februar), 6x	<b>Aktiv gegen Rückenschmerzen</b> <b>Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können</b> <b>Ziel:</b> Durch eine bessere Körperhaltung und mit gezielten Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können, lernen Sie, Rückenschmerzen zu vermeiden und zu lindern. <b>Kursinhalt:</b> ■ Bewusste Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Gehen ■ Im Alltag umsetzbare Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen ■ Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht ■ Verhalten bei Rückenschmerzen <b>Kursleitung:</b> Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO	<b>Kurs 67</b>  Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern 13.45 bis 14.45 Uhr CHF 140.–  <b>Anmeldung:</b> bis 17. Januar
	<b>Beckenbodengymnastik</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik, Expertin Erwachsenensport esa BASPO	<b>Kurs 68</b>  Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern 15 bis 16 Uhr CHF 140.–  <b>Anmeldung:</b> bis 17. Januar
<b>Yoga für reife Körper</b> 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 Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.		
<b>Anfängerkurse</b> <b>Kurs 69:</b> Mittwoch, 30. Januar bis 27. März (9x) <b>Kurs 70:</b> Mittwoch, 30. Januar bis 27. März (9x) <b>Kurs 71:</b> Mittwoch, 17. April bis 12. Juni (9x) <b>Kurs 72:</b> Mittwoch, 17. April bis 12. Juni (9x)		
<b>Kurse für Fortgeschrittene</b> Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. <b>Kurs 73:</b> Mittwoch, 30. Januar bis 27. März (9x) <b>Kurs 74:</b> Mittwoch, 17. April bis 12. Juni (9x)		
<b>Kursleitung:</b> Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt  Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.		
Donnerstag, 31. Januar und 28. Februar (2x)	<b>Vital in den Frühling</b> <b>Mit bewusster, gesunder Ernährung dem Frühling entgegen ...</b> ■ Ernährung und Vitalität ■ Lebensmittel und Energie ■ Entschlackung und Reinigung ■ Frühlingserwachen <b>Kursleitung:</b> Pia von Wyl Wyrsh, dipl. Pflegefachfrau, Gesundheitsschwester und Polarity-Therapeutin mit langjähriger Praxis- und Kurs Erfahrung	<b>Kurs 75</b>  Habsburgerstr. 22, Luzern 9 bis 11 Uhr CHF 74.– inkl. Unterlagen u. a. <b>Anmeldung:</b> bis 21. Januar
	<b>NEU</b>	

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

Dienstag, 9. April	<b>Wenn der Darm die Nerven verliert</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Rebecca Rettig Burri, zertifizierte Ernährungsberaterin SHS; Sandra Limacher Hofstetter, Inhaberin Pflanzenwerkstatt Entlebuch	<b>Kurs 76</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 30.– <b>Anmeldung:</b> bis 28. März
-----------------------	--	---

Donnerstag, 18. April bis 16. Mai (ohne 9. Mai), 4x	<b>Balsam für die Füsse</b> Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z.Bp. 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. <b>Kursleitung:</b> Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin	<b>Kurs 77</b> Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse») 10 bis 11.30 Uhr CHF 140.– <b>Anmeldung:</b> bis 5. April (Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.)
--	---	--



Foto: Prisma

## 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:** Betagtenzentrum 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).

# 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: Tastaturbefehle, 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

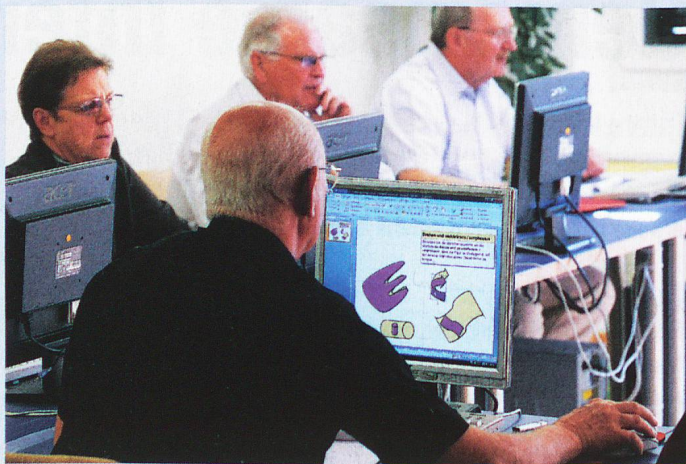
Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennen lernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden. In einer kleinen Gruppe werden in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.

**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

## 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

## 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?

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!

## 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.–

## 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 ausdruckt 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, Surseestr. 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 Könnertufen.

