

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2013)
Heft: 2

Anhang: Bildung + Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 2.
Halbjahr 2013

Autor: Pro Senectute Kanton Luzern

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 01.02.2026

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

V7891

Kursprogramm 2. Halbjahr 2013



Angebote für alle ab 60 Jahren

Inhalt

Bildungsangebote	Seite	Sport- und Bewegungsangebote	Seite
Exkursionen/Besichtigungen	3	Aktive und gesunde Bewegung	21
Alltag und Natur	5	Tennis	22
Am Puls der Zeit	7	Wasserfitness	23
Wissen und Kultur	9	Radsport	25
Gesundheitsförderung	11	Nordic Walking	26
Gemeinsame Interessen teilen	13	Wandern	27
Sprachen	14	Offene Gruppen: Allround (Turnen), Wasserfitness, Tanzsport	31
Moderne Kommunikationsmittel	16	Wintersport: Curling, Skilanglauf	35
Kurse für Mac-Computer, Computerkurse in Luzern	17	Winterferienwochen	36
Computerkurse in Neuenkirch	20		

Adresse Bildung + Sport

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung + Sport
Bundesplatz 14, 6002 Luzern

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag, 8.30 bis 11 Uhr, 14 bis 16.30 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. zurückgestattet, wobei in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– erhoben wird.

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

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

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

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

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

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

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

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

Bildungsangebote

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Anlass 201	Ort, Zeit
Dienstag, 13. August	Gotthard-Infocenter Pollegio und romanische Kirchen Infocenter Gotthard und Kirchen San Nicola in Giornico und San Carlo in Negrentino Mit dem Car fahren wir durch den Gotthard in die Leventina. In Pollegio besuchen wir das Infocentro Gottardo Sud der AlpTransit. In einer Führung im Infocenter erfahren wir vieles über das Jahrhundertprojekt. Nach dem Mittagessen in einem Grotto geht es nach Giornico zum Besuch der Kirche San Nicola, der bedeutendsten romanischen Kirche des Tessins. Eine Fahrt durchs Bleniotal nach Acquarossa und hinauf nach Negrentino führt uns zum Besuch der zweischiffigen Kirche San Carlo aus dem 11. Jh. mit doppelter Apsis und den leuchtenden Malereien. Auf der Heimfahrt passieren wir die Pässe Lukmanier (Kurzaufenthalt) und Oberalp. Kosten: CHF 49.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: im Preis inbegriffen. Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Alfons Steger und lokaler Führer der AlpTransit	Anlass 201 Treffpunkt: 7.30 Uhr beim Carparkplatz auf dem Inseli, Luzern Rückkehr: ca. 19 Uhr in Luzern	Anmeldung bis 2. August
Freitag, 23. August	Schloss Wildegg Die Schlossdomäne und ihre Gärten Mit Bahn und Bus fahren wir nach Wildegg AG und besuchen dort das neu renovierte Schloss Wildegg. In einer Führung werden uns die Geschichte, die Räumlichkeiten und das Leben der Schlossbewohner nähergebracht. Nach dem Mittagessen (Buffet) auf dem Biohof des Schlosses haben wir Gelegenheit, den Rosen-, den Nutz- und den Lustgarten zu bewundern und zu erleben. Kosten: CHF 19.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: ca. CHF 18.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: Buffet auf dem Biohof des Schlosses (nicht inbegr.). Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen	Anlass 202 Treffpunkt: 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.07 Uhr in Luzern	Anmeldung bis 12. August
Montag, 2. September	Tierpark Goldau – einmal ganz anders Xaver Moser, tätig als Ranger im Natur- und Tierpark Goldau und Märchenerzähler, nimmt Sie mit auf eine aussergewöhnliche Entdeckungsreise. Sie verbringen einen gemütlichen Tag in diesem einzigartigen Naturparadies mit über hundert meist europäischen Tierarten. Xaver Moser führt Sie dabei zu den schönsten Plätzen und erzählt Ihnen interessante Geschichten und Anekdoten zu den einzelnen Tieren. Sie haben auch die Gelegenheit, einmal «hinter die Kulissen» eines Tierparks inkl. Futterzubereitung zu werfen oder das Fell eines Bären oder eines Wolfes gefahrlos zu streicheln. Sie sollten gut zu Fuß sein. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 20 Personen. Kosten: CHF 34.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: CHF 10.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Tierpark-Restaurant (nicht inbegr.); Picknick möglich. Leitung: Xaver Moser, Ausbilder FA	Anlass 203 Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 16.54 Uhr in Luzern	Anmeldung bis 21. August

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 8. Oktober	<p>Königsfelden und Vindonissa Die Klosterkirche Königsfelden und ihre berühmten Glasfenster, Vindonissa und die Römer, das Städtchen Brugg</p> <p>Wir fahren mit der Bahn nach Brugg und besuchen die ehemalige Klosterkirche Königsfelden mit ihren Glasfenstern. Eine Führung bringt uns die Geschichte des Klosters und der berühmten Glasfenster näher. Am Nachmittag besuchen wir das moderne Vindonissa-Museum, wo wir uns während einer Führung in die Geschichte der Römer zurückversetzen lassen. Auch ein Rundgang durch das Städtchen Brugg steht auf dem Programm.</p> <p>Kosten: CHF 26.– inkl. Eintritt und Führungen. Reisekosten: ca. CHF 22.– 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 204</p> <p>Treffpunkt: 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.05 Uhr in Luzern</p>
	 <p>Foto: zVg</p>	Anmeldung bis 26. September
Dienstag, 22. Oktober	<p>Betriebsbesichtigung bei SR Technics am Flughafen Zürich Anlass 205</p> <p>SR Technics ist einer der weltweit grössten und führenden Anbieter im Bereich Flugzeugwartung und -instandhaltung. Mit einem Bus werden Sie über das Flugfeld zu den riesigen Werften gefahren. Ein kompetenter Tourguide führt Sie durch die Hallen und Sie erleben hautnah, wie an den Flugzeugen gearbeitet wird. Vor der Führung Besuch auf der Zuschauerterrasse und Mittagessen auf eigene Faust. Bitte ID oder Pass mitnehmen.</p> <p>Kosten: CHF 26.– inkl. Führung. Reisekosten: ca. CHF 23.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.).</p> <p>Leitung: Rita Gasser und lokaler Führer</p>	<p>Treffpunkt: 9.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 17.49 Uhr in Luzern</p> <p>Anmeldung bis 8. Oktober</p>
Freitag, 8. November	<p>Umwelt Arena in Spreitenbach Anlass 206</p> <p>Eine neue Plattform für die Umwelt</p> <p>Unter dem grössten Solardach der Schweiz informieren mehr als 100 Firmen und Organisationen über nachhaltiges Leben und Konsumieren. Sie tauchen ein in den virtuellen Supermarkt, Sie informieren sich über energiebewusstes Wohnen und Haushalten. Sie lernen neue Formen der Kommunikation und Mobilität kennen und gönnen sich eine Rast im Restaurant «Klima» mit seiner biologisch saisonalen Küche.</p> <p>Kosten: CHF 32.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: ca. CHF 26.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant «Klima» (nicht inbegr.).</p> <p>Leitung: Pia Schmid und lokale/r Führer/in</p>	<p>Treffpunkt: 8.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 16.49 Uhr in Luzern</p> <p>Anmeldung bis 29. Oktober</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 26. November	<p>Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session Anlass 207</p> <p>Führung, Teilnahme auf den Tribünen, Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen</p> <p>Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von einem ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.</p> <p>Kosten: CHF 25.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus.</p> <p>Reisekosten: ca. CHF 29.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug).</p> <p>Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.).</p> <p>Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und örtliche Führer/innen</p>	<p>Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Rückkehr: 17 Uhr in Luzern</p> <p>Anmeldung bis 12. November</p>

Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 10. bis 24. September (3x)	<p>Begegne Deinem Inneren Kind Kurs 211</p> <p>Das Innere Kind – auch Seelenkind genannt – ist die Quelle unserer Lebendigkeit, unserer Begeisterungsfähigkeit, unserer Lebendigkeit, unseres Staunens, unserer Fähigkeit, ganz in der Gegenwart leben zu können. Ein verletztes und trauriges Inneres Kind schränkt uns stark ein. Wir erforschen im Seminar die Bedürfnisse unseres Inneren Kindes und zeigen Wege auf, sich mit dem Inneren Kind zu verbinden und auszusöhnen. Diese Arbeit stärkt uns als Erwachsene und kann die schönen Erlebnisse unserer Vergangenheit (Personen, Orte, Geschichten u.a.) neu wachrufen und beleben. Das stärkt auch die Selbstverantwortung, das Offensein für Neues, und wir lernen als tragfähige Menschen, selbst frühere Wunden zu heilen.</p> <p>Kursleitung: Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP</p>	<p>Habsburgerstrasse 22, Luzern</p> <p>9 bis 11.30 Uhr</p> <p>CHF 148.–</p>
NEU		<p>Anmeldung bis 28. August</p>
Montag, 30. September	<p>Stil und Make-up mit 60+ Kurs 212</p> <p>Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?</p> <p>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>Habsburgerstrasse 22, Luzern</p> <p>14 bis 17.30 Uhr</p> <p>CHF 68.–</p>
		<p>Anmeldung bis 16. September</p>

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 1. bis 15. Oktober (3x)	<p>Pilze kennenlernen in der Natur Kurs 213</p> <p>Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten</p>  <p>Foto Prisma</p> <p>Der Pilzkurs, welcher im letzten Jahr auf grosses Interesse gestossen ist, richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene. Die Theorie wird immer direkt in die Exkursionen eingeflochten. Zur Pilzbestimmung (Pareys Buch der Pilze) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Durchführung bei jeder Witterung. Vor der Heimkehr ist es möglich, in der Waldhütte ein selbst mitgebrachtes Picknick einzunehmen. Für die Kursteilnehmenden des letzten Jahres ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.</p> <p>Kursleitung: Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau</p>	<p>Willisau, Waldhütte (am ersten Kurstag ist der Treffpunkt beim Bahnhof Willisau)</p> <p>9 bis 12 Uhr</p> <p>CHF 96.–</p>

