Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2014)
Heft: 2

Anhang: Impulse : Kursangebote für alle ab 60 : 2. Halbjahr 2014
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: 01.12.2025

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

2. Halbjahr 2014

impulse

Kursangebote für alle ab 60

BILDUNG UND BEWEGUNG

Entdecken Sie das vielseitige Angebot

bildung sport pro senectute bewegt

PRO SENECTUTE KANTON LUZERN

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.

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

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag, 8.30 bis 11 Uhr und 14 bis 16.30 Uhr
Telefon Bildung 041 226 11 96
Telefon Sport 041 226 11 99

Foto: Fotolia

Fax 041 226 11 98
E-Mail bildung.sport@lu.pro-senectute.ch
Internet www.lu.pro-senectute.ch

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN für unsere Kursangebote

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.

Abmeldung
Eine Abmeldung ist für uns immer mit administrativem Aufwand verbunden. Gebührenfrei ist sie bis 14 Tage vor Kursbeginn, danach werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

Abmeldung bis 5 Tage vor Kursbeginn:
- Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. zurück erstattet, wobei in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 35.– erhoben/einbehalten wird.

Abmeldung ab 4 Tagen und weniger vor Kursbeginn oder bei Nichtabmelden/Nichterscheinen:
- Der gesamte Betrag wird zur Zahlung fällig bzw. es erfolgt keine Rückerstattung.

Versäumte Lektionen
Versäumte Lektionen (z. B. Ferienabwesenheiten) können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Bei Kursabbruch durch den/die Teilnehmer/in wird das Kursgeld nicht rückerstattet. Bei längerer Abwesenheit infolge Krankheit oder Unfall von mind. 4 Lektionen (bitte um sofortige Meldung) werden die verpassten Lektionen bis zu max. 50% des Kursgeldes auf den nächsten Kurs gutgeschrieben oder rückerstattet, sofern ein Arztzeugnis vorgelegt wird. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 35.– erhoben.

Lehrmittel/Kursmaterial
Die Kosten für Lehrmittel und Material sind nicht im Kursgeld inbegriffen.

Durchführung/Annullation der Kurse
Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abgesagt werden, erhalten Sie ca. 1 Woche vor dem geplanten Kursbeginn Bescheid. Bei Unterbestand kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden.

Kurskosten-Ermässigung
Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, einen Kurs zu besuchen, wenden Sie sich bitte an eine unserer Beratungsstellen. Mit Ihnen zusammen wird diskret nach einer Lösung gesucht.

Versicherung
Bei allen unseren Angeboten schliessen wir jegliche Haftung bei Unfällen, Schäden oder Verlusten aus. Die Teilnehmenden sind daher selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

Kursauswertung
Zur Qualitätskontrolle werden mittels Fragebogen Kursauswertungen durchgeführt. Danke für Ihre Mithilfe.

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

Bildungsprogramm

3 Exkursionen/Besichtigungen
5 Alltag und Natur
7 Am Puls der Zeit
8 Wissen und Kultur
11 Gesundheitsförderung und Wohlbefinden
13 Gemeinsame Interessen teilen
14 Sprachkurse für jedes Niveau
16 Moderne Kommunikation
16 Kurse für Mac-Computer
17 Kurse für Windows-Computer
18 Computerkurse in Luzern
20 Computerkurse in Neuenkirch

Sportprogramm

21 Sport und Bewegung
22 Nordic Walking
23 Wasserfitness (Bewegung im Wasser)
24 Tennis
25 Radsport
26 Wandern
30 Offene Gruppen: (Turnen, Wasserfitness, Tanzsport)
34 Wintersport: Curling, Skilanglauf,
35 Ferienwochen Winter

bildung sport pro senectute bewegt

Exkursionen und Besichtigungen

Anlass 201

NEAT-Tunnel Ceneri und Botta-Kapelle auf der Alpe Foppa

Dienstag, 26. August

Mit dem Car besuchen wir die Baustelle des Ceneri-Tunnels in Sigirino. Nach einer Einführung ins NEAT-Projekt fassen wir die richtige Ausrüstung und fahren mit einem Bus in den Tunnel und erkunden zu Fuss die Baustelle. Im zweiten Teil der Exkursion fahren wir mit der Luftseilbahn auf die Alpe Foppa und besichtigen die Kirche Santa Maria degli Angeli von Mario Botta und Enzo Cucchi. Für den Besuch im Tunnel ist gute Gesundheit erforderlich und ein Maximalalter von 76 Jahren. Eine Teilnahme ohne Tunnelbesuch ist möglich und ergibt eine Rückerstattung von CHF 28.–.

▶ **Kosten:** CHF 98.– inkl. Führungen
▶ **Reisekosten:** im Preis inbegriffen (Carfahrt)
Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.)
Leitung: Alfons Steger und lokale Führer
Treffpunkt: 6.50 Uhr beim Carparkplatz Inseli, Luzern
Rückkehr: ca. 19.15 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 11. August

Anlass 202

Stadt Konstanz und Insel Reichenau

Dienstag, 16. September

Mit dem Car fahren wir nach Konstanz. Eine Stadtführung zeigt die Vielschichtigkeit der Konstanzer Gegenwart und Vergangenheit (Konzil) und viele Sehenswürdigkeiten der historischen Altstadt. Am Nachmittag machen wir noch einen Ausflug auf die (Gemüse-)Insel Reichenau und besuchen mittelalterliche Kirchen.

▶ **Kosten:** CHF 44.– inkl. Führungen
▶ **Reisekosten:** im Preis inbegriffen (Carfahrt)
Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.)
Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen
Treffpunkt: 7.20 Uhr beim Carparkplatz Inseli, Luzern
Rückkehr: ca. 19.15 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 2. September

Anlass 203

Fernsehstudio Leutschenbach

Donnerstag, 2. Oktober

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Schweizer Fernsehens. In einer 1,5 Stunden dauernden Führung erfahren Sie viel Interessantes. Nach der Führung geniessen Sie einen Imbiss im Restaurant des Fernsehstudios, wo Ihnen vermutlich das eine oder andere vom Fernsehen bekannte Gesicht begegnen wird.

▶ **Kosten:** CHF 21.– inkl. Führungen
▶ **Reisekosten:** ca. Fr. 23.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)
Imbiss: im Fernsehrestaurant (nicht inbegr.)
Leitung: Rita Gasser und lokale Führer/innen
Treffpunkt: 13.25 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern
Rückkehr: 19.49 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 18. September

Anlass 204

Wakkerpreis Stadt Aarau und Aargauer Kunsthaus

Dienstag, 14. Oktober

Mit der Bahn erreichen wir Aarau. Dort werden wir mit einer geführten Busfahrt die malerischen Quartiere und interessanten Stadtteile kennen- lernen und Wissenswertes über die städtebauliche Entwicklung erfahren, einer Stadt, die 2014 den renommierten Wakkerpreis erhalten hat. Zu Fuss bummeln wir durch den historischen Stadtkern. Am Nachmittag besuchen wir mit einer Führung das Aargauer Kunsthaus mit Werken aus dem 18. bis 20. Jahrhundert von Arnold Böcklin, Ferdinand Hodler, Cuno Amiet, E.L. Kirchner, Max Bill, Sophie Taeuber-Arp u.a.m.

▶ **Kosten:** CHF 49.– inkl. Eintritt und Führungen
▶ **Reisekosten:** CHF 20.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.)
Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen
Treffpunkt: 8.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
Rückkehr: ca. 17.30 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 30. September

Foto: Prisma

Anlass 205

Besuch der WTO und des neuen Rotkreuz-Museums in Genf

Donnerstag, 6. November

Luzius Wasescha, ehemaliger Botschafter der Schweiz bei der WTO, führt uns ein in die Bedeutung der Welthandelsorganisation und zeigt insbesondere auf, wie wichtig diese Organisation für die Schweiz ist. Herr Wasescha gilt als pointierter Diplomat, der komplexe Themen anschaulich und offen formuliert. Im neu eröffneten Museum des Roten Kreuzes tauchen wir ein in eine Welt des «humanitären Abenteuers». Das interaktive Museumskonzept weckt Emotionen und verbindet die Geschichte mit den Herausforderungen der Gegenwart und der Zukunft.

▶ **Kosten:** CHF 23.– inkl. Eintritt und Führungen

▶ **Reisekosten:** ca. CHF 67.– mit Halbtax/Kollektiv- und Cityticket (sep. zu bezahlen im Zug). SBB-Tageskarten können nicht berücksichtigt werden.

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.)

Leitung: Pia Schmid und lokale Führer/innen

Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 20 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 23. Oktober

Anlässe 206 + 207

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Führung/Teilnahme auf den Tribünen, Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von einem ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.

▶ **Kosten:** CHF 25.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus

▶ **Reisekosten:** ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale/r Führer/innen

Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 17 Uhr in Luzern

Daten:

Anlass 206:

Dienstag, 25. November

Anmeldung: bis 11. November

Anlass 207:

Dienstag, 2. Dezember

Anmeldung: bis 18. November

Anlass 208

Einsiedeln: Diorama, Stiftskirche und Bibliothek, Weihnachtsmarkt

Dienstag, 2. Dezember

Am Morgen Besuch im Diorama, der grössten Weihnachtskrippe der Welt. Die Weihnachtsgeschichte, dargestellt in 450 handgeschnitzten Figuren, in der naturgetreu nachgebildeten Gegend von Bethlehem. Am Nachmittag Führung durch Klosterkirche und Stiftsbibliothek. Nach der Führung haben Sie Zeit für den Besuch des Weihnachtsmarktes.

▶ **Kosten:** CHF 24.– inkl. Führungen und Eintritt

▶ **Reisekosten:** ca. Fr. 19.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.)

Leitung: Rita Gasser und lokale/r Führer/in

Treffpunkt: 9.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: ca. 19.20 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 18. November

Foto: Prisma

Alltag und Natur

Kurs 211

Neu

Selbstverteidigung für Senioren/innen

Selbstverteidigung ist in jedem Alter möglich. Lernen Sie Ihre körperlichen und geistigen Stärken kennen und erkennen Sie, wie Sie diese für die Selbstverteidigung effizient einsetzen können. Der Kurs basiert auf dem KIMEDO Ju-Jitsu; die einfachen und effizienten Abwehrtechniken sind auf die körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt. Ebenso werden Sie mental geschult, um gefährliche Situationen zu erkennen und Taktiken zum eigenen Schutz anzuwenden. Erhalten und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Körperbeherrschung und Ihren Gleichgewichtssinn. Der Kurs kann von Männern und Frauen besucht werden und wird gemischt geführt.

Leitung: Markus Lanz, dipl. Ju-Jitsu-Lehrer SJV, 4. Dan Ju-Jitsu, Begründer KIMEDO Ju-Jitsu
Daten: 7 x Donnerstag, 4. September bis 30. Oktober (ohne 2. und 9. Oktober)
Zeit: 10 bis 11 Uhr
Ort: Budo-Team Sportschule, Hohenrainstr. 36, Hochdorf
▶ **Kosten:** CHF 140.–
Anmeldung: bis 22. August

Kurs 212

Neu

Verletzlichkeiten und Kränkungen auflösen

Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen!
Kränkungen und Verletzungen entstehen beispielsweise in uns, wenn wir abgelehnt, gedemütigt oder abgewertet werden. Wir als Gekränkte können leicht auch zu Kränkenden werden. Wovon hängt es ab, ob und wie stark wir uns verletzt fühlen? Wie können wir uns heilend begegnen, um den alltäglichen Verletzungen gelassener entgegenzutreten? Welche Lösungswege, welche Perspektivenwechsel gibt es für uns? Welche Heilungsschritte helfen uns zur Auflösung unserer Verletzungen und Kränkungen? Die Auflösung der Verletzungen und Kränkungen kann wie ein «Befreiungsschlag» erlebt werden. Statt ein Leben lang viel im Rucksack mitzuschleppen, können wir Ballast über Bord werfen. Dem «wunden Punkt» auf die Spur zu kommen, kann uns dabei helfen.