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

<b>Englisch</b>	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 2, 3, 7 bis 9, 11 bis 17) Frau Pat Suhr Felber (Kurse 4 bis 6, 10, 18 bis 22)	Tel. 041 440 12 76 Tel. 041 377 54 49
<b>Spanisch</b>	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 30 bis 35, 39) Frau Belén Temiño (Kurse 36, 38) Frau Emi Pedrazzini (Kurs 37)	Tel. 041 610 95 06 Tel. 041 311 24 56 Tel. 041 310 63 75
<b>Italienisch</b>	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
<b>Französisch</b>	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
<b>Russisch</b>	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57

**Ort:** Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Lektionsdauer:** 50 Minuten

**Anmeldung:** bis 21. Dezember 2012

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

**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)

**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)

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

## Aktive und gesunde Bewegung

### Pilates – für einen starken «Körperkern»

Pilates ist ein effektives, ganzheitliches Körpertraining. Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen (Stabilisatoren) und so das Körperzentrum stabilisiert. Dann folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur wie auch den Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination 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 Löwencent, Zürichstr. 9, Luzern  
**Kursleitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, 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-Instruktorin, 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)	<b>Line Dance – macht Spass und hält jung</b> <b>Kurs für Beginner</b> 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! <b>Kursleitung:</b> Waltraud Arnold, Line Dance Teacher SCWDA, Erfahrungen im Meisterschafts-Dance	<b>Kurs 181</b> Tanzlokal «Little Nashville», Sedelstr. 12, Emmenbrücke (das Kurslokal ist mit dem öffentl. Verkehr gut erreichbar) 14 bis 15 Uhr CHF 155.– <b>Anmeldung:</b> bis 3. Januar

**NEU**

Freitag, 25. Januar bis 22. März (ohne 15. Februar), (8x)	<b>Körpertraining für den Mann</b> <b>Fitness, Kräftigung und Ausdauer</b> Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur;</li> <li>■ Stabilisation des Rumpfes;</li> <li>■ Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung.</li> </ul> Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass! <b>Kursleitung:</b> Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO	<b>Kurs 60</b> Bewegungsraum, Gibraltarstr. 9, Luzern 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 175.– <b>Anmeldung:</b> 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

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

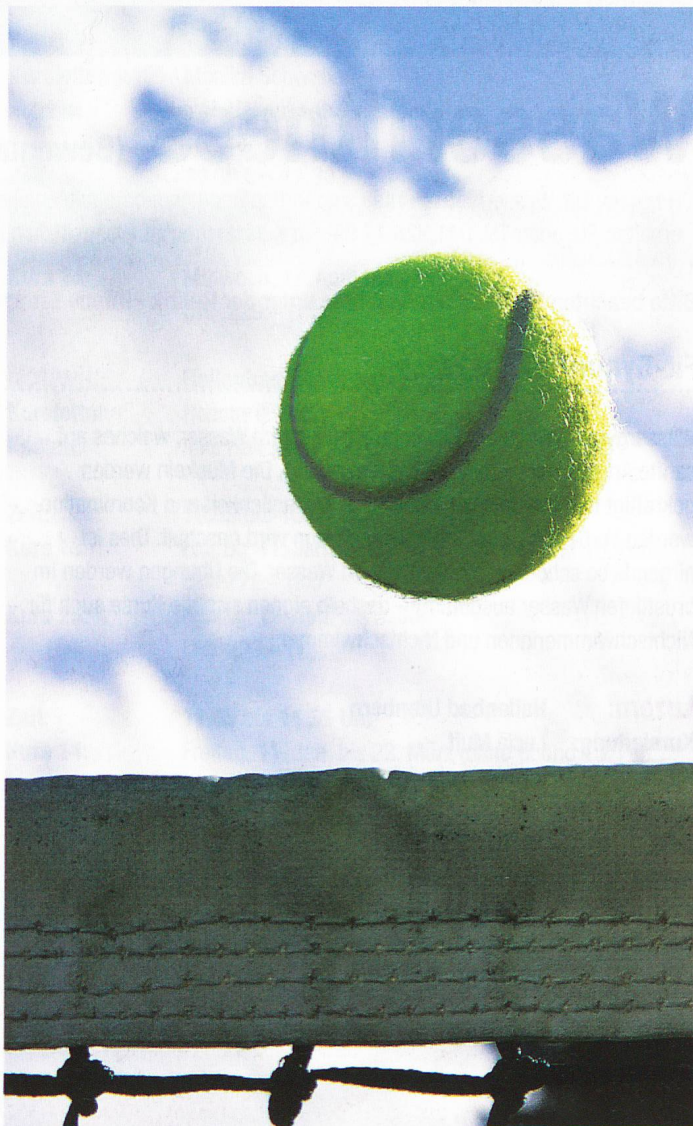


Foto: Prisma

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. Hallenbadeintritt

**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. Hallenbadeintritt

**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 Gelenksbeschwerden werden vermindert, und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof  
**Kursleitung:** Charlotte Rösli, Trudy Schwegler  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr  
**Kurs 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. Hallenbadeintritt

**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. Hallenbadeintritt

**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. Hallenbadeintritt

**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. Hallenbadeintritt

**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. Hallenbadeintritt

**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. Hallenbadeintritt

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

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 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:** Fussballplatz Rüteli  
**Leitung:** Käthy 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 Häfliger, 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 begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★★ Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit von Vorteil, stabile Wanderschuhe verlangt.

