

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2015)
Heft: 4

Anhang: Impulse : Kursangebote für alle ab 60 Jahren : 1. Halbjahr 2016
Autor: Pro Senectute Kanton Luzern

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 02.05.2026

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

1. Halbjahr 2016

impulse

Kursangebote für alle ab 60 Jahren



V7891



BILDUNG UND SPORT

Mit Elan ins Frühjahr

NEU
Gutscheine
Bildung+Sport



Schweizerische Nationalbibliothek NDB
Bibliothèque nationale suisse BN
Biblioteca nazionale svizzera BN

ANMELDUNG

Anmeldungen sind möglich mit den beiliegenden Anmeldekarten, **per Post, 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

Habsburgerstr. 26, 6003 Luzern

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 8.30 bis 11 Uhr und

14 bis 16.30 Uhr

Telefon Bildung 041 226 11 96

Telefon Sport 041 226 11 99



Faszination Bienen, Kurs 17, Seite 6.

Fax 041 226 11 98

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

Internet www.lu.pro-senectute.ch

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN für unsere Kursangebote

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

Zugänglichkeit zu unseren Angeboten

Das Bildungs- und Sportangebot von Pro Senectute ist für Menschen ab 60 Jahren zugänglich.

Anmeldung/Zahlung

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

Abmeldung

Eine Abmeldung ist für uns immer mit administrativem Aufwand verbunden, 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/Annullation der Kurse

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

Kurskosten-Ermässigung

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

Versicherung

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

Kursauswertung

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

Fortsetzungskurse

Auf Wunsch der Teilnehmenden können nach Absprache Fortsetzungskurse durchgeführt werden.

Bildungsprogramm

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

Sportprogramm

- 20 Sport und Bewegung
- 22 Nordic Walking
- 23 Wasserfitness (Bewegung im Wasser)
- 25 Radsport
- 26 Tennis
- 27 Wandern
- 30 Offene Gruppen (Turnen, Wasserfitness, Tanzsport)
- 35 Schneeschuhwandern
- 36 Curling
- 36 Skilanglauf
- 37 Ferienwochen Winter
- 38 Ferienwochen Sommer

bildung
sport pro senectute bewegt

Exkursionen und Besichtigungen

Gut zu Fuss: Damit Sie die Führungen und Besichtigungen in vollen Zügen geniessen können, verfügen Sie über eine angemessene körperliche Konstitution, sind gut zu Fuss und können mit unvorhergesehenen Situationen flexibel umgehen. Es empfiehlt sich, jeweils ein mobiles Telefon mitzunehmen.

Anlass 1 Fernsehstudio Leutschenbach Dienstag, 26. Januar

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Schweizer Fernsehens. In einer 1½ Stunden dauernden Führung erfahren Sie viel Interessantes. Nach der Führung gibt es einen Imbiss im Restaurant des Fernsehstudios, wo Ihnen vermutlich das eine oder andere vom Fernsehen bekannte Gesicht begegnen wird.

Kosten: ► CHF 25.– inkl. Führung
Reisekosten: ► ca. CHF 23.– mit Halbtax/
Kollektivbillett (sep. zu bezahlen)
Essen: im Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung
Treffpunkt: 13.25 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 19.49 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 12. Januar

Anlass 2 Werkstattbesuch Création Baumann

Dienstag, 16. Februar
Création Baumann in Langenthal gehört weltweit zu den führenden Textilunternehmen. Das Traditionshaus (Familienbetrieb seit 1886) setzt sich zum Ziel, innovativ, nachhaltig und kundennah zu produzieren und mit seinen technischen und ästhetischen Spitzenprodukten global präsent zu sein. Wir verfolgen diesen Prozess vor Ort und lassen uns von der Schönheit und Vielfalt moderner Textilkunst inspirieren.

Kosten: ► CHF 26.– inkl. Eintritt, Führung und kleiner Imbiss
Reisekosten: ► ca. CHF 24.– mit Halbtax/
Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)
Imbiss: im Preis inbegriffen
Leitung: Pia Schmid und lokale Führung
Treffpunkt: 11.45 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 2. Februar

Anlässe 3 + 4 Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

**Führung – Teilnahme auf den Tribünen –
Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen**
Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, 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, lokale Führung
Datum Anlass 3: Dienstag, 1. März
Datum Anlass 4: Dienstag, 8. März
Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17 Uhr in Luzern
Kosten: ► CHF 30.– 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 3: bis 16. Februar
Anlass 4: bis 23. Februar

Anlass 5 Stadt Freiburg und Kloster Hauterive

Dienstag, 26. April
Entdecken Sie unter einer kundigen Führung den einzigartigen Charme der zweisprachigen Universitätsstadt Freiburg. Am Nachmittag besuchen wir das Zisterzienserkloster Hauterive. An diesem privilegierten Ort führt eine Gemeinschaft von ca. 20 Mönchen ein einfaches Leben nach den Regeln des heiligen Benedikt. Hier werden wir durch das Kloster und die Kirche geführt.

Kosten: ► CHF 26.– inkl. Führungen
Reisekosten: ► ca. CHF 45.– mit Halbtax/
Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Picknick oder im Restaurant (nicht inbegriffen)



Foto: Fotolia

Leitung: Alfons Steger und lokale Führung
Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 19 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 12. April

Anlass 6

SBB-Serviceanlage Oberwinterthur und Technorama

Donnerstag, 12. Mai

Auch ein Zug braucht eine regelmässige Wartung. Die Mitarbeitenden des Servicestandortes Oberwinterthur kümmern sich um die Züge der Zürcher S-Bahn. Mit Schutzkleidern ausgerüstet erleben wir, wie die Wartungsarbeiten durchgeführt, Komponenten ausgetauscht und die Fahrzeuge gereinigt werden. Anschliessend begehen wir uns ins Technorama, dem einzigartigen Science Center, wo nicht «Berühren verboten» gilt, sondern «Anfassen erwünscht». Sonst läuft nichts. Das Technorama ist ein riesiges Experimentierfeld, das es allen Besuchenden, unabhängig von Alter und Ausbildung, erlaubt, reale Phänomene der Natur in Experimenten kennen zu lernen. Sie werden staunen und sich freuen.

Kosten: ► CHF 43.– inkl. Führung und Eintritt Technorama

Reisekosten: ► ca. CHF 37.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf

Treffpunkt: 7.50 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 18.39 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 28. April

Anlass 7

Colmar

Donnerstag, 9. Juni

Mit gut 70 000 Einwohnern ist Colmar, nach Strasbourg und Mulhouse, die drittgrösste Stadt des Elsass. Colmar wurde 823 erstmals urkundlich erwähnt und gehört seit 1973 zu Frankreich. Touristische Anziehungspunkte sind die im Krieg unversehrt gebliebene Altstadt und die Museen. Der Spaziergang durch die Altstadt führt uns durch ehemalige Handwerksquartiere, vorbei an prächtigen Fachwerkbauten und ins malerische Petite Venise, das Viertel am Flüsschen Lauch. Nach dem Mittagessen besuchen wir das Museum Unterlinden, wo der Isenheimer Altar von Matthias Grünewald ausgestellt ist.

Kosten: ► CHF 34.– inkl. Eintritt und Führung

Reisekosten: ► CHF 46.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)

Verpflegung: im Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf

Treffpunkt: 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.04 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 25. Mai

Anlass 8

Oberengadin mit Segantini und Wakkerpreis-Talschaft Bergell

20./21. Juni (Zweitagesexkursion)

Mit dem Car fahren wir via Walensee – Domleschg – Julier nach St. Moritz. Hier werden wir durch das Segantini-Museum geführt und anschliessend besuchen wir das Segantinidorf Maloja. Im Viersternehotel Edelweiss in Sils-Maria werden wir übernachten. Der Dienstag gilt der Talschaft Bergell, die 2015 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde. In einer Führung werden uns Geschichte, Kleinode und Künstlerpersönlichkeiten nähergebracht. Auf der Heimreise via Chiavenna werden wir in Gandria einen Halt einschalten.