Leitung: Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP
Daten: 3 x Mittwoch, 10. bis 24. September
Zeit: 9 bis 11.30 Uhr
Ort: Bundesplatz 14, Luzern
▶ **Kosten:** CHF 155.–
Anmeldung: bis 28. August

Kurs 213

Pilze kennenlernen in der Natur

Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten
Der Pilzkurs, welcher im letzten Jahr auf sehr 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. Anschliessend jeweils gemeinsames Picknick aus dem Rucksack möglich. Für die Kursteilnehmenden des letzten Jahres ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.

Leitung: Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau
Daten: 3 x Dienstag, 30. September bis 14. Oktober
Zeit: 9 bis 12 Uhr
Ort: Willisau, Waldhütte (am ersten Kurstag ist der Treffpunkt beim Bahnhof Willisau)
▶ **Kosten:** CHF 98.–
Anmeldung: bis 17. September

Kurs 214

Stil und Make-up mit 60+

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up.

Leitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin
Datum: Montag, 6. Oktober
Zeit: 14 bis 17.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
▶ **Kosten:** CHF 68.–
Anmeldung: bis 22. September

Kurs 215

Kochkurs

Die nicht ganz vegetarische Küche
In diesem Kochkurs bereiten wir unkomplizierte vegetarische Gerichte zu, die je nach Wunsch mit Fisch oder Geflügel als Beilage ergänzt werden können. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen. Zudem erhalten sie praktische Tipps für die einfache und gesunde vollwertige vegetarische

Foto: Prisma

Küche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Leitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin
Daten: 4 x Donnerstag, 16. Oktober bis 6. November
Zeit: 16 bis 19 Uhr
Ort: Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern
▶ **Kosten:** CHF 240.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)
Anmeldung: bis 2. Oktober

Kurs 216

Dalcroze-Rhythmik

Neu

Sturzprävention mit Musik

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern. Der Kurs findet in angenehmer Atmosphäre im grosszügigen Saal des Musikschulzentrums Südpol in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern statt.

Leitung: Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze
Daten: 9 x Freitag, 17. Oktober bis 12. Dezember
Zeit: 10 bis 10.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)
▶ **Kosten:** CHF 135.–
Anmeldung: bis 3. Oktober

Kurs 217

Vortragsreihe «Wetter»: Nordlichter

Wenn der Himmel in Flammen steht

In einem Zyklus von durchschnittlich 11 Jahren häufen sich die Sonnenflecken, und es treten magnetische Stürme auf, deren Wirkungen auch auf der Erde spürbar werden. Der spektakulärste Effekt eines Sonnenfleckenmaximums ist das Erscheinen von Polarlichtern, welche im Jahre 2003 sogar zweimal in der Schweiz gesehen werden konnten. Da wir uns in einer Phase von hoher Sonnenaktivität befinden, könnte es sein, dass Polarlichter erneut bei uns sichtbar werden. Von der Mythologie bis zur modernen Forschung haben diese Himmelslichter seit jeher die Menschen in ihren Bann gezogen.

Leitung: Dr. Andreas Walker, Meteorologe, Buchautor, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf
Datum: Dienstag, 21. Oktober
Zeit: 14 bis 16 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
▶ **Kosten:** CHF 35.–
Anmeldung: bis 9. Oktober

Kurs 218

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? Der versierte Kursleiter stellt Ihnen die Neuerungen vor und erklärt, was die Bezeichnungen auf den Lampenverpackungen bedeuten. Im praktischen Teil können Sie diverse zweckmässige Lampenarten, Arbeits- und Leseleuchten testen.

Foto: Andreas Walker

Leitung: Christian Birkenstock, Optometrist und Low-Vision-Fachperson
Datum: Dienstag, 4. November
Zeit: 14 bis 16.30 Uhr
Ort: fsz, Maihofstr. 95c, Luzern, 4. Stock mit Lift (VBL-Bus 1, Endstation Maihof)
▶ **Kosten:** CHF 25.–
Anmeldung: bis 22. Oktober

Kurs 219

Humor im Alltag

Neu

Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein

Humor und Spontaneität gelten als hervorragende soziale Fähigkeiten, machen Menschen allgemein beliebt und öffnen Wege aus schwierigen Situationen. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Humor und Schlagfertigkeit gelernt und weiterentwickelt werden können. Verschiedenartigste Ideen und Anregungen fördern die Realisierung im Alltag. In diesem Kurs wird viel gelacht.

Leitung: José Amrein, dipl. Logopäde
Daten: 3 x Donnerstag, 6. bis 20. November
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
▶ **Kosten:** CHF 125.–
Anmeldung: bis 23. Oktober

Am Puls der Zeit

Kurs 221

«auto-mobil bleiben»: ein Fahr-Check-Kurs

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

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin, Pascal Wettstein, Fahrlehrer
Datum: Dienstag, 26. August
Zeiten: 8.30 bis 12 Uhr (Fahren/Theorie), 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)
Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen
▶ **Kosten:** CHF 200.– / CHF 180.– (TCS-Mitglieder)
Anmeldung: bis 12. August

Kurs 222

Kursreihe «Philosophieren: Freude am Denken»

Was ist der Mensch?

Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir durchaus Erkenntnisse für den Alltag gewinnen können. Auf den Spuren von Immanuel Kant werden Antworten auf anthropologische Fragen gesucht.

Leitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik
Daten: 4 x Dienstag, 14. Oktober bis 4. November
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
▶ **Kosten:** CHF 135.–
Anmeldung: bis 30. September

Kurs 223

Schreibend übers Leben reden

Neu

Lebenserfahrungen wie Perlen aneinander reihen

Es genügt die Lust zu schreiben, und schon sind Sie Mitglied dieser offenen Schreibgruppe. Jeder Nachmittag steht unter einem anderen Thema. Die Impulse und Anregungen laden zum Nachdenken, Philosophieren, Diskutieren ein und lassen Sie Ihr eigenes Schreibmotto finden. So reihen sich Geschichten wie Perlen aneinander und es entsteht eine kleine Sammlung von Texten, Erzählungen, Anekdoten, Phantasiegeschichten – vielleicht auch einmal ein Gedicht. Angeregt von Impulsen der Kursleiterin und der Gruppe lassen wir die Stifte tanzen und staunen, was dabei zu Papier gebracht wird.

Leitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin/Supervisorin
Ort: Bundesplatz 14, Luzern
Daten: 5 x Donnerstag, 16. Oktober bis 13. November
Zeit: 14 bis 16 Uhr
▶ **Kosten:** CHF 195.–
Anmeldung: bis 3. Oktober

Kurs 224

SinnVolles GehirnTraining

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Fitness fürs Gedächtnis 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.

Leitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin
Daten: 6 x Montag, 20. Oktober bis 24. November
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
▶ **Kosten:** CHF 185.–
Anmeldung: bis 6. Oktober

Kurs 225

Eigene Vorsorge mit dem DocuPass

Eine Einführung in die 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 anhand 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.–) unter Tel. 041 226 11 88 beziehen.

Leitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater
Datum: Donnerstag, 30. Oktober
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
▶ **Kosten:** CHF 36.–
Anmeldung: bis 16. Oktober

Kurs 226

Texte verschenken

Persönliche Worte treffen mitten ins Herz

Es gibt Momente, da genügt eine vorgedruckte Postkarte nicht. Man sucht nach einer persönlicheren Möglichkeit des Ausdrucks. Hier lernen Sie poetische Schreibformen kennen, mit denen Sie Gefühle, Komplimente, Beileid, Segenswünsche oder Gratulationen in Worte fassen. Überraschen Sie Ihre Lieben mit ganz persönlichen Zeilen und treffen Sie mitten ins Herz.

Leitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschaffende
Daten: 2 x Donnerstag, 20. und 27. November
Zeit: 14 bis 16 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
▶ **Kosten:** CHF 86.–
Anmeldung: bis 7. November

Wissen und Kultur

Kurs 231

Digitale Fotografie

Praktisches Fotografieren

Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt im praktischen Fotografieren. Zudem werden Wahrnehmung und das bewusste Sehen gefördert, denn die Fototechnik allein führt nicht automatisch zu besseren Fotoergebnissen. Sie lernen, welche Blende und Verschlusszeit Sie wählen müssen, um den gewünschten Bildeffekt oder die gewünschte Bildaussage zu erhalten. Ziel des Kurses ist, mit Hilfe der Bildgestaltung aussagekräftige Bilder zu fotografieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse «digitales Fotografieren»
Leitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin
Daten: 5 x Mittwoch, 27. August bis 24. September
Zeit: 13.30 bis 16 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
▶ **Kosten:** CHF 265.–
Anmeldung: bis 13. August

Kurs 232

Singen aus Freude

Aus voller Kehle, von ganzem Herzen

Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin
Daten: 5 x Montag, 25. August bis 22. September
Zeit: 14 bis 15.45 Uhr
Ort: Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (VBL-Bus 1/11/14/20)
▶ **Kosten:** CHF 110.–
Anmeldung: bis 14. August

Kurs 233

Aquarellmalen

Kurs für Anfängerinnen und Anfänger

Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung.

Leitung: Maria Tschuppert
Daten: 5 x Mittwoch, 27. August, 24. September, 15. Oktober, 12. November, 10. Dezember
Zeit: 9 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
▶ **Kosten:** CHF 170.–
Anmeldung: bis 13. August

Kurs 234

Shall we dance?!

Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60

Der beliebte Workshop feiert in diesem Jahr ein kleines Jubiläum: Bereits seit fünf Jahren besteht das gemeinsame Angebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern. Und die Erfolgsgeschichte darf mit dem nunmehr zehnten Workshop weitergehen. So bittet auch in diesem Kurs Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Theater» interessierte Menschen ab 60 Jahren mit Lust auf Bewegung, Musik und Tanz in den Ballettsaal. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Zusätzlich zum Tanzworkshop erhalten die Teilnehmer/innen die Möglichkeit eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion (Bekanntgabe des Termins während des Workshops). Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte für die Vorstellung von «TANZ 16: Don Juan» vom Sonntag, 12. Oktober, 13.30 oder 20 Uhr, im Luzerner Theater.

Leitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»
Daten: 4 x Donnerstag, 9. bis 30. Oktober
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr
Ort: Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)
▶ **Kosten:** CHF 115.–
Anmeldung: bis 26. September

Kurs 235

Musikgeschichte: Aktives Hören – Zusammenhänge erkennen

Einführungskurs: Musikgeschichte von 1600 bis 1900

In diesem Einführungskurs in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern wird Ihnen in allgemein verständlicher Form (Vorträge mit Hörbeispielen) eine Musikgeschichte durch drei Jahrhunderte vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Man begegnet bekannten Werken und Komponisten, es wird aber auch Neugierde auf Unbekanntes geweckt. Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmässige Konzertbesucher/innen; Notenlesen ist nicht Voraussetzung.

Leitung: Verena Naegele, Dr. Phil. I, Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin
Daten: 7 x Montag, 13. + 20. Oktober, 3., 10. + 17. November, 1. + 15. Dezember
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)
▶ **Kosten:** CHF 285.–
Anmeldung: bis 30. September

Kurs 236 Neu

Einführung in die Kunstgeschichte des 19. Jahrhunderts

Beginn des malerischen Schauens

Anhand der Bilder von Delacroix, Courbet, Daumier, Corot bis Monet, Pissarro, Sisley und Cézanne wollen wir die Veränderung der Sehgewohnheit im Laufe eines Jahrhunderts aufzeigen. Neu ist, dass das Bild für sich selber spricht und nicht wie bisher durch seinen erzählenden Inhalt. Als Betrachter/in sind Sie eingeladen, diese Veränderungen zu entdecken.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Leiterin Kunstseminar Luzern
Daten: 6 x Mittwoch, 29. Oktober bis 3. Dezember
Zeit: 14.30 bis 16 Uhr
Ort: Kunstseminar Luzern, St. Karlistr. 8, Luzern (VBL-Bus 9 bis «Mühlemattstrasse»)
▶ **Kosten:** CHF 145.–
Anmeldung: bis 16. October

Foto: Prisma

Kurs 237

Einführung ins DOG-Spiel

Das spannende Brettspiel mit Karten

Auf den ersten Blick erinnert das Brettspiel DOG an «Eile mit Weile». Doch DOG bietet mehr. Es wird im Team gespielt, erfordert strategisches Denken und taktisches Geschick, aber auch Kartenglück. Denn es sind nicht Würfel, sondern Karten, die die Figuren bewegen. DOG garantiert spannende Stunden ohne Ende. Schon etliche Spielernaturen haben Ihre neue Passion entdeckt und sind auf das DOG-Spiel umgestiegen. Lernen Sie an drei Nachmittagen dieses Spiel kennen und lassen Sie sich begeistern.