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

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

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

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

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

<b>Alfons Steger, Fachleiter</b>	Tel. 041 458 19 85 / steger.rain@bluewin.ch
<b>Ernst Ammann</b>	Tel. 041 320 71 29 / ernst.ammann@gmx.ch
<b>Cécile Bernet</b>	Tel. 041 370 21 28 / cecile.paul@bluewin.ch
<b>Vreni Brunner</b>	Tel. 041 937 13 51 / vrbr@gmx.ch
<b>Rita Gasser</b>	Tel. 041 490 25 51 / ritagasser@bluewin.ch
<b>Werner Helfenstein</b>	Tel. 041 458 19 15 / wm.helfenstein@bluewin.ch
<b>Beatrice Reichlin</b>	Tel. 041 370 53 53 / reichlin@swissonline.ch
<b>Pia Schmid</b>	Tel. 041 420 69 91 / pischmid@sunrise.ch
<b>Esther Steffen</b>	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)	<b>Route:</b> Wanderung vom Michelsamt ins untere Seetal, von Gormund via Herlisberg und Schwarzenbach nach Mosen. <b>Distanz:</b> 14 km, 100 m Auf- und 350 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 10.–. <b>Leitung:</b> Werner Helfenstein, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> mit Bus 52, 8.35 Uhr (Rothenburg Flecken 8.49 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16 Uhr.
Mittwoch, 30. Januar (bei schlechtem Wetter Freitag, 1. Februar)	<b>Route:</b> Winterwanderung in den Flumserbergen, von Tannenboden zur Prodalp und zurück. <b>Distanz:</b> 9 km, 250 m Auf- und 200 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★. <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant oder aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 34.–, GA CHF 6.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Vreni Brunner.	<b>Treffpunkt:</b> 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.25 Uhr.
Mittwoch, 20. Februar (bei schlechtem Wetter Freitag, 22. Februar)	<b>Route:</b> Winterwanderung von Sörenberg Platz via Rossweid und Salwideli zum Rischli. <b>Distanz:</b> 10 km, 320 m Auf- und 360 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★. <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 20.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Werner Helfenstein.	<b>Treffpunkt:</b> 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 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)	<b>Route:</b> Wanderung von Gondiswil zur Burgruine Grünenberg Melchnau, dann via Hochwacht nach Madiswil. <b>Distanz:</b> 13,5 km, 300 m Auf- und 420 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 22.–. <b>Leitung:</b> Werner Helfenstein, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.16 Uhr (Littau 8.21 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.45 Uhr.
Mittwoch, 10. April (bei schlechtem Wetter Freitag, 12. April)	<b>Route:</b> Wanderung vom Mostelberg zur Haggenegg und auf das Hochstuckli. <b>Distanz:</b> 10,5 km, je 380 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 32.–, GA CHF 15.–. <b>Leitung:</b> Werner Helfenstein, Vreni Brunner.	<b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.18 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.45 Uhr.
Mittwoch, 24. April (bei schlechtem Wetter Freitag, 26. April)	<b>Route:</b> Bluescht-Wanderung im Fricktal, von Mumpf nach Wegenstetten. <b>Distanz:</b> 13 km, 300 m Auf- und 200 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 32.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.05 Uhr.
Mittwoch, 8. Mai (bei schlechtem Wetter Freitag, 10. Mai)	<b>Route:</b> Wanderung von Wasen i.E. auf die Fritzenfluh und nach Huttwil. <b>Distanz:</b> 12 km, 260 m Auf- und 360 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 26.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.43 Uhr.
Mittwoch, 22. Mai (bei schlechtem Wetter Freitag, 24. Mai)	<b>Route:</b> Wanderung von der Marbachegg via Bumbach zum Kemmeriboden-Bad. <b>Distanz:</b> 10 km, 100 m Auf- und 580 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 24.– (mit GA CHF 7.–). <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.43 Uhr.
Mittwoch, 29. Mai (bei schlechtem Wetter Freitag, 31. Mai)	<b>Route:</b> Wanderung von Immensee über Seebodenalp nach Goldau. <b>Distanz:</b> 12 km, je 580 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 5 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ ★ (Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 9.–. <b>Leitung:</b> Vreni Brunner, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.06 Uhr (Verkehrshaus 8.13 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.15 Uhr.