Kosten: ► CHF 290.– inkl. Carfahrt, Hotel inkl. Halbpension (EZ-Zuschlag: ► CHF 30.–),

Mittagessen in Soglio, Eintritte und Führungen

Leitung: Alfons Steger und lokale Führung

Treffpunkt: Montag, 7 Uhr, Carparkplatz Inseli, Luzern

Rückkehr: Dienstag, ca. 20.30 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 15. April



Foto: Fotolia

Alltag und Natur

Kurs 10

Humor im Alltag

Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein

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

Leitung: José Amrein, dipl. Logopäde

Datum: 3 x Donnerstag, 18. Februar bis 3. März

Zeit: 9 bis 11 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 125.–

Anmeldung: bis 3. Februar

Kurs 11

Kochkurs

Basics beim Kochen –

Einstieg in die Kunst des Kochens

Wenn für Sie die Zubereitung von «Ghackets und Hörnli» eine Herausforderung darstellt, sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir bereiten unkomplizierte Gerichte zu. Sie lernen die Zubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen und erhalten praktische Tipps für die einfache Alltagsküche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht.

Leitung: Esther Funk Rigling,

Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Daten: 4 x Donnerstag, 25. Februar bis 17. März

Zeit: 16 bis 19 Uhr

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

Kosten: ► CHF 240.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

Anmeldung: bis 11. Februar

Kurs 12

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 Donnerstag, 3. bis 17. März

Zeit: 13.30 bis 16 Uhr

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

Kosten: ► CHF 159.–

Anmeldung: bis 18. Februar

Kurs 13

Stil und Make-up mit 60+

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Durch Stil, Farbe und Make-up erreichen Sie ein sicheres Auftreten, unterstreichen Ihre Persönlichkeit und erzeugen eine Aura des Wohlbefindens.

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

Datum: Montag, 4. April

Zeit: 14 bis 17.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 68.–

Anmeldung: bis 21. März

Kurs 14

Weg damit!

Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng Shui

Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum: weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast loswird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume-Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe.

Leitung: Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS

Datum: 2 x Dienstag, 12. April und 26. April

Zeit: 13.30 bis 16 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 98.–

Anmeldung: bis 29. März

Kurs 15

Testament und Erbfolge

Der sehr erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine allgemeine Übersicht zum Thema Testament und Erbfolge unter besonderer Berücksichtigung der Begünstigung des überlebenden Ehegatten.

Leitung: lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar

Datum: Dienstag, 26. April

Zeit: 9 bis 11 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 36.–

Anmeldung: bis 12. April

Kurs 16**Kräutervortrag – essbare Wildkräuter und Gewürzpflanzen****Wussten Sie, dass ...**

... die griechische Mythologie mit ihren Heldengeschichten oftmals mit Kräutern und Gewürzen in Verbindung steht?

... es sehr viele Kräutermärchen gibt?

... Frau Holle einen Bezug zu einem wichtigen Ritual- und Gewürzkraut hat?

An diesem Vortrag erfahren Sie viel Spannendes über Märchen, Mythologien und Geschichten von Kräutern und Gewürzen. Zusätzlich wird aufgezeigt, wie vielseitig wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung verwendbar sind und welchen positiven Einfluss Kräuter und Gewürze auf unser Wohlbefinden haben.

Leitung: Raphael Acklin, Koch mit Spezialgebiet Wildkräuter- und Gewürzpflanzen

Daten: Montag, 9. Mai

Zeit: 14 bis 16.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 35.–

Anmeldung: bis 25. April

Kurs 17**Faszination Bienen****Bewundert, gefürchtet und voller Geheimnisse**

Wer sich mit Bienen befasst, öffnet eines der geheimnisvollsten Bücher der Natur. Nach diesem Motto schauen wir einem Imker bei der Arbeit im Bienenhaus über die Schultern und lassen uns spannende Fragen beantworten, wie: Was passiert, wenn eine Königin stirbt? Wie überwintern die Bienen? etc. Ebenso sprechen wir aktuelle Probleme an, die sich aus der veränderten Umwelt ergeben.

Leitung: Hans Bachmann, Imker

Daten: Dienstag, 10. Mai

Zeit: 13.30 bis 17 Uhr

Ort: Bahnhof Sursee (beim Kiosk), anschliessend Fahrt zum Bienenhaus in Knutwil

Kosten: ► CHF 26.– (inkl. 1 Glas Honig)

Anmeldung: bis 25. April

Am Puls der Zeit

Kurs 20**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'Olivo,

dipl. Erwachsenenbildnerin KAEB, Ausbilderin FA, Autorin des Buches «Schreiben wollte ich schon immer»

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Daten: 5 x Montag, 15. Februar bis 14. März

Zeit: 14 bis 16.30 Uhr

Kosten: ► CHF 238.–

Anmeldung: bis 1. Februar

Kurs 21**Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken»****Philosophie und Mystik**

Nachdenken und diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir daraus Erkenntnisse für unseren Alltag gewinnen können. Der Mensch ist nach der Ökonomie ein rationales Wesen, das klug und vernünftig entscheidet. Aber tatsächlich ist der Mensch weit mehr als das – wir sind nämlich auch mystische Wesen.

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

Daten: 4 x Montag, 7. März bis 4. April

(ohne 28. März)

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 135.–

Anmeldung: bis 22. Februar

Kurs 22 + 23**«auto-mobil bleiben» – ein Fahr-Check-Kurs**

Blinke ich richtig im Kreisell? 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 Erfah-

rungen 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

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

13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)

Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen

Kosten: ► CHF 200.–,

► CHF 180.– für TCS-Mitglieder

Datum Kurs 22: Mittwoch, 23. März

Anmeldung: bis 9. März

Datum Kurs 23: Dienstag, 10. Mai

Anmeldung: bis 26. April

Kurs 24**Eigene Vorsorge mit dem DOCUPASS****Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente**

Mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes sind neue Formen der persönlichen Vorsorge für den Fall der eigenen Urteilsunfähigkeit im Gesetz vorgesehen. Pro Senectute bietet dazu mit dem von ihr neu geschaffenen DOCUPASS eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In diesem Referat werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt und konkret anhand des DOCUPASSES die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) beleuchtet. Die Kurs-

teilnehmenden haben Gelegenheit, Ihre konkreten Fragen zu stellen. 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

Datum: Donnerstag, 19. Mai

Zeit: 9 bis 11 Uhr

Ort: Hotel Waldstätterhof, Zentralstr. 4, Luzern

Kosten: ► CHF 36.–

Anmeldung: bis 5. Mai

Partner-Angebot**Im Alltag sicher unterwegs****Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben» mit Billettautomatenschulung**

Der Kurs vermittelt Grundlagen, um selbstsicher und gut informiert mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs zu sein. Wertvolle Tipps helfen Ihnen, sich am Bahnhof zu orientieren und im öffentlichen Raum sicher unterwegs zu sein.

Luzern: Donnerstag/Freitag, 28./29. April,

Donnerstag/Freitag, 27./28. Oktober

Weitere Kurse: Sursee, Willisau und Wolhusen

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung und weitere Infos direkt bei: Verkehrsbetriebe Luzern, Tel. 041 369 65 65

Wissen und Kultur

Kurs 30**Bridge****Anfängerkurs**

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

Leitung: Mirjam Vonmoos

Ort: Restaurant Tribtschen, Kellerstr. 25, Luzern

Daten: 8 x Freitag, 8. Januar bis 26. Februar

Zeit: 14 bis 16 Uhr

Kosten: ► CHF 125.–

Anmeldung: bis 28. Dezember

Kurs 31**Musikgeschichte: aktives Hören – Zusammenhänge erkennen****Einführungskurs: Das Barocke Zeitalter bis zur Moderne**

Die Musik bildete immer einen faszinierenden Teil der Geschichte, denn sie entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. In diesem Teil des Einführungskurses erhalten Sie die Musikgeschichte mit Schwerpunkt Barock bis Klassik vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Wir begegnen bekannten Werken und Komponisten, es wird aber auch Neugier auf Unbekanntes geweckt. Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmäßige Konzertbesucher/innen. Notenlesen ist keine Voraussetzung.



