

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2013)
Heft: 4

Anhang: Bildung + Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 1. Halbjahr 2014
Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 30.11.2025

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

bildung
sport pro senectute bewegt

Kursprogramm 1. Halbjahr 2014



Angebote für alle ab 60 Jahren

PRO
SENECTUTE
KANTON LUZERN

Inhalt

Bildungsangebote

Exkursionen/Besichtigungen	3
Alltag und Natur	5
Am Puls der Zeit	7
Wissen und Kultur	9
Kreatives Schaffen	11
Gesundheitsförderung und Wohlbefinden	12
Gemeinsame Interessen teilen	15
Sprachen	16
Moderne Kommunikationsmittel	18
Kurse für Mac-Computer	19
Computerkurse in Luzern	19
Computerkurse in Neuenkirch	22

Sport- und Bewegungsangebote

Aktive und gesunde Bewegung	23
Tennis	25
Wasserfitness (Bewegung im Wasser)	25
Nordic Walking	27
Radsport	28
Wandern	29
Offene Gruppen: Allround (Turnen), Wasserfitness, Tanzsport	33
Wintersport: Skilanglauf, Curling, Schneeschuhwandern	37
Ferienwoche Winter	38
Ferienwochen Frühling bis Herbst	38
Badeferien mit Aqua-Fitness	40

Adresse Bildung + Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung + Sport
Bundesplatz 14, 6002 Luzern

Öffnungszeiten

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

Telefon Bildung 041 226 11 96

Telefon Sport 041 226 11 99

Fax 041 226 11 98

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

Internet www.lu.pro-senectute.ch

Anmeldung

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

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

Allgemeine Bedingungen

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

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

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

Abmeldung: Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Donnerstag, 23. Januar	Andermatt Biogarten Grossdietwil und Klosterkirche St. Urban Anlass 1 Das Ziel von Andermatt Biogarten ist es, sinnvolle biologische Alternativen zu den konventionellen chemisch-synthetischen Pflanzenschutz-, Schädlingsbekämpfungs- und Düngemitteln zu finden. In einer 1½ Stunden dauernden Führung lernen Sie die Firma und ihre Produkte kennen. Nach dem Mittagessen Führung durch die Klosterkirche St. Urban. Kosten: CHF 22.– inkl. Führungen. Reisekosten: ca. CHF 24.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Klostersgasthaus Löwen St. Urban (nicht inbegr.). Leitung: Rita Gasser und lokale Führer/innen	Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 16.37 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 13. Januar
Dienstag, 18. Februar	Hauptbahnhof Zürich und Kriminalmuseum Anlass 2 Wir besuchen den Zürcher Hauptbahnhof; in einem Film sehen wir die verschiedenen Bauetappen und lernen vor Ort einzelne Bahnhöfeile und die Infrastruktur mit den Anlieferungen und Entsorgungen für die ShopVille-RailCity kennen. Anschliessend erwartet uns das Kriminalmuseum der Kantonspolizei Zürich für eine interessante Führung, wo wir den grossen Kriminalfällen der letzten Jahrzehnte begegnen. Kosten: CHF 22.– inkl. Führungen. Reisekosten: ca. CHF 20.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen	Treffpunkt: 12.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 20.49 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 5. Februar



Foto: www.parlament.ch

Dienstag, 4. März	Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session Anlass 3 Führung/Teilnahme auf den Tribünen; Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von einem ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes. Kosten: CHF 25.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus. Reisekosten: ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und örtliche Führer/innen	Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 17 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 17. Februar
----------------------	---	---

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Mittwoch, 26. März	<p>Hundertwasser-Haus und Fliegermuseum Altenrhein</p> <p>Mit einem Car fahren wir via Hirzel – Sargans nach Altenrhein am Bodensee. Dort besichtigen wir – mit einer Führung – das einzige Hundertwasser-Haus in der Schweiz. Vergoldete Zwiebeltürme, leuchtende Farben, geschwungene Linien, ungleiche Fenster, bunte Keramiksäulen, schattige Wandelgänge und begrünte Dachflächen sind die Merkmale von Friedensreich Hundertwassers Architektur. Am Nachmittag besuchen wir das Fliegermuseum Altenrhein, mit einer Einführung in dessen Geschichte und der Flugzeuge. Die Heimfahrt führt uns über die Wasserfluh und den Ricken zurück nach Luzern.</p> <p>Kosten: CHF 55.– inkl. Eintritte und Führungen. Reisekosten: im Preis inbegriffen. Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.).</p> <p>Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen</p>	<p>Anlass 4</p> <p>Treffpunkt: 7.30 Uhr beim Carparkplatz auf dem Inseli, Luzern</p> <p>Rückkehr: ca. 19 Uhr in Luzern</p> <p>Anmeldung: bis 12. März</p>
Dienstag, 29. April	<p>Zofingen</p> <p>Altstadt und Umgebung</p> <p>In einer Altstadtführung wird uns die bunte Palette von Gassen, Plätzen und Gebäuden gezeigt und die vielfältige Geschichte dieser charmanten Stadt – einer Nachbarin Luzerns – nähergebracht. Am Nachmittag lernen wir die nähere Umgebung mit dem schönsten Festplatz der Schweiz kennen. Wir sind am Vormittag und am Nachmittag je ca. 1½ Std. zu Fuss unterwegs.</p> <p>Kosten: CHF 20.– inkl. Führung. Reisekosten: ca. CHF 16.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.).</p> <p>Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen</p>	<p>Anlass 5</p> <p>Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Rückkehr: 17 Uhr in Luzern</p> <p>Anmeldung: bis 16. April</p>
Dienstag, 20. Mai	<p>Staufen und Badenweiler im Markgräflerland</p> <p>Am Rande des südlichen Schwarzwaldes liegt, eingebettet in die Weinberge, die Fauststadt Staufen. Wir folgen einer Führung durch die mittelalterliche Altstadt, kosten den heimischen Wein und geniessen ein saisonales Spargelgericht im Gasthof Kornhaus. Auf der Rückfahrt über die Badische Weinstrasse machen wir Halt in Badenweiler, dem eleganten Badeort mit mediterranem Klima und imposanten römischen Thermen.</p> <p>Kosten: CHF 59.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: im Preis inbegriffen. Mittagessen und Kaffeehalt: im Restaurant (ca. 35 Euro, nicht inbegr.).</p> <p>Leitung: Pia Schmid und lokale Führer/innen</p>	<p>Anlass 6</p> <p>Treffpunkt: 7.45 Uhr beim Carparkplatz auf dem Inseli, Luzern</p> <p>Rückkehr: ca. 18 Uhr in Luzern</p> <p>Anmeldung: bis 7. Mai</p>
Dienstag, 17. Juni	<p>Mit der Cabriobahn aufs Stanserhorn</p> <p>Lernen Sie das «Innenleben» der weltweit ersten Cabriobahn kennen und erfahren Sie viel Interessantes über die Geschichte der Stanserhornbahn. Bei der Führung durch die Technikräume in der Mittelstation Kälti erhalten Sie spannende technische Hintergrundinformationen. Bewundern Sie auf dem geführten Rundgang mit einem Ranger die eindruckliche Landschaft und die herrliche Alpenflora.</p> <p>Kosten: CHF 39.–, inkl. Billett der Cabriobahn und Führungen; Barzahlung am Exkursionstag. Reisekosten: ca. CHF 9.– für Retourbillett Luzern-Stans mit Halbtax. Bitte lösen Sie das Billett von Luzern oder Ihrem Wohnort nach Stans selbst. Mittagessen: im Gipfelrestaurant (nicht inbegr.) oder Picknick.</p> <p>Leitung: Rita Gasser und lokale Führer</p> <p>Bitte beachten: Durchführung nur bei gutem Wetter. Telefon 041 226 11 84 gibt ab Montag, 16. Juni 2014, 9 Uhr, Auskunft, ob die Exkursion durchgeführt wird.</p>	<p>Anlass 7</p> <p>Treffpunkt: 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Rückkehr: individuell</p> <p>Anmeldung: bis 2. Juni</p>



Foto: www.stanserhorn.ch

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

Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Vorträge: Dienstag, 28. Januar, 11. März, 1. April, 13. Mai (4x)	Unsere Vögel Einblick in das faszinierende Leben einheimischer Vögel Zur Vorbereitung für die fünf Exkursionen informiert der erfahrene Referent und Exkursionsleiter in Bild-Präsentationen über den Körperbau der Vögel, ihre Lebensweise, die Sinnesleistungen, die Brutbiologie der Vögel und Einzelheiten zum Phänomen Vogelzug. Die Teilnehmer/innen lernen häufige einheimische Vogelarten und ihre Stimmen kennen. Die Exkursionen finden in Luzern und stadtnahen Wäldern statt. Kursleitung: Dr. Urs Petermann, Biologe	Kurs 10 Vorträge: Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 16 Uhr Exkursionen: im Februar: 14 bis 17 Uhr; März bis Juni: 8 bis 11 Uhr CHF 190.– für alle 9 Anlässe Anmeldung: bis 16. Januar
Exkursionen: Dienstag, 4. Februar, 18. März, 15. April, 20. Mai, 17. Juni (5x)		

Dienstag, 11. Februar	Erdstrahlen, Wasseradern, Verwerfungen, Elektromog Gesundheitsbelastende Phänomene Man sieht, hört und riecht sie nicht – und trotzdem können sie da sein, die belastenden geo- und elektrobiologischen Störzonen und der in der heutigen Zeit immer häufiger anzutreffende Elektromog. Diese Störquellen sind nicht so ungefährlich, wie viele Menschen glauben. Da es sensible und weniger sensible Menschen gibt, stossen Ärzte und Therapeuten oft an ihre Grenzen, und häufig bringen auch gute Medikamente nicht den gewünschten Erfolg. Der Referent gibt aufschlussreiche Hinweise, wie Verbesserungen erzielt werden können (z.B. durch Verschieben von Betten an eine andere Stelle im Zimmer oder Freischalten des Elektromogs). Ein guter Geo- und Elektrobiologe verkauft nichts, sondern zeigt nur auf, was zu beheben ist. Der erfahrene Referent und Autor von zwei Büchern zu diesen Themen wird auch Ihre Fragen beantworten (keine Verkaufsveranstaltung). Referent: Hans Kauer, Ingenieur, geo- und elektrobiologischer Berater	Kurs 11 Bundesplatz 14, Luzern 14.15 bis ca. 16 Uhr CHF 35.– Anmeldung: bis 29. Januar
--------------------------	---	---

NEU



Montag, 10. März	Vortragsreihe «Wetter»: Gewitter Vom Götterzorn zur Hochspannung Die Urkraft der Gewitter mit Blitz und Donner übt seit ewigen Zeiten auf die Menschen ein Gemisch aus Angst und Faszination aus. Früher wurde in einem tobenden Unwetter der Zorn der Götter sichtbar. Heute wissen wir, dass der Blitz eine gigantische elektrische Entladung ist, die auch heute noch für uns gefährlich ist. Was soll man tun, wenn man im Freien überrascht wird von einem Gewitter (Tipps für Blitzschutz etc.)? In Extremfällen kann bei einem Gewitter sogar bei uns ein Tornado auftreten. Der Referent ist Buchautor des Buches «Wetterzeichen am Himmel», Koautor ist Thomas Bucheli. Kursleitung: Dr. Andreas Walker, Meteorologe, Buchautor, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf	Kurs 12 Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 35.– Anmeldung: bis 25. Februar
---------------------	---	---

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

Mittwoch, 12. und 26. März (2x)	<p>Weg damit!</p> <p>Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng Shui</p> <p>Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, dank derer man unnötigen Ballast los wird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe.</p> <p>Kursleitung: Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS</p>	<p>Kurs 13</p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 96.–</p> <p>Anmeldung: bis 27. Februar</p>
---------------------------------------	--	---