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Dienstag/ Mittwoch, 25./26. Juni <b>2-Tages-Wanderung</b>	<b>Route:</b> Wanderungen im Alpstein. <b>Distanzen:</b> Am 1. Tag vom Hohen Kasten über Stauberer 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. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 und 4¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> Jeweils aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Kosten:</b> CHF 220.–, mit GA CHF 180.–. Inbegriffen sind Bahnen, Unterkunft in 2–4-Bett-Zimmern, Halbpension. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Beatrice Reichlin. <b>Anmeldung:</b> Bis 15. Mai per E-Mail oder Telefon an Ernst Ammann. Teilnehmerzahl beschränkt.	<b>Treffpunkt:</b> 6.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 6.20 Uhr (Rotkreuz 6.36 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.20 Uhr.
Mittwoch, 3. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 5. Juli)	<b>Route:</b> Auf dem Walenpfad von Oberrickenbach nach Engelberg. <b>Distanz:</b> 11 km, 560 m Auf- und 670 m Abstieg (Abstieg auch mit Sessellift möglich). <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 35.–, GA CHF 19.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.06 Uhr (Hergiswil 7.16 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.54 Uhr.
Mittwoch, 24. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 26. Juli)	<b>Route:</b> Wanderung auf der Strada alta Bedretto, von der Alp Pesciüm nach Fontana und Airolo. <b>Distanz:</b> 15 km, 150 m Auf- und 650 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 42.–, GA CHF 12.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.18 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 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)	<b>Programm:</b> Wanderung von Sursee der Sure entlang nach Geuensee und zurück über den Ruetschwinkel. <b>Distanz:</b> 11 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 11.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 9.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.44 Uhr (Emmenbrücke 9.49 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 15.45 Uhr.
Donnerstag, 14. Februar (bei schlechtem Wetter Freitag, 15. Februar)	<b>Route:</b> Wanderung von Aristau der Reuss entlang zum Flachsee und nach Bremgarten. <b>Distanz:</b> 10,5 km, je 100 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 16.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Werner Helfenstein.	<b>Treffpunkt:</b> 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.35 Uhr (Rotkreuz 9.52 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.07 Uhr.
Donnerstag, 7. März (bei schlechtem Wetter Donnerstags, 14. März)	<b>Route:</b> Wanderung ab Goldau zum Goldseeli und zum Tierpark, den wir gemeinsam besuchen. <b>Distanz:</b> 4 km, je 100 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 1¼ Std. + Tierpark. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant oder aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 11.– plus CHF 16.– Eintritt Tierpark. <b>Leitung:</b> Vreni Brunner, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.18 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.31 Uhr.
Donnerstag, 4. April	<b>Route:</b> Gemütliche Wanderung dem oberen Zürichsee entlang von Rapperswil nach Schmerikon. <b>Distanz:</b> 12 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 24.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Esther Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.40 Uhr (Verkehrshaus 8.46 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 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)	<b>Route:</b> Wanderung auf den Jurahöhen vom Mont-Soleil zum Mont Crosin, vorbei an den Osterglockenfeldern, den Windkraftwerken und dem Solarpark, dann Abstieg nach Courtelary. <b>Distanz:</b> 11 km, 130 m Auf- und 580 m sanfter Abstieg (auch mit Bus möglich). <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. bzw. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 40.–, mit GA CHF 3.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.05 Uhr.
Donnerstag, 2. Mai (bei schlechtem Wetter Freitag, 3. Mai)	<b>Programm:</b> Wanderung von Bourguillon zur Ameismüli und durch den Gotterongraben zur Altstadt von Freiburg. <b>Distanz:</b> 9,5 km, je 120 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 2¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 40.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18 Uhr.
Donnerstag, 16. Mai	<b>Route:</b> Wanderung von Grüningen zum Lützelsee und nach Bubikon. <b>Distanz:</b> 11 km, 60 m Auf- und 40 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 29.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 8.00 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.10 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.39 Uhr.
Donnerstag, 13. Juni (bei schlechtem Wetter Freitag, 14. Juni)	<b>Programm:</b> Wanderung von Flühli zur Kneippanlage Schwandalpweiher (Führung und eigenes Kneippen) und zurück auf dem Emmenuferweg. <b>Distanz:</b> 4 km, je 100 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 1½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 23.–, GA CHF 6.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Beatrice Reichlin. <b>Anmeldung:</b> Bis Dienstag, 11. Juni per E-Mail oder Telefon an Pia Schmid. Teilnehmerzahl beschränkt.	<b>Treffpunkt:</b> 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.43 Uhr.
Donnerstag, 20. Juni	<b>Route:</b> Wanderung von Bülach zum Zusammenfluss von Töss und Rhein, dann nach Rüdlingen und Buchberg. <b>Distanz:</b> 11 km, 190 m Auf- und 140 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ ★. <b>Verpflegung:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 27.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.39 Uhr.
Montag, 1. Juli <b>Abendwanderung</b>	<b>Programm:</b> Wanderung von Dallenwil nach Buochs und mit dem Sonnenuntergangs-Dampfschiff nach Luzern. <b>Distanz:</b> 8 km, kein Aufstieg und 50 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 18.–. <b>Leitung:</b> Esther Steffen, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 16.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 16.41 Uhr (Horw 16.46 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 21.47 Uhr.
Donnerstag, 11. Juli	<b>Programm:</b> Wanderung von Willisau nach Olisrüti und zurück durch das Mülitäli. <b>Distanz:</b> 10 km, je 130 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 13.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.03 Uhr.
Donnerstag, 18. Juli	<b>Route:</b> Wanderung von Däniken der Aare entlang nach Schönenwerd und Aarau. <b>Distanz:</b> 10 km, je 50 m Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 20.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Esther Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.05 Uhr (Emmenbrücke 9.09 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.30 Uhr.