Anmeldung
bis 18. September

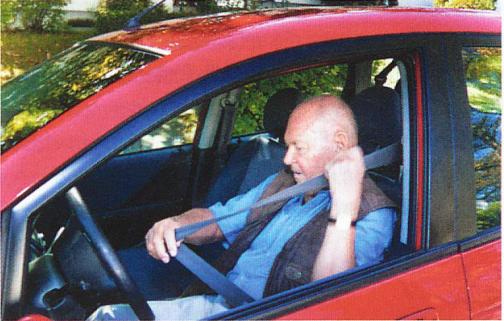
Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 9. Oktober bis 13. November (6x)	<p>Astronomie – Faszination Sternenhimmel</p> <p>Sterne und Sternbilder / Der Mond</p> <p>Was sind Sterne, wie gross sind sie und wie weit sind sie entfernt? Ist unsere Sonne auch ein Stern? An sechs Kursabenden erhalten Sie Antworten auf diese und viele andere Fragen. Sie lernen dabei Sterne und Sternbilder kennen und finden sich mit der dazu notwendigen, drehbaren Sternkarte jederzeit am Nachthimmel zurecht. Ausserdem wird der Mond ein Hauptthema sein. Das Licht- und Schattenspiel einer Mond- oder Sonnenfinsternis lässt sich anhand von beweglichen Modellen einfach erklären. Die im Kurs benötigte Sternkarte kann beim Kursleiter für CHF 25.– direkt bezogen werden. Bei gutem Wetter ist ein Beobachtungsabend in der Sternwarte Hubelmatt vorgesehen.</p> <p>Kursleitung: Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern</p>	<p>Kurs 214</p> <p>Schulhaus Hubelmatt West, Luzern, 2. Stock, Zimmer 201. Im gleichen Gebäude befindet sich die Sternwarte (erreichbar ab Busstation «Allmend», Bus-Linie 20 oder Endstation «Hubelmatt», Bus-Linie 4)</p> <p>20 bis 22 Uhr</p> <p>CHF 125.–</p> <p>Anmeldung bis 26. September</p>
Donnerstag, 10. Oktober	<p>Vortragsreihe «Wetter»: Zeichen am Himmel</p> <p>Licht- und Farbphänomene in der Atmosphäre</p> <p>In der Natur existieren unglaublich viele Farbphänomene, die durch Brechung, Beugung, Reflexion, Spiegelung etc. von Lichtstrahlen entstehen: Regenbogen, Halos, Nebensonnen, Glorien, Aureolen, Farbkranze, Lichtsäulen, Dämmerungsfarben, Fata Morganas, Polarlichter etc. Einige dieser Erscheinungen sind sehr häufig, andere sehr selten, wie etwa die Polarlichterscheinungen über der Schweiz im Jahr 2003. Einige ganz spezielle Ereignisse dieser Art sind sogar in die Geschichte eingegangen.</p> <p>Kursleitung: Dr. Andreas Walker, Meteorologe, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf. Buchautor des Buches «Wetterzeichen am Himmel» mit Co-Autor Thomas Bucheli.</p>	<p>Kurs 215</p> <p>Habsburgerstrasse 22, Luzern</p> <p>14 bis 16 Uhr</p> <p>CHF 35.–</p>
NEU		 <p>Anmeldung bis 27. September</p>
Donnerstag, 17. Oktober bis 7. November (4x)	<p>Kochkurs</p> <p>Kulinарische Ferienerinnerungen</p> <p>Diese kulinarische Reise lässt uns in Erinnerungen an Sonne, Meer, bezaubernde Landschaften und köstliche Gerichte schwelgen. Wir bereiten beliebte und unkomplizierte Spezialitäten aus Italien, Frankreich, Spanien und Österreich zu. Sie erhalten eine Auswahl an Rezepten für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts, die Sie zu Hause nachkochen können.</p> <p>Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p>Kurs 216</p> <p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern</p> <p>16 bis 19 Uhr</p> <p>CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)</p> <p>Anmeldung bis 27. September</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 5. November	<p>Ohne Licht geht es nicht Licht im Dschungel der neuen Lampentypen Im Alter ist der Lichtbedarf erheblich erhöht. Sie erfahren, warum eine gute Beleuchtung für Ihren Sehkomfort wichtig ist und welche Faktoren bei der Wahl der Leuchten beachtet werden müssen. Die herkömmlichen Glühlampen wird es bald nicht mehr geben. Wie finden Sie guten Ersatz? Die versierte Kursleiterin stellt Ihnen die Neuerungen vor und erklärt, was die Bezeichnungen auf den Lampenverpackungen bedeuten. Im praktischen Teil können Sie diverse zweckmässige Lamparten, Arbeits- und Leseleuchten testen. Kursleitung: Annemarie Pfyffer, Low Vision Trainerin mit Spezialausbildung in Beleuchtung</p>	Kurs 217 fsz, Maihofstr. 95c, Luzern, 4. Stock mit Lift (VBL-Bus 1, Endstation «Maihof») 14 bis 16.30 Uhr CHF 25.- Anmeldung bis 23. Oktober

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 27. August	<p>«auto-mobil bleiben» – ein Fahr-Check-Kurs  <small>Foto: Prisma</small> 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</p>	Kurs 221 8.30 bis 12 Uhr (Fahren/Theorie) 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen CHF 200.- CHF 180.- für TCS-Mitglieder Anmeldung bis 13. August

Montag, 14. Oktober bis 18. November (6x)	<p>SinnVolles GehirnTraining Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin</p>	Kurs 222 Habsburgerstrasse 22, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 180.- Anmeldung bis 3. Oktober
---	---	---

Montag, 14. Oktober bis 25. November (ohne 28. Okt.), 6x	<p>SinnVolles GehirnTraining in Willisau Fitness fürs Gedächtnis Beschreibung des Kursinhaltes siehe beim obigen Kurs. Kursleitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT</p>	Kurs 223 Wohnbaugenossenschaft Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau 14 bis 16 Uhr CHF 180.- Anmeldung bis 3. Oktober
---	--	---

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 15. Oktober bis 12. November (5x)	<p>Einfach drauflosschreiben Kurs 224</p> <p>Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen</p> <p>Sie haben Lust zu schreiben – ohne als grosses Ziel eine chronologische Autobiografie vor Augen zu haben. Einfach schreiben, in Erinnerungen kramen, kleine Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen. Angeregt von thematischen Impulsen der Kursleiterin lenken Sie Ihre Erzählungen in eine Richtung, in der Sie die Schreiblust packt. So entstehen Texte, Erzählungen, Anekdoten – und vielleicht auch mal ein Gedicht. Hier begegnen Sie Menschen, die gerne schreiben und damit über das Leben nachdenken. Auch auf ehemalige Teilnehmer/innen warten neue Themen und Schreibaufgaben.</p> <p>Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin, Supervisorin</p>	Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 230.–

Anmeldung
bis 3. Oktober

Eigene Vorsorge mit dem DocuPass

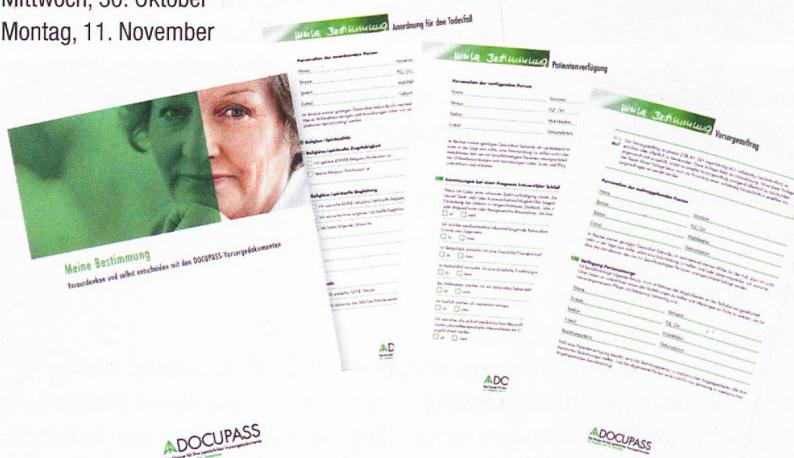
Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

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 an Hand des DocuPasses die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) beleuchtet. Die Kursteilnehmenden haben Gelegenheit, ihre konkreten Fragestellungen einzubringen. Den DocuPass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 19.–) beziehen unter Tel. 041 226 11 88.

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

Kurs 225: Mittwoch, 30. Oktober

Kurs 226: Montag, 11. November



Hotel Cascada,
Bundesplatz 18, Luzern
9 bis 11 Uhr
CHF 29.–

Anmeldung
Kurs 225: bis
18. Oktober
Kurs 226: bis
30. Oktober

Kursreihe «Spiritualität im Alter»

Kurs 227

Dienstag,
12. bis 26.
November (3x)

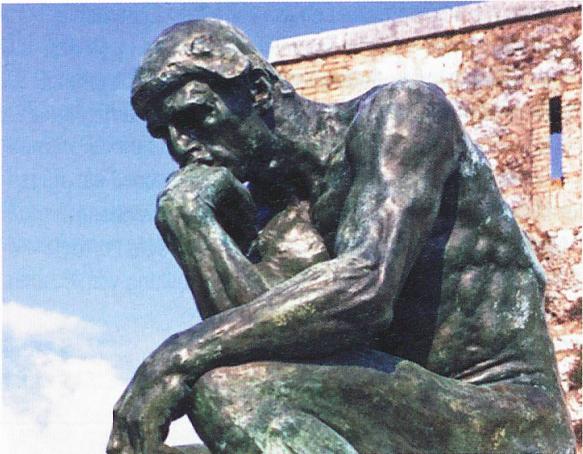
Das Universum: Zufall oder Schöpfung?

Warum ist überhaupt etwas und warum ist nicht nichts? Wie ist das grandiose Universum entstanden? Und welchen Sinn hat das Ganze und speziell unser Leben? Ist alles Zufall, Notwendigkeit, Schicksal – oder Schöpfung, Geschenk, Gnade? Naturwissenschaften und Religion(en) haben seit je nach Antworten auf solche Fragen gesucht. Wir befassen uns an drei Nachmittagen mit naturwissenschaftlichen Erkenntnissen und mit religiösen Deutungen auf dem Hintergrund biblischer Schöpfungsmythen, christlicher Theologie und Mystik. Buchempfehlung: Arnold Benz, «Das geschenkte Universum: Astrophysik und Schöpfung».