Leitung: Verena Naegele, Dr. Phil. I, Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin
Daten: 7 x, 11. Januar bis 7. März (ohne 1. und 8. Februar)

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens
Kosten: ► CHF 285.–
Anmeldung: bis 28. Dezember

Kurse 32 – 34

Aquarellmalen

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

Leitung: Maria Tschuppert
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ► CHF 195.–

Kurs 32 (Anfänger/innen)

Daten: 6 x, Dienstag, 12. Januar, 16. Februar, 8. März, 12. April, 10. Mai, 14. Juni
Zeit: 9 bis 11.30 Uhr
Anmeldung: bis 29. Dezember

Kurs 33 (Anfänger/innen)

Daten: 6 x, Mittwoch, 20. Januar, 24. Februar, 16. März, 20. April, 18. Mai, 22. Juni
Zeit: 9 bis 11.30 Uhr
Anmeldung: bis 6. Januar

Kurs 34 (Fortgeschrittene)

Daten: 6 x, Donnerstag, 14. Januar, 11. Februar, 10. März, 19. Mai, 2. Juni, 23. Juni
Zeit: 14 bis 16.30 Uhr
Anmeldung: bis 29. Dezember

Kurs 35

Kurs für Literaturinteressierte

Gemeinsam ausgewählte Bücher besprechen
 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: 6 x, 29. Januar, 26. Februar, 1. April, 29. April, 27. Mai, 24. Juni
Zeit: 13.30 bis 15 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 81.–
Anmeldung: bis 15. Januar

Kurs 36

Einführung in die Kunstgeschichte des 19. Jahrhunderts

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

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Leiterin Kunstseminar Luzern, Kunstmalerin und Kunstpädagogin Malerei
Daten: 6 x Mittwoch, 17. Februar bis 23. März
Zeit: 14.30 bis 16 Uhr
Ort: Kunstseminar Luzern, St. Karlstr. 8, Luzern
Kosten: ► CHF 153.–
Anmeldung: bis 3. Februar

Kurse 37 + 38

Schach

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis des Anfängerkurses inbegriffen ist

das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes).

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler
Daten: 8 x Mittwoch, 17. Februar bis 6. April
Ort: Restaurant Tribtschen, Kellerstr. 25, Luzern
Kosten: ► CHF 163.– (inkl. Lehrmittel)
Anmeldung: bis 3. Februar

Kurs 37 (Anfänger/innen): 14 bis 16 Uhr
Kurs 38 (Fortsetzungskurs): 16 bis 18 Uhr
Kosten: ► CHF 135.–

Kurs 39

Digitales Fotografieren Starter-Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie nebst den Kamerafunktionen und deren praktischen Einsatzmöglichkeiten die Grundlagen der digitalen Fotografie kennen. Gewinnen Sie Sicherheit im Handling von Kamera und Fototechnik und freuen Sie sich über die Möglichkeiten, die Sie entdecken. Lassen Sie sich überraschen, was alles machbar ist.

Inhalt: fototechnisches Grundwissen (Weissabgleich, Blende, Verschlusszeit, ISO etc.), praktisches Umsetzen der theoretischen Kenntnisse, Bildbesprechung/Bildaussage.

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

Leitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin
Daten: 5 x Mittwoch, 24. Februar bis 23. März
Zeit: 11.30 bis 16 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: ► CHF 265.–
Anmeldung: bis 10. Februar

Kurs 40

Digitales Fotografieren Erweiterung 1

Den Starter-Grundkurs haben Sie bereits hinter sich und nun wollen Sie Ihre fotografischen Kenntnisse erweitern und praxisbezogen neue Erfahrungen sammeln. Ein reger fotografischer Austausch mit einem Profi und den anderen Teilnehmer/innen inspiriert und ist ein Ansporn Ihr Hobby mit noch mehr Freude zu pflegen.

Inhalt: sehen lernen/Details erkennen, Lichtverhältnisse/Belichtung, Perspektiven/Aufnahmestandort, Schärfentiefe, lange Verschlusszeiten, Bildgestaltung, Bildbesprechung.

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

Leitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin
Daten: 5 x Montag, 11. April bis 9. Mai

Zeit: 13.30 bis 16 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: ► CHF 265.–
Anmeldung: bis 29. März

Kurse 41 + 42

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 41 Anfänger/innen

Grundlagen

Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen 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. März
Anmeldung: bis 19. Februar

Kurs 42 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, 5. bis 26. April
Anmeldung: bis 22. März

Kurs 43

Ahnenforschung und Familiengeschichte

Der Kurs bietet Hilfe und Grundlagen, die Herkunft der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu entwerfen. Sie erfahren, wie Sie mit und ohne Internet zu Informationen kommen und wie Sie das erforschte Material – auch mit dem Computer – verarbeiten können. Man bearbeitet zwar Neues (z. B. Lesen von Urkunden, vertieftes Ansehen des Familienforschungsprogramms), aber es bleibt auch Zeit, um Fragen zu beantworten und das weitere Vorgehen vertieft zu besprechen.

Leitung: Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar
Daten: 4 x Mittwoch, 9. März bis 13. April (ohne 30. März und 6. April)
Zeit: 14 bis 17 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ► CHF 186.– inkl. Kursunterlagen
Anmeldung: bis 24. Februar



Foto: Fotolia

Kurs 44**Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen

Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das ABC des Basis-Alphabets oder die Unzialschrift als Grundlage für alle Schriften. Danach gestalten Sie kurze Texte mit diversen Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen. Die Materialkosten von CHF 20.– sind nicht im Kurspreis inbegriffen und werden direkt im Kurs einkassiert.

Leitung: Verena Hauser

Daten: 6 x Donnerstag, 31. März bis 12. Mai (ohne 5. Mai)

Zeit: 14 bis 16.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 195.–

Anmeldung: bis 17. März

Kurs 45**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 Bewegungspotenzials – 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 Probenbesuchs einer Tanzproduktion, die 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 21: Bolero plus 2» vom Sonntag, 24. April 2016, 19.30 Uhr, im Luzerner Theater. Als Ausweichvorstellung bieten wir Ihnen Sonntag, 8. Mai 2016, 13.30 Uhr, an.