Leitung: Carmen Dusi
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Daten: 3 x Montag, 17. November bis 1. Dezember
Zeit: 9 bis 11.30 Uhr (mit Pause)
▶ **Kosten:** CHF 78.–
Anmeldung: bis 4. November

Kurse 238 + 239

Schach

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis des Anfängerkurses inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes).

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler
Daten: 8 x Mittwoch, 25. September bis 19. November (ohne 5. November)
Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstr. 25, Luzern
Anmeldung: bis 10. September

Kurs 238

Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:
Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt.
Zeit: 14 bis 16 Uhr
▶ **Kosten:** CHF 163.– (inkl. Lehrmittel)

Kurs 239

Aufbau- und Fortsetzungskurs:
Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen.
Zeit: 16 bis 18 Uhr
▶ **Kosten:** CHF 135.–

Kurse 240 + 241

Jassen

Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind keine nötig. Jassen fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. Denn: Jassen verbindet Menschen.

Leitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche)

Kurs 240

Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:
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.

Daten: 4 x Dienstag, 2. bis 23. September
Anmeldung: bis 19. August
▶ **Kosten:** CHF 75.– pro Kurs

Kurs 241

Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten
Das Kursprogramm ist auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten aufgebaut. Der Kursleiter zeigt Ihnen weitere Jassarten und Sie lernen und üben den Turnierjass.

Daten: 4 x Dienstag, 7. bis 28. Oktober
Anmeldung: bis 23. September
▶ **Kosten:** CHF 75.– pro Kurs

Foto: Fotolia

Foto: Prisma

Gesundheitsförderung und Wohlbefinden

Kurse 250 + 251

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 zum Ziel haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper, fördert die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

Leitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern (VBL-Bus 2 bis «Hirzenhof»)

Kurs 250
Daten: 8 x Montag, 18. August bis 20. Oktober (ohne 29. Sept. + 6. Okt.)
▶ **Kosten:** CHF 195.–
Anmeldung: bis 6. August

Kurs 251
Daten: 7 x Montag, 27. Oktober bis 15. Dezember (ohne 8. Dez.)
▶ **Kosten:** CHF 170.–
Anmeldung: bis 14. Oktober

Kurse 252 – 257

Yoga für reife Körper

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

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt.
Ort: Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse»)

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Kurs 252 für Anfänger/innen
Daten: 8 x Mittwoch, 3. September bis 22. Oktober
Zeit: 9 bis 10 Uhr
▶ **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs
Anmeldung: bis 22. August

Kurs 253 für Anfänger/innen
Daten: 8 x Mittwoch, 3. September bis 22. Oktober
Zeit: 11 bis 12 Uhr
▶ **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs
Anmeldung: bis 22. August

Kurs 254 für Anfänger/innen
Daten: 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis 17. Dezember
Zeit: 9 bis 10 Uhr
▶ **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs
Anmeldung: bis 22. Oktober

Kurs 255 für Anfänger
Daten: 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis 17. Dezember
Zeit: 11 bis 12 Uhr
▶ **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs
Anmeldung: bis 22. Oktober

Kurs 256 für Fortgeschrittene
Daten: 8 x Mittwoch, 3. September bis 22. Oktober
Zeit: 10 bis 11 Uhr
Anmeldung: bis 22. August
▶ **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kurs 257 für Fortgeschrittene
Daten: 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis 17. Dezember
Zeit: 10 bis 11 Uhr
▶ **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs
Anmeldung: bis 22. Oktober
Die Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kurse 258 + 259

Tai Chi

Bewegt den Körper und belebt den Geist – eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Zukunft.
Die fliessenden Bewegungen des Tai Chi halten 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.

Leitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin
Ort: Wesemlinrain 18, Luzern (VBL-Bus 1 bis «Wesemlinrain» oder VBL-Bus 22/23 bis «Löwenplatz»)

Kurs 258 für Anfänger/innen
Daten: 8 x Freitag, 17. Oktober bis 5. Dezember
Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr
▶ **Kosten:** CHF 195.–
Anmeldung: bis 3. Oktober

Kurs 259 für Fortgeschrittene
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.
Daten: 10 x Freitag, 17. Oktober bis 19. Dezember
Zeit: 8.45 bis 10 Uhr
▶ **Kosten:** CHF 245.–
Anmeldung: bis 3. Oktober

Neu

Kurs 260

Gesunde Gelenke ein Leben lang

Franklin-Methode
Bleiben Sie gelenkig – ein Leben lang. Lernen Sie, Ihre Gelenke sanft zu mobilisieren und erleben Sie, wie Sie sich langfristig beweglich halten. Die Franklin-Methode ist eine Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Durch das Verstehen einfacher anatomischer Abläufe können Sie erkennen, wie der Körper aufgebaut ist und funktioniert. Durch einfache Übungen werden die Muskeln gelockert und

ausbalanciert und wir bewahren eine elastische Körperhaltung. Der Körper wird durch innere Bilder «neu programmiert». Günstige Haltungs- und Bewegungsmuster helfen, Gelenkschmerzen und Arthrose vorzubeugen. Der Kurs führt Sie zu mehr Bewegungsfreiheit, geringeren Abnützungserscheinungen und zu allgemein besserem Wohlbefinden.

Leitung: Françoise Hafen, dipl. Bewegungspädagogin Franklin-Methode, BGB
Daten: 8 x Mittwoch, 10. September bis 12. November (ohne 1. + 8. Okt.)
Zeit: 9 bis 10 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern
▶ **Kosten:** CHF 165.–
Anmeldung: bis 27. August

Kurs 261

Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining

Für Kraft im Alter

Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, wenn die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im hohen 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 individuelle Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 362 33 22).

Leitung: Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten
Daten: 8 x Montag, 15. September bis 3. November
Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr
Ort: Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse»)
▶ **Kosten:** CHF 175.–
Anmeldung: bis 2. September

Kurs 262

Gleichgewichtstraining

Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!

Viele ältere Menschen verunfallen durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihren Gleichgewichtssinn. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Daten: 9 x Freitag, 3. Oktober bis 12. Dezember (ohne 24. Okt. und 14. Nov.)
Zeit: 9.45 – 11.15 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern
▶ **Kosten:** CHF 235.–
Anmeldung: bis 19. Oktober

Kurs 263 Neu

Bewegtes Gehirntraining

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Hirnzellen anders und keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Mit «Bewegtes Gehirntraining» werden spielerisch visuelle Elemente, koordinative Bewegungen und kognitive Denkaufgaben gleichzeitig trainiert. Eine Stunde wöchentlich, und auch Sie verbessern damit Ihre Merk-, Multitasking- und Erinnerungsfähigkeit. Sie erhöhen Ihre Stressresistenz, steigern die Kreativität und bleiben auch im fortgeschrittenen Alter geistig aktiv und unabhängig. Die abwechslungsreichen Übungen sind auf Sie abgestimmt und werden Ihnen sehr viel Spass bereiten!

Leitung: Karin Burri
Daten: 6 x Dienstag, 14. Oktober bis 18. November
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstrasse 10, Luzern (VBL-Bus 2 bis «Hirzenhof»)
▶ **Kosten:** CHF 160.–
Anmeldung: bis 1. Oktober

Kurs 264

Balsam für die Füsse

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Köper. 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. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Daten: 4 x Donnerstag, 16. Oktober bis 6. November
Zeit: 10 bis 11.30 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse»)
▶ **Kosten:** CHF 145.–
Anmeldung: bis 1. Oktober

Foto: Fotolia

Kurs 265

Atmen – Bewegen – Entspannen

Wieder einmal tief durchatmen können! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Atemübungen ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Leitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf
Daten: 5 x Donnerstag 23. Oktober bis 20. November
Zeit: 10 bis 11.15 Uhr
Ort: Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank)
▶ **Kosten:** CHF 130.–
Anmeldung: bis 9. Oktober

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Kurs 266

Über den Regenbogen auf meine Insel

Neu

Meditationsnachmittag: Wie finde ich meine innere Harmonie

Sie lernen, wie es sich anfühlt, in Ihrer inneren Harmonie zu sein. Über die Farben des Regenbogens, spielerisch und doch mit viel Tiefgang, erfahren Sie, was die tägliche Farbenwahl für Sie bedeutet und wie Sie davon beeinflusst werden. Mittels Meditation und auf der Reise «Über den Regenbogen auf meine Insel» erfahren und erfühlen Sie tiefe Entspannung und finden so zurück in Ihre innere Mitte. Die gelernte Übung kann jederzeit im Alltag angewendet werden. Besonders hilfreich ist sie, wenn Sie Trauer oder Kummer verspüren, unter Schlaflosigkeit leiden oder gesundheitliche Probleme haben.

Leitung: Astrid Reichmuth, Mediale Beratungen, Therapeutin
Datum: Mittwoch, 22. Oktober
Zeit: 14.30 bis 16 Uhr
Ort: Praxis Licht am Horizont, Klösterlistr. 33, Kriens (VBL-Bus 1 & 15 bis «Klösterli»)
▶ **Kosten:** CHF 48.–
Anmeldung: bis 10. Oktober

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys mit gleich gesinnten Menschen in einer Gruppe teilen.
Nachstehend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60 möglich.

Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der grauen Zellen zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration. Die Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Ein stieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist jedoch erwünscht.
Wann: Jeden dritten Freitag des Monats: 22. August (anstelle 15. August), 19. September, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber.
▶ **Kosten:** CHF 75.– für fünf frei wählbare Treffen.

Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.
Wann: Jeden ersten Donnerstag des Monats: 3. Juli, 4. September, 9. Oktober (anstelle 2. Oktober), 6. November, 4. Dezember. **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: 29. August, 3. Oktober, 31. Oktober, 28. November. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. ▶ **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr (5 Treffen) / CHF 8.– pro Einzeltreffen

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.
Wann: Jeweils am Donnerstag, 17. Juli, 28. August, 18. September, 9. Oktober, 13. November, 4. Dezember, 18. Dezember (Silvester-Tanzplausch/Gemeinsames Anstossen aufs neue Jahr). **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstr. 13, Luzern, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei.
▶ **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.
Wann: Jeden ersten Freitag des Monats: 8. August, 5. September, 3. Oktober, 7. November, 5. Dezember **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).

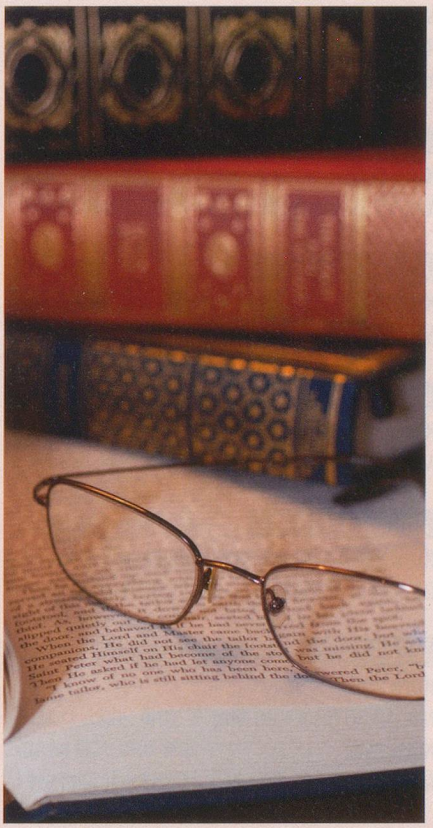


Foto: Fotolia

Sprachkurse für jedes Niveau

ENGLISCH WELCOME!