Kursleitung: Karl Mattmüller-Bucher, Theologe/Sozialarbeiter, und Yvonne Mattmüller-Bucher, dipl. PSYKP, spirituelle Lebensberaterin

Abendweg 1, Luzern.
Röm.-kath. Landeskirche, Haus St. Agnes
(VBL-Bus 7 bis
«Dreilinden»)
14.30 bis 17 Uhr
CHF 87.–

Anmeldung
bis 31. Oktober

Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 19. November bis 3. Dezember (3x)	<p>Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken»</p> <p>Was ist ein gutes Leben?</p>  <p>Foto: Prisma</p>	<p>Kurs 228</p> <p>Die Menschen streben nicht nur nach einem glücklichen, sondern zugleich nach einem guten Leben. Aber wann ist unser Leben gut? Welche ethisch-moralischen Werte sind untrennbar an ein gutes Leben geknüpft? Und inwiefern hat sich der ethisch-moralische Wertehorizont in den letzten Jahrzehnten verändert? Wie sollen wir darauf reagieren?</p> <p>Kursleitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik</p>	Habsburgerstrasse 22, Luzern 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 98.–

Texte verschenken

Mittwoch, 20. und 27. November (2x)	<p>Persönliche Worte treffen mitten ins Herz</p> <p>Es gibt Momente, in denen eine vorgedruckte Postkarte nicht genügt. Man sucht nach einer persönlicheren Möglichkeit des Ausdrucks. Hier lernen Sie poetische Schreibformen kennen, mit denen Sie Gefühle, Komplimente, Beileid, Dankbarkeit, Segenswünsche oder Gratulationen in Worte fassen. Überraschen Sie Ihre Lieben mit ganz persönlichen Zeilen und treffen Sie mitten ins Herz.</p> <p>Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschaffende</p>	<p>Kurs 229</p>	Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 86.–
---	---	------------------------	---

Wissen und Kultur

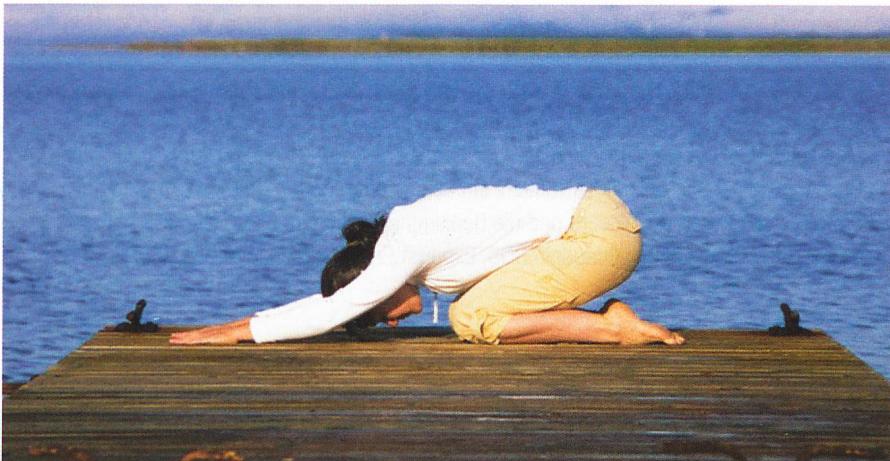
Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 20. August bis 17. September (5x)	<p>Digitales Fotografieren</p> <p>Grundkurs für Anfänger/innen</p> <p>Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine Stolpersteine mehr für Sie sein.</p> <p>Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin</p>	<p>Kurs 231</p>	Habsburgerstrasse 22, Luzern CHF 260.– 13.30 bis 16 Uhr
Mittwoch, 28. August bis 25. September (5x)	<p>Singen aus Lust</p> <p>Aus voller Kehle, von ganzem Herzen</p> <p>Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.</p> <p>Kursleitung: Moana N. Labbate, Chorleiterin/Dirigentin</p>	<p>Kurs 232</p>	Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (Bus 1, 11, 20, 31) 13.30 bis 15.15 Uhr CHF 110.–

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 3. bis 24. Oktober (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, die künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Theater», und Pro Senectutue wieder: «Dürfen wir Sie bitten?». Der erfolgreiche Workshop «Shall We dance?!» richtet sich an Menschen ab 60 mit Lust an Bewegung und Tanz. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit.</p> <p>Der Workshop eignet sich gleichermaßen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Er beinhaltet den Besuch der Bühnenorchester-Probe zu «Kiss me, Kate», Musical in zwei Akten von Cole Porter, am 24.10.13 um 19 Uhr. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «Tanz 13: Dornröschen» im Luzerner Theater am Freitag, 11. Oktober, um 19.30 Uhr.</p> <p>Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»</p>	<p>Kurs 233</p> <p>«Südpol», Probebühne 3, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 31 bis «Südpol») 9 bis 10.30 Uhr CHF 115.–</p>
Mittwoch, 9. Oktober bis 27. November (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 234</p> <p>Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch)</p> <p>Anmeldung bis 20. September</p>
Mittwoch, 9. Oktober bis 27. November (8x)	<p>Schach: Aufbau- und Fortsetzungskurs</p> <p>Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend.</p> <p>Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler</p>	<p>Kurs 235</p> <p>Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 16 bis 18 Uhr CHF 130.–</p> <p>Anmeldung bis 25. September</p>
Dienstag, 3. bis 24. September (4x)	<p>Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger</p> <p>Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut.</p> <p>Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM</p>	<p>Kurs 236</p> <p>Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–</p> <p>Anmeldung bis 23. August</p>
Dienstag, 1. bis 22. Oktober (4x)	<p>Jassen</p> <p>Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten</p> <p>Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten und Sie lernen und üben den Turnierjass, denn Jassen verbindet Menschen.</p> <p>Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM</p>	<p>Kurs 237</p> <p>Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–</p> <p>Anmeldung bis 20. September</p>

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

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Qi Gong	
	Qi Gong – sinngemäss «Energie-Arbeit» – ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Es gibt ein grosses Spektrum an verschiedenen Übungen; dazu gehören Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen, die alle den Sinn haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.	Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg»)
	Kursleitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB	
Kurs 241:	Montag, 19. August bis 21. Oktober (ohne 30. Sept. + 7. Okt.), 8x	14 bis 15 Uhr
Kurs 242:	Montag, 28. Oktober bis 16. Dezember (8x)	14 bis 15 Uhr CHF 190.–
Foto: Prisma		
		Anmeldung Kurs 241: bis 8. August Kurs 242: bis 21. Oktober

Yoga für reife Körper in Luzern

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

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

Anfängerkurse

- Kurs 243:** Mittwoch, 21. August bis 23. Oktober (ohne 2. und 9. Okt.), 8x
Kurs 244: Mittwoch, 21. August bis 23. Oktober (ohne 2. und 9. Okt.), 8x
Kurs 245: Mittwoch, 30. Oktober bis 18. Dezember (8x)
Kurs 246: Mittwoch, 30. Oktober bis 18. Dezember (8x)

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

Kurse für Fortgeschrittene

- Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Kurs 247: Mittwoch, 21. August bis 23. Oktober (ohne 2. und 9. Okt.), 8x
Kurs 248: Mittwoch, 30. Oktober bis 18. Dezember (8x)

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

Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Anmeldung
Kurse 243, 244, 247:
bis 9. August
Kurse 245, 246, 248:
bis 23. Oktober

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	<p>Yoga für reife Körper in Sursee Beschreibung des Kursinhaltes siehe Seite 11. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.</p> <p>Kurs 249: Donnerstag, 22. August bis 24. Oktober (ohne 10. Okt.), 9x Kurs 250: Donnerstag, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)</p> <p>Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB</p>	Röm.-kath. Pfarreiheim, Dägersteinstr. 1, Sursee 9 bis 10 Uhr 9 bis 10 Uhr Kurs 249: CHF 180.– Kurs 250: CHF 160.– Anmeldung Kurs 249: bis 9. August Kurs 250: bis 24. Oktober
NEU		
	<p>Gleichgewichtstraining Sturzprophylaxe = Gehsicherheit! Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten. Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO</p>	Kurs 251 Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») 9.45 bis 11.15 Uhr CHF 230.– Anmeldung bis 26. August
	<p>Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining Für Kraft im Alter Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individueller Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich, Tel. 041 362 33 22. Kursleitung: Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten</p>	Kurs 252 Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 10.15 bis 11.30 Uhr CHF 170.– Anmeldung bis 4. September
	<p>Tai-Chi Tai-Chi bewegt den Körper und belebt den Geist – eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Zukunft</p>  <p>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>	Kurs 253 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. Anmeldung bis 7. Oktober
NEU	<p>Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96</p>	

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 24. Oktober bis 21. November (5x)	<p>Atmen – Bewegen – Entspannen</p> <p>Wieder einmal tief durchatmen können!</p> <p>Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können.</p> <p>Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf</p> <p>Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</p>	<p>Kurs 254</p> <p>Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank)</p> <p>10 bis 11.15 Uhr</p> <p>CHF 125.–</p> <p>Anmeldung bis 10. Oktober</p>
Donnerstag, 14. November bis 5. Dezember (4x)	<p>Balsam für die Füsse</p> <p>(Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.)</p> <p>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 255</p> <p>Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse»)</p> <p>10 bis 11.30 Uhr</p> <p>CHF 140.–</p> <p>Anmeldung bis 31. Oktober</p>

Gemeinsame Interessen teilen

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

Nachstehend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60 möglich.

Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist jedoch erwünscht. **Wann:** Jeden dritten Freitag des Monats: 16. Aug., 20. Sept., 18. Okt., 15. Nov., 20. Dez. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 15.– pro Mal.

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: 4. Juli, 5. Sept., 10. Okt. (statt 3. Okt.), 7. Nov., 5. Dez. **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: 30. Aug., 27. Sept., 25. Okt., 29. Nov. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 8.– pro Einzeltreffen.

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 11. Juli, 19. Sept., 10. Okt., 14. Nov., 12. Dez., 26. Dez. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstrasse 13, Luzern, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 8. Aug. (statt 1. Aug.), 5. Sept., 3. Okt., 7. Nov. und 5. Dez. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Margrit Thalmann. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

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

Sprachen

Sprachkurse für jedes Niveau

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und Grammatik wie nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, möglichst bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Körnerstufen. Die Sprachkurse finden in unseren hellen und komfortablen Kursräumen an der Habsburgerstrasse 22 in Luzern statt.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:

Englisch	Frau Barbara Christen (Kurs 201)	Tel. 041 242 13 51
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber	Tel. 041 440 12 76
	(Kurse 202, 203, 205, 208 bis 215, 217)	
	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
	(Kurse 204, 206, 207, 216, 218 bis 222)	
Spanisch	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera	Tel. 041 610 95 06
	(Kurse 300 bis 304, 308)	
	Frau Belén Temiño (Kurse 305, 307)	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 306)	Tel. 041 310 63 75
Italienisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
	(Kurs 400 bis 407)	
Französisch	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
	(Kurs 500 bis 502)	
Russisch	Frau Alina Fuchs (Kurs 600, 601)	Tel. 041 320 75 57

Ort: Habsburgerstrasse 22, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: bis 5. August 2013

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

Kursdauer: 19. August bis 13. Dezember (ohne Herbstferien vom 28. Sept. bis 13. Oktober und ohne 1. November)

Englisch WELCOME!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 201:	Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 202:	Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 203:	Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 204:	Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-------------------------	-----------------

Kurs 205:	Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 2

Kurs 206:	Di, 15 bis 16 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-------------------	-----------------

Kurs 207:	Do, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-------------------------	-----------------

Kurs 208:	Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-------------------------	-----------------

Anfängerstufe 2.1

Kurs 209:	Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-------------------------	-----------------

Mittelstufe 1

Kurs 210:	Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	------------------------	-----------------

Kurs 211:	Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-------------------------	-----------------

Kurs 212:	Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-------------------------	-----------------

Mittelstufe 1.1

Kurs 213:	Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-----------------------	-----------------

Mittelstufe 1.3

Kurs 214:	Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-------------------------	-----------------

Mittelstufe 1.4

Kurs 215:	Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	------------------------	-----------------

Mittelstufe 2

Kurs 216:	Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-----------------------	-----------------