Donnerstag, 20. März bis 10. April (4x)	<p>Basics beim Kochen – frische Ideen für Einsteiger/innen</p> <p>Die Grundzubereitungsarten kennenlernen und die Gerichte mit einer Prise Humor würzen</p> <p>In diesem Basiskochkurs bereiten wir unkomplizierte Gerichte zu. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen. Zudem erhalten Sie praktische Tipps für die einfache und gesunde 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. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.</p> <p>Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p>Kurs 14</p> <p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)</p> <p>Anmeldung: bis 28. Februar</p>
---	---	--



Donnerstag, 8. Mai bis 5. Juni (ohne 29. Mai), 4x	<p>Frühling in der Küche</p> <p>Neue, unkomplizierte Rezepte sorgen für frischen Wind in Ihrer Küche</p> <p>Wir verarbeiten frische Produkte aus dem frühlingshaften Marktangebot und bereiten in geselliger Runde unkomplizierte, gesunde und bekömmliche Gerichte zu. Zu jedem Kursabend erhalten Sie eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Dieser Kochkurs ist für alle Interessierten offen. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.</p> <p>Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p>Kurs 15</p> <p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.— (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)</p> <p>Anmeldung: bis 17. April</p>
--	--	--

Montag, 24. März	<p>Stil und Make-up mit 60+</p> <p>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.</p> <p>Kursleitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin</p>	<p>Kurs 16</p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 68.–</p> <p>Anmeldung: bis 11. März</p>
---------------------	--	--

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 25. März	Testament und Erbfolge Der sehr erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine allgemeine Übersicht zum Thema Testament und Erbfolge unter besonderer Berücksichtigung der Begünstigung des überlebenden Ehegatten. Kursleitung: lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar	Kurs 17 Habsburgerstr. 22, Luzern 9 bis 11 Uhr CHF 36.– Anmeldung: bis 12. März

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 4. bis 18. Februar (3x)	Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken» Gibt es objektive Erkenntnisse? Das Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir Erkenntnisse für den Alltag gewinnen. Aber wovon reden wir eigentlich, wenn wir von Erkenntnissen sprechen? Inwieweit ist das menschliche Erkenntnisvermögen subjektiv gefärbt und welcher Zusammenhang besteht zwischen Erkenntnis und einem guten Leben? Kursleitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik	Kurs 20 Habsburgerstr. 22, Luzern 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 98.– Anmeldung: bis 22. Januar

Dienstag, 11. bis 25. März (3x)	Kursreihe «Spiritualität im Alter» Jesus und/oder Buddha als Lebensbegleiter Christentum und Buddhismus sprechen verschiedene Sprachen, der Lebensweg ihrer Begründer ist unterschiedlich, doch ihre spirituellen Wegweisungen gleichen sich in vielem. Jesus und Buddha: Wo gibt es Parallelen, wo Unterschiede? Wir befassen uns mit dem Buch von Wolfgang Poeplau, «Den Weg der Meister gehen – Jesus und Buddha als Lebensbegleiter», Kösel-Verlag. Vorkenntnisse sind nicht Bedingung. Kursleitung: Karl Mattmüller, Theologe	Kurs 21 Abendweg 1, Luzern. Röm.-kath. Landes- kirche, Haus St. Agnes (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 89.– Anmeldung: bis 26. Februar
---------------------------------------	--	--



Foto: Prisma

Donnerstag, 13. März bis 10. April (5x)	Geschichten, die mein Leben schrieb Mein Weg zur Autobiografie Sie haben Lust zu schreiben und wollen Ihre Lebensgeschichte zu Papier bringen. Eine Autobiografie besteht aus vielen kleinen Geschichten, die nicht zwingend chronologisch entstehen müssen. In diesem Kurs fangen Sie dort an, wo Sie die Schreiblust packt – oder machen dort weiter, wo Sie irgendwann mal aufgehört haben. Ob Sie das Werk jemals vollbringen, ist egal, Hauptsache, Sie beginnen jetzt damit. Dank unkonventionellen Schreib Anregungen und Impulsen aus der Schreibgruppe entsteht Schritt für Schritt Ihre eigene Geschichtensammlung. Fangen Sie doch einfach mal damit an, von einem besonderen Glückstag zu erzählen. Bringen Sie bitte am ersten Kurstag Ihren Glücksbringer oder ein Symbol für Ihren Glückstag mit. Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin/Supervisorin	Kurs 22 Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 195.– Anmeldung: bis 28. Februar
---	--	--

NEU

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

Jesus und Mohammed – Freunde oder Feinde?

Kurs 23

Was würde geschehen, wenn sie sich heute begegneten?

Dienstag,
1. bis 15. April (3x)

Angenommen, Jesus und Mohammed würden sich in unserer Zeit irgendwo treffen, in einer Bar vielleicht gar, wovon das Buch «Einwurf – Jesus und Mohammed im Gespräch» (Rüegger Verlag) ausgeht. Wie würden sie sich begegnen? Reserviert? Vorsichtig? Freundschaftlich? Im Buch, das als grundlegende Lektüre dieses Kurses gilt, erörtern die beiden grossen Gestalten der Weltgeschichte aktuelle Themen der Zeit. Zudem nehmen sie Stellung zu all den Vorschriften und Dogmen, welche die Tradition aus den ursprünglichen Visionen der beiden Religionsstifter entwickelt hat. Die Kurs-teilnehmenden dürfen Informationen zu dieser speziellen Konstellation erwarten und sich gerne in den aussergewöhnlichen Dialog einmischen. Bitte bringen Sie das oben erwähnte Buch in den Kurs mit; es kann in Buchhandlungen für CH 25.– gekauft werden.

Habsburgerstr. 22,
Luzern
9.30 bis 11 Uhr
CHF 89.–

Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer und dipl. Erwachsenenbildner

Anmeldung:
bis 19. März

SinnVolles GehirnTraining

Kurs 24

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Montag,
7. April bis
19. Mai (ohne
21. April), 6x

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.

Habsburgerstr. 22,
Luzern
14.30 bis 16.30 Uhr
CHF 180.–

Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin

Anmeldung:
bis 25. März

Eigene Vorsorge mit dem DOCUPASS

Kurs 25

Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

Donnerstag,
22. Mai

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 Kurs-teilnehmenden haben Gelegenheit, ihre konkreten Fragestellungen einzubringen. Den DOCUPASS können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 19.–) unter Tel. 041 226 11 88 beziehen.



Kursleitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater

Habsburgerstr. 22,
Luzern
9 bis 11 Uhr
CHF 36.–

Anmeldung:
bis 9. Mai

«auto-mobil bleiben» – Ein Fahr-Check-Kurs

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln 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).

Kursleitung: 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

Kurs 26: Dienstag, 18. März

Kurs 27: Dienstag, 6. Mai

Anmeldung:
Kurs 26: bis 4. März
Kurs 27: bis 23. April

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Im Alltag sicher unterwegs Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben» mit Billettautomatenschulung	
	Der Kurs vermittelt Grundlagen, um selbstsicher und gut informiert mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs zu sein. Wertvolle Tipps helfen Ihnen, sich am Bahnhof zu orientieren und sicher im öffentlichen Raum unterwegs zu sein.	
	Luzern: 20. Mai / 21. Mai / 10. und 11. September 2014;	8 bis 12 Uhr
	Sursee: 7. Mai / 17. Sept. 2014;	8.30 bis 12 Uhr
	Willisau: 14. Mai 2014;	8.30 bis 12 Uhr
	Wolhusen: 4. Juni 2014;	8.30 bis 12 Uhr
	Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.	
	Anmeldung und weitere Infos direkt bei: Verkehrsbetriebe Luzern vbl unter Tel. 041 369 65 65.	

Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Digitales Fotografieren Grundkurs für Anfänger/innen	Kurs 30
Donnerstag, 13. März bis 17. April (ohne 10. April), 5x	Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine Stolpersteine mehr für Sie sein. Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin	Bundesplatz 14, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 260.– Anmeldung: bis 28. Februar

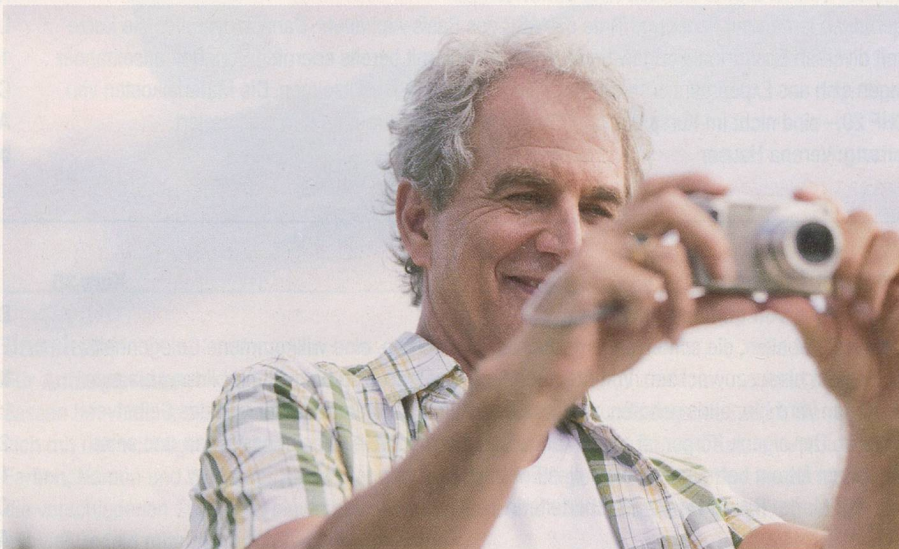


Foto: Prisma

	Bildgestaltung und Bildaufbau Erst blicken, dann klicken!	Kurs 31
Dienstag, 20. Mai bis 17. Juni (5x)	Die richtige Anordnung und Komposition von Linien, Flächen, Formen und Farben machen den Unterschied zwischen einem Schnappschuss und einer anspruchsvollen Fotografie. Wenn Sie ausdrucksstarke Bilder fotografieren wollen, ist es unerlässlich, die Bildgestaltung und einen bewussten Bildaufbau einzelner Elemente wirkungsvoll auf einem Foto zu platzieren. Sie werden staunen, wie Sie bereits mit wenigen Gestaltungsregeln tolle Bilderergebnisse erhalten. Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Kenntnisse Ihrer Kamera und Grundkenntnisse in der Fotografie. Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin	Habsburgerstr. 22, Luzern CHF 260.– 13.30 bis 16 Uhr Anmeldung: bis 7. Mai