Anfängerstufe 1 Neu
(ohne Vorkenntnisse)
Kurs 201:
Fr, 13.30 bis 14.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.1
(wenig Vorkenntnisse)
Kurs 202:
Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr, ▶ CHF 203.– (14x)

Anfängerstufe 1.2
(Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 203:
Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr, ▶ CHF 203.– (14x)
Kurs 204:
Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.3
Kurs 205:
Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr, ▶ CHF 203.– (14x)

Anfängerstufe 1.4
Kurs 206:
Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr, ▶ CHF 203.– (14x)

Anfängerstufe 2.1
Kurs 207:
Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr, ▶ CHF 203.– (14x)

Anfängerstufe 2.3
Kurs 208:
Di, 15 bis 16 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1
Kurs 209:
Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr, ▶ CHF 203.– (14x)
Kurs 210:
Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.1
Kurs 211:
Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)
Kurs 212:
Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.2
Kurs 213:
Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)
Kurs 214:
Mi,14.30 bis 15.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.3
Kurs 215:
Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr, ▶ CHF 203.– (14x)

Mittelstufe 1.4
Kurs 216:
Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr, ▶ CHF 203.– (14x)

Mittelstufe 2
Kurs 217:
Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr, ▶ CHF 203.– (14x)
Kurs 218:
Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr, ▶ CHF 203.– (14x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 219:
Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr, ▶ CHF 203.– (14x)
Kurs 220:
Di, 16 bis 17 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 221:
Di, 14 bis 15 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 3
Kurs 222:
Do, 8.30 bis 9.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Konversation 1
Konversation (für Fortgeschrittene)
Kurs 223:
Do, 9.30 bis 10.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

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

Konversation 2 Neu
Kurs 224:
Do, 10.30 bis 11.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

SPANISCH BIENVENIDOS!

Anfängerstufe 1 Neu
(ohne Vorkenntnisse)
Kurs 301:
Fr, 13.30 bis 14.30 Uhr ▶ CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.1
(wenig Vorkenntnisse)
Kurs 302:
Fr, 10.30 bis 12 Uhr, ▶ CHF 327.– (15x)
Kurs 303:
Di, 11 bis 12 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.2
(wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 304:
Di,11 bis 12 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1
(Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 305:
Do, 14 bis 15.30 Uhr, ▶ CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 2
Kurs 306:
Di, 8.30 bis 10 Uhr, ▶ CHF 327.– (15x)
Kurs 307:
Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

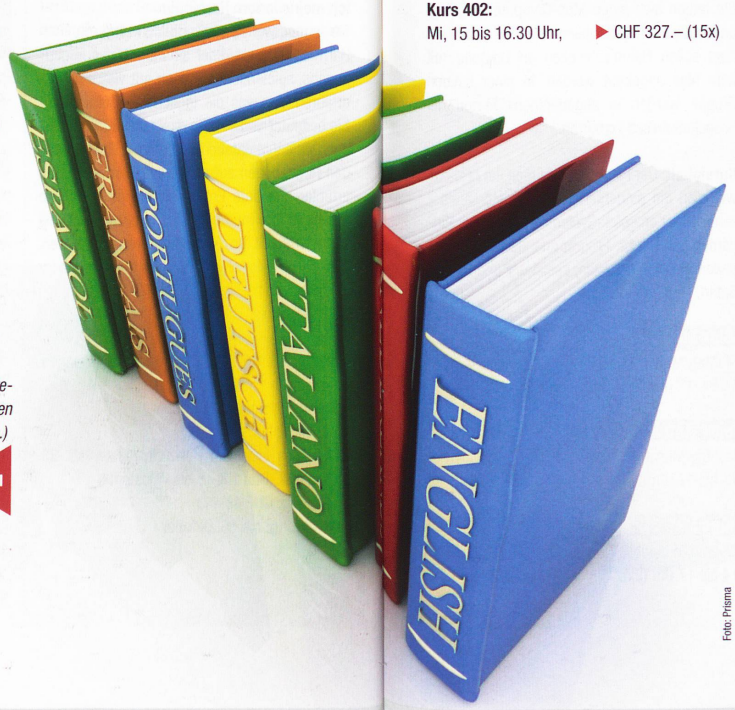


Foto: Prisma

Fortgeschrittene 1
Kurs 308:
Di, 8.30 bis 10 Uhr, ▶ CHF 327.– (15x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 309:
Di, 10 bis 11 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Konversation 1 *
Kurs 310:
Di, 10 bis 11 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Konversation 2 *
Kurs 311:
Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

** En un ambiente relajado y de la mano de lecturas, audiciones y diversos materiales audiovisuales, hablamos y compartimos opiniones sobre temas de actualidad o de interés para el grupo.*

ITALIENISCH BENVENUTI!

Anfängerstufe 1 Neu
(ohne Vorkenntnisse)
Kurs 401:
Mi, 8.30 bis 10 Uhr, ▶ CHF 327.– (15x)

Anfängerstufe 2
Kurs 402:
Mi, 15 bis 16.30 Uhr, ▶ CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 1
Kurs 403:
Di, 15 bis 16.30 Uhr, ▶ CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 2
Kurs 404:
Di, 13.30 bis 15 Uhr, ▶ CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 3
Kurs 405:
Mi, 10 bis 11.30 Uhr, ▶ CHF 327.– (15x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 406:
Do, 10 bis 11.30 Uhr, ▶ CHF 327.– (15x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 407:
Mi, 13.30 bis 15 Uhr, ▶ CHF 327.– (15x)
Kurs 408:
Do, 8.30 bis 10 Uhr, ▶ CHF 327.– (15x)

FRANZÖSISCH BIENVENUE!

Anfängerstufe 1 Neu
(ohne Vorkenntnisse)
Kurs 501:
Fr, 14.30 bis 15.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.1
(wenig Vorkenntnisse)
Kurs 502:
Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 2
Kurs 503:
Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene
Kurs 504:
Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr, ▶ CHF 218.– (15x)

RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise
Kurs 601:
(ohne Vorkenntnisse)
Mo, 16.30 bis 17.30 Uhr, ▶ CHF 203.– (14x)

Anfängerstufe 2
(Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 602:
Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr, ▶ CHF 203.– (14x)

ALLGEMEINE ANGABEN

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 Könnerstufen.

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Lektionsdauer: 50 Minuten
Anmeldung: bis 4. August
(Ein Einstieg ist auch während der Kurse möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)
Kursdauer: 18. August bis 12. Dezember 2014 (ohne Herbstferien vom 29. September bis 10. Oktober und ohne Maria Empfängnis)

Kursleiterinnen:

Englisch
Kurse 204, 205, 206, 209 bis 214
Rosmarie Zemp-Gruber, Tel. 041 440 12 76

Kurse 207, 208 und 218 bis 224
Pat Suhr Felber, Tel. 041 377 54 49

Kurse 201 bis 203 und 215 bis 217
Barbara Christen Tel. 041 242 13 51

Spanisch
Kurse 302, 304 bis 307 und 311
Yolanda Schneuwly-Rivera, Tel. 041 610 95 06

Kurse 301, 303, 308 und 310
Belén Temiño, Tel. 041 311 24 56

Kurs 309
Emi Pedrazzini, Tel. 041 310 63 75

Italienisch
Kurse 401 bis 408
Emi Pedrazzini, Tel. 041 310 63 75

Französisch
Kurse 503 und 504
Christine Steiner-Reichlen, Tel. 041 370 79 43

Kurse 501 und 502
Barbara Christen, Tel. 041 242 13 51

Russisch
Kurse 601 und 602
Frau Alina Fuchs, Tel. 041 320 75 57

Moderne Kommunikation

Leitung: Michel Prigione, mip Schulung und Beratung
Ort: Theaterstrasse 7, Luzern
Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

iPhone-Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPhone inkl. Code für SIM Karte und falls vorhanden Passwort für Apple ID sowie Stromadapterkabel mitnehmen.

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

Kurs iPh 201
Donnerstag, 21.8. + 28.8.
9.45 bis 11.45 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

Kurs iPh 202
Montag, 13.10. + 20.10.
9.45 bis 11.45 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

Kurs iPh 203
Montag, 17.11. + 24.11.
13.30 bis 15.30 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

iPad

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPad und falls vorhanden Passwort für Apple ID sowie 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 wie Skype für Internet-Telefonie via WLAN und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte bringen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt um Apps zu laden.

Kurs PAD 204
Freitag, 22.8., 29.8., 5.9.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

Kurs PAD 205
Donnerstag, 16.10., 23.10., 30.10.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

Kurs PAD 206
Freitag, 7.11., 14.11., 21.11.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

Kurs für Android-Handy

Neu

Samsung, Sony etc.
Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie dessen Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen, im Internet surfen etc. Bitte geben Sie uns die Marke des Telefons bekannt. Mitnehmen: eigenes, geladenes Gerät mit PIN-Code für SIM-Karte.

Kurs AND 207
Montag, 18.8., 25.8.
13.30 bis 15.30 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

Kurs AND 208
Montag, 3.11., 10.11.
9.45 bis 11.45 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

Kurs für Tablets

Neu

von Samsung, Asus, Lenovo etc. mit Android-Betriebssystem
Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres neuen Tablets kennen. Im Internet surfen, E-Mails verfassen, Apps laden und bedienen, Fotos/Dokumente verwalten und Musik hören.

Kurs ANDROID PAD 209
Montag, 8.9., 15.9., 22.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

MAC-Computerkurse

Leitung: 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.

Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung

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

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

Kurs MAC 215
Montag/Mittwoch, 18.8. + 20.8.
14 bis 17 Uhr (2x), ▶ CHF 230.–

Kurs MAC 216
Montag/Mittwoch, 1.9. + 3.9.
14 bis 17 Uhr (2x), ▶ CHF 230.–

Kurs MAC 217
Montag/Mittwoch, 15.9. + 17.9.
14 bis 17 Uhr (2x), ▶ CHF 230.–

iPhoto

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

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

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

Kurs MAC 218

Mittwoch/Freitag, 24.9. + 26.9.
14 bis 17 Uhr (2x), ▶ CHF 230.–

Windows-Computerkurse

Setzen Sie Ihre Wünsche um, besuchen Sie jetzt einen Computerkurs. Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten und 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, entweder mit Office Version 2010 oder 2013.

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

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

Foto: Fotolia

COMPUTERKURSE IN LUZERN

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

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse: keine

Was ist ein PC, welche Bauformen gibt es und welcher davon eignet sich für mich? Die ersten Schritte am PC: Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger. Nebst etwas erklärender Geschichte erlernen Sie wichtige Begriffe rund um die PC-Welt kennen und schalten einen PC ein, um damit zu arbeiten. Was kann man mit dem PC tun? Korrespondenz erledigen, Bilder bearbeiten, Kontakt halten per E-Mail oder die Welt erkunden per Internet.

Kurs Eko 230
Donnerstag, 11.9.
13.30 bis 16 Uhr, ▶ CHF 90.–

Kurs Eko 231
Mittwoch, 24.9.
8.45 bis 11.15 Uhr, ▶ CHF 90.–

Kurs Eko 232
Freitag, 17.10.
8.45 bis 11.15 Uhr, ▶ CHF 90.–

Kurs Eko 233
Donnerstag, 6.11.
8.45 bis 11.15 Uhr, ▶ CHF 90.–

Windows-Einführung

Vorkenntnisse: Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse
Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zu Hause mit Windows-Betriebssystem. 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 kennen. Sie sind im Stand, 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 240
Dienstag, 19.8., 26.8., 2.9., 9.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 241
Montag, 1.9., 8.9, 15.9., 22.09.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 242
Dienstag, 14.10., 21.10., 28.10., 4.11.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 243
Mittwoch, 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 244
Dienstag, 11.11., 18.11., 25.11., 2.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 245
Freitag, 28.11., 5.12., 12.12., 19.12.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Windows-Umsteiger-Kurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7
Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word, Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 251
Donnerstag, 4.9., 11.9., 18.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

Kurs UW 253
Montag, 1.12., 15.12. und Dienstag, 9.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 8.1
Nebst der Handhabung der Metro-Oberfläche und der Bedienung der Apps zeigen wir die wichtigsten Unterschiede und interessanten Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word, Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 250
Montag, 18.8., 25.8., 1.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

Kurs UW 252
Donnerstag, 6.11., 13.11., 20.11.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

Textverarbeitung 1 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs oder Wiederholungskurs
Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS-Word arbeiten. Grundkurs:
Grundfunktionen von Word 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 im Hoch- und Querformat.