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

Fortgeschrittene 1

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

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

Fortgeschrittene 2

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

Fortgeschrittene 3

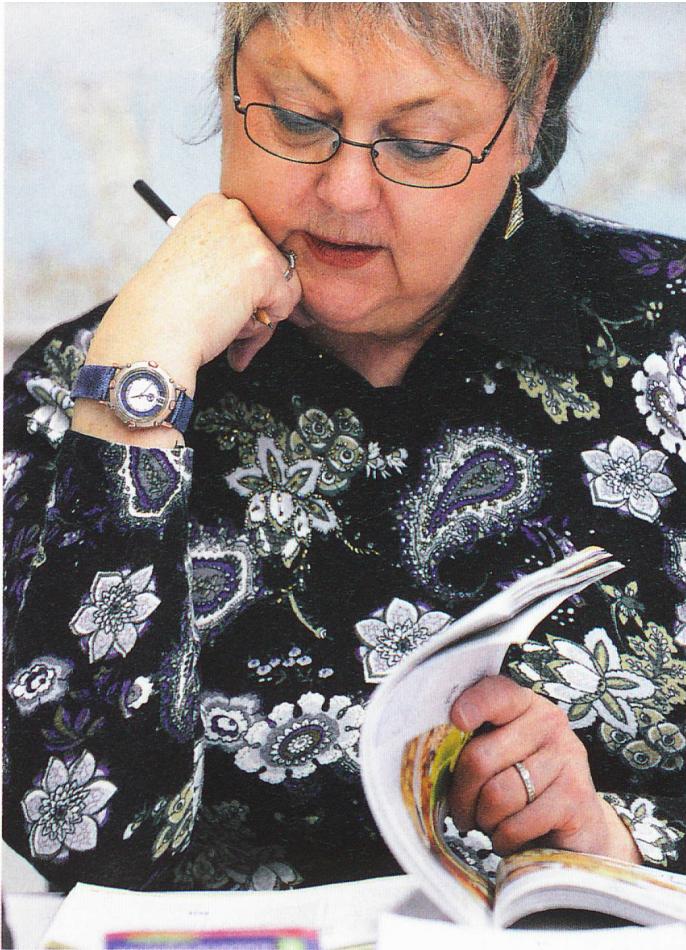
Kurs 221:	Do, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	-----------------------	-----------------

Konversation (für Fortgeschrittene)

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

Kurs 222:	Do, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
-----------	------------------------	-----------------

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



Spanisch BIENVENIDOS!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 300: Fr, 10.30 bis 12 Uhr CHF 305.– (14x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 301: Di, 11 bis 12 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 302: Do, 14 bis 15.30 Uhr CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 2

Kurs 303: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)

Kurs 304: Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (14x)

Mittelstufe 3

Kurs 305: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)

Fortgeschrittene

Kurs 306: Di, 10 bis 11 Uhr CHF 218.– (15x)

Konversation 1

Kurs 307: Di, 10 bis 11 Uhr CHF 218.– (15x)

Konversation 2

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

Profundizaremos en el texto y ejercitaremos la comunicación oral.

Kurs 308: Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (14x)

Italienisch BENVENUTI!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 400: Mi, 15 bis 16.30 Uhr CHF 327.– (15x)

Anfängerstufe 2 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 401: Di, 15 bis 16.30 Uhr CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 1

Kurs 402: Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 2

Kurs 403: Mi, 10 bis 11.30 Uhr CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 3

Kurs 404: Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 327.– (15x)

Fortgeschrittene 1:

Kurs 405: Mi, 13.30 bis 15 Uhr CHF 327.– (15x)

Kurs 406: Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)

Fortgeschrittene 2:

Kurs 407: Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)

Französisch BIENVENUE!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 500: Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (14x)

Mittelstufe 1

Kurs 501: Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (14x)

Mittelstufe 2

Kurs 502: Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (14x)

Russisch

NEU Russisch für die Reise (Anfänger ohne Vorkenntnisse)

Kurs 600: Mo, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 601: Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr CHF 218.– (15x)

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

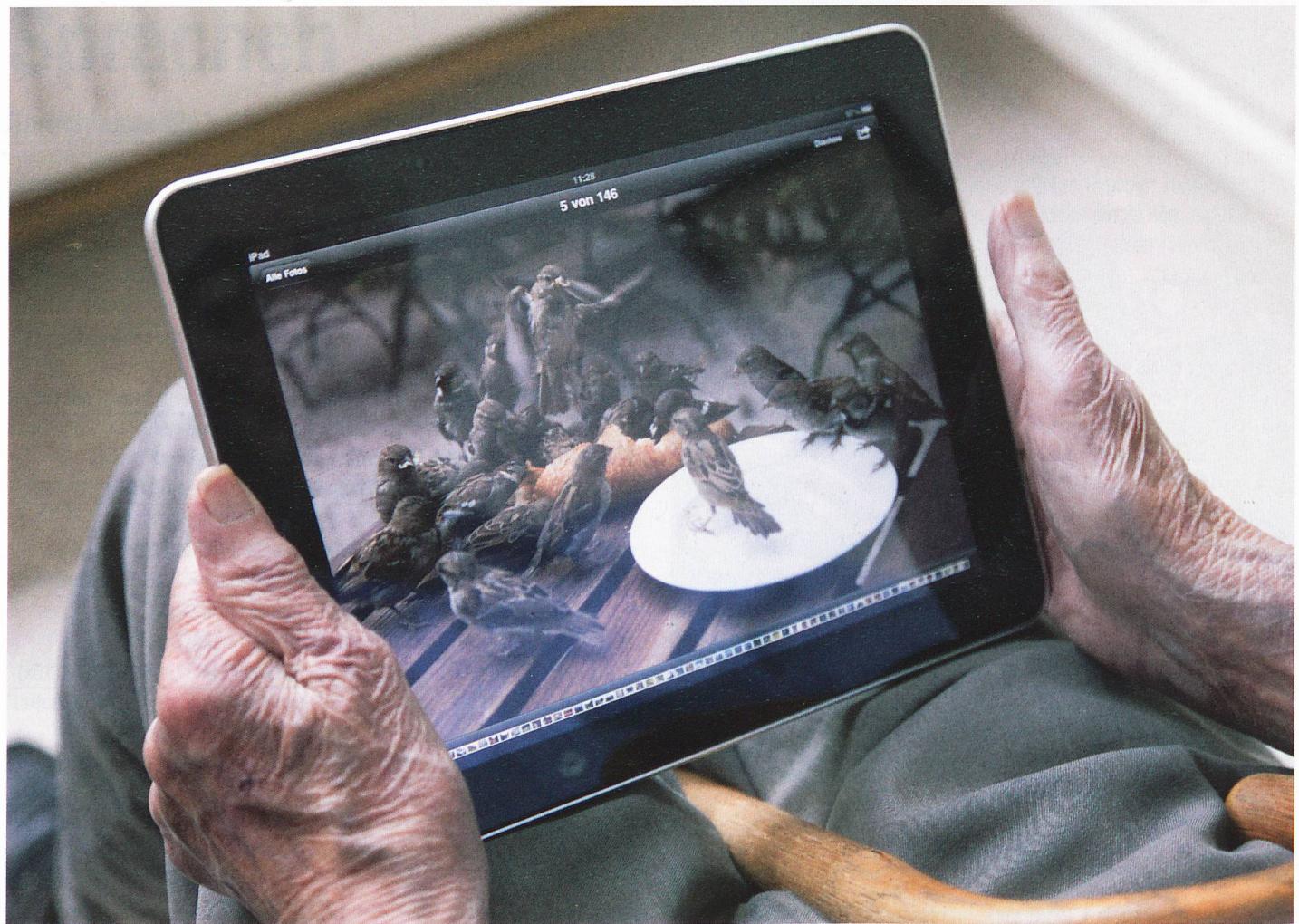


Foto: Prema

Moderne Kommunikationsmittel

Kursleitung: Michel Prigione, MIP Schulung und Beratung

Ort: Theaterstrasse 7, Luzern,

Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

iPhone-Grundkurs

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

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

Kurs iPh 201: Montag, 19.8. + 26.8.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

Kurs iPh 202: Donnerstag, 12.9. + 19.9.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

Kurs iPh 203: Montag, 4.11. + 11.11.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

iPad

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

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

Kurs PAD 204: Donnerstag, 12.9., 19.9., 26.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs PAD 205: Freitag, 6.12., 13.12., 20.12.
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

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

Erster Kontakt mit dem Mac

Voraussetzung: Keine

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

Kurs MAC 207: Dienstag, 10.9.
14 bis 16.30 Uhr, CHF 95.–

Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

Voraussetzung: Kurs «Erster Kontakt mit dem Mac» oder Grundkennt-nisse 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 angeneh-mem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.

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

Kurs MAC 208: Montag/Mittwoch, 16.9. + 18.9.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Kurs MAC 209: Montag/Mittwoch, 7.10. + 9.10.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Word 2011 für Mac

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

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

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

Kurs MAC 210: Dienstag, 29.10. + 5.11. + 12.11.
14 bis 17 Uhr (3x), CHF 345.–

iPhoto

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

Ziel des Kurses: Bilder verwalten, einfache Bildbearbeitungen, Alben und Ereignisse erstellen und die Ergebnisse weitergeben.

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 bei Rechnungs-stellung bekannt gegeben).

Kurs MAC 211: Dienstag, 3.12. + 10.12.
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 emp-fangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten, virusfrei

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

Allgemeine Angaben

Unterrichtet wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden. Es stehen moderne PCs zur Verfügung oder Sie können Ihren eigenen Laptop mitnehmen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 8 gearbeitet, die entweder die Office-Version 2010 oder 2013 installiert haben.

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die Kosten bar vor Ort einkassiert. Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

Computerkurse in LUZERN

Fachleitung: Michel Prigione, MIP Schulung und Beratung

Kursleitung: Michel Prigione und weitere Kursleiter/innen

Kursort: Theaterstrasse 7, Luzern

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

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse:

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

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

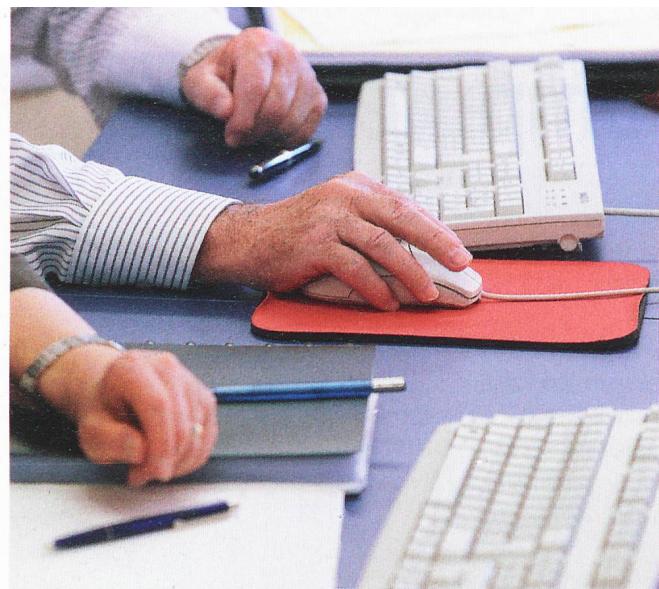
Kurs Eko 212: Donnerstag, 29.8.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 213: Freitag, 13.9.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 214: Montag, 23.9.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 215: Donnerstag, 14.11.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 216: Montag, 25.11.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–



Kurs WiE 225: Dienstag, 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 226: Donnerstag, 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Repetitionskurs

Dieser Kurs dient der Repetition und Vertiefung der Inhalte aus dem Windows-Grundkurs sowie aus dem Internet-E-Mail-Kurs. Teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Wünsche mit, wir fassen diese zusammen und bauen sie nach Möglichkeit in den Stoff des Kurses ein.