# Offene Gruppen

## Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

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

**Leitung:** Speziell ausgebildete Erwachsenenportleiterinnen 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.



## Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

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

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

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

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

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

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

## Allround-Gruppen (Turnen)

### Adligenswil

#### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

### Aesch

#### Turnhalle

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Priska Bühlmann, 041 917 43 60

### Altishofen

#### Turnhalle

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44

### Altwis

#### Turnhalle

Dienstag, 20 bis 21 Uhr

Pia Höltschi, 041 917 29 72

### Buchrain

#### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr

Monika Wolfer, 041 440 46 78

### Turnhalle Hinterleisibach

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Lydia Meyer, 041 450 16 44

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

### Büron

#### 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

### Doppleschwand

#### Turnhalle

Montag, 16 bis 17 Uhr

Annemarie Lustenberger,

041 480 35 22

### Ebersecken

#### Gemeindehaus

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

### Ebikon

#### Pfarreiheim

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

### St. Klemens (Aula)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

### Egolzwil

#### Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20 Uhr

Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

### Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Bernadette Achermann, 041 980 27 14

### Eich

#### Turnhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.20 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

**Pfarreiheim St. Maria**

(für Italienisch- und Spanischsprachige)

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Begoña Monterrubio, 041 280 96 24

**Entlebuch****Pfarreiheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Vreni Lötscher, 041 480 22 04

**Ermensee****Mehrzweckhalle**

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Heidi Rütter, 041 917 35 60

**Eschenbach****Schulhaus Hübeli**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Geiser, 041 448 25 28

**Escholz matt****Pfarrsaal**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Hermine Neuenschwander,

041 486 15 48

**Ettiswil****Bülacherhalle**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr

Priska Kurmann, 041 980 44 62

**Flühli****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Freitag, 17 bis 18 Uhr

Claudia Tanner, 041 488 25 22

**Gelfingen****Turnhalle Husmättli**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr

Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

**Gettnau****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Reinert, 041 970 43 33

**Geuensee****Turnhalle Kornmatte**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Nick, 041 921 47 93

**Grosswangen****Kalofenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Maria Rösch, 041 980 51 31

**Gunzwil****Alte Turnhalle**

Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr

**Lindenhalle**

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Annemarie Furrer, 041 930 18 58

**Hämikon****Turnhalle**

Donnerstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Heidi Hornstein, 041 917 13 76

**Hasle****Turnhalle Dorf**

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Agnes Aregger, 041 480 27 08

**Hellbühl****Rotbach-Halle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Christine Bruppacher, 041 467 02 40

**Hergiswil b. Willisau****Mehrzweckhalle Steinacher**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Monika Kunz, 041 979 11 84

**Hildisrieden****Turnhalle Matte**

Dienstag, 17 bis 18 Uhr

Theres Steiner, 041 460 15 50

**Hitzkirch****Turnhalle (Männergruppe)**

Dienstag, 16.15 bis 17.15 Uhr

**Turnhalle**

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Doris Amrein, 041 917 10 66

**Hochdorf****Turnhalle Zentral (Halle B)**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Edith Theiler, 041 910 58 09

**Hohenrain****Pfarreiheim**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisbeth Gehrig, 041 910 51 07

**Horw****Turnhalle Hofmatt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Doris Obertüfer, 041 360 81 88

**Inwil****Möösli**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Myrta Regula Gattiker, 041 448 20 39

Montag, 15 bis 16 Uhr

Agnes Sigrist, 041 448 21 40

**Kleinwangen****Turnhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Pia Widmer, 041 910 20 68

**Kriens****Pfarreiheim Bruder Klaus**

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Feldmühle**

Freitag, 16 bis 17 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Fenkern**