Foto: Fotolia

Kurs WoE 260
Dienstag, 11.11., 18.11., 25.11., 2.12.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Fortsetzungskurse auf Anfrage.

Tabellenkalkulation mit Excel

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigekurs oder Wiederholungskurs
Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen
Bedeutung der Zelle in der Tabellenkalkulation; verschiedene Tabellen erstellen und verändern; einfache Formeln und Excel-Funktionen selber definieren; Budget-Planung erstellen; Adresslisten erstellen, sortieren und filtern; ansprechend drucken (anpassen) im Hoch- und Querformat.

Kurs EXE 270
Dienstag, 14.10., 21.10., 28.10. 4.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Internet- und E-Mail Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder Wiederholungskurs.
Im Kurs wird mit dem Internet Explorer und den Mail-Programmen Outlook Express (Windows XP) Live Mail (Windows 7) oder Outlook 2003/2010 gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web
Lernen Sie die Vielfalt des Internets kennen. Suchen und finden Sie Informationen wie Adressen und Telefonnummern, Bilder, TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und ausdruckt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die sicheres «Surfen» ermöglichen.
Umgang mit der elektronischen Post
Erlernen Sie die Funktion des E-Mailens und halten Sie mit Ihren Bekannten künftig Kontakt per elektronische Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte per Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

Kurs InE 280
Mittwoch, 27.8., 3.9., 10.9., 17.9.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Kurs InE 281
Dienstag, 2.9., 9.9., 16.9., 23.9.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Kurs InE 282
Donnerstag, 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

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

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

Kurs DBE 290
Freitag, 5.9., 12.9., 19.9., 26.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–
(exkl. Programm Photoshop Elements **Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

Fotobuch erstellen

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

Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen
Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software von Ifolor.
Inhalte: Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen; Bilder einfügen und gleichzeitig bearbeiten (zuschneiden); Fotobuch mit Texten ergänzen; Bilder in ein ansprechendes Layout kleiden; die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

Kurs Foe 300
Mittwoch, 20.8., 27.8., 3.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

Kurs Foe 301
Freitag, 14.11., 21.11., 28.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

COMPUTERKURSE IN NEUENKIRCH

Leitung: Michel Prigione
Ort: mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze auf dem Gemeindeparkplatz – fünf Minuten zu Fuss bis zum Kurslokal).
Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!

Windows-Einführung

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich
Windows 7/8, Office 2010, 2013
Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten.

Grundkurs: In diesem Kurs lernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind fähig, 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 400
Dienstag, 26.8., 2.9., 9.9., 16.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 401
Mittwoch, 15.10., 22.10., 29.10., 5.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 402
Dienstag, 18.11., 25.11., 2.12., 9.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Windows-Umsteiger-Kurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 und Windows 8
Nebst der Handhabung der Metro-Oberfläche und der Bedienung der Apps (Win8) zeigen wir Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word/Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 410
Freitag, 12.9., 19.9., 26.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

Kurs UW 411
Montag, 27.10., 3.11., 10.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung

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 Webseiten ausdruckt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die sicheres «Surfen» ermöglichen.

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

Kurs InE 420
Donnerstag, 25.9., 2.10., 9.10, 16.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Kurs InE 421
Mittwoch, 26.11., 3.12., 10.12., 17.12
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

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

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

Kurs DBE 430
Montag, 25.8., 1.9., 8.9., 15.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–
(exkl. Programm Photoshop Elements **Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

Fotobuch erstellen

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

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

Kurs Foe 440
Dienstag, 21.10., 28.10., 4.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

iPad

Neu

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

Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie das iPad bedienen. Sie gehen mit Ihrem iPad ins Internet, verfassen Mails und laden Fotos. Senden Sie E-Mails an Bekannte. Lernen Sie wichtige Apps und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte bringen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt, um Apps zu laden.

Kurs PAD 450
Montag, 17.11., 24.11., 1.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

Neu

Haben Sie Fragen zu anderen Programmen, finden Sie keine Lösung zu Ihrem Thema? Notieren Sie sich Ihre individuellen Fragen und buchen Sie Privatstunden (CHF 105.– Std.) bei unseren Kursleiter/innen und profitieren Sie von «Wissen à la Carte!». Informationen unter Tel. 041 226 11 95.

Wir danken der Firma JT International AG Dagmersellen für die Unterstützung der Bildungsangebote im Jahr 2014

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

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

Kurse 200 + 201

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin
Daten: 15 x Montag, 18. August bis 15. Dezember (ohne 29. Sept, 6. Okt. und 8. Dez.)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstr. 9, Luzern
▶ **Kosten:** CHF 323.– pro Kurs
Zeit, Kurs 200: 14 bis 15 Uhr
Zeit, Kurs 201: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 202

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Daten: 14 x Dienstag, 9. September bis 9. Dezember
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 4. Obergeschoss
▶ **Kosten:** CHF 298.–

Kurs 210

Badminton

Neu

In diesem Grundkurs erhalten Sie einen Einblick in die Sportart Badminton. Unsere Kursleiterin vermittelt Ihnen ein einfaches Grundwissen sowie die Grundtechnik des Spiels. Badminton stellt Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition und erfordert gute Konzentrationsfähigkeit und taktisches Geschick. Doch stehen natürlich in diesem Kurs die Spielfreude und der Spass im Vordergrund.

Leitung: Franziska Fluder
Daten: 10 x Dienstag, 2. September bis 18. November (ohne 30. September und 7. Oktober)
Zeit: 10 bis 11 Uhr
Ort: Sportpark Rontal, Kantonsstrasse, Dierikon
▶ **Kosten:** CHF 180.–
Anmeldung: bis 19. August

Kurs 211

Körpertraining für den Mann

Fitness, Kräftigung und Ausdauer

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet:

- Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur
- Stabilisation des Rumpfes
- Dehnen, Körperwahrnehmung, 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!

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Daten: 12 x Freitag, 19. September bis 19. Dezember (ohne 24. Okt. und 14. Nov.)
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42 (VBL–Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg»)
▶ **Kosten:** CHF 239.–
Anmeldung: bis 29. August

Kurs 212

Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

Tanzen Sie zu Hits aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Die Tanzschritte aus dem Gesellschaftstanz werden gelernt oder aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das Tanzvergnügen in der Gruppe ohne Partner lässt viel Freiraum, um in bekannten Melodien zu schwelgen. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport, zertifizierte Everdance-Leiterin
Daten: 8 x Montag, 6. Oktober bis 24. November
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 3. Obergeschoss
▶ **Kosten:** CHF 130.–
Anmeldung: bis 26. September

Kurs 213

Smovey®

Schwungvoll Kraft und Ausdauer verbessern

Neu

Smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen im Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining eingesetzt werden. Fitness mit Smovey® trainiert Rumpf- und Tiefenmuskeln, die vor allem Gelenke stabilisieren, löst Verspannungen im Nackenbereich und regt das Herz-Kreislauf-System an.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport
Daten: 8 x Montag, 6. Oktober bis 24. November
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstrasse 10, Luzern, 3. Obergeschoss
▶ **Kosten:** CHF 130.–
Anmeldung: bis 26. September

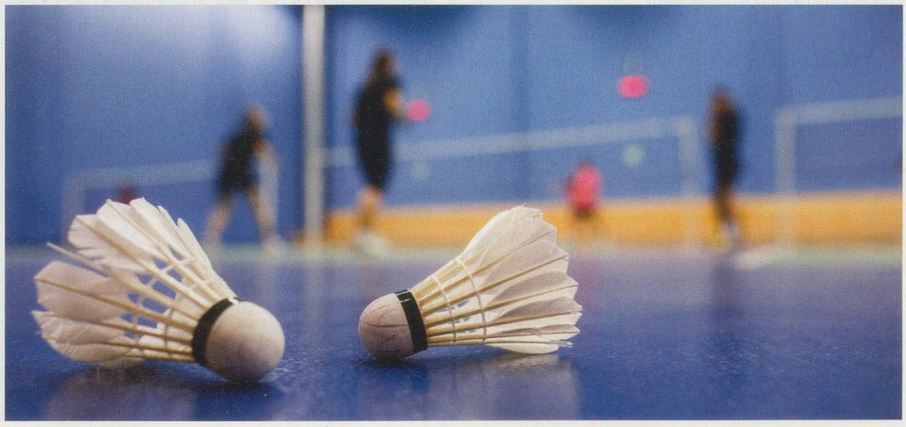


Foto: Fotolia

Kurs 214

Neu

Steptanz

Für den gesunden Lebensrhythmus

Steptanzen wie Fred Astaire, Gene Kelly und Ginger Rogers, die wir alle bewundert haben! Jetzt mit 60+ ist es Zeit, sich diesen Wunsch endlich zu erfüllen. Steptanzrhythmen erleben mit Musik und Spass. Ein Bewegungsangebot für die Fitness von Körper und Geist. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.

Leitung: Eric Voirol
Daten: 10 x Dienstag,14. Oktober bis 16. Dezember
Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr
Ort: Steptanzschule Flying Taps, Platz 6, Root D4
▶ **Kosten:** CHF 198.–
Anmeldung: bis 29. Sept.

Kurs 215

Neu

Thera-Band – das kleinste «Fitness-Center»

Muskeltraining mit dem Therapieband

Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und Broschüren mit Übungen werden abgegeben (im Preis inbegriffen).

Leitung: Rita Portmann, Erwachsenensportleiterin esa
Daten: 5 x Freitag, 7. November bis 5. Dezember
Zeit: 9 bis 10.15 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 4. Obergeschoss
▶ **Kosten:** CHF 125.–
Anmeldung: bis 23. Oktober

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. 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 (wenn vorhanden). Falls Sie keine Stöcke besitzen, erhalten Sie von der Fachleitung 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 122
Daten: Montag, 5. Mai bis 25. August (ohne 9. Juni)
▶ **Kosten:** CHF 90.– (16x)
Zeit: 16.15 bis 18 Uhr

Kurs 221
Daten: Montag, 1. September bis 29. Dezember (ohne 8. Dez.)
▶ **Kosten:** CHF 90.– (17x)
Zeit: 16.15 bis 18 Uhr (ab 6. Okt. 15.30 bis 17.15 Uhr)

Kurs 124
Daten: Mittwoch, 7. Mai bis 27. August
▶ **Kosten:** CHF 90.– (17x)
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 223
Daten: Mittwoch, 3. September bis 31. Dezember
▶ **Kosten:** CHF 90.– (18x)
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 224:
▶ **Kombi-Abo für Kurs 122 + 124**: CHF 150.–

Kurs 225:
▶ **Kombi-Abo für Kurs 221 + 223**: CHF 150.–

NOTTWIL

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

Kurs 226
Daten: Montag, 7. Juli bis 15. Dezember (ohne 8. Dez.)
▶ **Kosten:** CHF 126.50.– (23x)
Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

REIDEN

Sportzentrum Kleinfeld
Leitung: Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22, Anita Burri, Tel. 062 758 18 46, Sandra Häfliger, Tel. 062 758 43 50

Kurs 227
Daten: Donnerstag, 14. August bis 18. Dezember
▶ **Kosten:** CHF 104.50 (19x)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Wasser-fitness

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.