Kurs W-WiE 227: Dienstag, 20.8., 27.8., 3.9.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs W-WiE 228: Mittwoch, 16.10., 23.10., 30.10.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs W-WiE 229: Freitag, 08.11., 15.11., 22.11.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Windows-Umsteiger-Kurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP
Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 oder 8
Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7 oder 8. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 230: Freitag, 23.8., 30.8., 6.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW 231: Donnerstag, 17.10., 24.10., 31.10.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW 232: Mittwoch, 27.11., 4.12., 11.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Windows-Einführung

Vorkenntnisse:

Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse

Voraussetzung: eigener Computer oder Laptop zu Hause mit Windows Betriebssystem. Klären Sie bitte vor der Anmeldung ab, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows 7/8 und Office 2010/2013.

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. 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 220: Montag, 19.8., 26.8., 2.9., 9.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 221: Mittwoch, 28.8., 4.9., 11.9., 18.9.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 222: Montag, 14.10., 21.10., 28.10., 04.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 223: Dienstag, 29.10., 5.11., 12.11., 19.11.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 224: Freitag, 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

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

Textverarbeitung 1 mit Word

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

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 drucken in Hoch- und Querformat.

Kurs WoE 240: Dienstag, 17.9., 24.9., 1.10., 8.10.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 2 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs 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 241: Dienstag, 19.11., 26.11., 3.12., 10.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Tabellenkalkulation mit Excel

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

Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen

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

Kurs EXE 250: Dienstag, 3.9., 10.9., 17.9., 24.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Internet- und E-Mail-Einführung

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

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

Sich zurechtfinden im World Wide Web

Lernen Sie die Vielfalt des Internets kennen. Suchen und finden Sie Informationen, Bilder, TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und ausdrückt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die ein sicheres «Surfen» ermöglichen.

Umgang mit der elektronischen Post

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

Kurs InE 260: Montag, 16.9., 23.9., 14.10., 21.10.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 261: Dienstag, 22.10., 29.10., 5.11., 12.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 262: Donnerstag, 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse von Windows und Dateimanagement, z.B. besuchter Windows-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse sowie E-Mail-Kenntnisse

Arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements**

Inhalte: In diesem anspruchsvollen Kurs lernen Sie den Umgang mit dem «kleinen Bruder» des Profiprogramms Adobe® Photoshop, nämlich mit dem Photoshop Elements** Version 10. Kursziele: Sie lernen, wie die Bilder von der Kamera auf den PC kopiert werden, erstellen Bildausschnitte, optimieren Bilder und lernen Bildebenen kennen. Sie erstellen Karten mit Bildkompositionen und Text. Sie können Bilder ausdrucken und per Mail versenden.

Kurs DBE 270: Donnerstag, 17.10., 24.10., 31.10., 7.11.
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 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 271: Donnerstag, 22.8., 29.8., 5.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs Foe 272: Montag, 2.12., 9.12., 16.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

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

Computerkurse in NEUENKIRCH

Kursleitung: Michel Prigione
Ort: MIP Schulung und Beratung, 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 Vista, Windows 7/8, Office 2010, 2013

Grundkurs: Den Computer von Grund auf kennenlernen, mit Windows arbeiten, eine Einladung in Word schreiben und speichern. Was ist das Internet?

Kurs WiE 280: Dienstag, 27.8., 3.9., 10.9., 17.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 281: Freitag, 25.10., 8.11., 15.11., 22.11.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 282: Donnerstag, 28.11., 5.12., 12.12., 19.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Windows-Umsteiger-Kurs

Voraussetzung: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 oder 8

Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7 oder 8. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 283: Mittwoch, 28.8., 4.9., 11.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung

Internet Explorer oder Mozilla Firefox, 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 284: Mittwoch, 16.10., 23.10., 30.10., 06.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 285: Freitag, 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–



Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse von Windows und Dateimanagement, z.B. besuchter Windows-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse sowie E-Mail-Kenntnisse

Inhalte: In diesem anspruchsvollen Kurs lernen Sie den Umgang mit dem «kleinen Bruder» des Profiprogramms Adobe® Photoshop, nämlich mit dem Photoshop Elements** Version 10. Kursziele: Sie lernen, wie die Bilder von der Kamera auf den PC kopiert werden, erstellen Bildausschnitte, optimieren Bilder und lernen Bildebenen kennen. Sie erstellen Karten mit Bildkompositionen und Text. Sie können Bilder ausdrucken und per Mail versenden.

Kurs DBE 286: Freitag, 18.10., 25.10., 8.11., 15.11.
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

Inhalte: Sie lernen, Ihre Digitalfotos auf den PC zu übertragen und ein schönes Fotobuch mit der Ifolor-Software zu erstellen. Die Bilder werden beim Einfügen gleich bearbeitet und zugeschnitten, aufgehellt oder abgedunkelt oder mit künstlerischen Effekten versehen. Das Buch wird mit Texten ergänzt. Sie lernen, das Buchlayout zu bearbeiten. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt und sind nun bereit zur Produktion Ihres Fotoalbums. Die Software und eine Dokumentation werden abgegeben.

Kurs Foe 287: Freitag, 23.8., 30.8., 6.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Wir danken der Firma JT International AG Dagmersellen für die Unterstützung der Bildungsangebote im Jahr 2013. **JTI**

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

Sport- und Bewegungsangebote

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 wie auch den Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination sowie die Balance und verbessert die Körperhaltung und die Atemtechnik. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, Sitzen auf der Matte und im Liegen ausführen können.

Pilates

Ort:	Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern
Kursleitung:	Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin
Zeit:	14 bis 15 Uhr
Kurs 370:	Montag, 26. Aug. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept und 7. Okt.) CHF 318.– (15x)
Zeit:	15.15 bis 16.15 Uhr
Kurs 371:	Montag, 26. Aug. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept und 7. Okt.) CHF 318.– (15x)

Pilates

Ort:	Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern
Kursleitung:	Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Zeit:	14 bis 15 Uhr
Kurs 372:	Dienstag, 20. Aug. bis 10. Dez. (ohne 24. Sept. und 1. Okt.) CHF 318.– (15x)

Hinweis: Die Pilateskurse 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
Montag, 2. September bis 28. Oktober (ohne 7. Okt.), 8x	Gymnastik für die Frau Fit im Alltag Eine Bewegungsstunde, angepasst an die körperlichen Bedürfnisse von reifen Frauen: Das Herz stärken zu beschwingter Musik, Muskeln kräftigen, Gelenksmobilisation fördern, Körperkoordination und Balance üben, um das Gleichgewicht im Alltag zu erhalten. Sich als Frau wohlzufühlen 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 260 Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Werkhofstrasse») 16.15 bis 17.15 Uhr CHF 148.– Anmeldung bis 20. August

NEU

Freitag, 6. Sept. bis 6. Dez. (ohne 27. Sept., 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.), 10x	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 261 Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 195.– Anmeldung bis 23. August
---	--	---

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf den Seiten 11 bis 13.

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

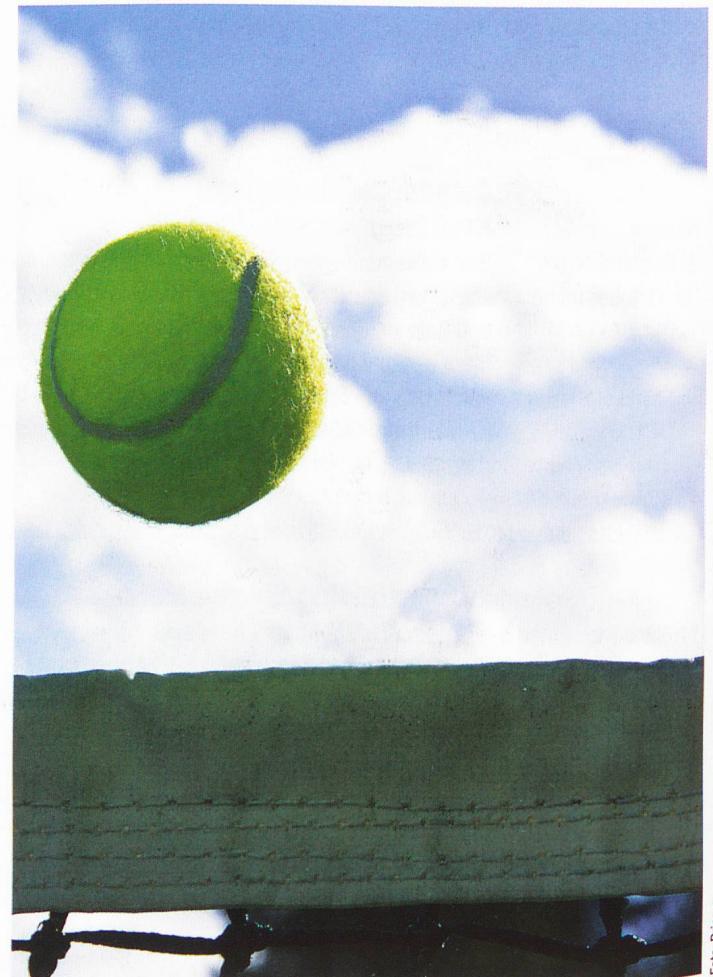
Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 7. Oktober bis 18. November (7x)	<p>Everdance® Solotanzpass in der Gruppe Tanzen Sie zu bekannten Hits und Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Die Tanzschritte aus dem Gesellschaftstanz wie Walzer, Foxtrott oder Charleston werden aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das Tanzvergnügen in der Gruppe ohne Partner lässt viel Freiraum, um in bekannten Melodien zu schwelgen und sich im Rhythmus zu bewegen. Kursleitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa BASPO, zertifizierte Everdance-Leiterin</p>	<p>Kurs 361</p> <p>Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 110.– Anmeldung bis 19. September</p>
Donnerstag, 17. Oktober bis 5. Dezember (8x)	<p>Zumba Tanz-Fitness Der Trend ... Spass haben, sich bewegen, Energie tanken, 50 Minuten Fun haben. Verschiedene Tänze, Schritt-kombinationen und Rhythmen erwarten Sie in dieser Stunde. Ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz. Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV</p>	<p>Kurs 362</p> <p>Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 170.– Anmeldung bis 4. Oktober</p>

Tennis

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

Allgemeine Angaben

Gruppengrösse:	4er-Gruppen (1 Platz), 7er- oder 8er-Gruppen (2 Plätze)
Orte:	Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag) TeBa Freizeit AG, Emmen (Dienstag oder Mittwoch) Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)
Kursleitung:	Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon Georges Meyer, Dierikon Annemarie Bucher, Emmen Heidi Steiner, Kriens
Kosten:	CHF 17.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen CHF 15.– pro Person/Std. bei 7er-/8er-Gruppen
Dauer/Zeit:	19. Aug. bis 17. Dez. (ohne 30. Sept. und 1. Okt.) Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich. Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.