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

Daten: 4 x Donnerstag, 7. April bis 28. April

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

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

Kosten: ► CHF 115.–

Anmeldung: bis 24. März

Kurs 46**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

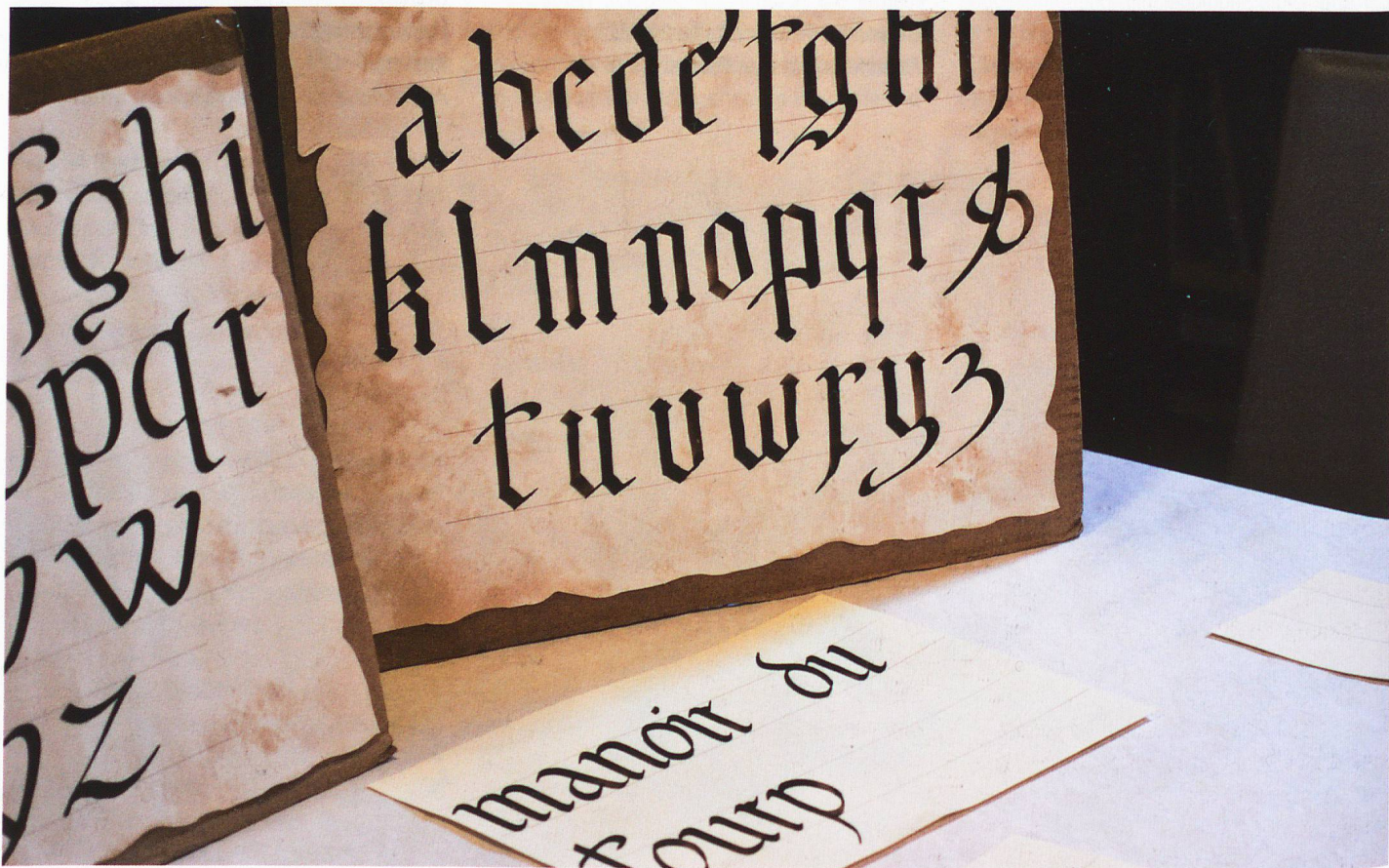
Daten: 5 x Montag, 11. April bis 9. Mai

Zeit: 14 bis 15.45 Uhr

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

Kosten: ► CHF 110.–

Anmeldung: bis 29. März



Gesundheits- förderung und Wohlbefinden

Kurse 50 – 57

Yoga für reife Körper

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

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Ort: Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern

Anfängerkurse

Daten: 12 x Mittwoch, 6. Januar bis 6. April (ohne 10. Februar und 30. März)
Kurs 50: 9 bis 10 Uhr
Kurs 52: 11 bis 12 Uhr
Kurs 54: 13 bis 14 Uhr
Kosten: ► CHF 234.–
Anmeldung: bis 23. Dezember

Anfängerkurse, Fortsetzung

Daten: 12 x Mittwoch, 13. April bis 6. Juli (ohne 4. Mai)
Kurs 51: 9 bis 10 Uhr
Kurs 53: 11 bis 12 Uhr
Kurs 55: 13 bis 14 Uhr
Kosten: ► CHF 234.–
Anmeldung: bis 30. März

Kurs Fortgeschrittene

Daten: 12 x Mittwoch, 6. Januar bis 6. April (ohne 10. Februar und 30. März)
Kurs 56: 10 bis 11 Uhr
Kosten: ► CHF 234.–
Anmeldung: bis 23. Dezember

Kurse Fortgeschrittene, Fortsetzung

Daten: 12 x Mittwoch, 13. April bis 6. Juli (ohne 4. Mai)
Kurs 57: 10 bis 11 Uhr
Kosten: ► CHF 234.–
Anmeldung: bis 30. März

Kurse: 58 + 61

Qi Gong

Qi Gong – sinngemäss «Energie-Arbeit» – ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Es gibt ein grosses Spektrum an verschiedenen Übungen; dazu gehören Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen, die alle den Sinn haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

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

Kurs 58 Anfänger/innen

Daten: 9 x Montag, 11. Januar bis 21. März (ohne 1. und 8. Februar)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: ► CHF 210.–
Anmeldung: bis 28. Dezember

Kurs 59 Anfänger/innen, Fortsetzung

Daten: 10 x Montag, 11. April bis 20. Juni (ohne 16. Mai)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: ► CHF 230.–
Anmeldung: bis 24. März

Kurs 60 Fortgeschrittene

Daten: 9 x Montag, 11. Januar bis 21. März (ohne 1. und 8. Februar)
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kosten: ► CHF 210.–
Anmeldung: bis 28. Dezember

Kurs 61 Fortgeschrittene, Fortsetzung

Daten: 10 x Montag, 11. April bis 20. Juni (ohne 16. Mai)
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kosten: ► CHF 230.–
Anmeldung: bis 24. März

Kurse 62 – 65

Tai Chi

Bewegt den Körper und belebt den Geist – eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge

Die fließenden Bewegungen des Tai Chi erhalten den Körper beweglich und stärken die Muskulatur. Sie lernen einen längeren Bewegungsablauf kennen, schulen damit Ihre Konzentration und Vorstellungskraft und unterstützen Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht. Beim geselligen Üben in der Gruppe fällt das Lernen leichter. Tai Chi können Sie bis ins hohe Alter praktizieren. Sie brauchen dazu kein sportliches Talent.

Leitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin
Ort: Wesemlinrain 16, Luzern

Kurs 62 Anfänger/innen

Daten: 8 x Freitag, 15. Januar bis 18. März (ohne 12. Februar und 11. März)
Zeit: 9 bis 10.15 Uhr
Kosten: ► CHF 195.–
Anmeldung: bis 5. Januar

Kurs 63 Anfänger/innen, Fortsetzung

Daten: 8 x Freitag, 15. April bis 17. Juni (ohne 6. und 27. Mai)
Zeit: 9 bis 10.15 Uhr
Kosten: ► CHF 195.–
Anmeldung: bis 1. April

Kurs 64 Fortgeschrittene

Daten: 8 x Freitag, 15. Januar bis 18. März (ohne 12. Februar und 11. März)
Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr
Kosten: ► CHF 195.–
Anmeldung: bis 5. Januar

Kurs 65 Fortgeschrittene, Fortsetzung

Daten: 8 x Freitag, 15. April bis 17. Juni (ohne 6. und 27. Mai)
Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr
Kosten: ► CHF 195.–
Anmeldung: bis 1. April

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Kurs 66**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 Middendorf
Daten: 5 x Donnerstag, 21. Januar bis 3. März (ohne 4. und 11. Februar)
Zeit: 10 bis 11.15 Uhr

Ort: Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonallbank)
Kosten: ► CHF 130.–
Anmeldung: bis 11. Januar

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Kurs 67**Gleichgewichtstraining****Sturzprophylaxe = Geseherheit**

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag mobil und unabhängig gestalten. Die Voraussetzung dafür sind Kraft und Gleichgewicht. Beides ist bis ins hohe Alter trainierbar. Die abwechslungsreichen Lektionen sind so aufgebaut, dass die Teilnehmenden ihre Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer sowie ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können. Durch den Bezug zum Alltag wird gelernt, wie man die Übungen zu Hause einfach umsetzen kann.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Daten: 12 x Montag, 25. Januar bis 2. März (ohne 8. Februar, 21. und 28. März)
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern
Kosten: ► CHF 227.–
Anmeldung: bis 11. Januar

Kurs 68**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 Spreizfüsse durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstel-

lung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause ausführen.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Daten: 4 x Donnerstag, 18. Februar bis 10. März
Zeit: 10 bis 11.30 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: ► CHF 155.–
Anmeldung: bis 4. Februar

Kurs 69**Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör****Wege zu besserem Zuhören**

Wer gut hört und zuhören kann, bleibt in Kontakt, gehört dazu und kann sich aktiv beteiligen. Wieder besser in Verbindung stehen mit den anderen und der Welt, teilhaben und verbunden sein, das ist das Ziel dieses Kurses. Im Alter lässt das Gehör nach, es kommen weniger Impulse im Gehirn an. Wie ein Muskel, der nicht mehr genutzt wird, werden die Nervenverbindungen schwächer, die für das Verarbeiten und Verstehen von Sprache nötig sind. In der Folge wird es immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zu einem besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem Elektronischen Ohr und Mozart über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken Ihre Lebensgeister.

Leitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin
Daten: 5 x Freitag, 19. Februar bis 18. März
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstr. 13, Luzern
Kosten: ► CHF 195.–
Anmeldung: bis 5. Februar

Kurs 70**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 Beratung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich: Tel. 041 362 33 22.