NEU

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 4. bis 18. Februar plus 18. März (4x)	<p>Ahnenforschung und Familiengeschichte</p> <p>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 18. März ein Kursnachmittag durchgeführt mit der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, Vergleichen von Resultaten usw.</p> <p>Kursleitung: Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar</p>	<p>Kurs 32</p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 178.– inkl. Kursunterlagen Anmeldung: bis 21. Januar</p>
Donnerstag, 20. März bis 10. April (4x)	<p>Shall we dance?!</p> <p>Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60</p> <p>Auch in dieser Spielzeit fragen Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Theater», und Pro Senectute Kanton Luzern wieder: «Dürfen wir bitten?». Der Workshop richtet sich an Menschen ab 60 Jahren mit Lust an Bewegung, Musik 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. Das aktuelle Programm von «Tanz Luzerner Theater» sorgt für Impulse im Hinblick auf Körperarbeit und den Einsatz von Musik. Zusätzlich zum Tanzworkshop erhalten die Teilnehmer/innen die Möglichkeit eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion, welcher im Preis inbegriffen ist. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «TANZ 15: Moving Metaphors» vom Sonntag, 11. Mai 2014, um 13.30 Uhr, im Luzerner Theater.</p> <p>Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»</p>	<p>Kurs 33</p> <p>«Südpol», Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 31 bis «Südpol») 9 bis 10.30 Uhr CHF 115.–</p> <p>Anmeldung: bis 7. März</p>
Donnerstag, 24. April bis 15. Mai (4x)	<p>Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene</p> <p>Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen</p> <p>Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das ABC des Basis-Alphabets. 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 max. CHF 20.– sind nicht im Kurspreis inbegriffen und werden direkt im Kurs einkassiert.</p> <p>Kursleitung: Verena Hauser</p>	<p>Kurs 34</p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern, 14 bis 16.30 Uhr CHF 130.–</p> <p>Anmeldung: bis 11. April</p>
Montag, 5. Mai bis 2. Juni (5x)	<p>Singen aus Freude</p> <p>Aus voller Kehle, von ganzem Herzen</p> <p>Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von Atemübungen und Warm-up über Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.</p> <p>Kursleitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin</p>	<p>Kurs 35</p> <p>Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (Bus Nr. 1, 11, 20, 31) 14 bis 15.45 Uhr CHF 110.–</p> <p>Anmeldung: bis 22. April</p>
Mittwoch, 12. März bis 30. April (8x)	<p>Schach</p> <p>Anfängerkurs</p> <p>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).</p> <p>Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler</p>	<p>Kurs 36</p> <p>Restaurant Weinhof, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch)</p> <p>Anmeldung: bis 26. Februar</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 15. Jan., 12. Februar, 12. März, 9. April, 14. Mai, 25. Juni (6x)	Aquarellmalen Kurs für Anfänger/innen Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung. Kursleitung: Maria Tschuppert	Kurs 37 Habsburgerstr. 22, Luzern 9 bis 11.30 Uhr CHF 195.– Anmeldung: bis 3. Januar

NEU

Donnerstag, 16. Januar, 13. Februar, 6. März, 17. April, 22. Mai, 26. Juni (6x)	Aquarellmalen Kurs für Fortgeschrittene Sie vertiefen die Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei und wagen sich auch an aufwendigere Motive. Alle Interessierten mit Grundkenntnissen sind willkommen. Es handelt sich hier um einen fortlaufenden Kurs mit nur wenig frei werdenden Kursplätzen. Kursleitung: Maria Tschuppert	Kurs 38 Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 195.– Anmeldung: bis 3. Januar
--	---	---



Foto: Prisma

Dienstag, 11. März bis 1. April (4x)	Jasskurs Für Anfänger/innen 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 Nationalsport vertraut. Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM	Kurs 39 Restaurant Weinhof, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 25. Februar
--	--	--

Dienstag, 8. bis 29. April (4x)	Jassen Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten Das Kursprogramm ist auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten aufgebaut. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten und Sie lernen und üben den Turnierjass, denn Jassen verbindet Menschen. Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM	Kurs 40 Restaurant Weinhof, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 25. März
------------------------------------	---	---

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

Gesundheitsförderung/Wohlbefinden

Datum

Kurs

Ort, Zeit, Kosten

Yoga für reife Körper

Das Sanskrit Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist, und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst.

Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Werkhofstrasse»)

Anfängerkurse

- Kurs 50:** Mittwoch, 8. Januar bis 26. Febr. (8x)
- Kurs 51:** Mittwoch, 8. Januar bis 26. Febr. (8x)
- Kurs 52:** Mittwoch, 12. März bis 30. April (8x)
- Kurs 53:** Mittwoch, 12. März bis 30. April (8x)
- Kurs 54:** Mittwoch, 14. Mai bis 2. Juli (8x)
- Kurs 55:** Mittwoch, 14. Mai bis 2. Juli (8x)

9 bis 10 Uhr
11 bis 12 Uhr
9 bis 10 Uhr
11 bis 12 Uhr
9 bis 10 Uhr
11 bis 12 Uhr
CHF 160.– pro Kurs

Sommerkurse Anfänger/innen

- Kurs 56:** Mittwoch, 16. Juli bis 20. Aug. (5x) (ohne 13. Aug.)
- Kurs 57:** Mittwoch, 16. Juli bis 20. Aug. (5x) (ohne 13. Aug.)

9 bis 10 Uhr
11 bis 12 Uhr
CHF 100.– pro Kurs

Kurse für Fortgeschrittene

Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

- Kurs 58:** Mittwoch, 8. Januar bis 26. Febr. (8x)
- Kurs 59:** Mittwoch, 12. März bis 30. April (8x)
- Kurs 60:** Mittwoch, 14. Mai bis 2. Juli (8x)

10 bis 11 Uhr
10 bis 11 Uhr
10 bis 11 Uhr
CHF 160.– pro Kurs

Sommerkurs Fortgeschrittene

- Kurs 61:** Mittwoch, 16. Juli bis 20. Aug. (5x) (ohne 13. Aug.)

10 bis 11 Uhr
CHF 100.–

Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt. Je nach Zusatzversicherung teilw. Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Anmeldung:

Kurse 50 & 51 & 58:
bis 27. Dezember 2013
Kurse 52 & 53 & 59:
bis 28. Februar
Kurse 54 & 55 & 60:
bis 2. Mai
Kurse 56 & 57 & 61:
bis 4. Juli



Foto: Prisma

Yoga für Männer ab 60 (ohne und mit Yoga-Erfahrung)

Yoga-Übungen, dem männlichen Naturell angepasst, unterstützen den Körper in seiner täglichen Funktion und beim Sport. Kräftigende Positionen und beweglichkeitsfördernde Yoga-Stellungen wechseln sich ab und helfen Körper und Geist, in harmonisches Gleichgewicht zu kommen. Bewusstes Atmen fördert vorhandene Ressourcen. Die Stunde endet mit erholsamer Entspannung.

Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle Werkhofstr.)

- Kurs 62:** Donnerstag, 30. Januar bis 3. April (ohne 27. Febr.), 9x
- Kurs 63:** Donnerstag, 17. April bis 26. Juni (ohne 29. Mai + 19. Juni), 9x
- Kursleitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt. Je nach Zusatzversicherung teilw. Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

14.45 bis 15.45 Uhr
14.45 bis 15.45 Uhr
CHF 180.—
Anmeldung:
Kurs 62: bis 17. Januar
Kurs 63: bis 4. April

NEU

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	<p>Qi Gong</p> <p>Qi Gong – sinngemäss «Energie-Arbeit» – ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Es gibt ein grosses Spektrum an verschiedenen Übungen; dazu gehören Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen, die alle den Sinn haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.</p> <p>Kursleitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB</p> <p>Kurs 64: Montag, 20. Januar bis 24. März (ohne 24. Febr. + 3. März), 8x 14 bis 15 Uhr</p> <p>Kurs 65: Montag, 7. April bis 23. Juni (ohne 21. + 28. April, 2. + 9. Juni), 8x 14 bis 15 Uhr</p>	<p>Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») CHF 190.–</p> <p>Anmeldung: Kurs 64: bis 7. Januar Kurs 65: bis 26. März</p>
Donnerstag, 23. Januar bis 20. Februar, 5x	<p>Atmen – Bewegen – Entspannen</p> <p>Wieder einmal tief durchatmen! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mithilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können.</p> <p>Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</p>	<p>Kurs 66</p> <p>Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 125.–</p> <p>Anmeldung: bis 10. Januar</p>
Montag, 27. Januar bis 17. März (ohne 24. Februar und 3. März), 6x	<p>CANTIENICA®-Methode</p> <p>Eine gute Haltung für ein gutes Gefühl</p> <p>Die Cantienica-Methode ist Fitness mit anatomischer und therapeutischer Präzision. Sie weckt die Körperintelligenz als Basis für jede Bewegung im Sport und im Alltag, vermittelt Kraft, Beweglichkeit und Stabilität. Mit der Cantienica-Methode wird das gesamte Skelett optimal aufgerichtet, der Beckenboden aktiviert und alle Tiefenmuskeln werden vernetzt sowie trainiert. Dies geschieht schnell, sicher und nachhaltig und verhilft zu einer Linderung von Rückenschmerzen, Unterleibsbeschwerden und Fehlhaltungen. Alle Bewegungsabläufe werden geschmeidiger. Leichtigkeit und Frische kehren im Nu zurück.</p> <p>Kursleitung: Astrid Büeler, CANTIENICA®-Instruktorin, dipl. Pflegefachfrau und Therapeutin</p>	<p>Kurs 67</p> <p>DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern (VBL-Bus 2/12/18, Haltestelle «Kasernen- platz») 13.30 bis 15 Uhr CHF 220.—</p> <p>Anmeldung: bis 14. Januar</p>
NEU	<p>Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining</p> <p>Für Kraft im Alter</p> <p>Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, wenn 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. Inklusiv Anamnese und individuelle Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 362 33 22).</p> <p>Kursleitung: Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten</p>	<p>Kurs 68</p> <p>Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 10.15 bis 11.30 Uhr CHF 170.–</p> <p>Anmeldung: bis 21. Januar</p>
Freitag, 7. Februar bis 11. April (ohne 28. Februar, 7. März), 8x	<p>Tai Chi</p> <p>Tai Chi bewegt den Körper und belebt den Geist – eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Zukunft</p> <p>Die fließenden Bewegungen des Tai Chi erhalten den Körper beweglich und stärken die Muskulatur. Sie lernen einen längeren Bewegungsablauf kennen, schulen damit Ihre Konzentration und Vorstellungskraft und unterstützen Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht. Beim geselligen Üben in der Gruppe fällt das Lernen leichter. Tai Chi können Sie bis ins hohe Alter praktizieren. Sie brauchen dazu kein sportliches Talent.</p> <p>Kursleitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin</p>	<p>Kurs 69</p> <p>Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 195.–</p> <p>Anmeldung: bis 27. Januar</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 17. Februar bis 31. März (ohne 3. März), 6x	<p>Beckenbodengymnastik</p> <p>Da sich die Beckenbodenmuskulatur «unsichtbar» im Körperinnern befindet, ist eine gezielte Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und wieder loszulassen. Diese Übungen sind wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer.</p> <p>Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik, Expertin Erwachsenensport esa BASPO</p>	<p>Kurs 70</p> <p>Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 140.–</p> <p>Anmeldung: bis 4. Februar</p>
Dienstag, 11. März bis 8. April (5x)	<p>Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör</p> <p>Wege zu besserem Zuhören</p> <p>Wer gut hört und zuhören kann, bleibt in Kontakt, gehört dazu und kann sich aktiv beteiligen. Wieder besser in Verbindung stehen mit den anderen und der Welt, teilhaben und verbunden sein – das ist das Ziel dieses Kurses. Im Alter lässt das Gehör nach, es kommen weniger Impulse im Gehirn an. Wie ein Muskel, der nicht mehr genutzt wird, werden die Nervenverbindungen schwächer, die für das Verarbeiten und Verstehen von Sprache nötig sind. In der Folge wird es immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zu einem besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» das Elektronische Ohr und Mozart über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken Ihre Lebensgeister.</p> <p>Kursleitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin</p>	<p>Kurs 71</p> <p>Horch-Atelier APP, Theaterstr. 13, Luzern 9 bis 11 Uhr CHF 195.–</p> <p>Anmeldung: bis 26. Februar</p>
Freitag, 14. März bis 16. Mai (ohne 18. April), 9x	<p>Gleichgewichtstraining</p> <p>Sturzprophylaxe = Gehsicherheit</p> <p>Viele ältere Menschen verunfallen jedes Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.</p> <p>Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO</p>	<p>Kurs 72</p> <p>Sport Solution, Ober- grundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg») 9.45 bis 11.15 Uhr CHF 230.–</p> <p>Anmeldung: bis 28. Februar</p>
Mittwoch, 2. und 9. April (2x)	<p>Gut ein- und durchschlafen</p> <p>Schlafstörungen natürlich meistern</p> <p>Haben Sie Mühe mit dem Ein- und/oder Durchschlafen? Möchten Sie Wege finden, den Schlaf auf natürlichem Weg zu regulieren? So, dass Sie morgens wieder ausgeruht, klar und fit sind? Es geht oft auch ohne starke Schlafmittel. Sie lernen in diesem Kurs, was Ihren Schlaf sabotiert und wie Sie dies ausschalten können. Erfahren Sie auch, was Ihre Organuhr, Ihr Biorhythmus und Ihr persönliches Umfeld zu Ihrem gesunden Schlaf beitragen. Alles, was Sie brauchen, ist etwas Geduld mit sich selbst und Freude am leicht erlernbaren Schlaftraining.</p> <p>Kursleitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin</p>	<p>Kurs 73</p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 56.–</p> <p>Anmeldung: bis 20. März</p>



Foto: Prisma

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 8. Mai bis 5. Juni (ohne 29. Mai), 4x	<p>Balsam für die Füsse (Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.) Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z. B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause selber ausführen.</p> <p>Kursleitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin</p>	<p>Kurs 74</p> <p>Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse») 10 bis 11.30 Uhr CHF 140.–</p> <p>Anmeldung: bis 4. April</p>



Foto: Prisma

Osteoporosegymnastik: ein Angebot der Rheumaliga LU/UW

Aktives Gruppenprogramm mit gezielten Kräftigungs- und Koordinationsübungen.