Montag, 9 bis 10 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

**Turnhalle Krauer**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Kuonimatt**

Montag, 9 bis 10 Uhr

Alice Rogger, 041 340 82 60

**Luzern****Asociación de pensionistas**

(für Spanischsprachige)

Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr

Carmen Arias, 041 420 22 53

**Pfarreizentrum Barfüesser**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

**Betagtenzentrum Dreilinden**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Irene Affolter, 041 410 34 40

**Pflegeheim Eichhof (Haus Saphir)**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr

Hildegard Meier, 041 320 86 35

**Evang. Gemeindezentrum****Würzenbach**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

**Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

**Turnhalle Geissenstein**

Montag, 17 bis 18 Uhr

Violette Besson, 076 594 62 14

**Alterssiedlung Guggi**

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

**Lukas-Saal**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Rita Weibel, 041 410 30 30

**Mehrzweckzentrum Matthof**

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Beatrice Greber, 041 280 65 51

**Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)**

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

**Paulusheim**

Donnerstag, 10 bis 11 Uhr

Violette Besson, 076 594 62 14

**Pfarreiheim St. Anton**

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Heidi Müller, 041 377 21 78

**Pf.heim St. Johannes/Würzenbach**

Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr

Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

**Pfarreiheim St. Karl**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Pfarreiheim St. Leodegar**

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

**Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Rita-Maria Schwegler, 041 420 27 60

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

**Turnhalle Maihof-Schulhaus**

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

**Turnhalle Staffeln (Reussbühl)**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrit Berger, 041 320 16 69

**Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar**

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

**Malters****Turnhalle Bündtmättli**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

**Pfarreiheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Marlene Michel, 041 497 31 80

**Marbach****Turnhalle**

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Theres Willmann, 034 493 33 37

**Mauensee****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

**Meggen****Kath. Pfarreiheim**

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Martha Wey, 041 377 35 43

**Meierskappel****Schulhaus Höfli Singsaal**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

**Menzna****Rickenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Häcki, 041 493 14 81

**Nebikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46

Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergruppe)

Werner Thürig, 062 756 26 41

**Neudorf****Turnhalle**

Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

**Pavillon Schulhaus**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

**Neuenkirch****Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13

**Nottwil****Turnhalle Sagi-Zentrum**

Montag, 19 bis 20 Uhr

Christine Bruppacher, 041 467 02 40

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Tilla Garn, 041 937 15 72

**Oberkirch****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrith Nauer, 041 921 24 48

**Pfeffikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Jeannette Stoll, 062 771 73 35

**Rain****Turnhalle Chrüz matt**

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

**Reiden****Alterszentrum Feldheim**

Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr

Paula Neeser, 062 758 12 65

**Retschwil****Schulhaus**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Römerswil****Mehrzweckhalle**

Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Romoos****Turnhalle**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Veronique Schwarzentruer, 041 480 49 58

**Root****Pfarreiheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

**Widmermatt**

Montag, 17 bis 18 Uhr

Marly Bächler, 041 450 16 20

**Rothenburg****Turnhalle Gerbematt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Marlies Gass, 041 280 15 83

**Ruswil****Alterswohnheim Schlossmatte**

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

**Turnhalle Dorfschulhaus**

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

Rita Albisser, 041 495 16 31

**St. Erhard****Turnhalle**

Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

**Schachen****Rümlighalle**

Donnerstag, 14 bis 15 Uhr

Ruth Felder, 041 497 15 77

**Schenkon****Turnhalle Grundhof**

Donnerstag, 14 bis 15 Uhr

Martha Hunkeler, 041 921 24 91

**Schlierbach****Mehrzweckhalle**

Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr

Frieda Steiger, 041 933 36 44

**Schötz****Pfarreiheim**

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr

Hanny Steinmann, 041 980 26 83

**Schongau****Turnhalle**

Freitag, 19 bis 20 Uhr

Carmen Suter, 041 917 03 08

**Schüpfheim****Turnhalle Dorfschulhaus**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70

**Schwarzenberg****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Theres Amrein, 041 497 19 62

**Sempach****Turnhalle Felsenegg**

Dienstag, 8 bis 9 Uhr

**Turnhalle Tormatt**

Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr

Kathrin Marti, 041 460 14 35

**Sempach-Station****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Annelies Arnet, 041 920 12 61

**Sörenberg****Turnhalle**

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Rita Emmenegger, 041 488 19 18

**Sursee****Turnhalle St. Georg**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Martha Hunkeler, 041 921 24 91

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

Paul Camenzind, 041 921 45 39

**Triengen****Pfarreiheim**

Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr

Anita Hug, 041 933 36 33

**Udligenswil****Bühlmattsaal**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

**Uffikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Annemarie Baumeler, 062 756 22 56

**Vitznau****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Hanny Waldis, 041 397 14 17

**Wauwil****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Marlies Bättig, 041 980 41 14

**Weggis****Schulhaus Kirchmatt**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Erika Lüthy, 041 390 23 68

**Werthenstein****Schulhaus**

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Berta Fuchs, 041 490 23 87

**Wikon****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

**Willisau****Kath. Pfarreiheim**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und 14.30 bis 15.30 Uhr

**Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Hedy Rölli, 041 970 32 73

**Wolhusen****Andreasheim**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Margrith Erni, 041 490 13 48

**Schulhaus Rainheim**

Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergr.)