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 sonst so schonend möglich wie im Wasser. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eigenen sich die Kurse auch für Nichtschwimmer/innen

EBIKON:

Hallenbad Schmiedhof

Kurs 230
Daten: Montag, 18. August bis 15. Dezember (ohne 29. Sept., 6. Okt. und 8. Dez.)
▶ **Kosten:** CHF 230.– inkl. Hallenbadeintritt (15x)
Zeit: 11 bis 12 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 231
Daten: Mittwoch, 20. August bis 17. Dezember (ohne 1. und 8. Okt.)
▶ **Kosten:** CHF 246.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)
Zeit: 9 bis 9.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 232
Daten: Freitag, 22. August bis 19. Dezember (ohne 3. und 10. Okt.)
▶ **Kosten:** CHF 246.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 233
Daten: Freitag, 22. August bis 19. Dezember (ohne 3. und 10. Okt.)
▶ **Kosten:** CHF 246.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)
Zeit: 12 bis 12.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

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, das 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 Wasser – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenkbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

EBIKON:

Hallenbad Schmiedhof

Kurs 240
Daten: Montag, 18. August bis 15. Dezember (ohne 29. Sept., 6. Okt. und 8. Dez.)
▶ **Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (15x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Charlotte Rösli, Trudy Schwegler

Kurs 241
Daten: Montag, 18. August bis 15. Dezember (ohne 29. Sept., 6. Okt. und 8. Dez.)
▶ **Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (15x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Leitung: Charlotte Rösli, Trudy Schwegler

Kurs 242
Daten: Mittwoch, 20. August bis 17. Dezember (ohne 1. und 8. Okt.)
▶ **Kosten:** CHF 325.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

LUZERN:

Hallenbad Allmend,
(Wassertemperatur: 32 Grad)

Kurs 243
Daten: Dienstag, 19. August bis 16. Dezember (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
▶ **Kosten:** CHF 296.– exkl. Hallenbadeintritt (16x)
Zeit: 13.15 bis 14 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

MEGGEN:

Hallenbad Hofmatt

Kurs 244
Daten: Dienstag, 19. August bis 16. Dezember (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
▶ **Kosten:** CHF 275.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)
Zeit: 12.10 bis 13 Uhr
Leitung: Lucia Muff

BEROMÜNSTER:

Hallenbad Kantonsschule

Kurs 245
Daten: Donnerstag, 21. August bis 18. Dezember (ohne 2. und 9. Okt.)
▶ **Kosten:** CHF 287.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Anita Erni

Kurs 246
Daten: Donnerstag, 21. August bis 18. Dezember (ohne 2. und 9. Okt.)
▶ **Kosten:** CHF 287.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Anita Erni

NOTTWIL:

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 247
Daten: Mittwoch, 20. August bis 17. Dezember (ohne 1. und 8. Okt.)
▶ **Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Leitung: Monika Schwaller

Kurs 248
Daten: Freitag, 22. August bis 19. Dezember (ohne 3. und 10. Okt.)
▶ **Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Kurs 249
Daten: Freitag, 22. August bis 19. Dezember (ohne 3. und 10. Okt.)
▶ **Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 33.

Tennis

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

Tennisstunden

Gruppengrösse:
4er-Gruppen (1 Platz); 7er- oder 8er-Gruppen (2 Plätze)

Orte:
- Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)
- TeBa Freizeit AG, Emmen (Donnerstag)
- Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)

Kursleitung:
Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon
Georges Meyer, Dierikon
Robert Dubach, Dierikon
Annemarie Bucher, Emmen
Karin Burri, Emmen
Heidi Steiner, Kriens

▶ **Kosten:** CHF 17.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen, CHF 15.– pro Person/Std. bei 7er- oder 8er-Gruppen

Dauer/Zeit: 18. August bis 18. Dezember (ohne 29. und 30. Sept., 8. Dez.)

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, 26. August
- Sportcenter Rontal, Dierikon: Dienstag, 2. September

Dauer/Zeit: jeweils von 14 bis 15 Uhr
▶ **Kosten:** CHF 5.–
Anmeldung: für Tenniskurse und Schnupperlektion bei Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52 oder 079 684 07 73, E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

Radsport

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

Velotouren

Daten: 1., 15. und 29. Juli, 12. und 26. August, 9. und 23. September sowie 7. Oktober.
Verschiebedatum: Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.
Leitung: Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstalden, Irene Egli, Bruno Gassmann, Josef Muff
▶ **Kosten:** Saison-Abo CHF 95.– oder pro Tour CHF 9.–

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

Anmeldung: Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour wie folgt an: Bei Theres Jöri 041 670 28 23 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 Elektrovelos (Flyer)

Bei mindestens acht Anmeldungen wird eine eigene Elektrovelo-Gruppe gebildet. Falls die Elektrovelo-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.
Weitere Informationen zu den Elektrovelo–Touren erhalten Sie bei Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71.

Velo-Ferienwochen

In Südburgund (F) vom 7. bis 13. September. Nähere Informationen erhalten Sie bei Theres Jöri unter Tel. 041 670 28 23 (kein Angebot von Pro Senectute).

Abschluss Velotouren

Dienstag, 4. November, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern).
Beginn: 14 Uhr.
Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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.

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

Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

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

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

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

Billette: Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt. Wichtige Einsteigeorte nebst Luzern, inkl. Abfahrtszeiten, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2013 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

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

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussentasche 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 10 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, jeweils an den 1. Wanderleiter, per Mail oder Telefon, evtl. Telefonbeantworter. Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Name, Wohnort, Abonnement (GA bzw. Halbtax bzw. kein Abo). Anmeldung frühestens 1 Woche vor der Wanderung und spätestens am Vortag bis 14 Uhr.

Wanderleiter/innen:

Alfons Steger, Fachleiter	Tel. 041 458 19 85	steger.rain@bluewin.ch
Ernst Ammann	Tel. 041 320 71 29	ernst.ammann@gmx.ch
Cécile Bernet	Tel. 041 370 21 28	pace.bernet@hispeed.ch
Ursula Braunschweig	Tel. 076 320 17 56	ubraunschweigluetolf@hotmail.com
Vreni Brunner	Tel. 079 390 33 41	vrbr@gmx.ch
André Charrière	Tel. 041 260 36 92	andre@acharriere.ch
Monika Fellmann	Tel. 041 922 12 82	mo.fellmann@bluewin.ch
Rita Gasser	Tel. 041 490 25 51	ritagasser@bluewin.ch
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53	beatrice.reichlin@gmx.ch
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91	pischmid@sunrise.ch

3. Juli, Donnerstag

Seon – Lenzburg

Gruppe B

Route: Wanderung von Seon dem Aabach entlang zum Esterliturm, zu Schloss und Stadt Lenzburg. **Distanz:** 10 km, 200 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** * *. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 17.– (mit GA CHF 4.–). **Leitung:** Ernst Ammann, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.02 Uhr (Emmenbrücke 8.07 Uhr). **Rückkehr:** 17.58 Uhr.

9. Juli, Mittwoch

Klöntalersee

Gruppe A

Route: Wanderung im Klöntal, von Rhodannenberg entlang dem See nach Richisau. **Distanz:** 10 km, 280 m Auf- und kein Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** * *. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 34.–. **Leitung:** Alfons Steger, Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). **Rückkehr:** 18.25 Uhr.
Verschiebungsdatum Freitag, 11. Juli.

17. Juli, Donnerstag

Käserstatt – Planplatten

Gruppe B

Programm: Wanderung auf dem Hasliberg, von der Käserstatt zur Mägisalp, mit Bahn hoch auf die Planplatten (Alpentower) und zu Fuss zur Käserstatt. **Distanz:** 8½ km, kaum Aufstieg aber 500 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** * *. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 45.–, mit GA CHF 25.–. **Leitung:** Alfons Steger, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr. **Rückkehr:** 16.55 Uhr.

23. Juli, Mittwoch

Gelmerstausee

Gruppe A

Route: Wanderung von der Handegg über Chüenzetennlen zum Gelmerstausee. Rückfahrt mit der steilsten Standseilbahn. **Distanz:** 8 km, 600 m Auf- und 150 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4¼ Std./ohne Seeumrundung 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** * * *. (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 47.–, GA CHF 15.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Vreni Brunner. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr. **Rückkehr:** 19.55 Uhr.
Verschiebungsdatum: Freitag, 25. Juli.

7. August, Donnerstag

Uetliberg – Albispasshöhe

Gruppe B

Route: Wanderung auf der Albiskette vom Uetliberg bis zur Albispasshöhe **Distanz:** 10½ km, 280 m Auf- und 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** * *. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 25.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Alfons Steger. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.39 Uhr.

13. August, Mittwoch

Eigertrail

Gruppe A

Route: Wanderung auf dem Eigertrail, von Alpiglen zur Station Eigergletscher. **Distanz:** 8 km, 780 m Aufstieg, 50 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** * * *. (Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 58.–, mit GA CHF 22.–. **Leitung:** André Charrière, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.05 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.
Verschiebungsdatum: Donnerstag, 14. August.

20. August, Mittwoch

5-Seen-Berg-Wanderung

Gruppe A

Route: 5-Seen-Berg-Wanderung am Pizol, hoch über der Waldgrenze mit Blick auf eine breite Bergwelt. **Distanz:** 11 km, 600 m Auf- und 950 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** * * *. (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 62.–, mit GA CHF 20.–. **Leitung:** Rita Gasser, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 6.20 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 6.35 Uhr (Rotkreuz 6.48 Uhr). **Rückkehr:** 19.25 Uhr.
Verschiebungsdatum: Freitag, 22. August.

28. August, Donnerstag

Türlersee

Gruppe B

Route: Wanderung zum Türlersee, von Aeugst via Paradies nach Rifferswil. **Distanz:** 9 km, je 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** * *. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 21.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Alfons Steger. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

4. September, Donnerstag

Nollen
Gruppe B

Route: Letzte Wanderung von Alfons, von Oberbüren/SG via Kloster Glattbrugg auf den Nollen (toller Aussichtspunkt) und weiter nach Wuppenau. **Distanz:** 9½ km, 250 m Auf- und 180 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Mittagessen:** aus dem Rucksack (oder im Restaurant möglich). **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 36.–. **Leitung:** Alfons Steger, Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.49 Uhr.
Verschiebungsdatum: Montag, 8. September.

10. September, Mittwoch

Hundwilerhöhe
Gruppe A

Route: Letzte Wanderung von Beatrice, von Zürchersmühle auf die Hundwilerhöhe und nach Gontenbad bei Appenzell. **Distanz:** 9½ km, 500 m Auf- und 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱ ✱. (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.40 Uhr (Verkehrshaus 7.46 Uhr). **Rückkehr:** 19.20 Uhr.
Verschiebungsdatum: Freitag, 12. September.

16./17. September, Dienstag/Mittwoch

Malcantone
2–Tageswanderung

Route: 1. Tag Wanderung von Cademario – Arosio – Mugena – Novaggio. **Distanz:** 15½ km, 500 m Auf- und 280 m Abstieg, 2. Tag Wanderung von Novaggio – Alpe di Paz – Astano – Bedigliora – Novaggio. **Distanz:** 13 km, 470 m Auf- und 650 m Abstieg. **Wanderzeit:** je ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱ ✱ ✱. Wanderstöcke erforderlich. **Mittagessen:** je aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Kosten:** CHF 240.–, mit GA CHF 185.–. (Inbegriffen: Transporte, Hotel-Unterkunft, Apéro, Halbpension, Wandertaxe). **Leitung:** Ernst Ammann, Vreni Brunner. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.18 Uhr **Rückkehr:** 19.41 Uhr.
Anmeldung: bis 8. August per Telefon oder Mail an Ernst Ammann.

25. September, Donnerstag

Sihlsee
Gruppe B

Route: Wanderung von Euthal dem Sihlsee entlang bis Studen und dann nach Unteriberg. **Distanz:** 9 km, 250 m Auf- und 220 m Abstieg (Wanderstöcke empfohlen). **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 22.–. **Leitung:** Vreni Brunner, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.40 Uhr (Arth-Goldau 9.11 Uhr). **Rückkehr:** 17.20 Uhr.

1. Oktober, Mittwoch

Andermatt – Hospental
Gruppe A

Route: Herbst-Wanderung Andermatt – Hospental – Zumdorf – Andermatt. **Distanz:** 14 km, je 240 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱ ✱. **Mittagessen:** Im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 30.–. **Leitung:** Monika Fellmann, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr (Arth-Goldau 08.53 Uhr). **Rückkehr:** 18.41 Uhr.
Verschiebungsdatum: Freitag, 3. Oktober.

9. Oktober, Donnerstag

Eschenbach – Oberrüti
Gruppe B

Route: Wanderung von Eschenbach via Sürpfe – Sulzberg nach Oberrüti. **Distanz:** 10 km, 140 m Auf- und 200 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱ ✱. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 7.–. **Leitung:** Ernst Ammann, André Charrière. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.02 Uhr. **Rückkehr:** 16.07 Uhr.