- Kursleitung:** dipl. Physiotherapeutin
Daten: Semesterkurse, der Einstieg ist jederzeit möglich
Kursorte: Luzern, Ebikon, Emmenbrücke, Baldegg, Schüpfheim
Anmeldung und Auskunft: Rheumaliga LU/UW, Leitung Kurswesens, Tel. 041 484 34 75

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: 17. Jan., 21. Feb., 21. März, 16. Mai, 20. 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: 9. Jan. (statt 2. Jan.), 6. Feb., 6. März, 3. April, 1. Mai, 12. Juni (statt 5. Juni), 3. Juli. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 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: 31. Jan., 28. Feb., 28. März, 25. April, 30. Mai, 27. 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, 16. Jan., 13. Feb. (Fasnachtsanlass), 6. März, 10. April, 8. Mai, 22. Mai, 26. Juni. **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: 6. Feb., 6. März, 3. April, 1. Mai, 5. Juni. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Margrit Thalman. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x). Die definitive Durchführung dieser Jass-Treffs ist noch offen. Bitte erkundigen Sie sich unter Telefon 041 226 11 96.

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 Könnestufen.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:

Englisch	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 3, 5 bis 7, 10 bis 17) Frau Pat Suhr Felber (Kurse 4, 8, 9, 18 bis 23) Frau Barbara Christen (Kurs 1, 2)	Tel. 041 440 12 76 Tel. 041 377 54 49 Tel. 041 242 13 51
Spanisch	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 31 bis 35, 39) Frau Belén Temiño (Kurse, 30, 36, 38) Frau Emi Pedrazzini (Kurs 37)	Tel. 041 610 95 06 Tel. 041 311 24 56 Tel. 041 310 63 75
Italienisch	Frau Emi Pedrazzini (Kurse 40 bis 47)	Tel. 041 310 63 75

Französisch	Frau Christine Steiner-Reichlen (Kurse 51 bis 53) Frau Barbara Christen (Kurs 50)	Tel. 041 370 79 43 Tel. 041 242 13 51
Russisch	Frau Alina Fuchs (Kurse 60, 61)	Tel. 041 320 75 57

Ort: Habsburgerstrasse 22, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: bis 20. Dezember 2013 (Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)

Kursdauer: 6. Januar bis 4. Juli 2014 (ohne Fasnachtsferien vom 24. Februar bis 7. März und Osterferien vom 21. April bis 2. Mai und ohne Auffahrt, Pfingsten und Fronleichnam)

Englisch WELCOME!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 1: Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse)

Kurs 2: Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1.2 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 3: Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 319.– (22x)

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 4: Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Kurs 5: Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 6: Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 2

Kurs 7: Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 2.2

Kurs 8: Di, 15 bis 16 Uhr CHF 319.– (22x)

Kurs 9: Do, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 290.– (20x)

Mittelstufe 1

Kurs 10: Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 319.– (22x)

Mittelstufe 1.1

Kurs 11: Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 319.– (22x)

Kurs 12: Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 319.– (22x)

Mittelstufe 1.2

Kurs 13: Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 319.– (22x)

Kurs 14: Mi, 14.30 bis 15.30 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: Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 19: Di, 16 bis 17 Uhr CHF 319.– (22x)

Kurs 20: Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 21: Di, 14 bis 15 Uhr CHF 319.– (22x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 22: 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 23: 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



Foto: Prisma

Spanisch BIENVENIDOS!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 30: Di, 11 bis 12 Uhr CHF 319.– (22x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse)

Kurs 31: Fr, 10.30 bis 12 Uhr CHF 458.– (21x)

Anfängerstufe 1.2 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 32: Di, 11 bis 12 Uhr CHF 319.– (22x)

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 33: Do, 14 bis 15.30 Uhr CHF 436.– (20x)

Mittelstufe 2

Kurs 34: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 480.– (22x)

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

Fortgeschrittene 1

Kurs 36: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 480.– (22x)

Fortgeschrittene 2

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

Konversation 1

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

Konversation 2

En un ambiente relajado y con ayuda de textos cortos de periódicos, revistas u otros, hablamos y compartimos ideas y opiniones sobre temas de actualidad o de interés para el grupo.

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

Italienisch **BENVENUTI!**

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 40: Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 480.– (22x)

Anfängerstufe 2 (wenig Vorkenntnisse)

Kurs 41: Mi, 15 bis 16.30 Uhr CHF 480.– (22x)

Anfängerstufe 3

Kurs 42: Di, 15 bis 16.30 Uhr CHF 480.– (22x)

Mittelstufe 1

Kurs 43: Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 480.– (22x)

Mittelstufe 2

Kurs 44: Mi, 10 bis 11.30 Uhr CHF 480.– (22x)

Mittelstufe 3

Kurs 45: Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 436.– (20x)

Fortgeschrittene 1:

Kurs 46: Mi, 13.30 bis 15 Uhr CHF 480.– (22x)

Kurs 47: Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 436.– (20x)

Französisch BIENVENUE!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 50: Fr, 15.30 bis 17 Uhr CHF 458.– (21x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse)

Kurs 51: Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Mittelstufe 2

Kurs 52: Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Fortgeschrittene

Kurs 53: Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Russisch

Russisch für die Reise (Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse)

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

Anfängerstufe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)

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

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



Moderne Kommunikationsmittel

Kursleitung: Michel Prigione, MIP Schulung und Beratung

Ort: Theaterstr. 7, Luzern

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

iPhone-Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPhone und PIN-Code (vierstelliger Zugangscod) 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 etc.

Kurs iPh 1: Montag, 13.1. + 20.1.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

Kurs iPh 2: Freitag, 21.3. + 28.3.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

Kurs iPh 3: Donnerstag, 26.5. + 2.6.
8.45 bis 10.45 Uhr (2x), CHF 125.–

NEU Kurs für Android Handy Samsung etc.

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie deren Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen Ihres Telefons. Bitte geben Sie uns die Marke des Telefons bekannt. Mitnehmen: eigenes, geladenes Telefon mit PIN-Code (vierstellig).

Kurs AND 7 Montag, 10.2. + 17.2. (2x)
13.45 bis 15.45 Uhr, CHF 95.–

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

NEU Kurs für Handy Nokia etc. (alte Modelle)

Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Handys kennen lernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, Telefonieren, Gespräche annehmen, Nummern speichern und evtl. sogar SMS empfangen, senden und speichern.

Kurs NOK 8 Montag, 10.3. + 17.3. (2x)
8.45 bis 10.45 Uhr, CHF 95.–

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

iPad

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPad und PIN Code (vierstelliger Zugangscod) 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. Bitte nehmen Sie Ihre Apple-ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt, um Apps zu laden.

Kurs PAD 4: Donnerstag, 16.1., 23.1., 30.1.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs PAD 5: Freitag, 21.3., 28.3., 4.4.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs PAD 6: Donnerstag, 8.5., 15.5., 22.5.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

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

Computerkurse (Mac)

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

Erster Kontakt mit dem Mac

Voraussetzung: Keine

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

Kurs MAC 10: Montag, 3.2.
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 kennenlernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden. In einer kleinen Gruppe werden in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.

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

Kurs MAC 11: Montag/Mittwoch, 17.2. + 19.2.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Kurs MAC 12: Montag/Mittwoch, 10.3. + 12.3.
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 erstellen.

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

Kurs MAC 13: Dienstag, 15.4. + 22.4. + 29.4.
14 bis 17 Uhr (3x), CHF 345.–

iPhoto

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

Ziel des Kurses ist es, die Bilder zu verwalten, einfache Bildbearbeitungen durchzuführen, Alben und Ereignisse zu erstellen und die Ergebnisse weiterzugeben.

Kursinhalt: Fotos importieren, die Benutzeroberfläche von iPhoto, Ereignisse verwalten, Bilder bearbeiten; zuschneiden, retuschieren, Farben korrigieren. Alben, Karten und Kalender erstellen, Bilder weitergeben und exportieren. Das Arbeitsbuch für den Kurs ist im Preis (ca. CHF 28.– nicht inbegriffen (Angaben zum Buch werden in der Kursbestätigung bekanntgegeben).

Kurs MAC 14: Montag/Mittwoch, 19.5. + 21.5.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Computerkurse (Windows)

Setzen Sie Ihre Wünsche um, besuchen Sie jetzt einen Computerkurs. 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

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!

Computerkurse in Luzern

Fachleitung: Michel Prigione, mip Schulung und Beratung
Kursleitung: Michel Prigione und weitere Kursleiter/innen
Kursort: Theaterstrasse 7, Luzern

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

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse: Keine

Welche Möglichkeiten bietet der Personalcomputer? Erste 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: Mittwoch, 15.1.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 11: Freitag, 7.2.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 12: Freitag, 14.3.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 13: Mittwoch, 30.4.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 14: Montag, 5.5.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Windows-Einführung

Vorkenntnisse: Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zuhause mit Windows Betriebssystem. Bitte vor der Anmeldung abklären, welche Windows-Version installiert ist: Windows XP, Vista 7 und Office 2003 / 2007 / 2010?

Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen 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 imstande, 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: Dienstag, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 21: Donnerstag, 30.1., 6.2., 13.2., 20.2.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 22: Mittwoch, 12.2., 19.2., 26.2., 5.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 23: Montag, 24.3., 31.3., 7.4., 14.4.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 24: Donnerstag, 8.5., 15.5., 22.5., 5.6.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 25: Dienstag, 3.6., 10.6., 17.6., 24.6.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Windows-Wiederholungskurs mit Windows 7

Die Inhalte aus dem Windows-Grundkurs werden repetiert und vertieft. Bitte teilen Sie uns in der ersten Lektion Ihre Wünsche mit. Wir fassen diese zusammen und bauen sie nach Möglichkeit in den Stoff des Kurses ein.

Kurs W-WiE 27: Freitag, 9.5., 16.5., 23.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Windows-Umsteigerkurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows Vista bzw. Windows 7

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. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word, Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 28: Dienstag, 14.1., 21.1., 28.1.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW 29: Donnerstag, 13.3., 20.3., 27.3.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW 30: Mittwoch, 7.5., 14.5., 21.5.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW 31: Donnerstag, 5.6., 12.6., 26.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Textverarbeitung 1 mit Word

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

Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS Word arbeiten. Grundkurs

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

Kurs WoE 40: Dienstag, 11.3., 18.3., 25.3., 1.4.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

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

Textverarbeitung 2 mit Word

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

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1 – Vertiefung von MS Word

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, 6.5., 13.5., 20.5., 27.5.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Tabellenkalkulation mit Excel

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

Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen

Bedeutung der Zelle in der Tabellenkalkulation, verschiedene Tabellen erstellen und verändern, einfache Formeln und Excel-Funktionen selber definieren, Budget-Planung erstellen, Adresslisten erstellen, sortieren und filtern, ansprechend drucken (anpassen) in Hoch- und Querformat.

