

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2015)
Heft: 2

Anhang: Impulse : Kursangebote für alle ab 60 Jahren : 2. Halbjahr 2015
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: 16.01.2026

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

2. Halbjahr 2015

impulse

Kursangebote für alle ab 60

BILDUNG UND BEWEGUNG

Machen Sie mit,
bleiben Sie fit!

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 / 95

Telefon Sport 041 226 11 99 / 91



Fax 041 226 11 98

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

Internet www.lu.pro-senectute.ch

Bildungsprogramm

- 3** Exkursionen/Besichtigungen
- 5** Alltag und Natur
- 7** Am Puls der Zeit
- 8** Wissen und Kultur
- 11** Gesundheitsförderung und Wohlbefinden
- 15** Gemeinsame Interessen teilen
- 16** Sprachen
- 18** Moderne Kommunikation
- 19** Mac-Computerkurse
- 19** Computerkurse in Neuenkirch

Sportprogramm

- 21** Aktive und gesunde Bewegung
- 23** Nordic Walking
- 24** Wasserfitness (Bewegung im Wasser)
- 25** Radsport
- 26** Tennis
- 27** Wandern
- 30** Offene Gruppen: (Turnen, Wasserfitness, Tanzsport)
- 35** Wintersport: (Curling, Skilanglauf)
- 36** Ferienwochen Winter

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, deshalb werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

Abmeldung bis 5 Tage vor Kursbeginn:

■ Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. zurückerstattet, 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 zurückerstattet. 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/Annulation 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.

bildung
sport pro senectute bewegt

Exkursionen und Besichtigungen

Anlass 201

Wakkerpreisdorf Fläsch und Bündner Herrschaft

Dienstag, 11. August

Wir besuchen das Weinbaudorf Fläsch in der Bündner Herrschaft. Mit einer Führung wird uns das Wakkerpreisdorf nähergebracht. In einem alten Torkel nehmen wir das Mittagessen ein. Ein Spaziergang durch die Rebberge führt uns in knapp einer Stunde nach Maienfeld (auch mit Bus erreichbar), das wir in einem Rundgang anschauen werden.

Kosten: ► CHF 25.– inkl. Führungen

Reisekosten: ► ca. CHF 36.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen)

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen

Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

Rückkehr: 18.25 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 30. Juli

Anlass 202

Kartause Ittingen und Frauenfeld Sonderausstellung «säen und ernten»

Dienstag, 25. August

Die Sonderausstellung «säen und ernten» spannt den Bogen von der bäuerlichen Kultur der Kartäuser über den Landwirtschaftspionier Victor Fehr im 19. Jahrhundert bis zur Diversifizierung des heutigen Betriebes. Einblicke in die Klosterzellen, in den Garten und den Hof oder ins Kunstmuseum runden den Besuch in der Kartause ab. Am Nachmittag wird ein Rundgang in Frauenfeld angeboten.

Kosten: ► CHF 30.– inkl. Eintritt/Führungen (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 7.– in bar)

Reisekosten: ► ca. CHF 34.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen)

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Pia Schmid und lokale Führer/innen

Treffpunkt: 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

Rückkehr: 18.39 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 12. August

Anlass 203

Martigny (Fondation Gianadda) und Abtei Saint-Maurice

Dienstag, 8. September

Mit dem Car fahren wir via Greyerzerland nach Martigny im Unterwallis. Hier besuchen wir in der Fondation Gianadda nach einer Einführung die Ausstellung «Matisse und seine Zeit». Im Park können wir das Mittagessen einnehmen (Picknick oder vom Buffet). Am Nachmittag Fahrt zur Abaye de Saint-Maurice. Dieses Kloster feiert heuer das 1500-Jahr-Jubiläum und ist das älteste dauernd bewohnte Kloster des Abendlandes. Hier befinden sich auch römische Ausgrabungen.

Kosten: ► CHF 67.– inkl. Führungen (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 25.– in bar)

Reisekosten: ► im Preis inbegriffen (Carfahrt)

Mittagessen: Picknick oder im Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Alfons Steger und lokale FührerInnen

Treffpunkt: 7 Uhr beim Carparkplatz Inseli, Luzern

Rückkehr: ca. 20 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 27. August

Anlass 204

EXPO Milano Weltausstellung ganz nah!

Dienstag, 13. Oktober

Das Thema der EXPO 2015 ist «Den Planeten ernähren, Energie für das Leben». 80 Länder sind an der Ausstellung beteiligt. Zu sehen sind architektonische Perlen und interessante Ausstellungskonzepte. Auf 4432 m² Fläche bilden vier 12 m hohe Speichertürme das Herzstück des Schweizer Pavillons. Mit dem Zug fahren wir direkt bis zum Messebahnhof Rho Fiera. Gemeinsame Besichtigung einiger ausgewählter Pavillons, dann Zeit zur individuellen Besichtigung.

Kosten: ► CHF 49.– inkl. Eintritt und Führung

Reisekosten: ► CHF 98.– mit Halbtax/ Kollektivbillett, mit GA CHF 30.– (beides sep. zu bezahlen)

Verpflegung: nicht inbegriffen (sep. zu bezahlen)

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf

Treffpunkt: 6.05 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

Rückkehr: 21.55 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 24. September



Foto: zvg

Anlass 205**Paketzentrum Härkingen****Donnerstag, 12. November**

Jeden Tag stellt die Schweizer Post gegen eine halbe Million Pakete zu. In keinem anderen Land werden pro Kopf so viele Pakete versendet wie in der Schweiz. Erleben Sie in einem interessanten Rundgang die Sortierung der Pakete mit modernsten Anlagen.

Kosten: ► CHF 16.– inkl. Führung sowie Getränk, Sandwich und Süssgebäck

Reisekosten: ► ca. CHF 24.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen)

Imbiss: im Personalrestaurant (inbegriffen)

Leitung: Rita Gasser und lokale Führer/innen

Treffpunkt: 13.50 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

Rückkehr: 20.30 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 30. Oktober

Anlass 206**Centre Dürrenmatt, Neuchâtel****Mittwoch, 25. November**

Wo Friedrich Dürrenmatt ab 1952 bis zu seinem Tod im Jahr 1990 lebte, steht heute das von Mario Botta konzipierte Dürrenmatt-Museum. Der dank seinen Theaterstücken und Romanen

international bekannte Schriftsteller hat zeitlessly auch gezeichnet und gemalt. Die Dauer- ausstellung des Centre Dürrenmatt ist dem umfangreichen, eindrücklichen Bildwerk von Dürrenmatt gewidmet. Nach einem Spaziergang durch Neuchâtel Besuch im Centre Dürrenmatt mit Führung durch die Ausstellung.

Kosten: ► CHF 24.– inkl. Eintritt und Führungen (mit Museumsspass Rückvergütung von CHF 5.– in bar)

Reisekosten: ► CHF 38.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen)

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf und lokale Führer/innen

Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

Rückkehr: 18.05 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 12. November

Anlässe 207 + 208 + 209**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 Bun-

deshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie der 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.

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

Daten:

Anlass 207: Dienstag, 22. September

Anlass 208: Dienstag, 1. Dezember

Anlass 209: Donnerstag, 10. Dezember

Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

Rückkehr: 17 Uhr in Luzern

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)

Anmeldung:

Anlass 207: bis 8. September

Anlass 208: bis 17. November

Anlass 209: bis 26. November



Foto: © Centre Dürrenmatt Neuchâtel / Pino Musi

Alltag und Natur

Kurs 211

Königinnen der Nacht

Das geheimnisvolle Leben unserer Fledermäuse

Sie fliegen mit den Händen, sehen mit den Ohren, sind sensationelle Flugakrobaten und vertilgen Unmengen von Insekten. Die Rede ist von unseren faszinierenden Fledermäusen. 30 Fledermausarten leben in der Schweiz – davon sind 18 Arten im Kanton Luzern nachgewiesen. Lassen Sie sich überraschen.

Leitung: Monika Lachat, lokaler Fledermausschutz Kanton Luzern

Datum: Mittwoch, 2. September
(Verschiebedatum 9. September)

Zeit: 19.30 bis ca. 21.30 Uhr

Ort: beim Schirmerturm (Bänkli)

Kosten: ► CHF 25.–

Anmeldung: bis 26. August

Kurs 212

Stil und Make-up mit 60+

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

Leitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin

Datum: Montag, 5. Oktober

Zeit: 14 bis 17.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 68.–

Anmeldung: bis 21. September

Neu

Kurs 213

Pilze kennenlernen in der Natur

Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Der Pilzkurs 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 Schlussspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Durchführung bei jeder Witterung. Anschliessend jeweils gemeinsames Picknick aus dem Rucksack möglich. Für ehemalige Kursteilnehmende ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.

Leitung: Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau

Daten: 3 x Dienstag, 6. bis 20. Oktober

Zeit: 9 bis 12 Uhr

Ort: Willisau, Waldhütte (am ersten Kurstag ist der Treffpunkt beim Bahnhof Willisau)

Kosten: ► CHF 98.–

Anmeldung: bis 22. September

Kurs 214

Sicher unterwegs: Gewaltprävention für Senior/innen Selbstsichere Körperhaltung, Stopp-Rufe und Abwehrtechniken

In diesem Kurs entdecken Sie Ihre starke Seite. Ob Entreisssdiebstähle, Belästigungen oder Beleidigungen: Sie lernen, gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen und abzuwehren. Sie erfahren, wie wichtig Haltung und Augenkontakt sind und wie Sie sich mit der Stimme klar abgrenzen. Wir besprechen, wo und wie Sie Hilfe

holen können. Bei Rollenspielen erhalten Sie Gelegenheit, in konkreten Situationen zu üben und optimale Varianten zu entwickeln. Wichtig: Der Kurs ist für alle geeignet, Sie können den Kurs auch mit körperlichen Einschränkungen besuchen. Wir arbeiten mit individuellen Möglichkeiten. Selbstverteidigung macht Freude!

Leitung: Karin Vonwil,

Pallas-Selbstverteidigungs-Expertin

Daten: 3 x Montag, 19. Oktober bis 2. November

Zeit: 13.30 bis 16 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstrasse 10,
Luzern, 4. Stock

Kosten: ► CHF 159.–

Anmeldung: bis 5. Oktober

Kurs 215

Soll das schon alles gewesen sein?

Weichen stellen und mögliche Freiräume auskundschaften

In der Lebensphase zwischen 60+ und 95+ ist es Zeit für einen Spurwechsel und einen Neuanfang. Neuanfang kann bedeuten, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und neue Freiräume auszukundschaften. Dazu ist das Loslassen und Abschiednehmen eine wichtige Voraussetzung: von Illusionen, von ungelebtem Leben, von eingeschliffenen Gewohnheiten, von schmerzhaften Verlusten. Wir reflektieren diese Themen: Meine Biografie – Meine Identität – Wendepunkte – Meine Persönlichkeitsentwicklung – Wandel im Alter – War das alles – und jetzt? Die grossen Herausforderungen und Chancen im Alter – Eine gute Balance zwischen Aktivität und Ruhe – Den autonomen Lebensrhythmus finden – Altersge-

Neu



Foto: zVg

winne wie Langsamkeit, Unabhängigkeit und Gelassenheit üben und leben.

Leitung: Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP

Daten: 3 x Dienstag, 20. Oktober bis 3. November

Zeit: 9 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 155.–

Anmeldung: bis 7. Oktober

Kurs 216

Suppe und Brote mit Aufstrichen – eine vielseitige Kombination

Eine feine Suppe ist schnell zubereitet und wärmt Körper und Seele. Ob für Brunch, Picknick, Apéro oder als kleine Mahlzeit, Brote mit überraschenden Aufstrichen sind immer willkommen. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie Neues aus.

Leitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin

Daten: 2 x Dienstag, 20. Oktober

bis 27. Oktober

Zeit: 15.30 bis 18 Uhr

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

Kosten: ► CHF 110.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

Anmeldung: bis 1. Oktober

Kurs 217

Eine Hülle mit Fülle – Garen im Pergamentpapier

Das Garen in der Papierhülle «en papillote» ist eine schonende Zubereitungsart, mit der prak-

tisch alle Nahrungsmittel im Backofen zubereitet werden können. Es geht sehr schnell, spart den grossen Abwasch und sorgt für dampfende und köstliche Überraschungen bei Tisch.

Leitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin

Daten: 3 x Dienstag, 10. November

bis 24. November

Zeit: 16 bis 19 Uhr

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

Kosten: ► CHF 185.–

(inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

Anmeldung: bis 23. Oktober

Kurs 218

Fit mit Musik Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze

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 Stadt Luzern statt.

Leitung: Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrythmik nach Dalcroze

Daten: 10 x Freitag, 16. Oktober bis 18. Dezember

Zeit: 10 bis 10.45 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens

Kosten: ► CHF 150.–

Anmeldung: bis 1. Oktober

Kurs 219

Schulung SBB-Fahrplan und Ticket Shop

Umgang mit Online- und mobilen Fahrplänen sowie E-Ticketing

Die Schulung wird interaktiv gestaltet und bietet Gelegenheit, Fragen zu stellen. Die Teilnehmenden lernen, wie man im SBB-Fahrplan eine Fahrplanabfrage macht und wie man im SBB-Ticket-Shop ein Billett löst. Beide Themengebiete werden online (Laptop) sowie mobil (Tablet und/oder Smartphone) abgehandelt. Die Teilnehmenden nehmen ihr Endgerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) an den Kurs mit und verfügen bereits über Kenntnisse mit dessen Handhabung.

Leitung: SBB-Mitarbeitende

Datum: Mittwoch, 28. Oktober

Zeit: 14 bis 16 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: ► unentgeltlich (Kostenübernahme durch SBB)

Anmeldung: bis 15. Oktober

Kurs 220

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 beachtet werden müssen. Die herkömmlichen Glühlampen sind nicht mehr erhält-

lich. 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 sowie Arbeits- und Leseleuchten testen.

Leitung: Christian Birkenstock, Optometrist und Low-Vision-Fachperson

Datum: Dienstag, 3. November

Zeit: 14 bis 16.30 Uhr

Ort: fsz, Maihofstr. 95c, Luzern, 4. Stock mit Lift

Kosten: ► CHF 25.–

Anmeldung: bis 21. Oktober

Kurs 221

Garderobenplanung für SIE und IHN

Voller Kleiderschrank, nichts zum Anziehen?
Den Schrank entrümpeln schafft Raum für neue Ideen. Was ziehe ich heute an? Gut kombinierbare Basics erleichtern Ihnen die tägliche Wahl! Somit sind Sie stets für jeden Anlass passend gekleidet.

Leitung: Ursula Bachmann-Geeler,

Farb- und Modestilberatung für SIE und IHN

Datum: Donnerstag, 12. November

Zeit: 14 bis 16.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,

Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 48.–

Anmeldung: bis 29. Oktober

Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

Daten: 6 x Dienstag, 13. Oktober bis 17. November

Zeit: 14 bis 16 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 185.–

Anmeldung: bis 30. September

Kurs 233

SinnVolles GehirnTraining in Willisau

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Beschreibung des Kursinhaltes siehe beim obigen Kurs.

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

Daten: 6 x Montag, 12. Oktober bis

23. November (ohne 19. Oktober)

Zeit: 14 bis 16 Uhr

Ort: Wohnbaugenossenschaft Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

Kosten: ► CHF 185.–

Anmeldung: bis 30. September

Kurs 234

Eigene Vorsorge mit dem DocuPass

Einführung in die Vorsorgeinstrumente

Mit dem neuen Erwachsenenschutzgesetz 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.–) beziehen unter Tel. 041 226 11 88.

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

Am Puls der Zeit

Kurs 231

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

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umwelt-schonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. 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, 25. August

Zeit: 8.30 bis 12 Uhr (Fahren/Theorie),

13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)

Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen

Kosten: ► CHF 200.– / 180.– für TCS-Mitglieder

Anmeldung: bis 11. August

Kurs 232

SinnVolles GehirnTraining in Luzern

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der



Foto: Fotolia

Datum: Dienstag, 27. Oktober
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Ort: Hotel Waldstätterhof, Zentralstr. 4, Luzern
Kosten: ► CHF 36.–
Anmeldung: bis 13. Oktober

Kurs 235

Mein Leben würdigen Schreibwerkstatt

Schreibend gehen wir auf Spurensuche, was uns im Leben wichtig war und was heute für uns bedeutungsvoll ist. Mit Hilfe kreativer Schreibmethoden erkennen wir die Fülle unseres Lebens in den verschiedenen Lebensabschnitten. Das kann der Anfang Ihres Lebensbuches sein.

Leitung: Rosemarie Meier-Dell'Olive, dipl. Erwachsenenbildnerin KAEB, Ausbilderin FA, Autorin des Buches «Schreiben wollte ich schon immer»

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Daten: 5 x Montag, 2. bis 30. November

Zeit: 14 bis 16.30 Uhr

Kosten: ► CHF 238.–

Anmeldung: bis 20. Oktober

Kurs 236

Kursreihe: «Philosophieren – Freude am Denken»

Über die Liebe und deren verschiedene Ausdrucksformen

Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir daraus Erkenntnisse für den Alltag gewinnen können. Fragen und Antworten über die stärkste menschliche Kraft, nämlich über die Liebe und deren verschiedene Ausdrucksformen (beispielsweise Erotik), sind untrennbar verbunden mit einem gelingenden Leben.

Leitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik

Daten: 4 x Montag, 2. November bis 23. November

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 135.–

Anmeldung: bis 19. Oktober

Neu

Wissen und Kultur

Kurs 241

Singen aus Freude

Aus voller Kehle, von ganzem Herzen

Dieser Kurs bietet allen, die gerne singen, 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, 24. August bis 21. September

Zeit: 14 bis 15.45 Uhr

Ort: Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern

Kosten: ► CHF 110.–

Anmeldung: bis 10. August

Kurs 242

Singen im Advent

Traditionelle Advents- und Weihnachtslieder, aber auch neue Lieder stimmen in die schönste Zeit des Jahres ein.

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin

Daten: 3 x Montag, 23. November bis 7. Dezember

Zeit: 14 bis 15.45 Uhr

Ort: Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern

Kosten: ► CHF 66.–

Anmeldung: bis 11. November

Neu

Kurs 243

Aquarellmalen

Kurs für Anfängerinnen und Anfänger

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

Leitung: Maria Tschuppert

Daten: 5 x Dienstag, 25. August, 15. September, 6. Oktober, 10. November, 1. Dezember

Zeit: 9 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 170.–

Anmeldung: bis 11. August

Kurs 244

Digitales Fotografieren

Grundkurs

Sie lernen nebst den Kamerafunktionen und deren praktischen Einsatzmöglichkeiten die Grundlagen der digitalen Fotografie kennen. Gewinnen Sie Sicherheit im Handling Ihrer Kamera und in der Fototechnik und freuen Sie sich über all die kreativen Möglichkeiten, die Sie dadurch entdecken. Seien Sie neugierig und lassen Sie sich überraschen, was alles möglich ist.

Inhalt: Fototechnisches Grundwissen, wichtigste Kamerafunktionen, praktisches Fotografieren, gestalterische Grundlagen.

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera (empfohlen wird eine Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten), Freude am Fotografieren.

Leitung: Lydia Seggiger, Fotografin und Erwachsenenausbilderin

Daten: 5 x Mittwoch, 26. August bis 23. September

Zeit: 13.30 bis 16 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 265.–

Anmeldung: bis 13. August

Kurs 245

Digitales Fotografieren

Naturfotografie

Sie sind naturverbunden und Ihre fotografischen Vorlieben sind Landschaften, Pflanzen, Bäume, Wasser, Blumen, Holz, Moos, Steine oder Flechten? Dann sind Sie hier im richtigen Kurs! Lernen Sie schwierige Lichtverhältnisse zu meis-

tern, schärfen Sie Ihren Blick für Details, lassen Sie sich inspirieren und fotografieren Sie Naturbilder aus einer anderen Perspektive.

Inhalt: Sehen lernen/Details erkennen, Lichtverhältnisse/Belichtung, Perspektiven/Aufnahmestandort, Schärfentiefe, lange Verschlusszeiten, gestalterische Grundlagen.

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera (empfohlen wird eine Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten), Kamerakenntnisse, Freude am Fotografieren und an der Natur.

Leitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbilderin

Daten: 5 x Mittwoch, 30. September bis 28. Oktober

Zeit: 13.30 bis 16 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 265.–

Anmeldung: bis 17. September

Kurs 246

Kurs für Literaturinteressierte

Zusammen Bücher lesen

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse, einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam werden Bücher gelesen und diskutiert.

Leitung: Margrit Felchlin-Sidler

Daten: 4 x Freitag, 28. August, 25. September, 23. Oktober, 27. November

Zeit: 14 bis 15.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 54.–

Anmeldung: bis 17. August

Kurs 247

Scherenschnitte

Sie gestalten ein altes Handwerk auf Ihre spezielle Art und entdecken Ihre eigene Kreativität. In einem ersten Schritt zeichnen und schneiden Sie Papierbilder mit Schere und Japanmesser nach Vorlage. Im zweiten Schritt lernen Sie eigene Ideen aufzuzeichnen, auszuschnitten und aufzukleben. Voraussetzung für die Teilnahme: gute Sehkraft und ruhige Hand.

Leitung: Peter Wernli

Daten: 3 x Dienstag, 15. September bis 6. Oktober (ohne 29. September.)

Zeit: 14 bis 15.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 78.– (exkl. Scherenmiete ca. CHF 10.– & Material ca. CHF 5.–)

Anmeldung: bis 1. September

Kurs 248

Shall we dance?!

Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60

«In Bewegung bleiben» ist das Motto des seit mehreren Jahren erfolgreichen Seniorenangebots von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern. Die Erfolgsgeschichte darf weitergehen, und so bittet auch in dieser Spielzeit Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Theater», interessierte Menschen ab 60 Jahren mit Lust an Bewegung und Tanz in den Ballettsaal. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungs-

Neu

potenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Der Workshop eignet sich gleichermassen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Zusätzlich zum Tanzworkshop erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit eines Probebesuchs in einer Tanzproduktion, der im Preis inbegriffen ist. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «Tanz 19: Giselle» vom Sonntag, 18. Oktober, um 13.30 Uhr im Luzerner Theater.

Leitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»

Daten: 4 x Donnerstag, 1. bis 22. Oktober

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Ort: Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens, auf einer der Probebühnen

Kosten: ► CHF 115.–

Anmeldung: bis 18. September

Kurs 249

Musikgeschichte: aktives Hören – Zusammenhänge erkennen

Einführungskurs: Musikgeschichte von der Klassik bis zur Moderne

Die Musik bildete stets einen faszinierenden Teil der Geschichte, denn sie entwickelte sich fortlaufend in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. In diesem Einführungskurs in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern erhalten Sie in allgemein verständlicher Form eine zusammenhängende Musikgeschichte durch drei Jahrhunderte. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Wir begegnen bekannten Werken und Komponisten, geweckt wird aber auch die Neu-

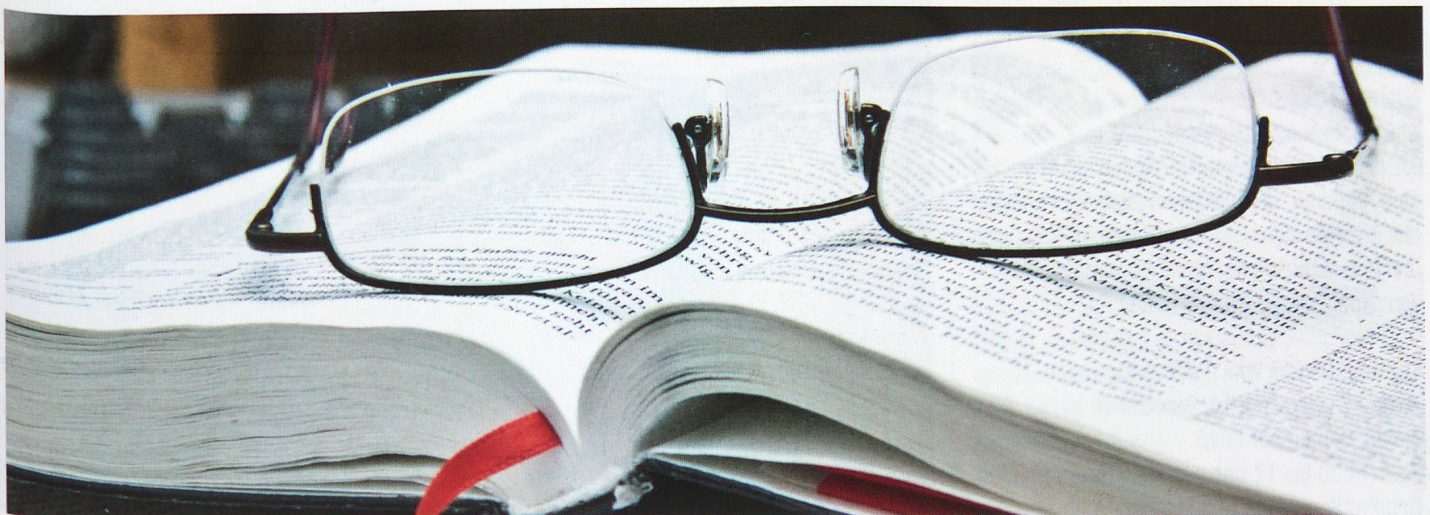


Foto: Fotolia

gier auf Unbekanntes. 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, 12. + 19. Oktober, 9., 16. + 30. November, 7. + 14. Dezember
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens
Kosten: ► CHF 285.–
Anmeldung: bis 29. September

Kurs 250

Kunstgeschichte: «Cézanne und die klassische Moderne»

Kunstgeschichte: das malerische Schauen und die Gestaltung
 Paul Cézanne, der Vater der Moderne, wird zum Modell für die Entwicklungsmöglichkeiten anfangs des 20. Jahrhunderts. Jeder der nachfolgenden Maler nimmt daraus den ihm entsprechenden Aspekt, entwickelt und analysiert ihn. Dabei verschiebt sich der Schwerpunkt mal mehr zur Gestaltung, mal mehr zu den Sehentdeckungen. Zwischen diesen beiden Polen kämpft die Malerei um die neue Wirklichkeit der Kunst.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Leiterin Kunstseminar Luzern, Kunstmalerin und Kunstpädagogin Malerei
Daten: 6 x Mittwoch, 28. Oktober bis 2. Dezember
Zeit: 14.30 bis 16 Uhr
Ort: Kunstseminar Luzern, St. Karlstr. 8, Luzern
Kosten: ► CHF 153.–
Anmeldung: bis 15. Oktober

Kurs 251

Schmuckkurs

Modeschmuck selbst gemacht

An drei verschiedenen Kurstagen erlernen Sie eine Variante der Fingerschmuck-Herstellung, das Kreieren einer Hals-/Armkette mit Verschluss und unterschiedliche Herstellungsmöglichkeiten von Ohrschmuck.

Leitung: Sandra Willi (Perltrend)
Daten: 3 x Montag, 14. September bis 28. September 2015
Zeit: 14.30 bis 17 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: ► CHF 165.– exkl. Materialkosten
Anmeldung: bis 7. September

Kurs 252

Bridge

Anfängerkurs

Bridge ist ein faszinierendes Kartenspiel für vier Personen, das Ende des 19. Jahrhunderts aus dem in England gespielten Whist entstand. Je zwei Spieler bilden eine Partnerschaft; gespielt wird mit 52 französischen Karten. Das Spiel wird in zwei Phasen unterteilt: die Lizitation und das Abspiel der Karten. Schritt für Schritt werden Sie in dieses facettenreiche Spiel eingeführt. Aber Achtung: Bridge hat Suchtpotenzial!

Leitung: Mirjam Vonmoos
Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstr. 25, Luzern
Daten: 8 x Freitag, 18. September bis 13. November (ohne 2. Oktober)
Zeit: 13.30 bis 15.30 Uhr
Kosten: ► CHF 125.–
Anmeldung: bis 4. September

Kurs 253

Schach

Kurs für Anfängerinnen und Anfänger

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 Schweizer Schachbundes).

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler
Daten: 8 x Mittwoch, 30. September bis 18. November
Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstr. 25, Luzern
Kosten: ► CHF 163.– (inkl. Lehrmittel)
Anmeldung: bis 16. September

Kurse 254 + 255

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, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche)
Kosten: ► CHF 75.– pro Kurs

Kurs 254 Anfänger/innen

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.

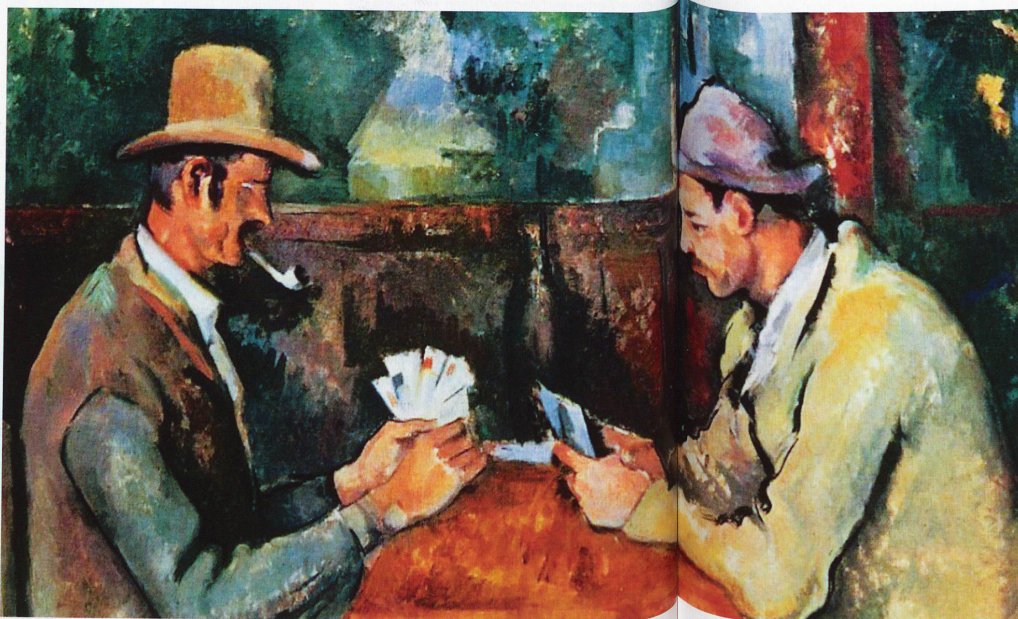
Daten: 4 x Dienstag, 1. bis 22. September
Anmeldung: bis 20. August

Kurs 255: Fortsetzungskurs

Aufbau und Spielarten

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

Daten: 4 x Dienstag, 6. bis 27. Oktober
Anmeldung: bis 24. September



Gesundheits- förderung und Wohlbefinden

Kurse für Fortgeschrittene

Daten: 8 x Mittwoch, 2. September bis 21. Oktober
Kurs 266: 10 bis 11 Uhr
Kosten: ► CHF 160.–
Anmeldung: bis 21. August

Kurs für Fortgeschrittene, Fortsetzungskurs

Daten: 8 x Mittwoch, 28. Oktober bis 16. Dezember
Kurs 267: 10 bis 11 Uhr
Kosten: ► CHF 160.–
Anmeldung: bis 16. Oktober

Kurse 268 – 271

Qi Gong

Qi Gong umfasst ein grosses Spektrum an Übungen – dazu gehören Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen. Ziel ist es, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

Leitung: Monika Schwallier-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

Kurs 268 Anfänger/innen

Daten: 8 x Montag, 17. August bis 26. Oktober (ohne 31. Aug. + 28. Sept + 5. Okt.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: ► CHF 195.–
Anmeldung: bis 5. August

Kurs 269 Anfänger, Fortsetzungskurs

Daten: 7 x Montag, 2. November bis 14. Dezember
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: ► CHF 170.–
Anmeldung: bis 21. Oktober

Kurs 270 Fortgeschrittene

Daten: 8 x Montag, 17. August bis 26. Oktober (ohne 31. Aug. + 28. Sept + 5. Okt.)
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kosten: CHF 195.–
Anmeldung: bis 5. August

Kurs 271 Fortgeschrittene, Fortsetzungskurs

Daten: 7 x Montag, 2. November bis 14. Dezember
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kosten: ► CHF 170.–
Anmeldung: bis 21. Oktober

Kurse 261 – 267 / 290 – 291

Yoga für reife Körper

Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. 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,
Ort: Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern

Sommerkurs Fortgeschrittene

Daten: 5 x Mittwoch, 29. Juli bis 26. August
Kurs 261: 10 bis 11 Uhr
Kosten: ► CHF 100.–
Anmeldung: bis 17. Juli

Anfängerkurse

Daten: 8 x Mittwoch, 2. September bis 21. Oktober
Kurs 262: 9 bis 10 Uhr
Kurs 264: 11 bis 12 Uhr
Daten: 8 x Montag, 31. August bis 19. Oktober
Kurs 290: 16.20 bis 17.20 Uhr
Kosten: ► CHF 160.–
Anmeldung: bis 21. August

Anfängerkurse, Fortsetzung

Daten: 8 x Mittwoch, 28. Oktober bis 16. Dezember
Kurs 263: 9 bis 10 Uhr
Kurs 265: 11 bis 12 Uhr
Daten: 8 x Montag, 26. Oktober bis 14. Dezember
Kurs 291: 16.20 bis 17.20 Uhr
Kosten: ► CHF 160.–
Anmeldung: bis 16. Oktober

Kurse 272 + 273**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 erhalten. 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 Sie bewahren eine elastische Körperhaltung. Günstige Haltungs- und Bewegungsmuster helfen, Gelenkschmerzen und Arthrose vorzubeugen und bewirken ein allgemein besseres Wohlbefinden.