Tennis Schnupperlektionen

Orte:	Sportcenter Pilatus, Kriens: Dienstag, 27. August
	Sportcenter Rontal, Dierikon: Dienstag, 3. September
Dauer/Zeit:	jeweils von 14 bis 15 Uhr
Kosten:	CHF 5.–
Anmeldung:	für Tenniskurse und Tennis-Schnupperlektionen Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52, E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

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

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 31 bis 34.



Fit-Gymnastik im Wasser

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

Luzern: Hallenbad Utenberg

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 16 bis 16.50 Uhr

Kurs 201: Montag, 19. Aug. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
CHF 225.– (16x)

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr

Kurs 202: Freitag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.) CHF 211.– (15x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 9 bis 9.50 Uhr

Kurs 203: Mittwoch, 4. Sept. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)
CHF 215.– (14x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff

Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: NEU 11 bis 11.50 Uhr

Kurs 204: Freitag, 6. Sept. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.) CHF 200.– (13x)

Zeit: NEU 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 205: Freitag, 6. Sept. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.) CHF 200.– (13x)

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 Gelenkbeschwerden werden vermindernd, und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Ebikon:

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

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 206: Montag, 2. Sept. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
CHF 284.– (14x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 207: Montag, 2. Sept.. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
CHF 284.– (14x)

Ebikon:

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

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr

Kurs 208: Mittwoch, 4. Sept. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)
CHF 284.– (14x)

Luzern:

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

Zeit: 13.15 bis 14 Uhr

Kurs 209: Dienstag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)
CHF 296.– (16x)

Meggen:

Hallenbad Hofstatt
Kursleitung: Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 210: Dienstag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)
CHF 275.– (16x)

Beromünster:

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

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 211: Donnerstag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 287.– (16x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 212: Donnerstag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 287.– (16x)

Nottwil:

Hallenbad Paraplegikerzentrum
Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 213: Mittwoch, 21. Aug. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)
CHF 305.– (16x)

Nottwil:

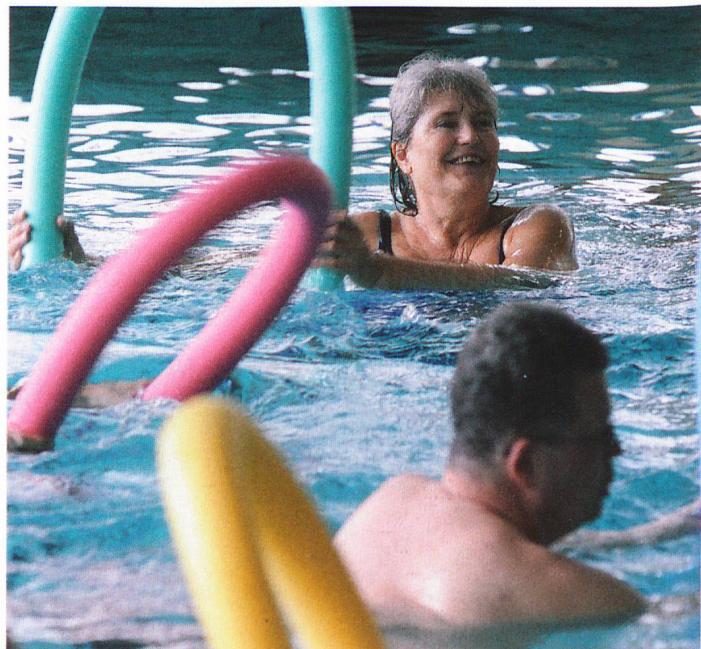
Hallenbad Paraplegikerzentrum
Kursleitung: Rosmarie Wicki
Kosten: inkl. Hallenbadeeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 214: Freitag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)
CHF 286.– (15x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr

Kurs 215: Freitag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)
CHF 286.– (15x)



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



RadSport

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

Velotouren

Daten: Dienstag, 2., 16. und 30. Juli, 13. und 27. August, 10. und 24. September sowie 8. Oktober 2013.

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

Leitung: Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert

Kosten: pro Einzeltour CHF 9.–

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

Anmeldung: Melden Sie sich jeweils vor einer Tour wie folgt an:
Bei Theres Jöri 041 670 28 23 oder 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 der Fachleiterin Theres Jöri!

Touren mit Elektro-Velos (Flyer)

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

Daten/Kosten: siehe unter «Velotouren»

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

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

Velo-Ferienwochen

In Vimbuch vom 24. bis 28. Juli und in Istrien vom 29. Sept. bis 5. Okt. 2013. Nähere Informationen erhalten Sie bei Arnold Burch unter Tel. 041 675 15 71 (kein Angebot von Pro Senectute).

Abschluss Velotouren

Dienstag, 5. November 2013, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Beginn: 14 Uhr. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking 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 noch keine Stöcke besitzen, erhalten Sie von der Fachleiterin nützliche Tipps, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Nordic Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

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

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

Kurs 253: Montag, 2. Sept. bis 30. Dez.
CHF 90.– (18x)

Zeit: 16.15 bis 18 Uhr (ab 7. Okt. 15.30 bis 17.15 Uhr)

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

Kurs 254: Mittwoch, 4. Sept. bis 18. Dez. (ohne 2. Okt.)
CHF 90.– (15x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 55: Kombi-Abo für Kurs 53 + 54
CHF 150.–

Kurs 255: Kombi-Abo für Kurs 253 + 254
CHF 150.–

Herbstausflug der Nordic Walking-Gruppe Luzern

Der diesjährige Herbstausflug steht im Zeichen unseres 20-jährigen Bestehens. Ziel: Frutt. Datum: Mittwoch, 21. Aug. 2013 (Verschiebedatum: 28. Aug. 2013). Ausrüstung: Wanderausrüstung, Stöcke, Getränk. Details werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

Weihnachtssessen Nordic Walking-Treff Luzern

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

- Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 16. Dez. 2013 ab 17 Uhr im Restaurant Murmatt, Luzern.
- Für die Teilnehmenden des Mittwoch-Treffs: 18. Dez. 2013 ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil.



Nottwil: Fussballplatz Rüteli

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

Kurs 58: Montag, 6. Mai bis 26. Aug. (ohne 20. Mai)
CHF 88.– (16x)

Kurs 258: Montag, 2. Sept. bis 16. Dez.
CHF 88.– (16x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

Leitung: Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 29 89
Anita Burri, Tel. 062 758 18 46
Sandra Häfliiger, Tel. 062 758 43 50

Kurs 59: Donnerstag, 4. April bis 25. Juli (ohne 9. und 30. Mai)
CHF 82.50 (15x)

Kurs 259: Donnerstag, 22. Aug. bis 19. Dez.
CHF 99.– (18x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

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 ungezwungenen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen:

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

Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

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

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

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

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

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

Wichtige Einstiegeorte 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. Halbtax-Abonnement mitnehmen.

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

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

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.

Neu 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, Fachl. 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 62, andre_charriere@bluewin.ch

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

Werner Helfenstein Tel. 041 458 19 15, wm.helfenstein@bluewin.ch

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

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

Gruppe A: Anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 3. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 5. Juli)	Route: Auf dem Walenpfad von Oberrickenbach nach Engelberg. Distanz: 11 km, 560 m Auf- und 670 m Abstieg (Abstieg auch mit Sessellift möglich). Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 35.–, GA CHF 19.–. Leitung: Cécile Bernet, Rita Gasser.	Treffpunkt: 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.06 Uhr (Hergiswil 7.16 Uhr). Rückkehr: 18.54 Uhr.
Mittwoch, 24. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 26. Juli)	Route: Wanderung auf der Strada alta Bedretto, von der Alp Pesciüm nach Fontana und Airolo. Distanz: 15 km, 150 m Auf- und 650 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 42.–, GA CHF 12.–. Leitung: Alfons Steger, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 07.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 07.18 Uhr. Rückkehr: 18.41 Uhr.
Mittwoch, 14. August (bei schlechtem Wetter Freitag, 16. August)	Route: Wanderung im Toggenburg, vom Iltios auf den Chäserrugg (Churfürsten). Distanz: 6 km, 900 m Auf- und kein Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. (Für B-Wanderer besteht die Möglichkeit, mit der Bahn hochzufahren, eine Rundwanderung von 1 Std. zu machen und die grandiose Rundsicht zu geniessen). Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 62.–, mit GA CHF 25.–. Leitung: Cécile Bernet, André Charrière.	Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.40 Uhr (Arth-Goldau 8.13 Uhr). Rückkehr: 20.20 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 21. August (bei schlechtem Wetter Freitag, 23. August)	<p>Route: Wanderung durch das wildromantische Brunnital von Unterschächen zur Sittlisalp. Distanz: 9 km, 640 m mässig steiler Aufstieg, 80 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstücke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 28.–, mit GA CHF 5.–. Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin.</p>	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.18 Uhr (Arth-Goldau 8.53 Uhr). Rückkehr: 18.41 Uhr.
Mittwoch/ Donnerstag, 4./5. September, 2-Tageswande- rung	<p>Route: 1. Tag Wanderung durch das Gasterntal. 2. Tag Wanderung von Kandersteg via Heuberg zum Oeschinensee. Distanz: 1. Tag 8 km, je 480 m Auf- und Abstieg, 2. Tag 10 km, je 200 m Auf- und Abstieg. Gepäck kann an beiden Tagen im Hotel deponiert werden. Wanderzeit: je ca. 3½ bis 4 Std. (mit Kurzvarianten für B-Wanderer). Schwierigkeitsgrad: ★★ (★), Wanderstücke empfohlen. Mittagessen: je aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Kosten: Im EZ CHF 200.–, mit GA CHF 150.–; im DZ CHF 180.–, mit GA CHF 130.–. (Inbegriffen: Transporte, Hotel-Unterkunft, Halbpension, Wandertaxe). Leitung: Cécile Bernet, André Charrière.</p>	Treffpunkt: 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7 Uhr (Sursee 7.18 Uhr). Rückkehr: 19 Uhr. Anmeldung: bis 15. Juli per Telefon oder Mail an Cécile Bernet.
Mittwoch, 11. September (bei schlechtem Wetter Freitag, 13. September)	<p>Route: Wanderung auf dem Wildheuerpfad von den Eggbergen über Hüttenboden nach Oberaxen. Distanz: 7,5 km, 250 m Auf- und 700 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstücke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 33.–, mit GA CHF 17.–. Leitung: Rita Gasser, Ernst Ammann.</p>	Treffpunkt: 8.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.08 Uhr mit dem Tellbus. Rückkehr: 18.48 Uhr.
Mittwoch, 18. September (bei schlechtem Wetter Freitag, 20. September)	<p>Route: Wanderung von Hägendorf, durch die Teufelsschlucht und via Allerheiligenberg über die Belchenfluß nach Hauenstein. Distanz: 13,5 km, 700 m Auf- und 450 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 5 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstücke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 21.–. Leitung: Ernst Ammann, Pia Schmid.</p>	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.55 Uhr. Rückkehr: 17.05 Uhr.
Mittwoch, 16. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 18. Oktober)	<p>Route: Wanderung in der Leventina, von Rodi Fiesso – Prado – Dalpe nach Faido. Distanz: 10 km, 330 m Auf- und 500 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstücke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 32.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Pia Schmid.</p>	Treffpunkt: 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.18 Uhr (Arth-Goldau 7.53 Uhr). Rückkehr: 18.40 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 23. Oktober	Route: Wanderung auf dem Jura-Höhenweg von der Barmelweid – Geissfluh – Bänklerjoch zur Staffelegg. Distanz: 13 km, 190 m Auf- und 330 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★ (Wanderstücke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 25.–. Leitung: Werner Helfenstein, Vreni Brunner.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.05 Uhr (Emmenbrücke 8.09 Uhr). Rückkehr: 17.30 Uhr.
Mittwoch, 20. November	Route: Wanderung von Dritter Altmatt über den Chatzenstrick – Lochwald nach Rothenthurm. Distanz: 10 km, je 500 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 16.–. Leitung: Vreni Brunner, Alfons Steger.	Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.18 Uhr (Arth Goldau 8.53 Uhr). Rückkehr: 16.41 Uhr.
Mittwoch, 4. Dezember (bei schlechtem Wetter Freitag, 6. Dezember)	Programm: Fahrt mit dem Schiff nach Weggis und Wanderung auf dem Lehnenviadukt via Tischital – Greppen – Hohle Gasse nach Immensee. Distanz: 10 km, je 280 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Verpflegung: aus dem Rucksack und Einkehr im Alpenhof. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 13.–. Leitung: André Charrière, Alfons Steger.	Treffpunkt: 11.45 Uhr beim KKL Luzern, unter dem grossen Vordach. Abfahrt: 12 Uhr. Rückkehr: 17.54 Uhr.