15. Oktober, Mittwoch

Walensee
Gruppe A

Route: Wanderung von Quinten am Walensee nach Walenstadtberg. **Distanz:** 6½ km, 540 m Auf- und 170 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱ ✱. (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 40.–, mit GA CHF 7.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.40 Uhr (Küssnacht 7.58 Uhr). **Rückkehr:** 18.20 Uhr.
Verschiebungsdatum Freitag, 17. Oktober.

23. Oktober, Donnerstag

Gettnau – Willisau
Gruppe B

Route: Wanderung von Gettnau hinauf zur Burg Kastelen und via «erlebnis agrovision» Burgrain nach Willisau. **Distanz:** 7½ km, je 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 11.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.16 Uhr (Littau 9.22 Uhr). **Rückkehr:** 16.43 Uhr.

6. November, Donnerstag

Zell – Gettnau
Gruppe B

Route: Wanderung von Zell – Bodenberg – Ohmstal nach Gettnau. **Distanz:** 9 km, 200 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 13.–. **Leitung:** Rita Gasser, André Charrière. **Treffpunkt:** 10.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 10.16 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.
Verschiebungsdatum Freitag, 7. November.

12. November, Mittwoch

Luthern – Nesslisboden
Gruppe A

Route: Wanderung Luthern – Nesslisboden – Ahorn – Heuberg – Luthern. **Distanz:** 11 km, je 360 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱ ✱. (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–, mit GA CHF 12.–. **Leitung:** Pia Schmid, Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr (Littau 8.22 Uhr). **Rückkehr:** 18.02 Uhr.
Verschiebungsdatum: Freitag, 14. November.

3. Dezember, Mittwoch

Hallwilersee
Gruppe A

Programm: Letzte Wanderung von Vreni – rund um den Hallwilersee – von Mosen bis Birrwil. **Distanz:** 16 km, keine Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillet. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 12.–. **Leitung:** Vreni Brunner, Alfons Steger. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.32 Uhr. **Rückkehr:** 16.58 Uhr.
Verschiebungsdatum: Donnerstag, 4. Dezember

11. Dezember, Donnerstag

Unterengstringen – Killwangen
Gruppe B

Programm: Gemütliche Flusswanderung von Unterengstringen via Kloster Fahr – Oetwil an der Limmat nach Killwangen. **Distanz:** 11 km, keine Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillet. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 24.–. **Leitung:** André Charrière, Monika Fellmann. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr) **Rückkehr:** 16.49 Uhr.
Verschiebungsdatum: Donnerstag, 18. Dezember.

Jahresrückblick und -ausblick

Datum: Donnerstag, 20. November
Zeitpunkt: 14 bis ca. 17 Uhr
Ort: Saal des Betagtenzentrums Rosenberg, Rosenbergstr. 2/4, Luzern Gut erreichbar mit 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.

Offene Gruppen

Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

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

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

Allround (Turnen)

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

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

Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

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

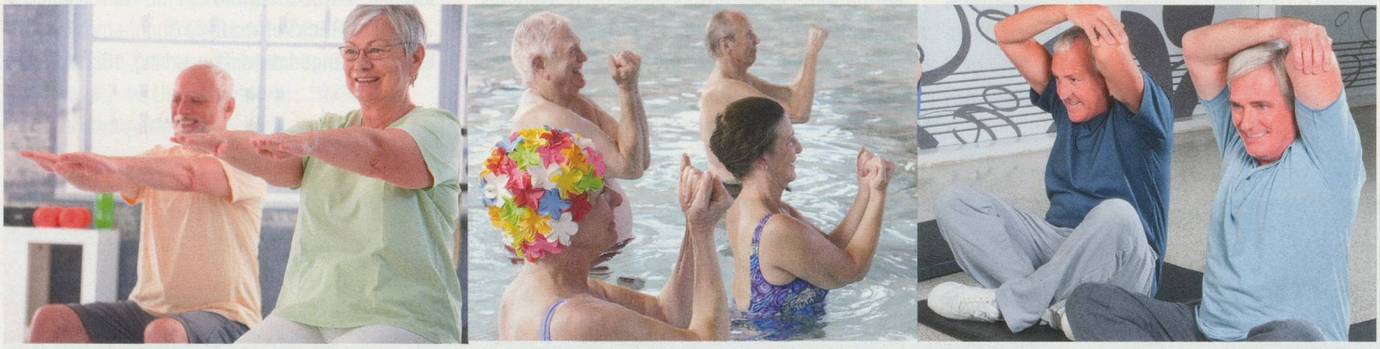
▶ **Kosten:** CHF 5.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo einkassiert.

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

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohlfühlt, 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.



Fotos: Fotolia (2), Prisma

Allround-Gruppen (Turnen)

Adligenswil
Turnhalle Dorf
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09

Aesch
Turnhalle
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Priska Bühlmann, 041 917 43 60

Altishofen
Turnhalle
Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr
Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44

Altwis
Turnhalle
Dienstag, 20 bis 21 Uhr
Pia Höltschi, 041 917 29 72

Buchrain
Turnhalle Dorf
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr
Monika Wolfer, 041 440 46 78
Turnhalle Hinterleisibach
Freitag, 9 bis 10 Uhr
Donnerstag, 8 bis 9 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

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

Buttisholz
Mittlere Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Käthy Aregger, 041 928 12 49

Dagmersellen
Alterszentrum Eiche
Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Turnhalle Eiche
Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr
Emmy Stampfli, 062 756 21 16

Doppleschwand
Turnhalle
Montag, 16 bis 17 Uhr
Annelies Portmann,
041 480 27 87

Ebersecken
Gemeindehaus
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

Ebikon
Pfarreiheim
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Theres Schraner, 041 440 28 80

St. Klemens (Aula)
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

Hallenbad Schmiedhof
Montag, 13 bis 14 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Egolzwil
Mehrzweckhalle
Montag, 18.45 bis 20 Uhr
Gabriela Tschopp, 041 980 41 84
Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Bernadette Achermann, 041 980 27 14

Eich
Turnhalle
Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr
Esther Stirnemann, 041 460 03 77

Emmen
Pfarreiheim
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Graziella Soria, 041 310 30 22

Emmenbrücke
Pfarreiheim Bruder Klaus
Mittwoch, 10 bis 11 Uhr
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Pfarreiheim Gerliswil
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr
Trudi Merz, 041 260 69 21

Schulhaus Hübeli
Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr
Ursula Häller, 041 310 16 56

Pfarreiheim St. Maria
(für Italienisch- und Spanischsprachige)
Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Begoña Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch
Pfarreiheim
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Bernadette Schnider, 041 480 02 06

Ermensee
Mehrzweckhalle
Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr
Heidi Rüther, 041 917 35 60

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

Escholzmatt
Pfarrsaal
Montag, 14 bis 15 Uhr
Hermine Neuenschwander,
041 486 15 48

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

Flühli
Turnhalle
Freitag, 17 bis 18 Uhr
Claudia Tanner, 041 488 25 22

Gelfingen
Turnhalle Husmättli
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

Gettnau
Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Verena Reinert, 041 970 43 33

Geuensee
Turnhalle Kornmatte
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elisabeth Nick, 041 921 47 93

Grosswangen
Kalofenhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Maria Rösch, 041 980 51 31

Gunzwil
Sommer: Alte Turnhalle
Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr

Winter: Lindenhalle
Mitwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Annemarie Furrer, 041 930 18 58

Hämikon
Turnhalle
Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
Heidi Hornstein, 041 917 13 76

Hasle
Turnhalle Dorf
Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr
Agnes Aregger, 041 480 27 08

Hellbühl
Rotbach-Halle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Christine Bruppacher, 041 467 02 40

Hergiswil b. Willisau
Mehrzweckhalle Steinacher
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Monika Kunz, 041 979 11 84

Hildisrieden
Turnhalle Matte
Dienstag, 17 bis 18 Uhr
Theres Steiner, 041 460 15 50

Hitzkirch
Turnhalle (Männergruppe)
Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

Turnhalle
Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Doris Amrein, 041 917 10 66

Hochdorf
Turnhalle Zentral (Halle B)
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Edith Theiler, 041 910 58 09

Hohenrain
Pfarreiheim
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

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

Inwil
Schulhaus Rägeboge Aula
Montag, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr
Agnes Sigrist, 041 448 21 40

Kleinwangen
Turnhalle
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Pia Widmer, 041 910 20 68

Kriens
Pfarreiheim Bruder Klaus
Mittwoch, 10 bis 11 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Feldmühle
Freitag, 16.15 bis 17.15 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Fenkern
Montag, 9 bis 10 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Krauer
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Kuonimatt
Mittwoch, 9 bis 10 Uhr
Alice Rogger, 041 340 82 60

Luzern
Asociación de pensionistas
(für Spanischsprachige)
Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr
Carmen Arias, 041 420 22 53

Pfarreizentrum Barfüesser
Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Theres Schraner, 041 440 28 80

Betagtenzentr. Eichhof (Haus Saphir)
Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60

Evang. Gemeindezentrum Würzenbach
Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Alterssiedlung Guggi
Mittwoch, 9 bis 10 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53
Lukas-Saal
Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Rita Weibel, 041 410 30 30

Mehrzweckzentrum Matthof
Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
Beatrice Greber, 041 280 65 51

Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)
Mittwoch, 17 bis 18 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60
Montag, 17 bis 18 Uhr
Violette Besson, 076 594 62 14

Paulusheim
Donnerstag, 10 bis 11 Uhr
Violette Besson, 076 594 62 14

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

Pfarreiheim St. Anton
Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Heidi Müller, 041 377 21 78

Pfarreiheim St. Karl
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Pfarreiheim St. Leodegar
Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg
Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Rita-Maria Schwegler, 041 420 27 60
Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

Turnhalle Staffeln (Reussbühl)
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Margrit Berger, 041 320 16 69

Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar
Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09

Malters
Turnhalle Bündtmättli
Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon
Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Pfarreiheim
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Marlene Michel, 041 497 31 80

Marbach
Turnhalle
Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Theres Willimann, 034 493 33 37

Mauensee
Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

Meggen
Kath. Pfarreiheim
Freitag, 9 bis 10 Uhr
Martha Wey, 041 377 35 43

Meierskappel
Schulhaus Höfli Singsaal
Montag, 14 bis 15 Uhr
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Menznau
Rickenhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Häcki, 041 493 14 81

Nebikon
Mehrzweckhalle
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergruppe)
Werner Thürig, 062 756 26 41

Neudorf
Turnhalle
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

Pavillon Schulhaus
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

Neuenkirch
Turnhalle Grünau
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

Nottwil
Turnhalle Sagi-Zentrum
Montag, 19 bis 20 Uhr
Christine Bruppacher, 041 467 02 40
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Tilla Garn, 041 937 15 72

Oberkirch
Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Margrith Nauer, 041 921 24 48

Pfeffikon
Mehrzweckhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Jeannette Stoll, 062 771 73 35

Rain
Turnhalle Chrüzmatt
Mittwoch, 17 bis 18 Uhr
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Reiden
Alterszentrum Feldheim
Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Othmar Rölli, 062 758 42 61

Retschwil
Schulhaus
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Margrit Kündig, 041 910 18 38

Römerswil
Mehrzweckhalle
Donnerstag, 19 bis 20 Uhr
Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos
Turnhalle
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Veronique Schwarzentruber, 041 480 49 58

Root
Pfarreiheim
Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Widmermatt
Montag, 17 bis 18 Uhr
Marly Bächler, 041 450 16 20

Rothenburg
Turnhalle Gerbematt
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Marlies Gass, 041 280 15 83

Ruswil
Alterswohnheim Schlossmatte
Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr, 15 bis 16 Uhr

Turnhalle Dorfschulhaus
Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr (Männergruppe)
Rösly Estermann, 041 495 21 80

St. Erhard
Turnhalle
Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr
Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

Schenkon
Turnhalle Grundhof
Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Martha Hunkeler, 041 921 24 91

Schlierbach
Mehrzweckhalle
Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr
Frieda Steiger, 041 933 36 44

Schötz
Pfarreiheim
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr
Hanny Steinmann, 041 980 26 83

Schongau
Turnhalle
Freitag, 19 bis 20 Uhr
Carmen Suter, 041 917 03 08

Schüpfheim
Turnhalle Dorfschulhaus
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70

Schwarzenberg
Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Theres Amrein, 041 497 19 62