Leitung: Françoise Hafen, dipl. Bewegungspädagogin Franklin-Methode, BGB
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern
Daten: 8 x Mittwoch, 2. September bis 4. November (ohne 30. Sept. + 7. Okt.)
Anmeldung: bis 20. August

Kurs 272 Anfänger

Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr
Kosten: CHF 165.–

Kurs 273 Fortgeschrittene

Aufbaukurs für Personen mit Kenntnis der Franklin-Methode oder anderer Bewegungserfahrung.
Zeit: 9 bis 10 Uhr
Kosten: ► CHF 165.–

Kurs 274**Physiotherapie –
Einführung ins Krafttraining
Für Kraft im Alter**

Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individueller Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Telefon 041 362 33 22).

Leitung: Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten
Daten: 8 x Montag, 14. September bis 2. November

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Ort: Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern

Kosten: ► CHF 175.–

Anmeldung: bis 2. September

Kurs 275**Gut und erholsam schlafen
Schlafstörungen natürlich meistern**

Haben Sie Mühe mit dem Ein- und/oder Durchschlafen? Möchten Sie Wege finden, den Schlaf auf natürlichem Weg zu regulieren? So, dass Sie morgens wieder gut ausgeruht, klar und fit sind? Es geht oft auch ohne starke Schlafmittel. Sie lernen in diesem Kurs, was Ihren Schlaf sabotiert, und wie Sie dies ausschalten können. Erfahren Sie auch, was Ihre Organuhr, Ihr Biorhythmus und Ihr persönliches Umfeld zu Ihrem gesunden Schlaf beitragen. Alles was Sie brauchen, ist etwas Geduld mit sich selbst und Freude am leicht erlernbaren Schlaftraining.

Kursleitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Daten: 3 x Montag, 14. September bis 28. September
Zeit: 13.30 bis 16 Uhr
Kosten: ► CHF 125.–
Anmeldung: bis 2. September

Kurs 276**Gleichgewichtstraining
Sturzprophylaxe = Gehsicherheit**

Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Stürze im Alter wirksam zu verhindern. Zu den bewährtesten Erfolgsstrategien gehört ein speziell auf ältere Menschen zugeschnittenes körperliches Training. Es fördert die Kraft, die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Dieses Training wird kompetent und individuell geleitet. Die Teilnehmenden lernen in kleinen Gruppen, sich auf spielerische Art sicher und selbständig zu bewegen. Ein Kursprogramm, das nebst der Hilfe für den Alltag auch Spass macht!

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Daten: 12 x Montag, 14. September bis 30. November
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern
Kosten: ► CHF 241.–
Anmeldung: bis 1. September

**Neu****Kurs 277****Rätselhaftes Immunsystem**

Wie schafft es unser Körper, gesund zu bleiben? Grippe, Lungenentzündung, Malaria, AIDS und Krebs: alles menschliche Krankheiten, bei denen das Immunsystem eine wichtige Rolle spielt. Wie schafft es unser Organsystem, dass wir nicht pausenlos durch Viren, Bakterien und Gifte krank werden? Wie arbeitet es? Wie kann man es stärken? Solchen und ähnlichen Fragen gehen wir in diesem Kurs nach. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Leitung: Rosmarie Frey, Biologin
Ort: Habsburgerstrasse 22, Luzern
Daten: 4 x Donnerstag, 17. + 24. September, 15. + 22. Oktober
Zeit: 15 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 127.–
Anmeldung: bis 4. September

Kurs 278**Bewegtes Gehirntaining**

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Hirnzellen anders und keiner schöpft die Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Mit «Bewegtes Gehirntaining» werden spielerisch visuelle Elemente, koordinative Bewegungen und kognitive Denkaufgaben gleichzeitig trainiert. Eine Stunde wöchentlich und Sie verbessern damit Ihre Merkfähigkeit, Multitasking- und Erinnerungsfähigkeit. Sie er-



höhen die Stressresistenz, steigern die Kreativität und bleiben im fortgeschrittenen Alter geistig aktiv und unabhängig. Die abwechslungsreichen Übungen sind auf Sie abgestimmt und werden Ihnen viel Spass bereiten!

Leitung: Karin Burri
Daten: 6 x Dienstag, 13. Oktober bis 17. November
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern
Kosten: ► CHF 160.–
Anmeldung: bis 1. Oktober

Kurs 279 + 280**Tai Chi****Bewegt den Körper und belebt den Geist
– eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge**

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
Daten: 8x Freitag, 16. Oktober bis 11. Dezember (ohne 27. November)

Kosten: ► CHF 195.–. Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse
Anmeldung für beide Kurse: bis 1. Oktober

Kurs 279 Anfänger/innen

Zeit: 9 bis 10.15 Uhr

Kurs 280 Fortgeschrittene

Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr

Kurs 281**Faszien-Fit****Ein ganzheitliches und effizientes Faszien-
Trainingsprogramm nach den Prinzipien der
Spiraldynamik®**

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden: Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, ein Zwicken hier, ein Zwicken dort, Krämpfe, Arthrose... Nach neuesten Erkenntnissen ist die Ursache oft in den Faszien zu finden. Durch spezifische Übungen wird deren Gleitfähigkeit gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und Energie und Bewegung in Fluss bringt. Schmerzhafte, verspannte Bereiche werden mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigen-

Neu

massage-Techniken gelöst. Langsame Übungen wechseln sich mit rhythmischen, energievollen Bewegungen ab. Die dynamische Stabilität wird durch optimale Gelenkausrichtung (Spiraldynamik) unterstützt. **Zu beachten:** Die Übungen werden im Stehen, Sitzen, Knien (auf weicher Unterlage) und Liegen durchgeführt.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Daten: 6 x Freitag, 16. Oktober bis 20. November
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: ► CHF 155.–
Anmeldung: bis 1. Oktober

Kurs 282

Über den Regenbogen auf meine Insel

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 erfüllen 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, 21. 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 9. Oktober

Kurs 283

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 in Ihren Alltag integrieren können.

Leitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Midden-dorf

Daten: 5 x Donnerstag, 22. Oktober bis 19. November

Zeit: 10 bis 11.15 Uhr

Ort: Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank)

Kosten: ► CHF 130.–. Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Anmeldung: bis 8. Oktober

Kurs 284

Beckenbodengymnastik

Regelmässige Beckenbodengymnastik ist wichtig, um einer Inkontinenz vorzubeugen oder diese zu behandeln. Sind die Muskeln des Beckenbodens nicht genügend trainiert, kann die Harnröhre absinken und ein unkontrollierter Urinverlust auftreten. Sie lernen die tiefe Beckenbodenmuskulatur spüren und sie in verschiedenen Ausgangsstellungen anzu-spannen und loszulassen. Diese Muskeln können sowohl bei Frauen wie auch bei Männern bis ins hohe Alter trainiert werden. Die gezielten Übungen können Sie auch zu Hause ausführen.



Foto: Fotolia

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Daten: 6 x Montag, 26. Oktober bis 30. November
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern
Kosten: ► CHF 145.–
Anmeldung: bis 12. Oktober

Kurs 285

Balsam für die Füsse

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z. B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat etwa die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die Übungen können Sie zu Hause ausführen.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Daten: 4 x Donnerstag, 12. November bis 3. Dezember
Zeit: 13.30 bis 15 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: ► CHF 155.–
Anmeldung: bis 29. Oktober

Gemeinsame Interessen teilen

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

Nachstehend finden Sie einige Angebote, die 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 von Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist jedoch erwünscht. **Wann:** jeden dritten Freitag des Monats: 21. August, 18. September, 16. Oktober, 20. November, 18. 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: 2. Juli, 3. Sep-

tember, 15. Oktober (anstelle 1. Oktober), 5. November, 3. Dezember. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. ► **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** jeden ersten Freitag des Monats: 7. August, 4. September, 9. Oktober (anstelle 2. Oktober, Leodegar); 6. November, 4. 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 (5 x).



Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** jeweils am Donnerstag, 9. Juli, 20. August, 17. September, 15. Oktober, 19. November, 17. Dezember. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Staffelnhof, Staffelnhofstr. 60, Luzern. **Leitung:** Frieda Frei. ► **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

Immer wieder sonntags

Haben Sie Lust am Sonntag mit anderen Menschen etwas zu unternehmen? Gerne bieten wir Ihnen folgende Treffen an:

13. September 2015: Minigolf-Plausch in Luzern

11. Oktober 2015: Lottomatch mit schönen Preisen

15. November 2015: Stubete mit Apéro

20. Dezember 2015: stimmungsvolle Weihnachtslesung bei Glühwein und Weihnachts-guezli. Bitte verlangen Sie den Flyer mit detaillierten Angaben unter Telefon 041 226 11 95.

Sing-Stubete

«Gemeinsames Singen aus Freude und nach Herzenslust». Wir singen bekannte und neue Lieder aus der Schweiz und andern Ländern, Mani-Matter-Lieder und Wünsche der Teilnehmenden. Wir machen einfache Atem-, Stimm- und Rhythmusübungen und lassen uns im Spiel mit Stimme und Sprache in Schwung bringen. **Wann:** 1. September, 22. September, 13. Oktober, 3. November, 24. November, 15. Dezember. **Zeit:** 9.30 bis 11 Uhr. **Wo:** Paulusheim, Moosmattstr. 4, Dachsaal, 6005 Luzern. **Leitung:** Elisabeth Käser, Rhythmikerin. ► **Kosten:** CHF 10.– pro Mal. **Anmeldung:** Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist erwünscht.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Auskunft und Anmeldung unter Telefon 041 226 11 95.

Sprachkurse für jedes Niveau

ENGLISCH – WELCOME!

Anfängerstufe 1

(ohne Vorkenntnisse)

Kurs 201:

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr ► CHF 348.– (16x)

Anfängerstufe 1.1

(wenig Vorkenntnisse)

Kurs 202:

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Kurs 203:

Do, 15 bis 16.15 Uhr ► CHF 348.– (16x)

Anfängerstufe 1.2

Kurs 204:

Mo, 15 bis 16.15 Uhr ► CHF 348.– (16x)

Anfängerstufe 1.3

(Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 205:

Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr ► CHF 348.– (16x)

Kurs 206:

Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr ► CHF 348.– (16x)

Anfängerstufe 1.4

Kurs 207:

Mi, 13.30 bis 14.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Neu

Anfängerstufe 2.3

Kurs 208:

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Mittelstufe 1

Kurs 209:

Di, 15 bis 15.50 Uhr ► CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.1

Kurs 210:

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Kurs 211:

Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Mittelstufe 1.2

Kurs 212:

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Mittelstufe 1.3

Kurs 213:

Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Kurs 214:

Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Mittelstufe 1.4

Kurs 215:

Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Kurs 216:

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Mittelstufe 2.1

Kurs 217:

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Kurs 218:

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Mittelstufe 2.2

Kurs 219:

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 220:

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 221:

Di, 16 bis 16.50 Uhr ► CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 222:

Di, 14 bis 14.50 Uhr ► CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 4

Kurs 223:

Do, 8.30 bis 9.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

Konversation 1

Konversation (für Fortgeschrittene)

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

Kurs 224:

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr ► CHF 232.– (16x)

SPANISCH – BIENVENIDOS!

Anfängerstufe 1

(ohne Vorkenntnisse)

Kurs 301:

Do, 15.30 bis 16.45 Uhr ► CHF 348.– (16x)

Anfängerstufe 1.2

(Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 302:

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr ► CHF 348.– (16x)

Anfängerstufe 1.3

Kurs 303:

Di, 11 bis 12.15 Uhr ► CHF 327.– (15x)

Neu



Foto: Fotolia

Mittelstufe 1

Kurs 304:
Di, 11 bis 12.15 Uhr ▶ CHF 327.– (15x)

Kurs 305:
Do, 14 bis 15.15 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

Kurs 306:
Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 307:
Di, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 327.– (15x)

Kurs 308:
Di, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 327.– (15x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 309:
Di, 10 bis 10.50 Uhr ▶ CHF 218.– (15x)

Cine y literatura

Kurs 310:
Fr, 9 bis 10.15 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

Wir schauen und kommentieren Filme, die aus bedeutenden Werken der Literatur (in spanischer Sprache) entstanden sind.