Jahresrückblick und -ausblick

Mittwoch, 27. November, 14 bis ca. 17 Uhr. Im Saal des Betagtenzentrums Rosenberg, Rosenbergstr. 2/4, Luzern. Gut erreichbar mit vbl-Bus Nr. 1 (Schlossberg) oder Nr. 19 (Rosenberg). Wir halten Rückschau auf die besonderen Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächstjährigen Wanderungen und Ferienwochen vor. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 11. Juli	Programm: Wanderung von Willisau nach Olisrüti und zurück durch das Mültäli. Distanz: 10 km, je 130 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 13.–. Leitung: Alfons Steger, Rita Gasser.	Treffpunkt: 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). Rückkehr: 16.03 Uhr.
Donnerstag, 18. Juli	Route: Wanderung von Däniken der Aare entlang nach Schönenwerd und Aarau. Distanz: 10 km, je 50 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 20.–. Leitung: Ernst Ammann, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.05 Uhr (Emmenbrücke 9.09 Uhr). Rückkehr: 16.30 Uhr.
Donnerstag, 8. August	Route: Wanderung von Euthal, dem Sihlsee entlang und hinauf nach Unteriberg. Distanz: 9 km, 250 m Auf- und 220 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 22.–. Leitung: Vreni Brunner, Werner Helfenstein.	Treffpunkt: 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.40 Uhr (Meggen 8.49 Uhr). Rückkehr: 16.30 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 29. August	Route: Wanderung durch die Rebberge von Twann, dann von der Petersinsel via Erlach nach Le Landeron. Distanz: 9 km, je 120 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 41.–. Leitung: Alfons Steger, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.05 Uhr (Sursee 8.26 Uhr). Rückkehr: 18.05 Uhr.
Mittwoch/ Donnerstag, 4./5. September	2-Tageswanderung Auch mit Kurzvarianten für B-Wanderer: Siehe Gruppe A Seite 28.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 18.05 Uhr.
Donnerstag, 26. September	Route: Wanderung durch die Rebberge und bekannte Weindörfer des Lavaux, von Lutry – Epesses – Le Dézaley nach Rivaz. Distanz: 10 km, je 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 53.–. Leitung: Alfons Steger, Rita Gasser.	Treffpunkt: 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7 Uhr. Rückkehr: 19 Uhr.
Donnerstag, 10. Oktober	Route: Wanderung im Zürcher Oberland, von Pfäffikon – Balchenstal – Hittnau – Fischbach nach Saland. Distanz: 9,5 km, 220 m Auf- und 160 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 28.–. Leitung: Ernst Ammann, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 16.49 Uhr.
Donnerstag, 31. Oktober	Route: Wir wandern im Berner Mittelland, teilweise der Aare entlang, von Oberbuchsiten via Wolfwil nach Aarwangen. Distanz: 10 km, je 110 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 22.–. Leitung: Werner Helfenstein, Vreni Brunner.	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.54 Uhr. Rückkehr: 16.55 Uhr.
Donnerstag, 7. November (bei schlechtem Wetter Donners- tag, 14. November)	Route: Wanderung an der Stadtgrenze von Basel nach Neuwiller im Elsass und nach Allschwil. Distanz: 9 km, nur geringe Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 31.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.54 Uhr. Rückkehr: 18.05 Uhr.
Donnerstag, 12. Dezember (bei schlechtem Wetter Donners- tag, 19. Dezember)	Programm: Wanderung entlang der Aenziwigger, von Hergiswil – Chäppelimatt nach Willisau. Besuch im Flaschenmuseum. Distanz: 7,5 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.– sowie für Besichtigung, Führung, Mitagessen, Getränke CHF 23.–. Leitung: Rita Gasser, Werner Helfenstein.	Treffpunkt: 10.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 10.16 Uhr (Littau 10.21 Uhr). Rückkehr: 17.03 Uhr.



Information unter Tel. 041 226 11 99



Offene Gruppen

Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden und verbessern durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in 203 Gruppen bis zu 2100 Menschen zu gemeinsamer Bewegung.

Leitung: speziell ausgebildete Erwachsenensportleiterinnen und -leiter

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

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

Allround (Turnen)

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

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

Allround-Gruppen (Turnen)

Adligenswil

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Aesch

Turnhalle

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Priska Bühlmann, 041 917 43 60

Altishofen

Turnhalle

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44

Altwis

Turnhalle

Dienstag, 20 bis 21 Uhr

Pia Höltchi, 041 917 29 72

Buchrain

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr

Monika Wolfer, 041 440 46 78

Turnhalle Hinterleisibach

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 Kirchhofer, 041 933 18 17

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Käthy Aregger, 041 928 12 49

Dagmersellen

Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

Turnhalle Eiche

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Emmy Stampfli, 062 756 21 16

Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Die Lektionen bieten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser.

Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

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

Tanzsport (Internationale Volks- und Kreistänze aus aller Welt, 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.

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	Gunzwil	Kriens	Lukas-Saal
Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr	Sommer: Alte Turnhalle	Pfarreiheim Bruder Klaus	Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Ursula Häller, 041 310 16 56	Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr	Mittwoch, 10 bis 11 Uhr	Rita Weibel, 041 410 30 30
Pfarreiheim St. Maria (für Italienisch- und Spanischsprachige)	Winter: Lindenhalle	Rös Kaufmann, 041 320 88 00	
Dienstag, 9 bis 10 Uhr	Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Turnhalle Feldmühle	Mailhof Turnhallengebäude
Begoña Monterrubio, 041 280 96 24	Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr	Freitag, 16.15 bis 17.15 Uhr	Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
Entlebuch	Annemarie Furrer, 041 930 18 58	Rös Kaufmann, 041 320 88 00	Doris Lindegger, 041 370 16 09
Pfarreiheim	Hämikon	Turnhalle Fenkern	Mehrzweckzentrum Matthof
Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Turnhalle	Montag, 9 bis 10 Uhr	Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
Bernadette Schnider, 041 480 02 06	Donnerstag, 8.45 bis 9.45 Uhr	Veronika Felber, 041 320 89 60	Beatrice Greber, 041 280 65 51
Ermensee	Heidi Hornstein, 041 917 13 76	Turnhalle Krauer	Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)
Mehrzweckhalle	Hasle	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	Mittwoch, 17 bis 18 Uhr
Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr	Turnhalle Dorf	Rös Kaufmann, 041 320 88 00	Veronika Felber, 041 320 89 60
Heidi Rüther, 041 917 35 60	Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr	Turnhalle Kuonimatt	Paulusheim
Eschenbach	Agnes Aregger, 041 480 27 08	Montag, 9 bis 10 Uhr	Donnerstag, 10 bis 11 Uhr
Schulhaus Hübeli	Hellbühl	Alice Rogger, 041 340 82 60	Violette Besson, 076 594 62 14
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Rotbach-Halle	Luzern	Pfarreiheim St. Anton
Martha Geiser, 041 448 25 28	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Asociación de pensionistas (für Spanischsprachige)	Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Escholzmatt	Christine Bruppacher, 041 467 02 40	Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr	Heidi Müller, 041 377 21 78
Pfarrsaal	Hergiswil b. Willisau	Carmen Arias, 041 420 22 53	
Montag, 14 bis 15 Uhr	Mehrzweckhalle Steinacher	Pfarreizentrum Barfüesser	Pf.heim St. Johannes/Würzenbach
Hermine Neuenschwander, 041 486 15 48	Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr	Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Ettiswil	Monika Kunz, 041 979 11 84	Theres Schraner, 041 440 28 80	Elisabeth Kiss, 041 370 14 30
Bülacherhalle	Hildisrieden	Betagtenzentrum Dreilinden (Titlisstübli)	Pfarreiheim St. Karl
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr	Turnhalle Matte	Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Priska Kurmann, 041 980 44 62	Dienstag, 17 bis 18 Uhr	Irene Affolter, 041 410 34 40	Rös Kaufmann, 041 320 88 00
Flülli	Theres Steiner, 041 460 15 50	Pflegeheim Eichhof (Haus Saphir)	Pfarreiheim St. Leodegar
Turnhalle	Hitzkirch	Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr	Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Turnhalle (Männergruppe)	Hildegard Meier, 041 320 86 35	Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80
Freitag, 17 bis 18 Uhr	Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr	Evang. Gemeindezentrum Würzenbach	Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg
Claudia Tanner, 041 488 25 22	Turnhalle	Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr	Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Gelfingen	Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr	Elisabeth Kiss, 041 370 14 30	Rita-Maria Schwegler, 041 420 27 60
Turnhalle Husmättli	Doris Amrein, 041 917 10 66	Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)	Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr	Hochdorf	Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Cyrille Eggermann, 041 420 14 64
Jeannette Bucheli, 041 917 41 27	Turnhalle Zentral (Halle B)	Barbara Vanza, 041 760 59 53	
Gettnau	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Turnhalle Geissenstein	Turnhalle Staffeln (Reussbühl)
Turnhalle	Edith Theiler, 041 910 58 09	Montag, 17 bis 18 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Hohenrain	Violette Besson, 076 594 62 14	Margrit Berger, 041 320 16 69
Verena Reinert, 041 970 43 33	Pfarreiheim	(neuer Standort noch nicht bekannt)	
Geuensee	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Alterssiedlung Guggi	Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar
Turnhalle Kornmatte	Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07	Mittwoch, 9 bis 10 Uhr	Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Horw	Barbara Vanza, 041 760 59 53	Doris Lindegger, 041 370 16 09
Elisabeth Nick, 041 921 47 93	Turnhalle Hofmatt	Turnhalle Bündtmättli	
Grosswangen	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 18.45 bis 19.45 Uhr	Malters
Kalofenhalle	Doris Obertüfer, 041 360 81 88	Muoshof-Pavillon	Turnhalle Bündtmättli
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Inwil	Dienstag, 9 bis 10 Uhr	Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr
Maria Rösch, 041 980 51 31	Schulhaus Rägeboge Aula	Pfarreiheim	
	Montag, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr
	Agnes Sigrist, 041 448 21 40	Marlene Michel, 041 497 31 80	
	Kleinwangen		
	Turnhalle		
	Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr		
	Pia Widmer, 041 910 20 68		