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67

## Wasserfitness-Gruppen (Bewegung im Wasser)

### Beromünster

#### HB Kantonsschule

Mittwoch, 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

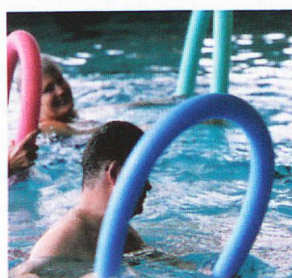
##### Gruppe Schötz/Altishofen

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 Sunnebühl

##### Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr  
Michaela Hafner, 041 480 04 19

##### Gruppe Escholzmat

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

##### Gruppen Schüpfheim

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr und  
17 bis 18 Uhr



## 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 Spermhake, 041 370 15 16

#### Mehrzweckzentrum Matthof

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

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

#### Mehrzweckzentrum Matthof

(Line Dance)

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

#### Pfarreiheim St. Johannes

(Tanzen im Sitzen)  
Montag, 10 bis 11 Uhr  
Harmke Spermhake, 041 370 15 16

### Meggen

#### Schulhaus Hofmatt

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

### Sempach

#### Wohn- und Pflegeheim Meierhöfli

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

### Sursee

#### Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein

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

### Weggis

#### Pfarreiheim 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, Sonnencreme, 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

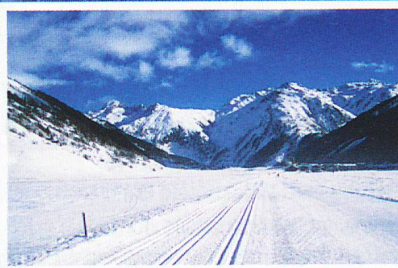
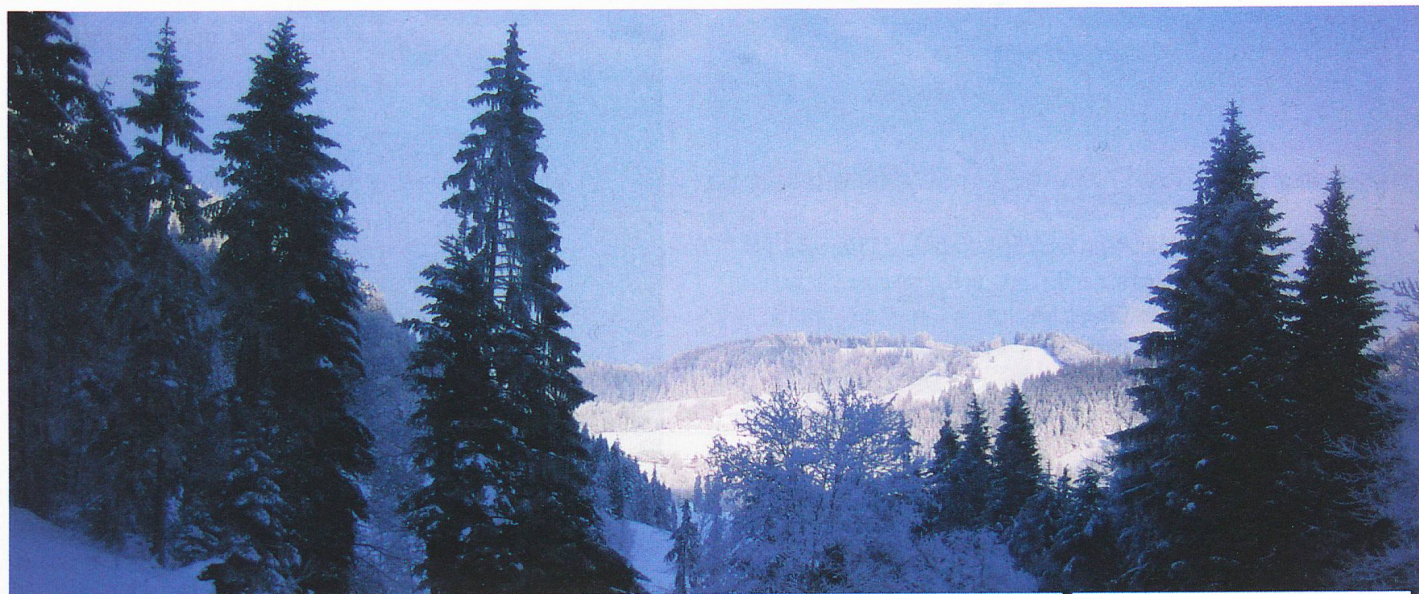
Langis: Für Personen, die schon lange so etwas ausprobieren möchten. Üben in kleiner Gruppe. Schneeschuhmiete auf Langis möglich. **Zeitbedarf:** 2½–3 Std. **Verpflegung:** Im Restaurant oder aus dem Rucksack. Warmen Tee mitnehmen. **Treffpunkt:** Bahnhof Luzern 7.55 Uhr, Gleis 13. **Zugverbindung:** 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-/Dessert:** Im Kemmeribodenbad. Die Tour kann hier beendet werden. **Treffpunkt:** Bahnhof Escholzmatte 8.15 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 7.16 Uhr, Gleis 11 (im Langnauer Teil einsteigen), Escholzmatte an 8.05 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 8.22 Uhr, Kemmeribodenbad an 8.54 Uhr. **Rückfahrt:** Bumbach Skilift ab 15.31 Uhr, Escholzmatte ab 16.20 Uhr, Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern–Escholzmatte retour (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** 28. Jan., 12 Uhr.