Konversation 1 *

Kurs 311:
Di, 10 bis 10.50 Uhr ▶ CHF 218.– (15x)

Konversation 2 *

Kurs 312:
Fr, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

* 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

(ohne Vorkenntnisse)

Kurs 401:
Do, 11.30 bis 12.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

Anfängerstufe 2

(wenig Vorkenntnisse)

Kurs 402:
Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

Mittelstufe 1

Kurs 403:
Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

Mittelstufe 2

Kurs 404:
Di, 15 bis 16.15 Uhr ▶ CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 3

Kurs 405:
Di, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 4

Kurs 406:
Mi, 10 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 407:
Do, 10 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 408:
Mi, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

Kurs 409:
Do, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

FRANZÖSISCH – BIENVENUE!

Anfängerstufe 1

Kurs 501:
Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

Mittelstufe 2

Kurs 502:
Fr, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

Fortgeschrittene

Kurs 503:
Fr, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

RUSSISCH – DOBRÓ POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise

Kurs 601:
(ohne Vorkenntnisse)
Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

Anfängerstufe 1

Kurs 602: Niveau A1
Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

Mittelstufe 1

Kurs 603: Niveau B1
Mi, 16.50 bis 17.40 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

ALLGEMEINE ANGABEN

Sprachkurse für jedes Niveau

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

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: bis 3. August

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

Kursdauer: 17. August bis 18. Dezember 2015 (ohne Herbstferien, 28. September bis 9. Oktober, und ohne Maria Empfängnis, 8. Dezember)

Kursleiterinnen:

Englisch

Kurse 207, 212, 213, 214, 215, 216
Rosmarie Zemp-Gruber

Kurse 208, 209, 219, 220, 221, 222, 223, 224

Pat Suhr Felber

Kurse 201, 203, 204, 205

Barbara Christen

Kurse 202, 206, 210, 211, 217, 218

Frau Ruth Knapp

Spanisch

Kurse 301, 304, 305, 306, 307, 312

Yolanda Schneuwly-Rivera

Kurse 302, 303, 308, 310, 311

Belén Temiño

Kurs 309

Emi Pedrazzini

Italienisch

Kurse 401 bis 409

Emi Pedrazzini

Französisch

Kurse 501 bis 503

Soraya Blessing

Russisch

Kurse 601 bis 603

Alina Fuchs

Neu

Neu

Moderne Kommunikation

IN LUZERN

Leitung: Michel Prigione, MIP-Schulung und Beratung

Ort: Theaterstr. 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).

Kurs iPh 201

Montag, 17.8. + 24.8.
13.30 bis 15.30 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs iPh 202

Mittwoch, 9.9. + 16.9.
9.15 bis 11.15 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs iPh 203

Mittwoch, 14.10. + 21.10.
9.15 bis 11.15 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs iPh 204

Mittwoch, 25.11. + 2.12.
9.15 bis 11.15 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs iPh 205

Donnerstag, 10.12. + 17.12.
13.30 bis 15.30 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs iPh 206

Donnerstag, 5.11. + 12.11.
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, z. B. Skype für Internet-Telefonie via WLAN und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte nehmen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt, um Apps zu laden.

Kurs PAD 210

Donnerstag, 20.8., 27.8., 3.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs PAD 211

Montag, 19.10., 26.10., 2.11.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs PAD 212

Mittwoch, 4.11., 11.11., 18.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs PAD 213

Donnerstag, 3.12., 10.12., 17.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Für Android-Handys, Samsung etc.

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie deren Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: richtig telefonieren, SMS-

Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen, Internet surfen etc. Bitte geben Sie uns die Marke des Telefons bekannt. Mitnehmen: eigenes, geladenes Gerät mit PIN-Code für SIM-Karte.

Kurs 215

Mittwoch, 19.8., 26.8.
9.45 bis 11.45 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs 216

Donnerstag, 15.10., 22.10.
9.45 bis 11.45 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs 217

Montag, 7.12., 14.12.
9.45 bis 11.45 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Für Tablets mit Android-Betriebssystem

Lernen Sie die Hauptfunktionen kennen: im Internet surfen, E-Mails verfassen, Apps laden und bedienen, Fotos/Dokumente verwalten und Musik hören.

Kurs ANDROID PAD 220

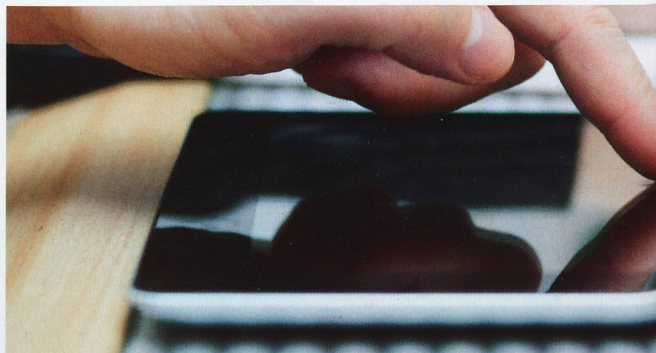
Donnerstag, 15.10., 22.10., 29.10.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Wiederholungskurse*

Wir bieten allen Absolventen von iPad- und iPhone-Kursen neu auch Wiederholungskurse an, in denen wir das Gelernte repetieren und Neues dazulernen. Besuchen Sie einen Wiederholungskurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse.

Betrifft: Kurse iPh206 und PAD 213

Neu



Mac-Computerkurse

IN LUZERN

Leitung: Stephan Amgarten, Kursleiter/Kundenberater bei Data Quest AG

Ort: Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn

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

Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

Voraussetzung: Kurs «Erster Kontakt mit dem Mac» oder Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung.

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

Kursinhalt: Der Finder – wozu man ihn braucht, wie man ihn einrichtet; Finder-Fenster anpassen; Ordner anlegen; Systemeinstellungen; Einrichten des Dock; Programme starten und beenden; Dateien erstellen, speichern und öffnen; Safari. Kursunterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

Kurs MAC 230

Montag/Mittwoch, 17.8. + 19.8.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

Kurs MAC 231

Montag/Mittwoch, 7.9. + 9.9.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

Kurs MAC 232

Montag/Mittwoch, 5.10. + 7.10.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

iPhoto

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

Ziel des Kurses ist es, 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. Kursunterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

Kurs MAC 233

Montag/Mittwoch, 2.11. + 4.11.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

Windows-Computerkurse

IN NEUENKIRCH

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, 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 vier bis sechs Teilnehmenden. Es stehen moderne PCs zur Verfügung oder Sie können Ihren eigenen Laptop mitnehmen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 8 gearbeitet, mit Office Version 2010 oder 2013.

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

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn
Kursleitung: Michel Prigione (Fachleiter) und weitere Kursleiter/innen

Kursort: MIP Schulung, Surseest. 6, 6206 Neuenkirch

Anreise: Ab Bahnhof Luzern gibt es eine direkte Busverbindung (Bus 72) nach Neuenkirch mit 18 Minuten Fahrzeit. Es sind genügend Parkplätze vorhanden.



Windows-Einführung

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zuhause 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 lernen 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, 18.8., 25.8., 1.9., 8.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ► CHF 390.–

Kurs WiE 241

Montag, 19.10., 26.10., 2.11., 9.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ► CHF 390.–

Kurs WiE 242

Freitag, 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.
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 8.1

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 245

Freitag, 11.9., 18.9., 25.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x) ► CHF 290.–

Kurs UW 246

Dienstag, 17.11., 24.11., 1.12.
14 bis 17 Uhr (3x) ► CHF 290.–

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 sowie TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und ausdruckt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die ein sicheres Surfen ermöglichen.

Umgang mit der elektronischen Post

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

Kurs InE 250

Dienstag, 20.10., 27.10., 3.11., 10.11.
14 bis 17 Uhr (4x) ► CHF 390.–

Kurs InE 251

Dienstag, 24.11., 1.12., 15.12.
und Montag, 7.12.
8.30 bis 11.30 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 255

Dienstag, 13.10., 20.10., 27.10., 3.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

(exkl. Programm Photoshop Elements **
Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

Fotobuch erstellen

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

Fotobuch mit 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 260

Donnerstag, 17.9., 24.9., 1.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x) ► CHF 290.–

Kurs Foe 261

Mittwoch, 9.12., 16.12., 23.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x) ► CHF 290.–

Haben Sie Fragen zu anderen Programmen oder finden Sie keine Lösung zu Ihrem Thema? Notieren Sie sich ihre Individuellen Fragen und buchen Sie Privatstunden
► (CHF 105.–/Std.) bei unseren Kursleiter/-innen, profitieren Sie von «Wissen à la Carte»! Informationen unter Tel. 041 226 11 96.

Sport und Bewegung

Kurs 200

Stand-Up Paddling

Anfängerkurs

Die neue Trendsportart aus Hawaii, auch «Stand-Up Surfing» genannt. Die Boards ähneln dabei den Wellenreitbrettern. Der Unterschied liegt darin, dass man sich auf ihnen nicht liegend mit den Händen paddelnd fortbewegt, sondern stehend mit einem langen Stechpaddel. Bei dieser Trendsportart gibt es keine Altersbeschränkung, denn Sie bestimmen die Intensität der Ausübung. Unter fachmännischer Betreuung werden Sie in die richtige Technik eingeführt. Die Lektionen werden jeweils durch eine Tour im Luzerner Becken abgerundet. Nur für gute Schwimmer! Im Preis inbegriffen sind die Boardmiete und der Eintritt ins Strandbad Lido.

Neu

Leitung: Matthias Stadelmann, Surfcorner GmbH, Rahel Rudolph, SUP-Instruktor Surfcorner GmbH

Daten: 4 x Freitag, 14. August bis 4. September (Ausweichdaten bei sehr schlechtem Wetter: 22. und 29.8., 5.9. jeweils von 11 bis 13 Uhr)

Zeit: 10 bis 11.30 Uhr

Ort: Strandbad Lido, Lidostrasse 6a, Luzern

Kosten: ► CHF 220.–

Anmeldung: bis 5. August

Kurs 201

Badminton

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Grundkurs erhalten Sie einen Einblick in die Sportart Badminton. Unsere Kursleiterin vermittelt Ihnen ein einfaches Grundwissen und 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, 1. September bis 17. November (ohne 29. Sept. und 6. Okt.)

Zeit: 10 bis 11 Uhr

Ort: Sportpark Rontal, Kantonsstrasse, Dierikon

Kosten: ► CHF 180.–

Anmeldung: bis 18. August

Kurs 202

AROHA®

Gesundheitskurs im ¾-Takt für

Senior/innen

AROHA® ist ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung (inspiriert vom Haka, dem neuseeländischer Kriegstanz der Maori). Es werden Elemente aus der Kampfkunst Kung Fu und Tai Chi verbunden. Es handelt sich um unterschiedliche Bewegungsabläufe im ¾-Takt mit einem einfachen Grundschrift und vielen kraftvollen Bewegungen, deshalb sind auch Männer angesprochen. Verborgene Energien werden freigesetzt, die der Seele Wohlbefinden bereiten. Voraussetzung: Stand- und Gangsicherheit und gute Beweglichkeit in Hüften und Knien.