Leitung: qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten
Daten: 8 x Montag, 29. Februar bis 25. April (ohne 28. März)
Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr
Ort: Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern
Kosten: ► CHF 175.–
Anmeldung: bis 15. Februar

Kurs 71**Beckenbodengymnastik**

Regelmässige Beckenbodengymnastik ist wichtig, um Inkontinenz vorzubeugen oder diese zu behandeln. Sind die Muskeln des Beckenbodens nicht genügend trainiert, kann ein unkontrollierter Urinverlust auftreten. Sie lernen die tiefen Beckenbodenmuskeln spüren und sie in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und loszulassen. Diese Muskeln können sowohl bei Frauen wie bei Männern bis ins hohe Alter trainiert werden. Die gelernten Übungen können problemlos in den Alltag integriert werden.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Daten: 6 x Montag, 29. Februar bis 18. April (ohne 21. und 28. März)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern
Kosten: ► CHF 145.–
Anmeldung: bis 15. Februar

Kurs 72**Gut und erholsam schlafen Schlafstörungen natürlich begegnen**

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 Bio-rhythmus und Ihr persönliches Umfeld zu Ihrem

gesunden Schlaf beitragen. Alles, was Sie brauchen, ist etwas Geduld mit sich selbst und Freude am leicht erlernbaren Schlafraining.

Leitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Daten: 3 x Dienstag, 1. bis 15. März
Zeit: 13.30 bis 16 Uhr
Kosten: ► CHF 125.–
Anmeldung: bis 16. Februar

Kurse 73 + 74**Gesunde Gelenke ein Leben lang****Franklin-Methode**

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 besseres Wohlbefinden.

Leitung: Françoise Hafen, dipl. Bewegungspädagogin Franklin-Methode, BGB
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern
Daten: 8 x Mittwoch, 2. März bis 4. Mai (ohne 30. März und 6. April)
Kosten: ► CHF 165.–
Anmeldung: bis 17. Februar

Kurs 73 Anfänger/innen

Zeit: 9 bis 10 Uhr

Kurs 74 Fortgeschrittene

Aufbaukurs für Personen mit Kenntnis der Franklin-Methode oder anderer Bewegungserfahrung.
Zeit: 10 bis 11 Uhr

Kurs 75 + 76**Faszien-Fit****Ein ganzheitliches und effizientes Faszien-Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®**

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden: Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose... Durch spezifische Übungen wird die Gleitfähigkeit der Faszien gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und Energie und Bewegung in Fluss bringt. Schmerzhaft, verspannte Bereiche werden mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigenmassagetechniken gelöst. Langsame Übungen wechseln sich mit rhythmischen, energiegeladenen 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 Donnerstag, 14. April bis 2. Juni (ohne 5. und 26. Mai)
Kurs 75: 9 bis 10 Uhr
Kurs 76: 10.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: ► CHF 155.–
Anmeldung: bis 31. März

Kurs 77**Gefühle wieder fühlen lernen Körperliche und seelische Probleme auf spirituelle Art entdecken**

Mit Hilfe von Bewusstseins- und Körperübungen sowie Meditation erfahren wir körperliche und/oder seelische Probleme und begegnen dabei unserem inneren Kind. Eine berührende und heilbringende Erfahrung.

Leitung: Astrid Reichmuth, Mediale Beratungen, Therapeutin
Datum: Mittwoch, 20. April
Zeit: 14.30 bis 16 Uhr
Ort: Praxis Licht am Horizont, Klösterlistr. 33, Kriens
Kosten: ► CHF 38.–
Anmeldung: bis 8. April



Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys 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 Jahren 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: 15. Januar, 19. Februar, 18. März, 15. April, 20. Mai, 17. Juni

Zeit: 13.30 bis 15 Uhr

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

Leitung: Dolores Weber

Kosten: ► CHF 75.– für 5 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: 7. Januar, 11. Februar (anstelle 4. Februar), 3. März, 7. April, 12. Mai (anstelle 5. Mai), 2. Juni, 7. Juli

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, Luzern

Leitung: Dr. Marcel Sonderegger

Kosten: ► CHF 5.– pro Mal

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

Wann: jeweils am Donnerstag, 17. Dezember, 7. Januar, 25. Februar, 31. März, 28. April, 19. Mai, 23. Juni, 28. Juli

Zeit: 14 bis 17 Uhr

Ort: Betagtenzentrum Staffelhof, Staffelhofstr. 60, Luzern

Leitung: Frieda Frei

Kosten: ► CHF 8.– pro Mal

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

Wann: jeden ersten Donnerstag des Monats: 11. Februar (anstelle 4. Februar), 3. März, 7. April, 12. Mai (anstelle 5. Mai), 2. Juni

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern.

Leitung: Margrit Thalmann.

Kosten: ► CHF 20.– pro Halbjahr (5 x).

Immer wieder sonntags

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

Sonntag, 14. Februar 2016:

Filmnachmittag in Luzern

Sonntag, 13. März 2016:

Bilder und Eindrücke aus dem Westen Amerikas, in Luzern

Sonntag, 10. April 2016:

Besuch Chocolat Frey, Buchs

Sonntag, 22. Mai 2016:

Natur- und Tierpark Goldau

Bitte verlangen Sie den detaillierten Flyer bei Bildung+Sport Pro Senectute Kanton Luzern, Tel. 041 226 11 95.

Sing-Stubete

Gemeinsam singen aus Freude und Herzenslust

Wir singen bekannte und neue Lieder aus der Schweiz und anderen Ländern, Mani-Matter-Lieder und Lieder, welche die Teilnehmenden wünschen. Wir machen einfache Atemstimm- und Rhythmusübungen und lassen uns im Spiel mit Stimme und Sprache in Schwung bringen.

Wann: 5. Januar, 26. Januar, 1. März, 22. März, 12. April, 3. Mai, 31. Mai, 14. Juni

Zeit: 9.30 bis 11 Uhr

Ort: Paulusheim, Moosmattstr. 4, Dachsaa, 6005 Luzern

Leitung: Elisabeth Käser, Rhythmikerin

Kosten: ► CHF 15.– pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist erwünscht.



Foto: Natur- und Tierpark Goldau

Moderne Kommunikation in Luzern

Kursleitung: Nicola Wyss, Beatrice Tichelli, Michel Prigione
Ort: Bundesplatz 14, 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, bearbeiten und löschen gehören ebenso zum Kursinhalt wie der Download und die Bedienung verschiedener Apps (z. B. SBB).

- Kurs iPh 001**
Mittwoch, 6.1. + 13.1.
9 bis 11 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–
- Kurs iPh 002**
Montag, 15.2. + 22.2.
9 bis 11 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–
- Kurs iPh 003**
Mittwoch, 16.3. + 23.3.
9 bis 11 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–
- Kurs iPh 004**
Mittwoch, 13.4. + 20.4.
9 bis 11 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–
- Kurs iPh 005**
Mittwoch, 11.5. + 18.5.
9 bis 11 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–
- Kurs iPh 006**
Montag, 20.6. + 27.6.
9 bis 11 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 surfen mit Ihrem iPad im Internet, schicken Mails mit Fotos an Bekannte. Sie lernen verschiedene Apps kennen und werden 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 007**
Montag, 15.2., 22.2., 29.2.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–
- Kurs PAD 008**
Montag, 14.3., 21.3., 28.3.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–
- Kurs PAD 009**
Mittwoch, 8.6., 15.6., 22.6.
13.30 bis 16.30 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, im Internet surfen etc. Bitte geben Sie uns die Marke des Telefons bekannt. Mitnehmen: eigenes, geladenes Gerät mit PIN-Code für SIM-Karte.

- Kurs 010**
Montag, 4.1. + 11.1.
9 bis 11 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–
- Kurs 011**
Mittwoch, 17.2. + 24.2.
9 bis 11 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–
- Kurs 012**
Montag, 11.4. + 18.4.
9 bis 11 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–
- Kurs 013**
Montag, 23.5. + 30.5.
9 bis 11 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–
- Kurs 014**
Montag 6.6. + 13.6.
9 bis 11 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs für Tablets mit Android-Betriebssystem

Samsung, Asus, Lenovo etc.