Kurs EXE 50: Dienstag, 11.3., 18.3., 25.3., 1.4.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder Wiederholungskurs.

Im Kurs wird mit 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 das Internet kennen. Suchen und finden Sie Informationen, Bilder, TV-Beiträge und lernen Sie, wie man Webadressen speichert und ausdrückt. Wir zeigen Vorkehrungen, die sicheres Surfen ermöglichen.

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, 10.3., 17.3., 24.3., 31.3.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 61: Montag, 28.4., 5.5., 12.5., 19.5.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 62: Mittwoch, 4.6., 11.6., 18.6., 25.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

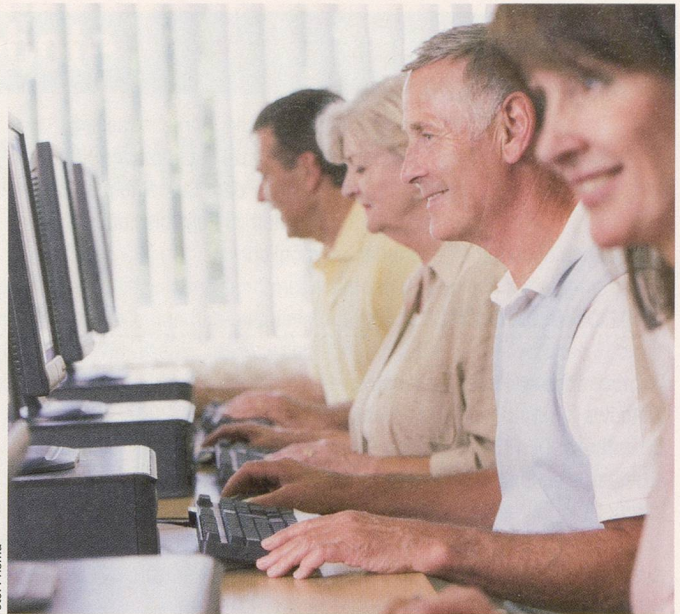


Foto: Prisma

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

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

Arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements**

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

Kurs DBE 70: Mittwoch, 7.5., 14.5., 21.5., 28.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–
(exkl. Programm Photoshop Elements **Version 10
à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

Fotobuch erstellen

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

Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

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

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

Kurs Foe 71: Donnerstag, 13.3., 20.3., 27.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs Foe 72: Freitag, 9.5., 16.5., 23.5.
13.45 bis 16.45 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, Surseestrasse 8, Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze sind auf dem Gemeindeparkplatz verfügbar – fünf Minuten zu Fuss bis zum 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 kennenlernen, mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern. Was ist das Internet?

Kurs WiE 80: Freitag, 17.1., 24.1., 31.1., 7.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 81: Dienstag, 18.3., 25.3., 1.4., 8.4.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 82: Dienstag, 6.5., 13.5., 20.5., 27.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Windows-Umsteigerkurse

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. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word/Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 83: Montag, 20.1., 27.1., 10.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW 84: Donnerstag, 3.4., 10.4., 17.4.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

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 85: Freitag, 14.2., 21.2., 28.2., 7.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 86: Mittwoch, 4.6., 11.6., 18.6., 25.6.
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, Glückwunschkarten erstellen. Durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern.

Kurs DBE 87: Mittwoch, 26.3., 2.4., 9.4., 16.4.
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 Icolor-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 88: Montag, 31.3., 7.4., 14.4.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

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. Bitte nehmen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden); diese wird benötigt um Apps zu laden.

Kurs PAD 89: Dienstag, 4.2., 11.2., 18.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

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

Aktive und gesunde Bewegung

Pilates – für einen starken «Körperkern»

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen und so das Körperzentrum stabilisiert. Dann folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination und Balance und verbessert die Körperhaltung sowie die Atemtechnik. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, Sitzen auf der Matte und im Liegen ausführen können.

Pilates

Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern
Kursleitung: Silvia Meier, Pilates Instruktoren, Erwachsenensportleiterin

Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kurs 100: Montag, 6. Jan. bis 31. März (ohne 24. Feb und 3. März)
 CHF 233.– (11x)
Kurs 101: Montag, 7. April bis 30. Juni (ohne 21. und 28. April und 9. Juni)
 CHF 212.– (10x)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kurs 102: Montag, 6. Jan. bis 31. März (ohne 24. Feb. und 3. März)
 CHF 233.– (11x)
Kurs 103: Montag, 7. April bis 30. Juni (ohne 21. und 28. April, 9. Juni)
 CHF 212.– (10x)

Ort: Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern
Kursleitung: Irène Zingg, Pilates Instruktoren, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kurs 104: Dienstag, 7. Jan. bis 8. April (ohne 4. März)
 CHF 275.– (13x)
Kurs 105: Dienstag, 22. April bis 1. Juli (ohne 27. Mai, 10. und 17. Juni)
 CHF 170.– (8x)

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 10. Januar bis 11. April (ohne 28. Febr. und 7. März), (12x)	Körpertraining für den Mann Fitness, Kräftigung und Ausdauer Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet: ■ Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur ■ Stabilisation des Rumpfes ■ Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass! Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO	Kurs 110 Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg») 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 234.– Anmeldung: bis 3. Januar

Gymnastik für die Frau

Fit im Alltag

Eine Bewegungsstunde, angepasst an die körperlichen Bedürfnisse reifer Frauen: Das Herz stärken zu beschwingter Musik, Muskeln kräftigen, Gelenkmobilisation fördern, Körperkoordination und Balance üben, um das Gleichgewicht im Alltag zu erhalten. Sich als Frau wohl fühlen mit einem fitten Beckenboden. Stretchen, entspannen, geniessen. Eine bunt gemischte Gymnastikstunde zur Förderung und Erhaltung des vorhandenen körperlichen Potenzials.

Kursleitung: Gabriela Steiner, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Kurs 111: Montag, 27. Jan. bis 31. März (ohne 3. März), (9x) 16.15 bis 17.15 Uhr
Kurs 112: Montag, 14. April bis 23. Juni (ohne 21. April und 9. Juni), (9x) 16.15 bis 17.15 Uhr

Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Werkhofstrasse») CHF 167.–

Anmeldung:
Kurs 111: bis 13. Jan.
Kurs 112: bis 31. März

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 17. Februar bis 7. April (ohne 3. März), (7x)	Everdance Solotanzspass zu Evergreens Tanzen Sie zu bekannten Hits und Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Die Tanzschritte aus dem Gesellschaftstanz wie Cha-Cha-Cha oder Mambo werden aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das Tanzvergnügen in der Gruppe ohne Partner lässt viel Freiraum, um in bekannten Melodien zu schwelgen und sich im Rhythmus zu bewegen. Kursleitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport, zertifizierte Everdance-Leiterin	Kurs 113 Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bis «Moosegg») 14 bis 15 Uhr CHF 110.– Anmeldung: bis 3. Februar

Montag, 10. März bis 31. März, (4x)	Klettern in der Kletterhalle Einsteigerkurs Klettern ist ein ideales Ganzkörpertraining. Sie steigern nicht nur die Ausdauer und Kraft in Armen und Beinen, sondern schulen auch Koordination, Gleichgewicht und Konzentration. In diesem Kurs erlernen sie die nötigen Sicherheitstechniken, um selbständig in der Kletterhalle klettern zu gehen. Kursleitung: Peter Erni, Sportkletter- und Tourenleiter, SAC	Kurs 114 Kletterhalle Eiselin Sport, Eisfeldstr. 2a, Luzern 15 bis 17 Uhr CHF 215.– Anmeldung: bis 24. Februar
---	--	--

NEU

Donnerstag, 8. Mai bis 26. Juni (ohne 29. Mai und 19. Juni), 6x	Zumba Gold Tanz-Fitness Der Trend ... Spass haben, sich bewegen, Energie tanken, 50 Minuten Fun. Verschiedene Tänze, Schrittkombinationen und Rhythmen erwarten Sie in dieser Stunde. Ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz. Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	Kurs 115 Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 130.– Anmeldung: bis 24. April
--	--	---

NEU

Segeltörn für Geniesser auf dem Vierwaldstättersee

Ein Erlebnistag mit den Elementen Wasser und Wind

Erleben Sie die Elemente Wasser und Wind, zusammen mit einer erfahrenen Skipperin und Menschen, die sich mit Spannung entspannen wollen. Keine Vorkenntnisse nötig, jedoch fit und beweglich sollten Sie sein und Spass haben an einem ungewöhnlichen Natur- und Teamerlebnis. Den Vierwaldstättersee erleben, die Kräfte des Windes spüren, segeltechnische Kniffe lernen. Bei ungünstigen Wetterverhältnissen werden die Kurse nicht durchgeführt und nach Möglichkeit am Ausweichdatum stattfinden.

Ort:	Vierwaldstättersee, Boot Sunbeam 6,9 m	
Treffpunkt:	KKL Luzern, Seebar Café (südliche Seite des KKL)	
Kursleitung:	Gertrud Marti, seit 20 Jahren Seglerin mit den Skipperausweisen D und B	
Zeit:	11 bis 17.30 Uhr	
Kurs 116:	Mittwoch, 4. Juni (Ausweichdatum: 7. Juni)	CHF 125.–
Kurs 117:	Freitag, 20. Juni (Ausweichdatum: 21. Juni)	CHF 125.–

Anmeldung:
Kurs 116: bis 26. Mai
Kurs 117: bis 11. Juni

NEU

Donnerstag, 5. Juni bis 26. Juni (ohne 19. Juni), (3x)	Kanu-Kanadier Einsteigerkurs Bei diesem Kurs werden die Teilnehmenden an drei Nachmittagen auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren eingeführt. Wir paddeln gemeinsam in offenen Zweier-Kanadier (Indianer-Kanu) und lernen die unterschiedlichen Paddelschläge kennen. Im Kurs geht es aber auch darum, die wunderschöne Landschaft des Vierwaldstättersees zu entdecken und zu geniessen. Die einzige Voraussetzung für den Kurs sind Schwimmkenntnisse. Kursleitung: Reto & Heinz Wyss, Kanuwelt Buochs GmbH	Kurs 118 Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 190.– Anmeldung: bis 22. Mai
---	--	--

NEU

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung/Wohlbefinden» auf den Seiten 12 bis 15.

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

Tennis

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

Allgemeine Angaben

- Gruppengrösse:** 4er-Gruppen (1 Platz), 6er- 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
Robert Dubach, 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: 6. Jan. bis 16. April
2. Trimester: 28. April bis 1. Juli (ohne 9. Juni)
Je nach Situation in den Gruppen ist ein Einstieg zwischendurch möglich.

Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

Tennis Schnupperlektionen

- Orte:** Sportcenter Rontal, Dierikon: Dienstag, 7. Januar
Sportcenter Pilatus, Kriens: Dienstag, 14. Januar
Dauer/Zeit: jeweils von 14 bis 15 Uhr
Kosten: CHF 5.–
Anmeldung: für Tenniskurse, Tennis-Schnupperlektion oder Anfragen betr. späteren Einstiegs
Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 684 07 73
E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

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 33 bis 36.

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 Nichtschwimmer/innen.

Luzern: Hallenbad Utenberg

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 140: Montag, 6. Jan. bis 24. März
(ohne 24. Feb. und 3. März), CHF 141.– (10x)

Kurs 141: Montag, 31. März bis 30. Juni
(ohne 21. und 28. April, 9. Juni) CHF 155.– (11x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 9.10 bis 10 Uhr

Kurs 142: Mittwoch, 8. Jan. bis 26. März
(ohne 26. Feb. und 5. März) CHF 154.– (10x)

Kurs 143: Mittwoch, 2. April bis 2. Juli
(ohne 23. und 30. April) CHF 184.– (12x)

Zeit: 11 bis 11.50 Uhr

Kurs 144: Freitag, 10. Jan. bis 28. März
(ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 154.– (10x)

Kurs 145: Freitag, 4. April bis 4. Juli
(ohne 18. und 25. April, 2. Mai) CHF 168.– (11x)

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 146: Freitag, 10. Jan. bis 28. März
(ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 154.– (10x)

Kurs 147: Freitag, 4. April bis 4. Juli
(ohne 18. und 25. April, 2. Mai) CHF 168.– (11x)

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 es 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 Nichtschwimmer/innen geeignet.



Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Charlotte Rösli, Trudy Schwegler
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 150: Montag, 6. Jan. bis 24. März
(ohne 24. Feb. und 3. März) CHF 203.– (10x)

Kurs 151: Montag, 31. März bis 30. Juni
(ohne 21. und 28. April, 9. Juni) CHF 223.– (11x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 152: Montag, 6. Jan. bis 24. März
(ohne 24. Feb. und 3. März) CHF 203.– (10x)

Kurs 153: Montag, 31. März bis 30. Juni
(ohne 21. und 28. April, 9. Juni) CHF 223.– (11x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

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

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 154: Mittwoch, 8. Jan. bis 26. März
(ohne 26. Feb. und 5. März) CHF 203.– (10x)

Kurs 155: Mittwoch, 2. April bis 2. Juli
(ohne 23. und 30. April) CHF 243.– (12x)

Luzern: Hallenbad Allmend (Wassertemperatur: 32 Grad)

Kursleitung: Trudy Schwegler
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 13.15 bis 14 Uhr

Kurs 156: Dienstag, 7. Jan. bis 25. März
(ohne 25. Feb. und 4. März) CHF 185.– (10x)

Kurs 157: Dienstag, 1. April bis 1. Juli
(ohne 22. und 29. April) CHF 222.– (12x)

Meggen: Hallenbad Hofmatt

Kursleitung: Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 158: Dienstag, 7. Jan. bis 25. März
(ohne 25. Feb. und 4. März) CHF 172.– (10x)

Kurs 159: Dienstag, 1. April bis 1. Juli
(ohne 22. und 29. April) CHF 206.– (12x)

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

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

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 160: Donnerstag, 9. Jan. bis 27. März
(ohne 27. Feb. und 6. März) CHF 179.– (10x)

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 161: Donnerstag, 3. April bis 3. Juli
(ohne 17. und 24. April, 1. und 29. Mai, 19. Juni) CHF 179.– (10x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 162: Donnerstag, 9. Jan. bis 27. März
(ohne 27. Feb. und 6. März) CHF 179.– (10x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 163: Donnerstag, 3. April bis 3. Juli
(ohne 17. und 24. April, 1. und 29. Mai, 19. Juni) CHF 179.– (10x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 164: Mittwoch, 8. Jan. bis 26. März
(ohne 26. Feb. und 5. März) CHF 191.– (10x)

Kurs 165: Mittwoch, 2. April bis 2. Juli
(ohne 23. und 30. April) CHF 228.– (12x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Rosmarie Wicki
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 166: Freitag, 10. Jan. bis 28. März
(ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 191.– (10x)

Kurs 167: Freitag, 4. April bis 4. Juli
(ohne 18. und 25. April, 2. Mai) CHF 209.– (11x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr

Kurs 168: Freitag, 10. Jan. bis 28. März
(ohne 28. Feb. und 7. März) CHF 191.– (10x)

Kurs 169: Freitag, 4. April bis 4. Juli
(ohne 18. und 25. April, 2. Mai) CHF 209.– (11x)

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 grosser 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 (falls vorhanden). Falls Sie keine Stöcke besitzen, erhalten Sie von der Fachleiterin nützliche Tipps, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

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 120: Montag, 5. Mai bis 2. Juni

CHF 55.– (5x)

Zeit: 14 bis 15.30 Uhr

Anmeldung: bis 17. April



Nordic-Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

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

Kurs 121: Montag, 6. Jan. bis 28. April (ohne 21. April)

CHF 90.– (16x)

Kurs 122: Montag, 5. Mai bis 25. Aug (ohne 9. Juni)

CHF 90.– (16x)

Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 31. März 16.15 bis 18 Uhr)

Kurs 123: Mittwoch, 8. Jan. bis 30. April

CHF 90.– (17x)

Kurs 124: Mittwoch, 7. Mai bis 27. Aug.

CHF 90.– (17x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 125: Kombi-Abo für Kurs 121 + 123

CHF 150.–

Kurs 126: Kombi-Abo für Kurs 122 + 124

CHF 150.–

Nottwil: Fussballplatz Rüteli

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

Kurs 127: Montag, 6. Jan. bis 28. April (ohne 21. April)

CHF 88.– (16x)

Kurs 128: Montag, 5. Mai bis 30. Juni (ohne 9. Juni)

CHF 44.– (8x)

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 129: Donnerstag, 9. Jan. bis 17. April

CHF 82.50 (15x)

Kurs 130: Donnerstag, 24. April bis 24. Juli (ohne 29. Mai
und 19. Juni)

CHF 66.– (12x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

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

Radsport

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

Velotouren

- Daten:** Dienstag, 22. April, 6. und 20. Mai, 3. und 17. Juni, 1., 15. und 29. Juli, 12. und 26. August, 9. und 23. September sowie 7. Oktober 2014.
- Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.
- Leitung:** Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstalden, Irene Egli, Bruno Gassmann, Josef Muff
- Kosten:** Saisonabo CHF 95.– oder pro Tour CHF 9.–
- Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

Anmeldung: Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour wie folgt an: Bei Theres Jöri (041 670 28 23 / 078 770 03 12 / joeth@bluewin.ch). Sie nimmt 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 bei Fachleiterin Theres Jöri!

Touren mit Elektroweiss (Flyer)

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

- Daten/Kosten:** siehe linke Spalte «Velotouren»
- Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.
- Bei Fragen:** Weitere Informationen zu den Elektro-Velo-Touren erhalten Sie bei Arnold Burch Tel. 041 675 15 71.

E-Bike-Sicherheitsfahrkurs

Sicher durch den Verkehr; Velo-Fahrkurs für E-Bike.

- Daten:** Montag, 12. Mai
- Zeit:** 9 bis 16 Uhr
- Kosten:** CHF 25.–
- Bei Fragen:** Arnold Burch Tel. 041 675 15 71.



Velo-Ferienwochen

In Biberach (D) vom 23. bis 27. Juni und in Südburgund (F) vom 7. bis 13. Sept. 2014.
Nähere Informationen zu diesen Velo-Ferienwochen erhalten Sie bei Theres Jöri unter Tel. 041 670 28 23 (kein Angebot von Pro Senectute).

Abschluss Velotouren

Dienstag, 4. November 2014, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Beginn: 14 Uhr. Alle Teilnehmer/innen der Velotouren sind zu diesem informativen und geselligen Nachmittag eingeladen. 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



Wandern

Wir laden Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer ungewohnten Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. Das Wanderleiter-team 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 2013 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

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

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussen-tasche des Rucksacks mit, 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.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, jeweils an den 1. Wanderleiter, per Mail oder Telefon, evtl. Telefonbeantworter. Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Name, Wohnort, Abonnement (GA bzw. Halbtax bzw. kein Abo). Anmeldung frühestens 1 Woche vor der Wanderung und bis spätestens am Vortag bis 10 Uhr.

Wanderleiter/innen:

Alfons Steger, Fachleiter Tel. 041 458 19 85, steger.rain@bluewin.ch

Ernst Ammann Tel. 041 320 71 29, ernst.ammann@gmx.ch

Cécile Bernet Tel. 041 370 21 28, pace.bernet@hispeed.ch

Vreni Brunner Tel. 079 390 33 41, vrbr@gmx.ch

André Charrière Tel. 041 260 36 92, andre_charriere@bluewin.ch

Rita Gasser Tel. 041 490 25 51, ritagasser@bluewin.ch

Beatrice Reichlin Tel. 041 370 53 53, beatrice.reichlin@gmx.ch

Pla Schmid Tel. 041 420 69 91, pischmid@sunrise.ch

Information unter Tel. 041 226 11 99

Gruppe A: Anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 8. Januar (bei schlechtem Wetter Freitag, 10. Januar)	Route: Winterwanderung, von der Klewenalp zur Stockhütte und nach Emmetten (Abstieg mit Bahn möglich). Distanz: 6/10 km, 90 m Auf- und 400/900 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 bzw. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 21.–, GA CHF 8.–. Leitung: Vreni Brunner, André Charrière.	Treffpunkt: 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 9.11 Uhr (Horw 9.17 Uhr). Rückkehr: 15.48 Uhr.
Mittwoch, 26. Februar (bei schlechtem Wetter Freitag, 28. Februar)	Route: Wanderung auf dem Aare-Uferweg, durch die Elfenau bis Münsingen. Distanz: 17 km, kaum Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ (bei Schnee Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 32.–. Leitung: André Charrière, Alfons Steger.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). Rückkehr: 18.15 Uhr.
Mittwoch, 12. März (bei schlechtem Wetter Freitag, 14. März)	Route: Wanderung von Brugg nach Döttingen. Auf dem Bruggerberg herrliche Aussicht auf das Wasserschloss. Distanz: 15 km, 160 m Auf- und 200 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 28.–. Leitung: Ernst Ammann, Rita Gasser.	Treffpunkt: 7.15 Uhr SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.30 Uhr. Rückkehr: 18.30 Uhr.
Mittwoch, 9. April (bei schlechtem Wetter Freitag, 11. April)	Route: Rundwanderung von Olten nach Aarburg und via Ruine Wartburg – Sälschlössli zurück. Distanz: 10 km, je 370 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 17.–. Leitung: Pia Schmid, Ernst Ammann	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 8.54 Uhr. Rückkehr: 16.30 Uhr.
Mittwoch, 16. April	Route: Wanderung von Huttwil durch Wiesen und Wälder nach Affoltern i.E. Distanz: 14 km, 350 m Auf- und 200 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 22.–. Leitung: Ernst Ammann, Vreni Brunner.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 8.16 Uhr. Rückkehr: 18.43 Uhr.
Mittwoch, 7. Mai (bei schlechtem Wetter Freitag, 9. Mai)	Route: Lägern-Gratwanderung, von Baden via Schloss Scharnfeld zum mittelalterlichen Städtchen Regensberg. Distanz: 12.5 km, 500 m Auf- und 550 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Trittsicherheit erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 27.–. Leitung: André Charrière, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 17.40 Uhr.
Dienstag/Mitt- woch, 27./28. Mai 2-Tageswande- rung	Route: 1. Tag Wanderung von Cimetta (oberhalb Locarno) – Cima della Trosa – Cardada. 2. Tag Cardada – Monti di Lego – Mergoscia. Distanz: 1. Tag 9.5 km, 350 m Auf- und 600 m Abstieg, 2. Tag 9.5 km, 360 m Auf- und 800 m Abstieg. Wanderzeit: je ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: je aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Kosten: CHF 180.–, mit GA CHF 140.– (2- bis 4-Bett-Zimmer), inbegriffen sind Transporte, Halbpension (inkl. Getränke beim Nachtessen), Wandertaxe. Leitung: Cécile Bernet, Ernst Ammann. Anmeldung: bis 20. April per Telefon oder Mail an Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.18 Uhr (Arth-Goldau 7.53 Uhr). Rückkehr: 18.41 Uhr.
Mittwoch, 11. Juni	Route: Wanderung auf den Spuren der «Kinder vom Napf», von Menzberg – Stächelegg – Seilbahn Oberlänggrat – Romoos. Distanz: 11.5/14 km, 490 m Auf- und 620 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ bzw. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.–, bei Abkürzung mit Seilbahn + CHF 6.– (auch GA). Leitung: Rita Gasser, Vreni Brunner.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern. Abfahrt: 7.16 Uhr (Littau 7.21 Uhr). Rückkehr: 17.05 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 18. Juni	Route: Wanderung am Fusse der Schratzen, von der Marbachegg via Imbrig nach Flüfli. Distanz: 15 km, 200 m Auf- und 750 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 25.–, mit GA CHF 8.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.16 Uhr (Littau 7.21 Uhr). Rückkehr: 18.03 Uhr.
Mittwoch, 9. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 11. Juli)	Route: Wanderung im Klöntal, von Rhodannenbergr entlang dem See nach Richisau. Distanz: 10 km, 280 m Auf- und kein Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 34.–. Leitung: Alfons Steger, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). Rückkehr: 18.25 Uhr.



Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 16. Januar	Programm: Betriebsbesichtigung der «Stromwelt CKW» in Rathausen und Wanderung durch den Schiltwald nach Waldibrücke. Distanz: 7½ km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ (bei Schnee Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: im Restaurant. Billett: Selber lösen (Zonen 101/202 ab Luzern). Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.02 Uhr Bus 53, (Seetalplatz 9.13 Uhr). Rückkehr: 16.58 Uhr.
Donnerstag, 13. Februar (bei schlechtem Wetter Donnerstag, 20. Februar)	Route: Wanderung von Root – Hünenberg nach St. Wolfgang. Distanz: 12 km, 80 m Auf- und kein Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ (bei Schnee Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 6.–. Leitung: Alfons Steger, Pia Schmid.	Treffpunkt: 9.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.21 Uhr (Ebikon 9.28 Uhr). Rückkehr: 16.07 Uhr.
Donnerstag, 20. März (bei schlechtem Wetter Donnerstag, 27. März)	Route: Wanderung von Grosswangen auf den Wellbrig, mit Blick auf das Ostergau. Distanz: 10 km, je 250 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 8.–. Leitung: Vreni Brunner, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 9.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 10.03 Uhr (Sprengi 10.14 Uhr). Rückkehr: 15.22 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 3. April	Route: Wanderung von St. Chrischona – Bettinger Wenkenpark – Wiesenuferweg – Basel Badischer Bahnhof. Distanz: 9 km, kein Auf- und 270 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten ca. CHF 29.–. Leitung: Rita Gasser, Alfons Steger.	Treffpunkt: 9.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.54 Uhr. Rückkehr: 18.05 Uhr.
Donnerstag, 24. April	Route: Wanderung über dem Pfannenstielrücken, von der Forch bis nach Meilen. Distanz: 10.5 km, 180 m Auf- und 380 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke erforderlich). Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 23.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 17.39 Uhr.
Donnerstag, 15. Mai	Route: Wanderung von der Emmenmatt entlang der Ifis über die Ramserenbrücke nach Trubschachen. Distanz: 10 km, 100 m Auf- und kaum Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 18.–. Leitung: Rita Gasser, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.57 Uhr (Malters 9.06 Uhr). Rückkehr: 17.03 Uhr.
Donnerstag, 22. Mai	Route: Wir wandern von Aarberg (inkl. Städtchen) durch die Auenwälder entlang der Alten Aare nach Lyss. Distanz: 8 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 35.–. Leitung: Pia Schmid, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.54 Uhr. Rückkehr: 17.05 Uhr.
Donnerstag, 5. Juni	Route: Wanderung vom Mostelberg um den Engelstock und via Haggenegg zurück zum Mostelberg. Distanz: 9.5 km, je 220 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstöcke empfohlen). Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 25.– (mit GA CHF 10.–). Leitung: Beatrice Reichlin, André Charrière.	Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.18 Uhr (Arth-Goldau 8.53 Uhr). Rückkehr: 16.54 Uhr.
Montag, 16. Juni Abendwanderung	Programm: Gemütliche Rundwanderung auf der Seebodenalp mit Bräteln. Distanz: 8 km, je 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 28.– (mit GA CHF 22.–) Leitung: Cécile Bernet, Pia Schmid.	Treffpunkt: 15.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 15.40 Uhr (Verkehrshaus 15.46 Uhr). Rückkehr: 21.20 Uhr.
Donnerstag, 26. Juni	Route: Wanderung von Diessenhofen via Altparadies nach Schaffhausen. Distanz: 12 km, je 30 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 35.– (mit GA CHF 3.–). Leitung: Cécile Bernet, Rita Gasser.	Treffpunkt: 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.20 Uhr. Rückkehr: 18.39 Uhr.
Donnerstag, 3. Juli	Route: Wanderung von Seon, dem Aabach entlang zum Esterliturm, zu Schloss und Stadt Lenzburg. Distanz: 10 km, 200 m Auf- und 250 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 17.– (mit GA CHF 4.–). Leitung: Ernst Ammann, André Charrière.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.02 Uhr (Emmenbrücke 8.07 Uhr). Rückkehr: 17.58 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Offene Gruppen

Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

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

Leitung: Speziell ausgebildete Erwachsenensportleiterinnen und -leiter

Anmeldung: Nicht erforderlich. Kommen Sie vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich! Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin/dem entsprechenden Leiter Kontakt aufzunehmen.

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

Allround (Turnen)

Eine abwechslungsreiche Palette von Übungen lassen Einschränkungen vergessen und machen richtig Spass. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer und 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 (Internationale Volks- und Kreistänze, Tanzen im Sitzen, Line Dance)

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

Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Donnerstag, 8 bis 9 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

Mehrzweckhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Verena Kirchofer, 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
Bernadette Schnider, 041 480 02 06

Ermensee**Mehrzweckhalle**

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr
Heidi Rütler, 041 917 35 60

Eschenbach**Schulhaus Hübeli**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Geiser, 041 448 25 28

Escholzmatt**Pfarrsaal**

Montag, 14 bis 15 Uhr
Hermine Neuschwander,
041 486 15 48

Ettiswil**Bülacherhalle**

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

Flühli**Turnhalle**

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**Sommer: Alte Turnhalle**

Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr

Winter: Lindenhalle

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Annemarie Furrer, 041 930 18 58

Hämikon**Turnhalle**

Donnerstag, 9 bis 10 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, 16.10 bis 17.10 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
Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

Horw**Turnhalle Hofmatt**

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

Inwil**Schulhaus Rägeboge Aula**

Montag, 14 bis 15 Uhr, 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, 16.15 bis 17.15 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

Mittwoch, 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**(Titlisstübli)**

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

Betagtenzentr. 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
(neuer Standort noch nicht bekannt)

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 Maihof

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

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 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 Willimann, 034 493 33 37

Mauensee**Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

Meggen**Kath. Pfarreiheim**

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Martha Wey, 041 377 35 43

Meierskappel**Schulhaus Höfli Singsaal**

Montag, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Menznau**Rickenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Häcki, 041 493 14 81

Nebikon**Mehrweckhalle**

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**Mehrweckhalle**

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

Othmar Rölli, 062 758 42 61

Retschwil**Schulhaus**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

Römerswil**Mehrweckhalle**

Donnerstag, 19 bis 20 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos**Turnhalle**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Veronique Schwarzentruber,
041 480 49 58

Root**Pfarreiheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Widmermatt

Montag, 17 bis 18 Uhr

Marly Bächler, 041 450 16 20

Rothenburg**Turnhalle Gerbematt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Marlies Gass, 041 280 15 83

Ruswil**Alterswohnheim Schlossmatte**

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

Turnhalle Dorfschulhaus

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

Rösly Estermann, 041 495 21 80

St. Erhard**Turnhalle**

Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

Schenkon**Turnhalle Grundhof**

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

Martha Hunkeler, 041 921 24 91

Schlierbach**Mehrweckhalle**

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**

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

Turnhalle Tormatt

Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr

Kathrin Marti, 041 460 14 35

Sempach-Station**Mehrweckhalle**

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)

Konrad Stalder, 041 460 50 05

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**Mehrweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrit Riedweg, 062 756 19 80

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 (Männergruppe)

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67

Wasserfitness-Gruppen (Bewegung im Wasser)

Beromünster

HB Kantonsschule

Montag, 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 Röslü, 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, 8 bis 9 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen

HB SSBL

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

Hohenrain

HB Heilpädagogisches Zentrum

Montag, 12 bis 13 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

Horw

HB Schulhaus Spitz

Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

Luzern

HB Allmend

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

Freitag, 15 bis 16 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Nottwil

HB Paraplegikerzentrum SPZ

Gruppe Nottwil

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

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
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60
Judith Kurmann, 041 988 10 89
Franziska Meier, 062 751 31 53
Elisabeth Peter, 041 980 25 71
Sylvia Peyer, 062 752 41 27
Susi Schnüriger, 062 756 25 68
Christiane Wechsler, 062 758 22 82
Barbara Weyermann, 062 752 17 76

Gruppe Schötz/Altishofen

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Elisabeth Peter, 041 980 25 71

Schachen

HB Schul-/Wohnzentrum

Freitag, 12 bis 13 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48

Schüpfheim

HB HPZ Sunnebüel

Gruppe Entlebuch

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

Gruppe Escholzmatt

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

Gruppen Schüpfheim

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr und
17 bis 18 Uhr
Susanne Giger, 041 486 20 33

Willisau

HB Schlossfeld

Gruppen Willisau

Donnerstag, 15 bis 15.45 Uhr und
16 bis 16.45 Uhr
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18
Gruppen Nebikon/Altishofen
Mittwoch, 9 bis 10 Uhr
Verena Brügger, 062 756 31 62



Tanzsport-Gruppen (Internationale Volks- und Kreistänze / Tanzen im Sitzen / Line Dance)

Dagmersellen

Gemeinde-Zentrum Arche

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

Hochdorf

Pfarrzentrum 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

Pfarrheim 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

Pfarrisaal 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

Mehrzweckzentrum Matthof

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

Pfarrheim 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. Gemeindegaststätte Dägerstein

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

Weggis

Pfarrheim St. Maria

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

Willisau

Kath. Pfarrheim

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. Der Treff findet an folgenden Daten statt: 9. Jan., 16. Jan., 23. Jan., 31. Jan. und 6. Feb. 2014 (Reservedaten: 13. und 20. Feb.). 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 17. März 2014 (ohne 3. März) jeweils von 9 bis 11 Uhr.

Ein Einstieg ist für Anfänger/innen ab Montag, 6. Januar 2014, möglich. Interessiert? Nähere Informationen und Anmeldung (bis 9. Dezember 2013) 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 ist 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 Ausrüstungstasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis.

Ausrüstung: Schneeschuhe, Stöcke, Sonnenbrille, Sonnencreme, Kopfbedeckung, geeignete warme Kleidung.

Freitag, 27.
Dezember 2013

Langis. Schneeschuhmiete möglich. **Zeitbedarf:** 3 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack oder im Restaurant. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Bahnhof Luzern Gleis 13. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.08 Uhr. Sarnen an 8.38 Uhr. Weiterfahrt 8.43 Uhr mit Bus bis Langis. **Rückfahrt:** Langis ab 14.43 Uhr. Luzern an: 15.51 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Langis (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** Donnerstag, 26. Dezember, 12 Uhr.

Donnerstag,
23. Januar 2014

Hilferenpass (Flühli). Schneeschuhmiete möglich. **Zeitbedarf:** 3 Std. **Verpflegung:** Aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** 9.30 Uhr Bahnhof Schüpffheim. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr Gleis 4. Schüpffheim an: 9.30 Uhr. Weiterfahrt 9.33 Uhr mit Bus bis Flühli Post. **Rückfahrt:** Flühli ab 15.06 Uhr, Luzern an 16.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Flühli Post (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 22. Januar, 12 Uhr.

Donnerstag,
20. Februar 2014

Schüpffheim – Stolehüttli – Heiligkreuz. Schneeschuhmiete möglich. **Zeitbedarf:** 3–4 Std., Aufstieg 600 m. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** Bahnhof Schüpffheim 9.30 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr Gleis 4. Schüpffheim an: 9.30 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Schüpffheim (Zonentageskarte). **Rückfahrt:** Heiligkreuz ab 14.42 Uhr. Luzern an: 15.43 Uhr. **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 19. Februar, 12 Uhr.