Leitung: Beatrice Thöny, Expertin Erwachsenensport esa BASPO, STV-AROHA®-Instruktorin

Daten: 10 x Donnerstag, 10. September bis 26. November (ohne 1. und 8. Okt.)

Zeit: 10 bis 11 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

Kosten: ► CHF 198.–

Anmeldung: bis 27. August

Kurs 203

Körpertraining für den Mann

Fitness, Kräftigung und Ausdauer

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet:

■ Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur



Foto: zvg

- Stabilisation des Rumpfes
- Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung

Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass!

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

Daten: 13 x Dienstag, 15. September bis 15. Dezember (ohne 8. Dez.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg»)

Kosten: ► CHF 259.–

Anmeldung: bis 1. September

Kurs 204

Fit und zwäg

Beweglichkeit, Koordination, Reaktion und Gleichgewicht

Sich wohlfühlen mit ganzheitlichem Körpertraining! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihre Rumpfmuskulatur und erreichen so eine optimale Stabilität der Wirbelsäule. Sie schulen die Beweglichkeit und verbessern die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit durch gezieltes Gleichgewichtstraining. Alles wichtige Faktoren, um sich «fit und zwäg» zu fühlen.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

Daten: 10 x Dienstag, 15. September bis 17. November

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Neu

Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg»)

Kosten: ► CHF 205.–

Anmeldung: bis 1. September

Kurs 205 + 206

Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

Tanzen Sie zu bekannten Hits und Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Die Tanzschritte aus dem Gesellschaftstanz wie Walzer, Samba und Cha-Cha-Cha werden gelernt oder aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das Tanzvergnügen in der Gruppe ohne Partner lässt viel Freiraum, um in bekannten Melodien zu schwelgen und sich im Rhythmus zu bewegen. Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sind gleichermassen willkommen.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport, zertifizierte Everdance-Leiterin

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 4. OG

Kosten: ► CHF 130.– pro Kurs

Kurs 205

Daten: 8 x Montag, 5. Oktober bis 23. November

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Anmeldung: bis 25. September

Kurs 206

Daten: 8 x Freitag, 9. Oktober bis 27. November

Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr

Anmeldung: bis 29. September

Kurs 207

Smovey®

Schwungvoll Kraft und Ausdauer verbessern

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, Smovey-Coach

Daten: 8 x Montag, 5. Oktober bis 23. November

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 4. OG

Kosten: ► CHF 130.–

Anmeldung: bis 25. September

Kurs 208

Fechten – ein Sport für jedes Alter

Schnupperkurs Fechten 60+

Der Fechtsport ist eine der sichersten Sportarten der Welt. Schutzkleidung, Regeln und Fairness garantieren dies. Der Schnupperkurs bietet die Chance, den Fechtsport und sein Prinzip «Treffen, ohne getroffen zu werden» zu erlernen. Fechten kann problemlos auch im Seniorenalter ausgeübt werden und ist für Männer und Frauen geeignet. Beim Fechten werden Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Feinmotorik ebenso geschult wie das Gleichgewicht. Schutzkleidung und Material werden zur Verfügung gestellt (im Preis inbegriffen).

Neu



Foto: Fotolia

Leitung: Maren Zutavern, Fechtlehrerin und Coach der Fechtgesellschaft Luzern

Daten: 6 x Freitag, 16. Oktober bis 20. November

Zeit: 19 bis 21 Uhr

Ort: Gewerbliche Berufsschule Heimbach, Heimbachweg 12, Luzern

Kosten: ► CHF 190.–

Anmeldung: bis 5. Oktober

Pilates – für einen starken «Körperkern»

Pilates ist ein effektives, ganzheitliches Körpertraining. Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen (Stabilisatoren) und so das Körperzentrum stabilisiert. Dann folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur wie auch den Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination und 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.

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

Kurse 209 + 210

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin

Daten: 16 x Montag, 17. August bis 14. Dezember (ohne 28. Sept. und 5. Okt.)

Zeit, Kurs 209: 14 bis 15 Uhr

Zeit, Kurs 210: 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstrasse 9, Luzern

Kosten: ► CHF 359.–

Kurs 211

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

Daten: 13 x Dienstag, 15. September bis 15. Dezember (ohne 8. Dez.)

Zeit: 10 bis 11 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg»)

Kosten: ► CHF 279.–

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz ist Nordic Walking sehr beliebt. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach geht es mit Nordic-Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu werden.

Allgemeine Angaben: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt!

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden). Falls Sie keine Stöcke besitzen, erhalten Sie von der 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 022

Daten: Montag, 4. Mai bis 31. August (ohne 25. Mai)

Kosten: ► CHF 90.– (17x)

Zeit: 16.15 bis 18 Uhr

Kurs 220

Daten: Montag, 7. September bis 28. Dezember

Kosten: ► CHF 90.– (17x)

Zeit: 16.15 bis 18 Uhr

(ab 5. Okt. 15.30 bis 17.15 Uhr)

Kurs 024

Daten: Mittwoch, 6. Mai bis 26. August

Kosten: ► CHF 90.– (17x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 221

Daten: Mittwoch, 2. September bis 30. Dezember

Kosten: ► CHF 90.– (18x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 222

Kombi-Abo für Kurs 022+ 024 ► CHF 150.–

Kurs 223

Kombi-Abo für Kurs 220+ 221 ► CHF 150.–

Nordic-Walking-Gruppe Luzern

Herbstausflug

Alle vom Montag- und Mittwochtreff sind eingeladen zum Herbstausflug. Die Route ist für alle machbar. **Datum:** Mittwoch, 19. August (Verschiebedatum: 26. August). **Ausrüstung:** Wanderschuhe, Walkingstöcke, Regenschutz. **Anmeldeschluss:** 12. August

Weihnachtsessen

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

■ Für Teilnehmende des Montag-Treffs: 14. Dezember ab 17 Uhr im Rest. Accademia, Luzern

■ Für Teilnehmende des Mittwoch-Treffs: 16. Dezember ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil

NOTTWIL

Fussballplatz Rüteli

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

Kurs 224

Daten: Montag, 7. September bis 21. Dezember

Kosten: ► CHF 88.– (16x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

REIDEN

Sportzentrum Kleinfeld

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

Kurs 225

Daten: Donnerstag, 13. August bis 17. Dezember

Kosten: ► CHF 104.50 (19x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Wasser- fitness

Fit-Gymnastik im Wasser

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

EBIKON

Hallenbad Schmiedhof

Kurs 230

Daten: Montag, 17. August bis 14. Dezember (ohne 28. Sept. und 5. Okt.)
Kosten: ► CHF 246.– inkl. Eintritt (16x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 231

Daten: Mittwoch, 19. August bis 16. Dezember (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
Kosten: ► CHF 246.– inkl. Eintritt (16x)
Zeit: 9.10 bis 10 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 232

Daten: Freitag, 21. August bis 18. Dezember (ohne 2. und 9. Okt.)
Kosten: ► CHF 246.– inkl. Eintritt (16x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 233

Daten: Freitag, 21. August bis 18. Dezember (ohne 2. und 9. Okt.)
Kosten: ► CHF 246.– inkl. Eintritt (16x)
Zeit: 12 bis 12.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

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 gleichzeitig kräftigt. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass Sie aufrecht im Wasser «stehen». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenksbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

EBIKON

Hallenbad Schmiedhof

Kurs 235

Daten: Montag, 17. August bis 14. Dezember (ohne 28. Sept. und 5. Okt.)
Kosten: ► CHF 325.– inkl. Eintritt (16x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 236

Daten: Montag, 17. August bis 14. Dezember (ohne 28. Sept. und 5. Okt.)
Kosten: ► CHF 325.– inkl. Eintritt (16x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 237

Daten: Mittwoch, 19. August bis 16. Dezember (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
Kosten: ► CHF 325.– inkl. Eintritt (16x)
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

LUZERN

Hallenbad Allmend, Wassertemperatur: 32°

Kurs 238

Daten: Dienstag, 18. August bis 15. Dezember (ohne 29. Sept., 6. Okt. und 8. Dez.)
Kosten: ► CHF 279.– exkl. Eintritt (15x)
Zeit: 13.15 bis 14 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

MEGGEN:

Hallenbad Hofmatt

Kurs 239

Daten: Dienstag, 18. August bis 15. Dezember (ohne 29. Sept., 6. Okt. und 8. Dez.)
Kosten: ► CHF 259.– inkl. Eintritt (15x)
Zeit: 12.10 bis 13 Uhr
Leitung: Lucia Muff

BEROMÜNSTER:

Hallenbad Kantonsschule

Leitung: Lucia Muff, Anita Erni

Kurs 240

Daten: Donnerstag, 15. Oktober bis 17. Dezember
Kosten: ► CHF 179.– inkl. Eintritt (10x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr

Kurs 241

Daten: Donnerstag, 15. Oktober bis 17. Dezember
Kosten: ► CHF 179.– inkl. Eintritt (10x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

NOTTWIL:

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 242

Daten: Mittwoch, 19. August bis 16. Dezember (ohne 23. und 30. Sept., 7. Okt.)
Kosten: ► CHF 287.– inkl. Eintritt (15x)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Leitung: Monika Schwaller

Kurs 243

Daten: Freitag, 21. August bis 18. Dezember (ohne 2., 9. und 23. Okt.)
Kosten: ► CHF 287.– inkl. Eintritt (15x)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Kurs 244

Daten: Freitag, 21. August bis 18. Dezember (ohne 2., 9. und 23. Okt.)
Kosten: ► CHF 287.– inkl. Eintritt (15x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 91. Ein Kursantritt ist grundsätzlich jederzeit möglich.

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 34.

Radsport

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenenportleiter und -leiterinnen im Fachbereich Radsport rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 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 Können entspricht. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

Velotouren

Daten: 14. und 28. Juli, 11. und 25. August, 8. und 22. September sowie 6. Oktober
Verschiebedatum: Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.

Leitung: Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burd, Bruno Marti, Walter Pfunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstalden, Irene Egli, Bruno Gassmann, Josef Muff, Bruno Zumbühl

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 Tel. 041 670 28 23 oder Tel. 078 770 03 12 (joeth@bluewin.ch). Sie nimmt Ihre Anmeldung am Sonntagabend zwischen 19 und 20 Uhr entgegen. Falls die Velotour verschoben wird: Bitte melden Sie sich neu an!

Wichtig: Nehmen Sie erstmals an einer Velotour teil? Dann melden Sie sich bitte vor der ersten Teilnahme bei der Fachleiterin Theres Jöri!

Touren mit Elektro-Velos

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

Daten/Kosten: siehe unter «Velotouren»

Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99. Weitere Informationen zu den Elektro-Velo-Touren erhalten Sie bei Arnold Burd, Tel. 041 675 15 71.

Abschluss Velotouren

Dienstag, 3. November 2015, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend, Luzern)

Beginn: 14 Uhr

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind zu diesem informativen und geselligen Nachmittag eingeladen. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Tennis

Möchten Sie Bekanntschaft machen mit der packenden Sportart Tennis? Oder gehören Sie zu den Menschen, die früher den Bällen nachgejagt sind und auch heute den Anschluss behalten oder wieder finden möchten? Reservieren Sie sich einen Kursplatz!

Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Niveau entspricht.