Sempach
Turnhalle Felsenegg
Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

Turnhalle Tormatt
Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr
Kathrin Marti, 041 460 14 35

Sempach-Station
Mehrzweckhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Annelies Arnet, 041 920 12 61

Sörenberg
Turnhalle
Dienstag, 19 bis 20 Uhr
Rita Emmenegger, 041 488 19 18

Sursee
Turnhalle St. Georg
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Martha Hunkeler, 041 921 24 91
Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr (Männergruppe)
Konrad Stalder, 041 460 50 05

Triengen
Pfarreiheim
Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Anita Hug, 041 933 36 33

Udligenswil
Bühlmattsaal
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Uffikon
Mehrzweckhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Margrit Riedweg, 062 756 19 80

Wauwil
Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Marlies Bättig, 041 980 41 14

Weggis
Schulhaus Kirchmatt
Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Erika Lüthy, 041 390 23 68

Werthenstein
Schulhaus
Freitag, 9 bis 10 Uhr
Berta Fuchs, 041 490 23 87

Wikon
Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

Willisau
Kath. Pfarreiheim
Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und 14.30 bis 15.30 Uhr

Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Hedy Rölli, 041 970 32 73

Wolhusen
Andreasheim
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Margrith Erni, 041 490 13 48

Schulhaus Rainheim
Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergruppe)
Dienstag, 19 bis 20 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67

Wasserfitness-Gruppe (Bewegung im Wasser)

Beromünster
HB Kantonsschule
Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr und 13.30 bis 14.15 Uhr
Margrit Süess, 041 917 19 42

Ebikon
HB Schmiedhof
Gruppen Buchrain/Perlen
Donnerstag, 8 bis 9 Uhr und 9 bis 10 Uhr
Charlotte Rösli, 041 445 02 41

Gruppen Eschenbach
Donnerstag, 8 bis 9 Uhr und 9 bis 10 Uhr
Bernadette Mathis, 041 448 28 40

Gruppe Root (ab Jan. 2013) NEU
Mittwoch, 8 bis 9 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

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

Hohenrain
HB Heilpädagogisches Zentrum
Montag, 12 bis 13 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

Horw
HB Schulhaus Spitz
Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

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

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

HB Schubi (Littau)
Freitag, 8.15 bis 9.10 Uhr und 9.15 bis 10.10
Judith Bollinger, 041 361 19 48
Heidi Fleischli, 041 371 01 77

Nottwil
HB Paraplegikerzentrum SPZ
Gruppe Nottwil
Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

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

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

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

Reiden
HB Kleinfeld
Gruppen Reiden
Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr und 8.45 bis 9.45 Uhr
Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr
Priska Alfano, 062 758 19 09
Mona Bregenzer, 062 758 31 56
Ruth Emmenegger, 062 758 18 55
Liselotte Erni, 062 758 22 15
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60
Judith Kurmann, 041 988 10 89
Franziska Meier, 062 751 31 53
Elisabeth Peter, 041 980 25 71
Sylvia Peyer, 062 752 41 27
Susi Schnüriger, 062 756 25 68
Christiane Wechsler, 062 758 22 82
Barbara Weyermann, 062 752 17 76

Gruppe Schötz/Altishofen
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Elisabeth Peter, 041 980 25 71

Schachen
HB Schul-/Wohnzentrum
Freitag, 12 bis 13 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48

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

Schüpfheim (Fortsetzung)
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-Gruppe (Internationale Volks- und Kreistänze / Tanzen im Sitzen/Line Dance)

Dagmersellen
Gemeinde-Zentrum Arche
Freitag, 9 bis 10 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
Pfarreisaal Matthäus
Freitag, 14.30 bis 16 Uhr
Harmke Sperhake, 041 370 15 16

Mehrzweckzentrum Matthof
Dienstag, 14.30 bis 16.30 Uhr
Jojo Murer, 062 844 23 32
Mehrzweckzentrum Matthof
(Line Dance)
Montag, 16 bis 17 Uhr (Beginner)
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Käthy Häcki, 041 310 48 41

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

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

Schüpfheim
Singsaal Dorfschulhaus
Freitag, 14 bis 15.30 Uhr
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

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 84 56

Willisau
Kath. Pfarreiheim
Freitag, 14 bis 16 Uhr
Sybilla Birrer, 041 970 49 86

Curling

Curlingkurs für Fortgeschrittene

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

Daten: 21 x Montag, 13. Oktober 2014 bis 16. März 2015 (ohne 8. Dez. und 16. Feb.), (Einstieg auch möglich ab 5. Januar 2015)
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Ort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena)
Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor
Anmeldung: bis 29. September

Curling-Schnupperlektion für Anfänger/innen

Eine kostenlose Schnupperlektion für Anfängerinnen und Anfänger ist jederzeit möglich. Information und Anmeldung bei Hansruedi Heer, Tel. 041 360 96 73, E-Mail: h-heer@hispeed.ch

Curlingkurs 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 2015 haben Sie die Möglichkeit, in den laufenden Curlingkurs einzusteigen.

Daten: 10 x Montag, 5. Januar bis 16. März 2015 (ohne 16. Feb.)
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Ort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena)
Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor
Anmeldung: bis 10. Dezember

Skilanglauf

18. September

Skilanglauf-Herbstausflug mit Wanderung

Mit der Gondelbahn gehts zum Bergrestaurant Rossweid, anschliessend Besuch des neuen Lehrpfades Mooraculum/Sonnentauweg, danach auf die Alp Türndli und wieder zurück auf die Rossweid und mit der Bahn hinunter nach Sörenberg.

Information und Organisation: Toni Felder, Tel. 041 361 14 76

13. November

Informationsnachmittag Skilanglauf

Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Angebote im Winter 2014/15.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Langlauf-Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.
Beginn: 14 Uhr.

Skilanglauf-Treff

(Wintersportler/innen 55+)

Dieser wird vom Langlauf-Leiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt.
Daten: Donnerstag, 8., 15., 22. & 29. Januar, 5. Februar 2015 (Reservedaten: 12. und 19. Februar).

Nähere Angaben erhalten Sie beim Fachleiter Toni Felder, 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.

4. Dezember

Gratis-Schnuppertag

NEU **Klassisch und Skating-Technik**
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.

Winter-Ferienwochen

Montag, 8. bis Donnerstag, 11. Dezember

Langlauftage in Ulrichen, Obergoms

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
NEU **Klassisch und Skating-Technik**
Damit Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Saison vorbereiten können, bieten wir diese Langlauftage 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 oder eine erprobte Langläuferin sind. Sie sind im Hotel Alpina in Ulrichen untergebracht. Informationen zum Hotel finden Sie beim Angebot «Langlauf- und Winterwander-Ferien Ulrichen».

Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter
▶ **Doppelzimmer:** CHF 470.–/Person
▶ **Einzelzimmer:** CHF 520.–
Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen: siehe unten bei «Skilanglauf- und Winter-Erlebnis–Woche in Ulrichen».
Anmeldung: bis 21. November

Sonntag, 22. bis Samstag, 28. Februar 2014

Skilanglauf- und Winter-Erlebnis-Woche in Ulrichen, Obergoms

NEU **Klassisch und Skating-Technik**
Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlaufloipen. Die Gegend zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthardbahn. So hat man die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauftouren mit Technik-Unterricht im klassischen Stil angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein. 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.

Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger
Sportangebot: Langlauf und Winterwandern
Auf Wunsch: Schneeschuhwandern
▶ **Doppelzimmer**: CHF 890.–/Person
▶ **Einzelzimmer:** CHF 1070.–
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern mit Halbtax (mit GA CHF 40.– Reduktion, ohne Halbtax CHF 40.– Zuschlag); Leitung
Nicht inbegriffen: Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin- und Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskosten-Versicherung
Anmeldung: bis 23. Januar 2015

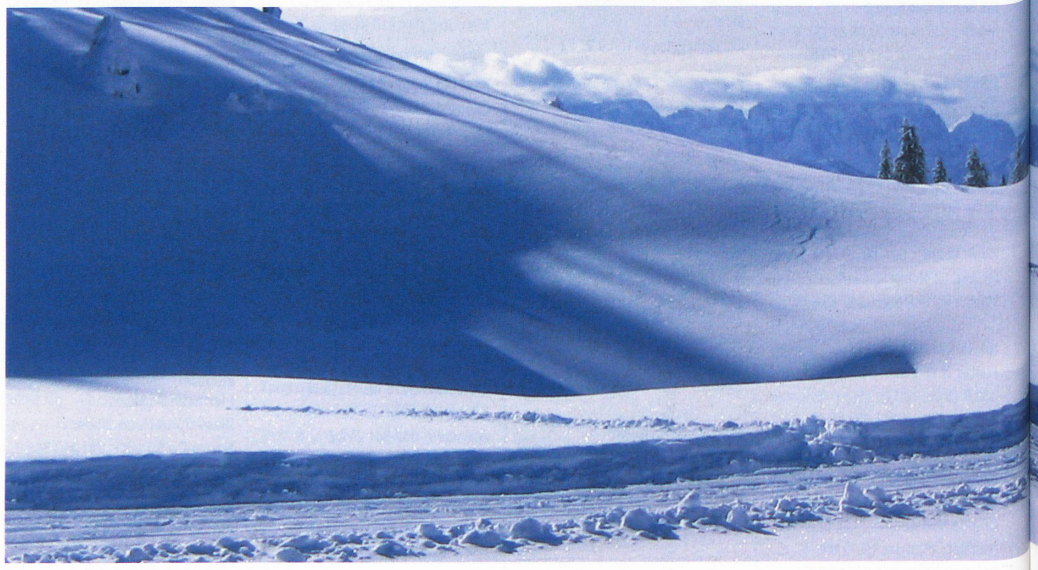


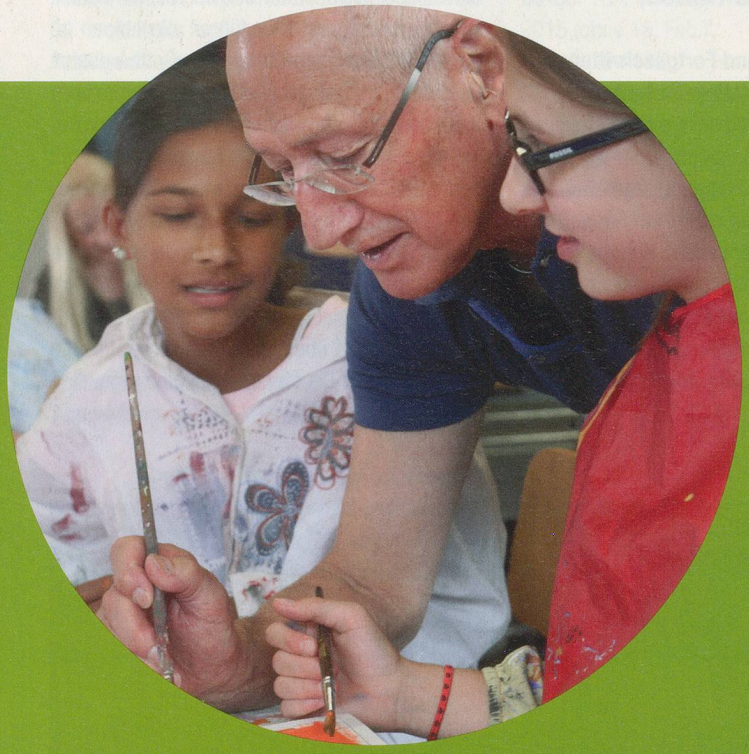
Foto: Fotolia

win 60 plus

Vermittlung von Freiwilligenarbeit

Vermittlung von Freiwilligenarbeit Generation 60+

Bleiben Sie aktiv – für sich und Andere.



«Es macht Freude, mein Wissen jungen Leuten weiterzugeben.»

Alex Schönenberger, 75
Senior im Klassenzimmer

win60plus
Vermittlung von Freiwilligenarbeit
Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern
Telefon 041 210 53 70
E-Mail: info@win60plus.ch
win60plus.ch

Eine Initiative von Pro Senectute Kanton Luzern

PRO SENECTUTE

Trägerschaft: KANTON LUZERN und weitere Organisationen