Donnerstag,
6. März 2014

Glaubenbielen (Sörenberg). Schneeschuhmiete möglich. **Zeitbedarf:** 4 Std., Aufstieg 300 m. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** 9.30 Uhr Bahnhof Schüpffheim. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr. Schüpffheim an: 9.29 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 9.33 Uhr bis Sörenberg Talstation Rothornbahn. **Rückfahrt:** 14.45 Uhr ab Talstation Rothornbahn. Luzern an: 16.03 Uhr. **Billett:** Luzern – Sörenberg Talstation Rothornbahn (Zonentageskarte). **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 5. März, 12. Uhr.

Sonntag, 5. Januar,
bis Donnerstag,
9. Januar 2014

Schneeschuhwandern 60+/ WT1 und Pilates im Münstertal (5 Tage) (kein Angebot von Pro Senectute)

Hotelunterkunft: Hotel Central, 3575 Valchava

Weitere Infos bei: Ursula Wyss, Schwändistrasse 10, 6170 Schüpffheim, Tel. 041 484 34 23 oder Tel. 079 218 51 40.

Ferienwoche Winter

Langlauf- und Winterwander-Ferien in Ulrichen / Obergoms

Das Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km 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 Langlauf-Touren mit Technik-Unterricht im klassischen Stil angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein. Es besteht auch die Möglichkeit, mit der Skatingtechnik Bekanntschaft zu



machen. Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind gemütlich eingerichtet.

Dauer: Sonntag, 23. Feb., bis Samstag, 1. März 2014

Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger

Sportangebot: Langlauf und Winterwandern

Auf Wunsch: Schneeschuhwandern

Doppelzimmer: CHF 890.–/Person

Einzelzimmer: CHF 1070.–

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

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

Anmeldung: bis 24. Januar 2014

Ferienwochen Frühling bis Herbst

Aktivwoche für Junggebliebene in Baiersbronn/Schönmünzach (Schwarzwald)

Der Schwarzwald ist der Himmel auf Erden ...! So steht es im Prospekt des Verkehrsvereins von Baiersbronn. Höhen und Täler – atemberaubend – ursprünglich – natürlich. In dieser unberührten, einmaligen Naturlandschaft verbringen wir unsere Ferienwoche. Das Hotel Sonnenhof an der Schönmünz ist ein ruhiges und gepflegtes Viersterne-Hotel, wo man sich auf Anhieb wohl fühlt. Die Anbindungen an den öffentlichen Verkehr gibt uns die Möglichkeit, die nähere und weitere Umgebung zu erkunden. Wir werden wiederum ein Wochenprogramm zusammenstellen, damit es für jeden Anspruch etwas dabei hat. Selbstverständlich wird auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen! Täglich Wassergymnastik vor dem Frühstück und Rückengymnastik; kleine oder grössere Spaziergänge oder Wanderungen in der Umgebung. Besichtigung von Freudenstadt und Freiburg im Breisgau. Veranstaltungen nach Angebot und Wetterverhältnissen.

Dauer: Sonntag, 25. Mai, bis Sonntag, 1. Juni 2014

Leitung: Irène Zingg, Theres Ingold (Begleitperson)

Doppelzimmer: CHF 1120.–/Person

Einzelzimmer Nord: CHF 1080.–

Einzelzimmer Süd: CHF 1150.–



Doppelzimmer zur

Einzelbenutzung: CHF 1250.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Balkon, Dusche/WC, Fön, TV, Telefon; reichhaltiges Frühstückbuffet; 4-Gang-Menü am Abend; alle Gymnastikangebote; schöner Wellnessbereich; Ausflüge; Hin- und Rückreise mit dem Car inkl. Mittagessen; Ferienleitung

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Besondere Hinweise: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbstständigkeit erwartet. Ohne Gegenbericht der Leiterin bis 2 Wochen nach Abschicken der Anmeldung können Sie davon ausgehen, dass für Sie ein Zimmer in der gewünschten Kategorie gebucht werden konnte.

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

Anmeldung: bis 7. April 2014

Bergfrühling in Zermatt

Lernen Sie die schönsten Wanderungen von Zermatt im Gebiet Gornergrat, Schwarzsee und Sunnegga/Rothorn kennen. Die Bahnen erleichtern mühsame Auf- und Abstiege. Täglich drei geführte Wanderungen von 2 bis 5½ Stunden. Wir wohnen im Dreisterne-Superior-Hotel Perren.

Dauer: Montag, 30. Juni, bis Montag, 7. Juli

Leitung: Rita und Sepp Gasser, Vreni Brunner

Doppelzimmer De Luxe, 30 m2, mit Sitzecke

und Balkon: CHF 1050.–/Person

Einzelzimmer: CHF 1150.–

Doppelzimmer Comfort

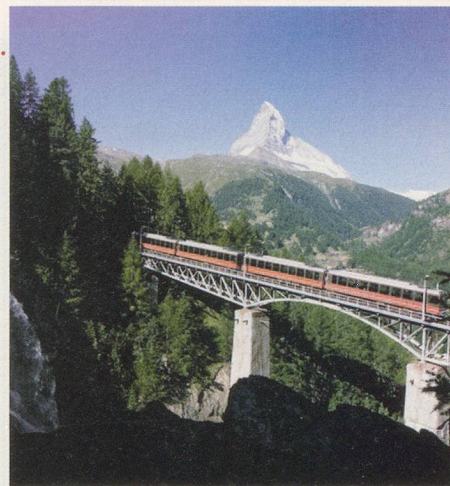
zur Alleinbenützung: CHF 1280.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit TV, Radio, Safe, Föhn, Direktwahltelefon, gratis WiFi; reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendessen, Marschtee; Benützung der Wellnessanlage; Bergbahnen; Hin- und Rückfahrt mit Comfort-Car über Furka-, bzw. Grimselpass; Mittagessen auf Hin- und Rückreise; Trinkgelder für Hotel und Chauffeur; Geführte Wanderungen mit diplomierten Wanderleitern

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Wichtig: Bitte bei der Anmeldung die gewünschte Zimmerkategorie angeben.

Anmeldung: bis 13. Mai 2014



Wanderferien in Pontresina



Wegen grosser Nachfrage bieten wir die Woche in Pontresina nochmals an. Die landschaftliche Vielfalt des Engadins ermöglicht sowohl einfache wie anspruchsvolle Wanderungen. Wir planen Touren von 2 bis 5 Stunden; alternative Spaziergänge und Ausflüge sind möglich. Wir

wohnen im Sporthotel, im Herzen von Pontresina, und lassen uns von dessen feiner Küche und grosszügiger Gastfreundschaft verwöhnen.

Dauer: Montag, 25. August, bis Montag, 1. September

Leitung: Pia Schmid, Ernst Ammann

Doppelzimmer: CHF 1040.–/Person

Einzelzimmer: CHF 1140.–

Einzelzimmer mit Grandlit:

CHF 1200.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Radio, TV und Telefon, Benützung der Wellnessanlage; reichhaltiges Frühstückbuffet, 3-Gang-Abendessen, Wandertee; Apéro im Weinkeller mit Bündnerspezialitäten, Grillabend, Älplerz-morgen auf Alp Languard; kostenloser

Washservice für die Sportbekleidung; Busse, Bergbahnen, inkl. Rhätische Bahn; Hin- und Rückreise mit Car; Mittagessen auf der Hinfahrt; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Wichtig: Auf der Anmeldekarte Zimmerkategorie vermerken. Die Einteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Ohne Gegenbericht der Leiter/innen bis 2 Wochen nach Abschicken der Anmeldung können Sie davon ausgehen, dass für Sie ein Zimmer in der gewünschten Kategorie gebucht werden konnte.

Anmeldung: bis 15. Mai 2014

Spazierferien am Achensee im Tirol

2014 wird eine spezielle Ferienwoche mit Ausflügen, Spaziergängen und kleinen Wanderungen von max. 1-2 Stunden auf beliebten und viel besuchten Almen, am Achensee und in Karwendeltälern sowie Besichtigungen organisiert. Angesprochen sind Personen, welche eine gemütliche Ferienwoche mit oder ohne leichte Aktivitäten suchen. Das sehr ruhig gelegene Viersterne-Hotel Achentalerhof bietet alles, was Ferien erholsam und schön machen. Eigenes Hallenbad, Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, eine hervorragende Küche sowie die Vinothek «Korki». Gemeinsam besuchen wir die über Mautstrassen erreichbaren Karwendeltäler, die Dörfer am Achensee, sowie das Blumendorf Alpbach.

Dauer: Samstag, 20. September, bis Samstag, 27. September 2014

Leitung: André Charrière und Beatrice Reichlin

Preis pro Person im DZ: CHF 1000.–

Preis pro Person im EZ: CHF 1150.–

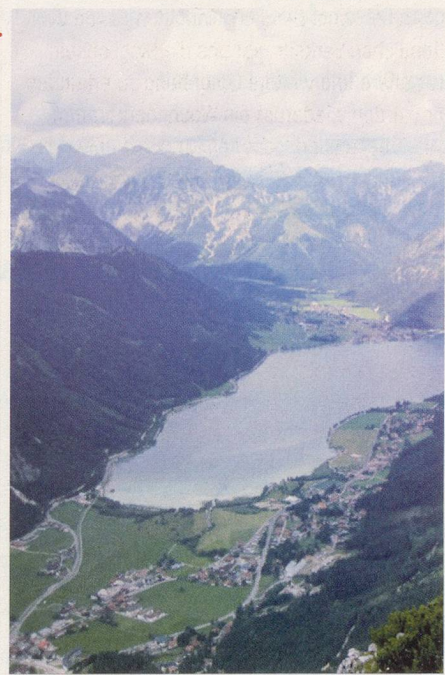
Auskünfte: erteilen die Reiseleiter gerne.

Im Preis inbegriffen: Fahrt mit dem Reiseкар nach Achenkirch und zurück; Halbpension und Marende (Tiroler Zvieri) am Nachmittag; Benützung Hallenbad, Sauna, Fitnessraum etc.; Ausflüge mit schönen Spaziergängen in den Karwendeltälern und im Alpbachtal; Mittagessen auf der Heimfahrt; Ferienleitung sowie Betreuung.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Wichtig: Ohne Gegenbericht der Leiter/innen bis 2 Wochen nach Abschicken der Anmeldung können Sie davon ausgehen, dass für Sie ein Zimmer in der gewünschten Kategorie gebucht werden konnte.

Anmeldung: bis 31. Mai 2014





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 geboten. Für die sportlichen Aktivitäten wird das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm mit Wassergymnastik, Aqua-Fit, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Mehr Infos zum Hotel: www.universaltravel.ch > Universal Hotels > Laguna.
Übrigens: Diese beliebte Ferienwoche wird seit über 10 Jahren angeboten.

Leitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff

Sonntag, 15. Juni, bis Sonntag, 29. Juni 2014 (2 Wochen)

Doppelzimmer (Meersicht): CHF 1780.–*/Person
Einzelzimmer (Landsicht): CHF 1820.–*

Sonntag, 15. Juni, bis Sonntag, 22. Juni 2014 (1 Woche)

Doppelzimmer (Meersicht): CHF 1180.–*/Person
Einzelzimmer (Landsicht): CHF 1180.–*

Sonntag, 22. Juni, bis Sonntag, 29. Juni 2014 (1 Woche)

Doppelzimmer (Meersicht): CHF 1220.–*/Person
Einzelzimmer (Landsicht): CHF 1220.–*

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 11. April 2014. Bitte frühzeitig anmelden!

Anmeldebestätigung: Eine schriftliche Anmeldebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ca. Mitte Februar 2014).

* 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.
- 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

Donnerstag, 30. Januar 2014

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.