Allgemeine Angaben

Gruppengrösse:

4er-Gruppen (1 Platz) / 7er- oder 8er-Gruppen (2 Plätze)

Orte:

- Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)
- Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)

Kursleitung:

Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon
 Georges Meyer, Dierikon
 Robert Dubach, Dierikon
 Karin Burri, Dierikon
 Heidi Steiner, Kriens

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

Dauer/Zeit: 17. August bis 17. Dezember (ohne 5., 6. und 8. Okt., 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

Ort: Sportcenter Rontal, Dierikon

Datum: Donnerstag, 27. August

Dauer/Zeit: 14 bis 15 Uhr

Kosten: ► CHF 5.–

Anmeldung: für Tenniskurse und Schnupperlektion bei Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder Tel. 079 653 14 52 oder Tel. 079 684 07 73.
 E-Mail: george.meyer@bluewin.ch



Foto: Fotolia

Wandern

Wir laden Sie ein, mit uns die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für alle. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

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

Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

- ★ Leichte Wanderung, geringe Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbarer 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 (3 bis 5 Std.). Beachten Sie die Sterne und übrigen Angaben.

Die Gruppe B hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten (2 bis 3 Std.).

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 2015 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonne-

ment mitnehmen. Bei Absage/Fernbleiben von Angemeldeten gelten die Bestimmungen der SBB.

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 Teilnehmer.

Durchführung der Wanderungen: Über die definitive Durchführung, über Änderungen oder eine Verschiebung 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: zwingend erforderlich, jeweils an den 1. Wanderleiter, per Mail oder Telefon, evtl. Telefonbeantworter. Bitte kurze Mitteilung mit Angabe von Name, Telefon, Abonnement (GA bzw. Halbtax bzw. kein Abo). Anmeldung frühestens 1 Woche vor der Wanderung, spätestens am Vortag bis 14 Uhr. Die Anzahl der Teilnehmer/-innen wird neu auf 40 Personen beschränkt.

Wanderleiteinnen und -leiter:

Ernst Ammann, Fachleiter	Tel. 041 320 71 29	ernst.ammann@gmx.ch
Rita Gasser, Fachleiterin	Tel. 041 490 25 51	ritagasser@bluewin.ch
Cécile Bernet	Tel. 041 370 21 28	pace.bernet@hispeed.ch
Ursula Braunschweig	Tel. 076 320 17 56	ubraunschweigluetolf@hotmail.com
Maggie Meier	Tel. 041 320 56 15	maggiemeier@hotmail.com
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91	pischmid@sunrise.ch



Foto: zVg

23. Juli, Donnerstag

Stein am Rhein

Gruppe B

Route: Rundwanderung von Stein am Rhein zum Schloss Hohenklingen und zurück nach Schaffhausen. **Distanz:** 7 km, je 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 33.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.48 Uhr. **Rückkehr:** 18.25 Uhr.

29. Juli, Mittwoch

Göscheneralp

Gruppe A

Route: Wanderung rund um den Göscheneralpsee. **Distanz:** 8,7 km, je 360 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrkosten:** ca. CHF 60.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 18.41 Uhr.

6. August, Donnerstag

Axalp

Gruppe B

Route: Rundwanderung auf der Axalp zum Hinderburgseeli. **Distanz:** 6 km, je 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Fahrkosten:** ca. CHF 32.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr. **Rückkehr:** 17.55 Uhr.

12. August, Mittwoch

Rigi

Gruppe A

Route: Wanderung von Rigi-Romiti über First-Kulmhütte nach Rigi-Staffel. **Distanz:** 6 km, 480 m Auf- und 130 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet. **Fahrkosten:** ca. CHF 35.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.06 Uhr, Verkehrshaus 8.13 Uhr. **Rückkehr:** 16.41 Uhr.

19. August, Mittwoch

Clariden-Höhenweg

Gruppe A

Route: Auf dem Clariden-Höhenweg vom Klausen- zum Fisetenpass. **Distanz:** 8 km, 400 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Fahrkosten für Car und Luftseilbahn:** ca. CHF 52.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7 Uhr, Carpark Insell. **Abfahrt:** 7.15 Uhr. **Rückkehr:** ca. 18 Uhr.

27. August, Donnerstag

Tössuferweg

Gruppe B

Route: Wanderung von Rikon via Kollbrunn nach Winterthur. **Distanz:** 12 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet. **Fahrkosten:** ca. CHF 27.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.49 Uhr.

9. September, Mittwoch

Mutzenbachfall

Gruppe A

Route: Wanderung von Niederörs – Eggen – Riedwil – Mutzenbachfall – Rüedisbach nach Wynigen. **Distanz:** 14,5 km, 280 m Auf- und 220 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet. **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.05 Uhr, Emmenbrücke 7.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.55 Uhr.

17. September, Donnerstag

Heiligkreuz First

Gruppe B

Route: Rundwanderung von Heiligkreuz auf die First und zurück nach Heiligkreuz. **Distanz:** 7 km, 340 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet. **Fahrkosten:** ca. CHF 11.–. **Leitung:** Maggie Meier, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.57 Uhr. **Rückkehr:** 15.43 Uhr.

23. September, Mittwoch

Tomasee

Gruppe A

Route: Vom Oberalppass zum Tomasee (Rheinquelle). **Distanz:** 8,5 km, je 400 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet. **Fahrkosten:** ca. CHF 36.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 19.41 Uhr.

8. Oktober, Donnerstag

Fribourg

Gruppe B

Route: Düdinger Moos – Einsiedelei St. Magdalena – Grandfey-Viadukt – Fribourg. **Distanz:** 11 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet. **Fahrkosten:** ca. CHF 42.–. **Leitung:** Pia Schmid, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8 Uhr. **Rückkehr:** 18 Uhr.

14. Oktober, Mittwoch

Arnisee

Gruppe A

Route: Arnisee – Obergurtellen – Wassen. **Distanz:** 11,3 km, 70 m Auf- und 630 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet. **Fahrkosten:** ca. CHF 29.–, mit GA CHF 7.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 18.41 Uhr.

21. Oktober, Mittwoch

Raten

Gruppe A

Route: Menzingen – Kloster Gubel – Gottschalkenberg – Raten. **Distanz:** 13,2 km, 400 m Auf- und 135 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet. **Fahrkosten:** ca. CHF 17.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

29. Oktober, Donnerstag

Lammschlucht

Gruppe B

Route: Durch die Lammschlucht von Flühl nach Schüpfheim. **Distanz:** 10 km, wenig Auf- und 130 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet. **Fahrkosten:** ca. CHF 11.–. **Leitung:** Pia Schmid, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr, Malters 9.06 Uhr. **Rückkehr:** 16.03 Uhr.

4. November, Mittwoch

Brünig

Gruppe A

Route: Brünig – Wasserwendi – Reuti. **Distanz:** 8,5 km, 380 m Auf- und 340 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet. **Fahrkosten:** ca. CHF 20.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr. **Rückkehr:** 17.55 Uhr.

12. November, Donnerstag

Appenzellerland

Gruppe B

Route: Wanderung auf dem 7-Eggen-Höhenweg von Vögelinsegg nach Lustmühle AR. **Distanz:** 7 km, 220 m Auf- und 380 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet. **Fahrkosten:** ca. CHF 43.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.40 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.20 Uhr.

2. Dezember, Mittwoch

Wanderung nach Ansage

Gruppe A

Es wird eine den Witterungsverhältnissen angepasste Wanderung von ca. 3 Stunden Länge angeboten. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Rita Gasser. Die genauen Informationen erhalten Sie ab Montag, 30. November, 12 Uhr über unseren Telefonbeantworter 041 226 11 84.

17. Dezember, Donnerstag

Horwer Halbinsel

Gruppe B

Route: Wanderung auf der Horwer Halbinsel mit Kaffeehalt im Kirchmättli. **Distanz:** 6 km, 130 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Kleines Picknick. **Billet:** Billet Zone 10 selber lösen. **Leitung:** Pia Schmid, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 11.20 Uhr beim Torbogen Bahnhof Luzern. **Abfahrt:** 11.30 Uhr, Bus. Nr. 20. **Rückkehr:** 15.30 Uhr.

Jahresrückblick und -ausblick**Datum:** Donnerstag, 26. November**Zeitpunkt:** 14 bis ca. 17 Uhr

Ort: Saal des Betagtenzentrums Rosenberg, Rosenbergstr. 2/4, Luzern. Erreichbar mit Bus Nr. 1 («Schlossberg») oder Nr. 19 («Rosenberg»).

Wir halten Rückschau auf Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächsten-jährigen Wanderungen und Ferienwochen vor. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Foto: zvg



Offene Gruppen

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden

Um auch morgen selbstständig und unabhängig zu sein, ist heute regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegung unterstützt Ihre Gesundheit und steigert Ihr Wohlbefinden. Die unterschiedlichen Bewegungsformen zu Musik und die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und steigern Ihre sozialen Kontakte in einer der offenen Gruppen.

Fangen Sie jetzt an und überzeugen Sie sich selbst, wie sich regelmässige Bewegung wohltuend auf Ihr Leben auswirkt. Die offenen Gruppen von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/-innen geführt. Die Intensität der Stunden ist unterschiedlich. Im Kanton Luzern gibt es über 200 Gruppen. Rufen

Sie uns an, wir beraten Sie gerne, um die «richtige» Gruppe zu finden, oder bestellen Sie die Liste der offenen Gruppen beim Kurssekretariat. Sie haben Anrecht auf eine Gratisschnupperlektion. Lektionsdauer: 60 Minuten. **Es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden!**

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 91 geben wir Ihnen gerne Auskunft.

Allround (Turnen)

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

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

Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Die Lektionen beinhalten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke und 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 eingekassiert.

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

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

Kosten: ► ab CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort eingekassiert.

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

GESUCHT

Allround-LeiterInnen für die Leitung von Seniorenturngruppen

Lieben Sie Bewegung, Spiel und Sport und das fachkundige Anleiten von bewegungsfreudigen älteren Menschen? Für unsere Allround-Angebote im ganzen Kanton suchen wir Erwachsenensportleitende «esa Allround» oder Menschen, die an der Ausbildung zur Erwachsenensportleitenden «esa Allround» interessiert sind. Haben Sie Lust, eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrzunehmen, dann melden Sie sich bitte bei: Pro Senectute Kanton Luzern, Tel. 041 226 11 91. Danke.