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

- Kurs ANDROID PAD 015**
Mittwoch, 20.1., 27.1., 3.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–
- Kurs ANDROID PAD 016**
Montag, 7.3., 14.3., 21.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

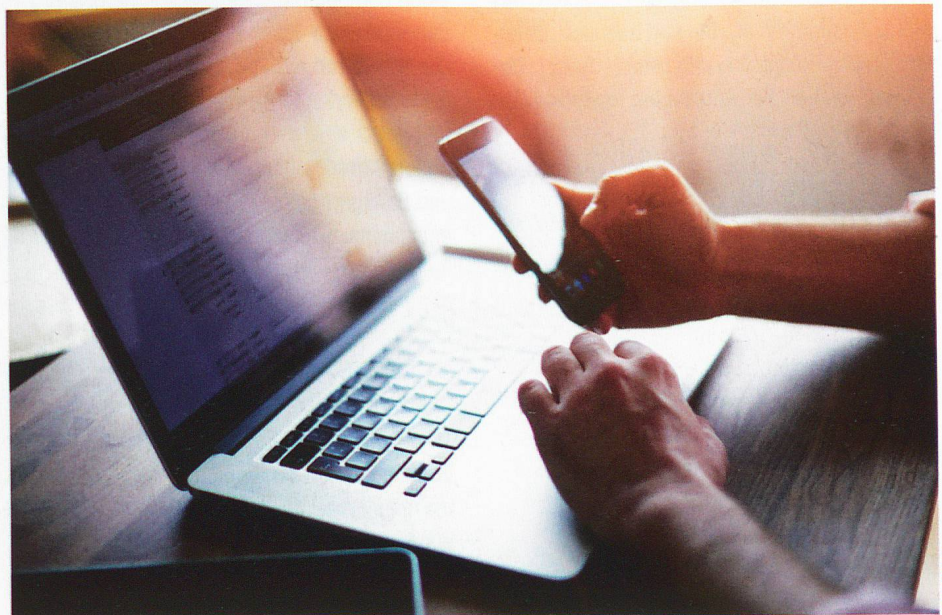


Foto: Fotolia

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 einer kleinen Gruppe werden Ihnen in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.

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

Kurs MAC 017

Dienstag, 9.2. + Donnerstag, 11.2.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

Kurs MAC 018

Dienstag, 8.3. + Donnerstag, 10.3.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

Kurs MAC 019

Dienstag, 12.4. + Donnerstag, 14.4.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

Foto-Apps

Voraussetzung: Mac-Einstiegskurs

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

Fotos importieren; Benutzeroberfläche von Foto-Apps; Ereignisse verwalten. Bilder bearbeiten, zuschneiden, retuschieren, Farben korrigieren. Alben, Karten und Kalender erstellen, Bilder weitergeben und exportieren. Kursunterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

Kurs Fotos 020

Dienstag, 10.5. + Donnerstag, 12.5.
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 4 bis 6 Teilnehmer/innen. 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 ein-kassiert. 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, Surseeestrasse 6, 6206 Neuenkirch

Anreise: Ab Bahnhof Luzern gibt es alle 30 Minuten eine direkte Busverbindung nach Neuenkirch mit 18 Minuten Fahrzeit. Es sind genügend Parkplätze vorhanden.

Windows-Einführung

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

Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten. Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralldag 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 021

Dienstag, 12.1., 19.1., 26.1., 2.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 022

Donnerstag, 25.2., 3.3., 10.3., 17.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 023

Montag, 11.4., 18.4., 25.4., 2.5.
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 die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word, Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 024

Donnerstag, 11.2., 18.2., 25.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs UW 025

Freitag, 13.5., 20.5., 27.5.
8.30 bis 11.30 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 (sogenannte Favoriten) speichert und ausdrückt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die ein sicheres Surfen ermöglichen.

Umgang mit der elektronischen Post

Erlernen Sie die Funktion des E-Mailens und halten Sie mit Ihren Bekannten künftig Kontakt

per Mail. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

Kurs InE 026

Dienstag, 23.2., 1.3., 8.3., 15.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs InE 027

Mittwoch, 4.5., 11.5., 18.5., 25.5.
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**

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 028

Dienstag, 26.4., 3.5., 10.5., 17.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–
(exkl. Programm Photoshop Elements
** Version 10 ▶ CHF 45.– und Buch ▶ CHF 35.–)

Fotobuch erstellen

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

Fotobuch mit einer Online-Grafiksoftware erstellen

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

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 029

Montag, 18.1., 25.1., 1.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs Foe 030

Mittwoch, 8.6., 15.6., 22.6.
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. Kosten: ▶ CHF 105.–/Std. Bei unseren Kursleiter/innen profitieren Sie vom «Wissen à la Carte»! Informationen erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 96.

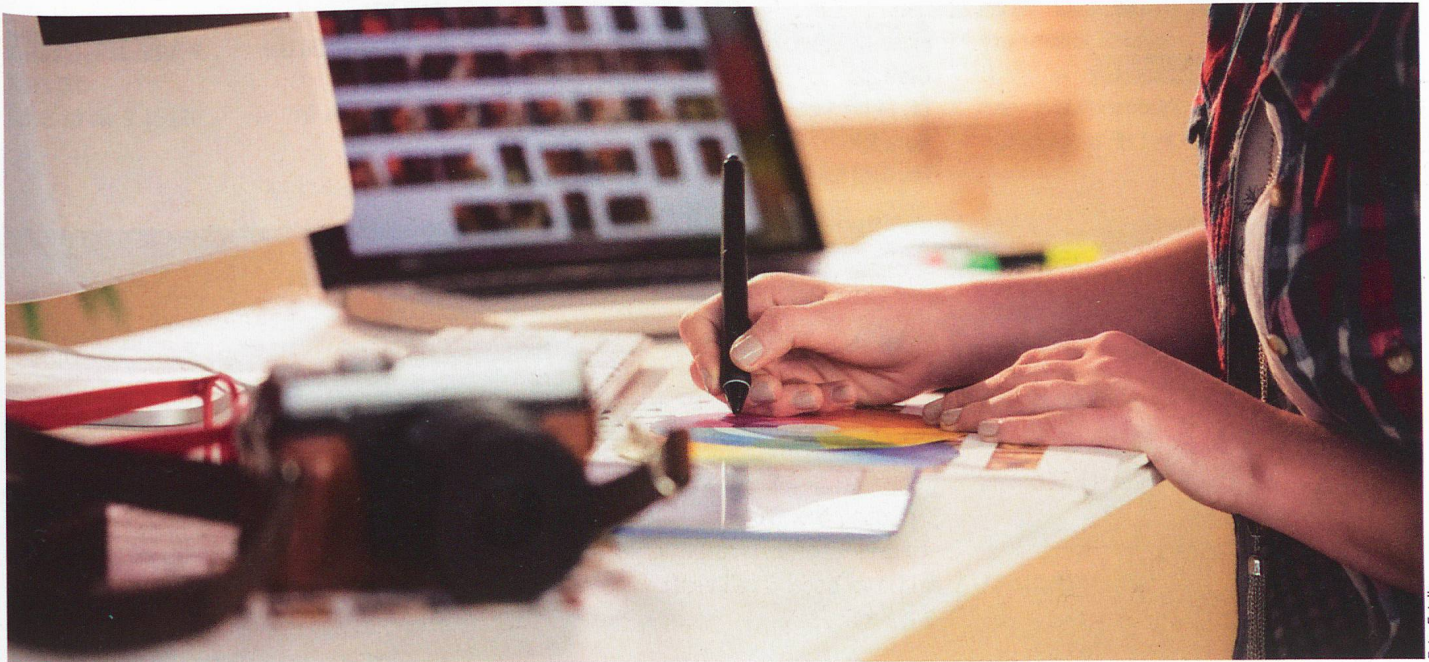


Foto: Fotolia

Sprachkurse für jedes Niveau

ENGLISCH – WELCOME!