Mittwoch,  
20. Februar 2013

Birkehof 1100 m (Flühli/Sörenberg). **Route:** Hirseggrügg–Emmenuferweg–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, Hirseggrügg an 9.45 Uhr. **Rückfahrt:** Hohwald ab 16 Uhr, Schüpfheim ab 16.29 Uhr, Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern–Schüpfheim–Hirseggrügg 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 Leserräume 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 gefadeten 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; Annullierungskosten-Versicherung

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

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

Bitte auf der Anmeldekarte vermerken. Anzahl ist beschränkt.

**Anmeldung:** bis 12. Dezember 2012

## Langlauf- und 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 gefadete 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; Annullierungskosten-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 Bergbahnfahrten; 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 Anmeldeabschluss, 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 Feriendomizil. 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 Wäscheservice 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 Anmeldeabschluss, 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 Halbtage. 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.–

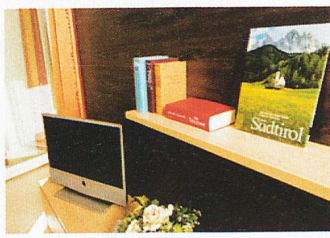
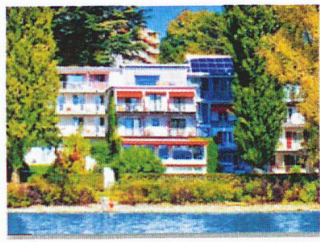
**Einzelzimmer Seitenlage:** CHF 985.–

**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; Ausflugsbillette; Trinkgelder; Ferienleitung und Betreuung

**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 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 autofreien Dorfkern, ist der Ausgangspunkt für unsere abwechslungsreiche und genussvolle Ferienwoche. Auszüge aus dem Programm: Wasser-, Rücken-, Atem- und Entspannungsgymnastik, Pilates, Dorfbesichtigung, leichte Wanderung entlang von Waalwegen 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.–

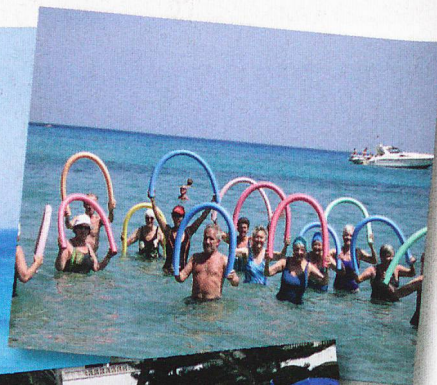
**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Balkon, Dusche/WC oder Bad/WC, TV/ Radio; reichhaltiges Frühstückbuffet; Nachtessen mit 5-Gang-Menü; alle Gymnastikangebote; Ausflüge; Velos; Eintritte und Trinkgelder; Mittagessen auf der Hinreise; Lunchpaket auf der Rückreise; Hin- und Rückreise mit dem Car; Ferienleitung

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-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](http://www.universaltravel.ch) > Universal Hotels > Laguna. Übrigens: Diese beliebte Ferienwoche wird seit über 10 Jahren angeboten.

**Leitung:** Charlotte Rösli, 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.-\* (Annullierung, 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 selbständig sind.
- Es besteht die Möglichkeit, bei den Leiterinnen eine Aqua-Fit-Weste zu beziehen. Diese muss in der Woche vor den Ferien bei Charlotte Rösli, 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.