Foto: Fotolia

Allround-Gruppen (Turnen)**Adligenswil****Turnhalle Dorf**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Aesch**Turnhalle**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Priska Bühlmann, 041 917 43 60

Altishofen**Turnhalle**

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44

Altwis**Turnhalle**

Dienstag, 20 bis 21 Uhr

Pia Höltschi, 041 917 29 72

Buchrain**Turnhalle Dorf**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr

Monika Wolfer, 041 440 46 78

Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9.50 bis 10.50 Uhr

Donnerstag, 8.10 bis 9.10 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büren**Mehrzweckhalle Träffpunkt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

Buttisholz**Mittlere Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Käthy Aregger, 041 928 12 49

Dagmersellen**Alterszentrum Eiche**

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Turnhalle Eiche

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Emmy Stampfli, 062 756 21 16

Doppleschwand**Turnhalle**

Montag, 16.15 bis 17.15 Uhr

Annelies Portmann, 041 480 27 87

Ebersecken**Gemeindehaus**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

Ebikon**Pfarrheim**

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

St. Klemens (Aula)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

Egolzwil**Mehrzweckhalle**

Montag, 18.45 bis 20 Uhr

Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Bernadette Achermann, 041 980 27 14

Eich**Turnhalle**

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr

Esther Stirnemann, 041 460 03 77

Emmen**Pfarrheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Graziella Soria, 041 310 30 22

Emmenbrücke**Pfarrheim Bruder Klaus**

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Pfarrheim Gerliswil

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr

Trudi Merz, 041 260 69 21

Schulhaus Hübli

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr

Ursula Häller, 041 310 16 56

Pfarrheim St. Maria

(für Italienisch- und Spanischsprachige)

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Begoña Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch**Pfarrheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Bernadette Schnider, 041 480 02 06

Ermensee**Mehrzweckhalle**

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Heidi Rütter, 041 917 35 60

Eschenbach**Schulhaus Hübli**

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**Lindenhalle**

Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Annemarie Furrer, 041 930 18 58

Hämikon**Turnhalle**

Donnerstag, 9.45 bis 10.45 Uhr

Heidi Hornstein, 041 917 13 76

Hasle**Turnhalle Dorf**

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Agnes Aregger, 041 480 27 08

Hellbühl**Rotbach-Halle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Christine Bruppacher, 041 467 02 40

Hergiswil b. Willisau**Mehrzweckhalle Steinacher**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Monika Kunz, 041 979 11 84

Hildisrieden**Turnhalle Matte**

Dienstag, 17 bis 18 Uhr

Theres Steiner, 041 460 15 50

Hitzkirch**Turnhalle (Männergruppe)**

Dienstag, 16.10 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**Pfarrheim**

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**Pfarrheim Bruder Klaus**

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Feldmühle

Freitag, 16 bis 17 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Fenkern

Montag, 9 bis 10 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Krauer

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Kuonimatt

Montag, 9 bis 10 Uhr

Alice Rogger, 041 340 82 60

Luzern**Asociación de pensionistas**

(für Spanischsprachige)

Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr

Carmen Arias, 041 420 22 53

Luzern (Fortsetzung Seite 31)**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

Graziella Soria, 041 310 30 22

Marianne Zurkirchen, 041 497 07 88

Evang. Gemeindezentrum**Würzenbach**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Jeanette Fédier, 041 850 88 11

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 11

Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Geissenstein

Montag, 17 bis 18 Uhr

Violette Besson, 076 594 62 14

Paulusheim

Donnerstag, 10 bis 11 Uhr

Violette Besson, 076 594 62 14

«Der 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, 10 bis 11 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, 079 368 49 18

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggemann, 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

Madeleine Thierstein, 034 497 26 45

Mauensee**Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Arlotte 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

Erica Scheuber, 041 493 00 83

Nebikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Marie-Theres Häfliger, 062 756 34 84

Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr

(Männergruppe)

Werner Thürig, 062 756 26 41

Neudorf**Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

Neuenkirch**Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Rita Stöckli, 041 467 21 37

Nottwil**Turnhalle Sagi-Zentrum**

Montag, 19 bis 20 Uhr

Cornelia Roos, 041 920 33 63

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 Chrüzmat**

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**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Cecile Diem, 041 910 56 14

Römerswil**Mehrzweckhalle**

Donnerstag, 19 bis 20 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos**Turnhalle**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Veronique Schwarzentruer, 041 480 49 58

Root**Pfarreiheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Marly Bächler, 041 450 16 20

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 und

15 bis 16 Uhr

Turnhalle Dorfschulhaus

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

Rösly Estermann, 041 495 21 80

Sempach-Station**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Annelies Arnet, 041 920 12 61

Sörenberg**Turnhalle**

Montag, 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 Lüthi, 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 Röllli, 041 970 32 73

Wolhusen**Andreasheim**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Margrith Erni, 041 490 13 48

Schulhaus Rainheim

Dienstag, 18 bis 19 Uhr

(Männergruppe)

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67



Wasserfitness-Gruppen (Bewegung im Wasser)

Beromünster

HB Kantonsschule

Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr und
13.30 bis 14.15 Uhr

Margrit Süss, 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 Luzern

Montag, 13 bis 14 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppen Eschenbach

Donnerstag, 8 bis 9 Uhr und
9 bis 10 Uhr

Bernadette Mathis, 041 448 28 40

Gruppe Root

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

Mittwoch, 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

Wassertemperatur 34°

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 Sunnebühl

Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr

Michaela Hafner, 041 480 04 19

Gruppe Escholzmatt

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

Gruppen Schüpfheim

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr und
17 bis 18 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

Willisau

HB Schlossfeld

Gruppen Willisau

Donnerstag, 15 bis 15.45 Uhr und 16
bis 16.45 Uhr

Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

Gruppen Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

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

Buchrain (Everdance)

Schulhaus Hinterleisibach

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Dagmersellen

Gemeinde-Zentrum Arche

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Marlies Müller, 062 756 23 89

Hochdorf

Pfarreizentrum B, Raum 29

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

Margaritha Schmidli, 041 440 84 56

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, 15 bis 16.30 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

Pfarreiheim 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

Allgemeine Angaben

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

Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor
Ort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLife-Arena)

Curling-Kurs für Fortgeschrittene

Daten: 22 x Montag, 12. Oktober 2015 bis 14. März 2016 (ohne 8. Feb.)
 Einstieg auch möglich ab 4. Januar 2016.
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Anmeldung: bis 28. 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.

Curling-Kurs für Anfänger/innen

Tipp: Besuchen Sie vorab eine Schnupperlektion. Ab Januar 2016 haben Sie die Möglichkeit, in den laufenden Curling-Kurs einzusteigen.

Daten: 10 x Montag, 4. Januar bis 14. März 2016 (ohne 8. Feb.)
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Anmeldung: bis 9. Dezember

Skilanglauf

10. September

Herbstausflug mit Wanderung

Im Gebiet Holderchäppeli/Schwarzenberg/Eigenthal

Leitung: Marianne Zurkirchen und Toni Felder

12. November

Informationsnachmittag Skilanglauf

Donnerstag 12. November, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend, Luzern). **Beginn: 14 Uhr.** Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Angebote im Winter 2015/16. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Langlauf-Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

3. Dezember

Gratis-Schnuppertag

Klassisch und Scatingtechnik

Anmeldung am Vortag unter Tel. 041 361 14 76 (8 bis 12.30 Uhr und abends von 19 bis 20.30 Uhr).

Januar 2016

Skilanglauf-Treff 2016

Dieser wird vom Langlaufleiter-Team in eigener Regie angeboten und durchgeführt.

Daten: Donnerstag, 7., 14., 21. & 28. Januar, 4., 11. und 18. Februar 2016 (Ersatzdaten: 3. und 10. März.)

Anfragen betreffend Durchführung und Anmeldung neu direkt bei Toni Felder Tel. 041 361 14 76 oder 079 344 02 38 am Vortag (Mittwoch) ab 8 bis 12.30 Uhr und abends von 19 bis 20.30 Uhr.

Anmeldungen per E-Mail:

felder-toni@bluewin.ch. Regio-Info 1600, «Rubrik Sport» gibt am Mittwoch von 8 bis 21 Uhr Auskunft über die Durchführung.

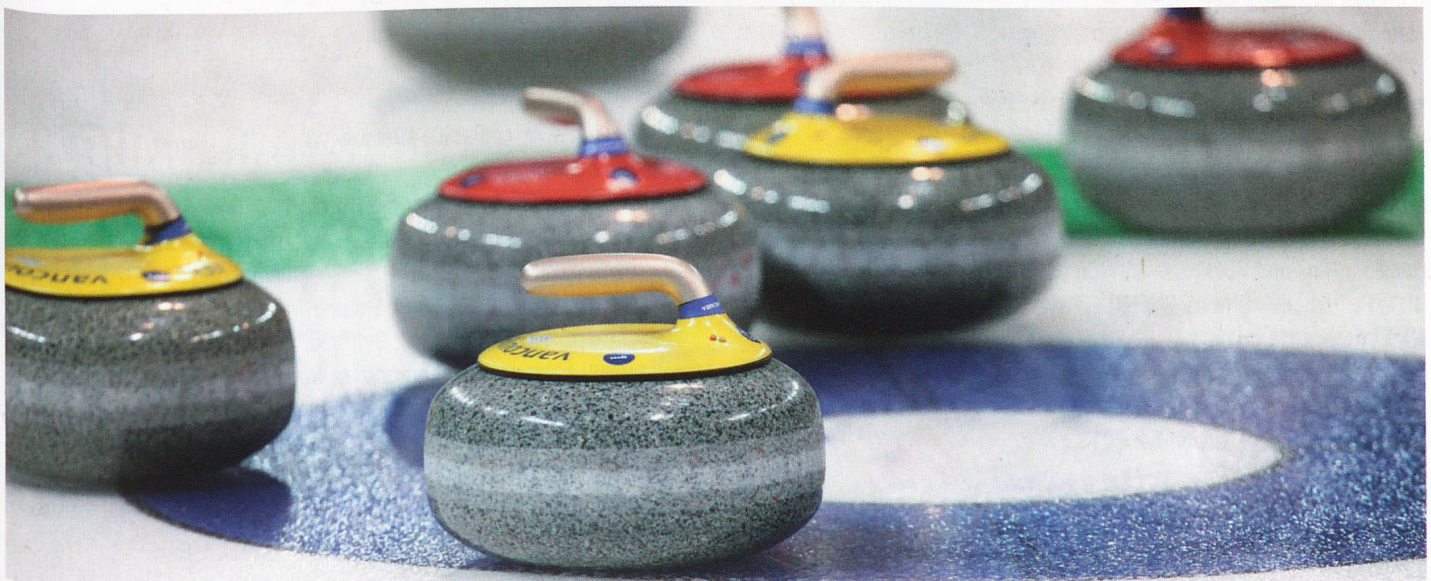


Foto: Fotolia

Ferienwochen im Obergoms

Montag, 7. bis Donnerstag, 10. Dezember

Langlauftage in Ulrichen

NEU! Klassisch und Skatingtechnik

Für Anfänger und Fortgeschrittene Damit Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Saison vorbereiten können, bieten wir Ihnen 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. Untergebracht sind Sie im Hotel Alpina in Ulrichen. Infos zum Hotel finden Sie beim Angebot «Langlauf- und Winterwanderferien Ulrichen».



Foto: zlg

Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Marianne Zurkirchen

Doppelzimmer: ► CHF 470.–/Person

Einzelzimmer: ► CHF 520.–

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 HT CHF 40.– Zuschlag); Leitung

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

Anmeldung: bis 20. November 2015

Sonntag, 21. bis Samstag, 27. Februar 2016

Skilanglauf- und Winter-Erlebniswoche in Ulrichen

NEU! Klassisch und Skatingtechnik

Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlaufloipen. Die Gegend zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthard-Bahn. So hat man die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel wird täglich Skilanglauf, klassisch und Skating, mit Lauftechnikunterricht angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein (Winterwandern bei mind. 7 Teilnehmer/innen, Schneeschuhlaufen zum Ausprobieren an zwei Nachmittagen). Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger, Marianne Zurkirchen

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 HT CHF 40.– Zuschlag); Lotto und Plauschskirennen mit vielen schönen Preisen; Leitung

Nicht inbegriffen: Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Ausflug auf den Grimselpass (mit dem Ratrac hinauf zum Pass und zu Fuss zurück nach Oberwald ca. 2,5 Std.); Theater in Münster mit Gratisbus ab Ulrichen und retour; Annullierungskosten-Versicherung

Anmeldung: bis 22. Januar 2016

Hinweis: Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annullierungskosten in jedem Falle eine Bearbeitungsgebühr zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen. **Die Bearbeitungsgebühr beträgt:** bis 30 Tage vor Abreise ► CHF 50.– pro Person / 29 bis 0 Tage vor Abreise ► CHF 100.– pro Person.