Anfängerstufe 1 (Beginner)

(wenig Vorkenntnisse)

Kurs 1:
Do, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 435.– (20x)

Anfängerstufe 1.1 (Beginner/Elementary)

(Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 2:
Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Kurs 3:
Do, 15 bis 16.15 Uhr ▶ CHF 435.– (20x)

Anfängerstufe 1.2 (Elementary)

Kurs 4:
Mo, 15 bis 16.15 Uhr ▶ CHF 457.– (21x)

Anfängerstufe 1.3 (Elementary)

Kurs 5:
Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 457.– (21x)

Kurs 6:
Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr ▶ CHF 457.– (21x)

Anfängerstufe 1.4 (Elementary)

Kurs 7:
Mi, 13.30 bis 14.20 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Anfängerstufe 2.3 (Elementary)

Kurs 8:
Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Mittelstufe 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 9:
Di, 15 bis 15.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Mittelstufe 1.1 (Pre-Intermediate)

Kurs 10:
Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Kurs 11:
Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Kurs 12:
Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Kurs 13:
Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Kurs 14:
Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Kurs 15:
Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Kurs 16:
Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Mittelstufe 2.1 (Pre-Intermediate)

Kurs 17:
Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Kurs 18:
Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Mittelstufe 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 19:
Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Kurs 20:
Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Kurs 21:
Di, 16 bis 16.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Fortgeschrittene 1 (Intermediate)

Kurs 22:
Di, 14 bis 14.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Kurs 23:
Do, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 290.– (20x)

Konversation 1 (Advanced)

Kurs 24:
Do, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 290.– (20x)

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

SPANISCH – BIENVENIDOS!

Anfängerstufe 1

(ohne Vorkenntnisse)

Kurs 30:
Do, 15.30 bis 16.45 Uhr ▶ CHF 435.– (20x)

Anfängerstufe 1.2

(Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 31:
Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 457.– (21x)

Mittelstufe 1

Kurs 32:
Di, 11 bis 12.15 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Kurs 33:
Do, 14 bis 15.15 Uhr ▶ CHF 435.– (20x)

Kurs 34:
Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr ▶ CHF 457.– (21x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 35:
Di, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Kurs 36:
Di, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 37:
Di, 10 bis 10.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Land und Leute

Kurs 38:
Di, 11 bis 12.15 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Im Austausch Spanien mit ihrer Kultur und Tradition besser kennen lernen. Von der Geschichte bis zu den Essgewohnheiten. Der Kurs wird ausschliesslich in Spanisch gehalten.

Konversation 1 *

Kurs 39:
Di, 10 bis 10.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Konversation 2 *

Kurs 40:
Fr, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

* 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 50:
Di, 15 bis 16.15 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Anfängerstufe 2

(wenig Vorkenntnisse)

Kurs 51:
Do, 11.30 bis 12.45 Uhr ▶ CHF 435.– (20x)

Kurs 52:
Do, 11.30 bis 12.45 Uhr ▶ CHF 435.– (20x)

Anfängerstufe 3

Kurs 53:
Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 1

Kurs 54:
Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 3

Kurs 55:
Di, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 4

Kurs 56:
Mi, 10 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 57:
Do, 10 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 435.– (20x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 58:
Mi, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Kurs 59:
Do, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 435.– (20x)

FRANZÖSISCH – BIENVENUE!

Anfängerstufe 1

Kurs 60:
Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr ▶ CHF 457.– (21x)

Mittelstufe 2

Kurs 61:
Fr, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Fortgeschrittene

Kurs 62:
Fr, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

RUSSISCH – DOBRÓ POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise

Kurs 70:
(ohne Vorkenntnisse)
Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1 (Niveau A1)

Kurs 71:
Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Mittelstufe 1 (Niveau B1)

Kurs 72:
Mi, 16.50 bis 17.40 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

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 Könnerstufen.

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten / 75 Minuten
Anmeldung: bis 23. Dezember (ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen)

Kursdauer: 11. Januar bis 8. Juli, ohne Faschnachtsferien, 1. Februar bis 12. Februar, und Osterferien, 25. März bis 8. April, sowie Feiertage, 5. Mai (Auffahrt), 16. Mai (Pfingsten), 26. Mai (Fronleichnam)

Kurseiterinnen:

Englisch

Frau Rosmarie Zemp-Gruber
(Kurse 7, 12, 13, 14, 15, 16)

Frau Pat Suhr Felber
(Kurse 8, 9, 19, 20, 21, 22, 23, 24)

Frau Barbara Christen
(Kurse 1, 3, 4, 5)

Frau Ruth Knapp
(Kurse 2, 6, 10, 11, 17, 18)

Spanisch

Frau Yolanda Schneuwly-Rivera
(Kurse 30, 32, 33, 34, 35, 40)

Frau Belén Temiño
(Kurse 31, 36, 38, 39)

Frau Emi Pedrazzini
(Kurs 37)

Italienisch

Frau Emi Pedrazzini
(Kurse 50, 52 bis 59)

Frau Maria Fasanella
(Kurs 51)

Französisch

Frau Soraya Blessing
(Kurse 60 bis 62)

Russisch

Frau Alina Fuchs
(Kurse 70 bis 72)



Sport und Bewegung

Kurs 1

Körpertraining für den Mann

Fitness, Kräftigung und Ausdauer

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet:

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

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

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

Daten: 14 x Dienstag, 12. Januar bis 26. April (ohne 9. Februar und 22. März)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

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

Kosten: ► CHF 279.–

Anmeldung: bis 28. Dezember

Kurs 2

BodyArt

Funktionelles Ganzkörpertraining

Beim BodyArt-Training werden ganze Muskelketten und nicht nur einzelne Muskeln gekräftigt und gedehnt. Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Haltung verbessert und das Gleichgewicht gefördert. Eine Stunde wird nach der chinesischen Medizin in fünf Phasen eingeteilt (Erde, Holz, Feuer, Metall, Wasser) und hat sowohl Übungen für Kraft (Yang) wie auch für Beweglichkeit und Entspannung (Yin). Es wird stehend oder auf der Matte trainiert.

Leitung: Lea Hadorn, dipl. BodyArt- und Pilates-Instruktorin

Daten: 10 x Dienstag, 19. Januar bis 22. März

Zeit: 9 bis 10 Uhr

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

Kosten: ► CHF 190.–

Anmeldung: bis 5. Januar

Kurse 3 + 4

Fit ond zwäg ins neue Jahr

Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Reaktion und Spass

Sich wohlfühlen mit ganzheitlichem Körpertraining! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihren ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden Koordination, Reaktion und Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat heisst längerfristig weniger Schmerzen. Alles wichtige Faktoren, um sich «fit ond zwäg» zu fühlen und mit viel Elan ins neue Jahr zu starten.

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

Daten Kurs 3: 8 x Dienstag,

19. Januar bis 15. März (ohne 9. Februar)

Daten Kurs 4: 8 x Dienstag, 29. März bis 24. Mai (ohne 10. Mai)

Zeit: 14 bis 15 Uhr

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

Kosten pro Kurs: ► CHF 164.–

Anmeldung Kurs 3: bis 5. Januar

Anmeldung Kurs 4: bis 15. März

Kurse 5 + 6 + 7

Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

Möchten Sie in bekannten Hits und Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren schwelgen und dazu das Tanzbein schwingen? Schritte aus dem Paartanz wie Mambo, Foxtrott und Jive werden gelernt oder aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe ohne Partner macht Spass. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

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

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

Kosten: ► CHF 130.– pro Kurs

Kurs 5

Daten: 8 x Freitag, 22. Januar bis 18. März (ohne 5. Februar)

Zeit: 10 bis 11 Uhr

Anmeldung: bis 8. Januar

Kurs 6

Daten: 8 x Montag, 25. Januar bis 21. März (ohne 8. Februar)

Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr

Anmeldung: bis 11. Januar

Kurs 7

Daten: 8 x Montag, 25. Januar bis 21. März (ohne 8. Februar)

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Anmeldung: bis 11. Januar

Kurs 8

Smovey®

Schwungvoll Kraft und Ausdauer verbessern

Smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen im Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining eingesetzt werden. Rumpf- und Tiefenmuskeln werden gekräftigt und dadurch die Haltung, die Balance und Stabilisation der Gelenke verbessert. Verspannungen im Nacken können gelöst und der Lymphfluss angeregt werden.