Marbach	Rain	Schenkon	Triengen
Turnhalle	Turnhalle Chrüzmatte	Turnhalle Grundhof	Pfarreiheim
Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr	Mittwoch, 17 bis 18 Uhr	Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr	Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Theres Willimann, 034 493 33 37	Gisela Schnieper, 041 458 16 48	Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Anita Hug, 041 933 36 33
Mauensee	Reiden	Schlierbach	Udligenswil
Turnhalle	Alterszentrum Feldheim	Mehrzweckhalle	Bühlmattsaal
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr	Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58	Paula Neeser, 062 758 12 65	Frieda Steiger, 041 933 36 44	Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64
Meggen	Retschwil	Schötz	Uffikon
Kath. Pfarreiheim	Schulhaus	Pfarreiheim	Mehrzweckhalle
Freitag, 9 bis 10 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Wey, 041 377 35 43	Margrit Kündig, 041 910 18 38	Hanny Steinmann, 041 980 26 83	Margrit Riedweg, 062 756 19 80
Meierskappel	Römerswil	Schongau	Vitznau
Schulhaus Höfli Singsaal	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Turnhalle
Montag, 14 bis 15 Uhr	Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr	Freitag, 19 bis 20 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64	Margrit Kündig, 041 910 18 38	Carmen Suter, 041 917 03 08	Hanny Waldis, 041 397 14 17
Menznau	Romoos	Schüpfheim	Wauwil
Rickenhalle	Turnhalle	Turnhalle Dorforschulhaus	Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Häcki, 041 493 14 81	Veronique Schwarzenbuber, 041 480 49 58	Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70	Marlies Bättig, 041 980 41 14
Nebikon	Root	Schwarzenberg	Weggis
Mehrzweckhalle	Pfarreiheim	Turnhalle	Schulhaus Kirchmatt
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46		Theres Amrein, 041 497 19 62	Erika Lüthy, 041 390 23 68
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergruppe)			
Werner Thürig, 062 756 26 41			
Neudorf	Widmermatt	Sempach	Werthenstein
Turnhalle	Montag, 17 bis 18 Uhr	Turnhalle Felsenegg	Schulhaus
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr	Marly Bächler, 041 450 16 20	Dienstag, 8 bis 9 Uhr	Freitag, 9 bis 10 Uhr
			Berta Fuchs, 041 490 23 87
Pavillon Schulhaus	Rothenburg	Turnhalle Tormatt	Wikon
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	Turnhalle Gerbematt	Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr	Turnhalle
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Kathrin Marti, 041 460 14 35	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Neuenkirch	Marlies Gass, 041 280 15 83		Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58
Turnhalle Grünau			
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr			
Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13			
Nottwil	Ruswil	Sempach-Station	Willisau
Turnhalle Sagi-Zentrum	Alterswohnheim Schlossmatte	Mehrzweckhalle	Kath. Pfarreiheim
Montag, 19 bis 20 Uhr	Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und 14.30 bis 15.30 Uhr
Christine Bruppacher, 041 467 02 40		Annelies Arnet, 041 920 12 61	
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr			
Tilla Garn, 041 937 15 72			
Oberkirch	Turnhalle Dorforschulhaus	Sörenberg	Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)
Turnhalle	Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr (Männergruppe)	Turnhalle	Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Rösy Estermann, 041 495 21 80	Dienstag, 19 bis 20 Uhr	Hedy Rölli, 041 970 32 73
Margrith Nauer, 041 921 24 48		Rita Emmenegger, 041 488 19 18	
Pfeffikon	St. Erhard	Sursee	Wolhusen
Mehrzweckhalle	Turnhalle	Turnhalle St. Georg	Andreasheim
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Jeannette Stoll, 062 771 73 35	Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87	Martha Hunkeler, 041 921 24 91	Margrith Erni, 041 490 13 48
		Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr (Männergruppe)	
		Konrad Stalder, 041 460 50 05	
Rain	Schachen	Schulhaus Rainheim	
Turnhalle Chrüzmatte	Rümlighalle	Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergruppe)	
Mittwoch, 17 bis 18 Uhr	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	Dienstag, 19 bis 20 Uhr	
Gisela Schnieper, 041 458 16 48	Ruth Felder, 041 497 15 77	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 Rösli, 041 445 02 41

Gruppen Eschenbach

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

Gruppe Root (ab Jan. 2013) NEU

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

Emmen/Rathausen

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

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
Christine Kaiser, 079 393 94 49

Gruppe Buttisholz

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr
Monika Schwaller, 041 929 05 56

Gruppen Grosswangen/Sempach
Dienstag, 17 bis 18 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Sempachersee

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

Reiden

HB Kleinfeld
Gruppen Reiden
Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr und
8.45 bis 9.45 Uhr
Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr
Priska Alfano, 062 758 19 09
Mona Bregenzer, 062 758 31 56
Ruth Emmenegger, 062 758 18 55

Liselotte Erni, 062 758 22 15
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

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

Horw

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

Kriens

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

Luzern

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

Pfarreisaal Matthäus

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

Mehrzweckzentrum Mattof

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

Mehrzweckzentrum Mattof

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

Pfarreiheim St. Johannes

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

Megggen

Schulhaus Hofmatt
Mittwoch, 14.30 bis 16.15 Uhr
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

Sempach

Wohn- und Pflegeheim Meierhöfli
Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr
H. und M. Moser, 033 251 06 72

Sursee

Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein
Mittwoch, 9.30 bis 11 Uhr
Käthy Häcki, 041 310 48 41

Weggis

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



Curling

Allgemeine Angaben für alle Curling-Kurse

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

Curling-Kurs für Fortgeschrittene

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos spielen. Voraussetzungen sind Curling-Erfahrung sowie eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Kursdaten: Montag, 14. Okt. 2013 bis 17. März 2014 (ohne 30. Dez. 2013 und 3. März 2014), (21x)

Kurszeit: 9 bis 11 Uhr

Anmeldung: bis 30. September 2013



Curling-Kurs für Anfänger/innen

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Tipp: Besuchen Sie vorab eine Schnupperlektion. Ab Januar 2014 haben Sie die Möglichkeit, in den laufenden Curling-Kurs einzusteigen.

Kursdaten: Montag, 6. Jan. bis 17. März 2014 (ohne 3. März), (10x)

Kurszeit: 9 bis 11 Uhr

Kosten: CHF 450.– (inkl. Miete Curlingschuhe)

Anmeldung: bis 10. Dezember 2013

Skilanglauf

Skilanglauf-Herbstausflug mit Wanderung

Donnerstag, 19. September 2013. Mit der Gondelbahn gehts zum Bergrestaurant Rossweid, anschliessend Besuch des neuen Moorwasserparks und des Restaurants, rund um die Schwarzenegg und mit der Bahn hinunter nach Sörenberg. Information und Organisation: Toni Felder, Tel. 041 361 14 76.

Informationsnachmittag Skilanglauf

Mittwoch, 13. November 2013, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Beginn: 14 Uhr. Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Angebote im Winter 2013/14. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Langlauf-Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Skilanglauf-Treff (Wintersportler/innen 55+)

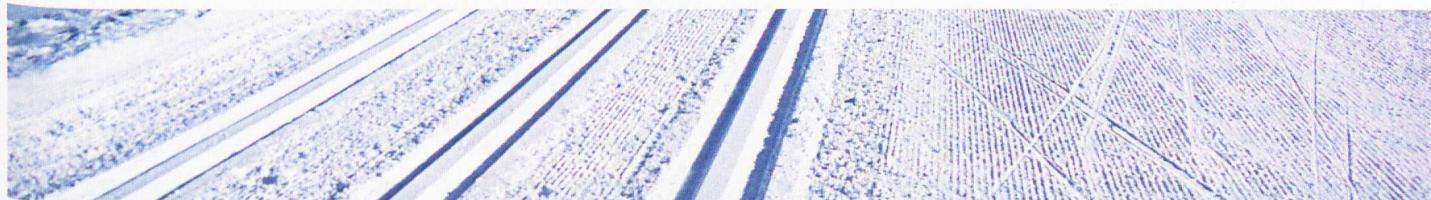
Dieser wird vom Langlaufleiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt.

Gratis-Schnuppertag

Donnerstag, 5. Dezember 2013. Anmeldung am Vortag unter Tel. 041 361 14 76 (11 bis 13 Uhr und 18.30 bis 20 Uhr) oder per E-Mail: felder-toni@bluewin.ch.

Skilanglauf-Treff

Donnerstag, 9. Jan., 16. Jan., 23. Jan., 30. Jan. und 6. Feb. 2014 (Reservedaten: 13. und 20. Feb.). Nähere Angaben erhalten Sie beim Fachleiter Toni Felder, Tel. 041 361 14 76.





Winterferienwochen

Langlauf-Tage in Ulrichen/Obergoms

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

Dauer:	Montag, 9. Dez., Obis Donnerstag, 12. Dez. 2013
Leitung:	Toni Felder, Lisbeth Hofstetter
Doppelzimmer:	CHF 470.–/Person
Einzelzimmer:	CHF 520.–

Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen: siehe «Langlauf- und Winterwander-Erlebniswoche in Ulrichen», rechte Spalte.

Anmeldung: bis 22. November 2013

Langlauf- und Winterwander-Erlebniswoche in Ulrichen/Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die Gegend zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den

sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthard-Bahn. So haben Sie die Möglichkeit, von überall her mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren mit Technik-Unterricht im klassischen Stil angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein. Es besteht auch die Möglichkeit, mit der Skatingtechnik Bekanntschaft zu machen. Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

Dauer:	Sonntag, 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, Haarföhnen; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (mit Halbtax/mit Generalabo CHF 40.– 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