Leitung: Barbara Vanza,

Expertin Erwachsenensport, Smovey-Coach

Daten: 8 x Montag, 25. Januar bis 21. März (ohne 8. Februar)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

Kosten: ► CHF 130.–

Anmeldung: bis 11. Januar



Kurs 9

Bewegungsbalance

In Harmonie mit einfachen, kraftvollen und ruhigen Bewegungen

Bewegungsbalance heisst auch Mental Centering und ist ein Bewegungskonzept. Das gesundheitlich orientierte Training, das Beweglichkeit, Kraft und Stabilität sowie die Entspannung und das innere Gleichgewicht verbessert, begeistert durch abwechslungsreiche Übungsreihen. Das Konzept basiert auf Bewegungsabläufen von Gymnastik, Yoga, Qi Gong und Tai Chi. Tauchen Sie ein in eine neue Dimension von Anspannung und Entspannung – ein Wohlfühlprogramm für Körper und Seele.

Leitung: Beatrice Thöny, Erwachsenensportexpertin, Mental Centering Instructor

Daten: 8 x Donnerstag, 18. Februar bis 28. April (ohne 24. und 31. März, 7. April)

Zeit: 10 bis 11 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstr. 10, Luzern

Kosten: ► CHF 140.–

Anmeldung: bis 4. Februar

Neu

Kurs 10

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 und 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.

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

Daten: 4 x Freitag, 3. Juni bis 24. Juni (Ausweichdaten bei sehr schlechtem Wetter: 4., 11., 18. und 25. Juni jeweils von 11 bis 13 Uhr)

Zeit: 10 bis 11.30 Uhr

Ort: Strandbad Lido, Lidostr. 6a, Luzern

Kosten: ► CHF 220.–

Anmeldung: bis 20. Mai

Kurse 11–16

Pilates – für einen starken «Körperkern»

Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tief liegenden Rumpfmuskulaturen (Stabilisatoren) und so das Körperzentrum stabilisiert. Erst dann ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die Stabilisationsmuskeln garantieren eine aufrechte und gute Körperhaltung. Die Atmung spielt ebenfalls eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur wie auch den Beckenboden) zu aktivieren. Zeitgenössisches Pilates achtet und respektiert die grundlegenden Prinzipien der ursprünglichen Pilates-Methode, wurde aber im Bewegungsspektrum erweitert und neue wissenschaftliche Erkenntnisse wurden mit einbezogen. Bei uns wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet. Dreidimensionale Bewegungen dürfen genauso wenig fehlen wie ändernde Rhythmen und ein Wechselspiel aus An- und Entspannung. Wir wollen kräftiger, beweglicher, entspannter und gut gelaunt aus einer Pilates-Lektion gehen und die positiven Trainingseffekte in den Alltag mitnehmen.

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



Foto: Fotolia

Kurse 11 + 12

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenenportleiterin
Daten: 10 x Montag, 4. Januar bis 21. März (ohne 1. und 8. Februar)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstr. 9, Luzern
Kosten: ► CHF 225.– pro Kurs
Zeit Kurs 11: 14 bis 15 Uhr
Zeit Kurs 12: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 13 + 14

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenenportleiterin
Daten: 12 x Montag, 11. April bis 4. Juli (ohne 16. Mai)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstr. 9, Luzern
Kosten: ► CHF 269.– pro Kurs
Zeit Kurs 13: 14 bis 15 Uhr
Zeit Kurs 14: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 15 + 16

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenenport esa BASPO
Daten Kurs 15: 9 x Dienstag, 12. Januar bis 15. März (ohne 9. Februar)
Daten Kurs 16: 12 x Dienstag, 29. März bis 28. Juni (ohne 10. und 31. Mai)
Zeit: 10 bis 11 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42 (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg»)
Kosten Kurs 15: ► CHF 193.–
Kosten Kurs 16: ► CHF 257.–

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit – dies nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen



Stärkegruppen mit Nordic-Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

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**Kurs 20****Nordic Walking für Einsteiger**

Einführung in diese «sanfte» Sportart
 Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und solche, die wenig bis gar keinen Sport treiben. Sie lernen die richtigen Bewegungsabläufe und den korrekten Umgang mit den Stöcken. Dabei regen Sie den Kreislauf an, stärken Ihre Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.

Leitung: Rita Portmann, Fachleiterin
Daten: 5 x Montag, 2. Mai bis 6. Juni (ohne 16. Mai)
Zeit: 14 bis 15.30 Uhr
Ort: Allmend Süd, Luzern
Kosten: ► CHF 60.–
Anmeldung: bis 18. April

Nordic-Walking-Treffs**LUZERN:**

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

Kurs 21

Daten: Montag, 4. Januar bis 25. April (ohne 28. März)
Kosten: ► CHF 90.– (16x)
Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 4. April 16.15 bis 18 Uhr)

Kurs 22

Daten: Montag, 2. Mai bis 29. August (ohne 16. Mai, 1. und 15. August)
Kosten: ► CHF 90.– (15x)
Zeit: 16.15 bis 18 Uhr

Kurs 23

Daten: Mittwoch, 6. Januar bis 27. April
Kosten: ► CHF 90.– (17x)
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 24

Daten: Mittwoch, 4. Mai bis 31. August
Kosten: ► CHF 90.– (18x)
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 25

Kombi-Abo für Kurs 21 + 23: ► CHF 150.–

Kurs 26

Kombi-Abo für Kurs 22 + 24: ► CHF 150.–

NOTTWIL:

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

Kurs 27

Daten: Montag, 4. Januar bis 25. April (ohne 28. März)
Kosten: ► CHF 88.– (16x)
Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Kurs 28

Daten: Montag, 2. Mai bis 29. August (ohne 16. Mai, 1. und 15. August)
Kosten: ► CHF 82.50 (15x)
Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

REIDEN:

Sportzentrum Kleinfeld
Leitung: Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 29 89

Kurs 29

Daten: Donnerstag, 7. Januar bis 31. März
Kosten: ► CHF 71.50 (13x)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Kurs 30

Daten: Donnerstag, 7. April bis 21. Juli (ohne 5. und 26. Mai)
Kosten: ► CHF 77.– (14x)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Wasserfitness

Hinweis: 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 Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

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 31**

Daten: Montag, 4. Januar bis 21. März (ohne 1. und 8. Februar)
Kosten: ► CHF 154.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 32

Daten: Mittwoch, 6. Januar bis 23. März (ohne 3. und 10. Februar)
Kosten: ► CHF 154.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 9 bis 9.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 33

Daten: Freitag, 8. Januar bis 18. März (ohne 5. und 12. Februar)
Kosten: ► CHF 138.– inkl. Hallenbadeintritt (9x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 34

Daten: Freitag, 8. Januar bis 18. März (ohne 5. und 12. Februar)
Kosten: ► CHF 138.– inkl. Hallenbadeintritt (9x)
Zeit: 12 bis 12.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 35

Daten: Montag, 11. April bis 4. Juli (ohne 16. Mai)
Kosten: ► CHF 184.– inkl. Hallenbadeintritt (12x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 36

Daten: Mittwoch, 13. April bis 6. Juli
Kosten: ► CHF 199.– inkl. Hallenbadeintritt (13x)
Zeit: 9 bis 9.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 37

Daten: Freitag, 15. April bis 8. Juli
Kosten: ► CHF 199.– inkl. Hallenbadeintritt (13x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 38

Daten: Freitag, 15. April bis 8. Juli
Kosten: ► CHF 199.– inkl. Hallenbadeintritt (13x)
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 39**

Daten: Montag, 4. Januar bis 21. März (ohne 1. und 8. Februar)
Kosten: ► CHF 203.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 40

Daten: Montag, 4. Januar bis 21. März (ohne 1. und 8. Februar)
Kosten: ► CHF 203.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 41

Daten: Mittwoch, 6. Januar bis 23. März (ohne 3. und 10. Februar)
Kosten: ► CHF 203.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 42

Daten: Montag, 11. April bis 4. Juli (ohne 16. Mai)
Kosten: ► CHF 244.– inkl. Hallenbadeintritt (12x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 43

Daten: Montag, 11. April bis 4. Juli (ohne 16. Mai)
Kosten: ► CHF 244.– inkl. Hallenbadeintritt (12x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 44

Daten: Mittwoch, 13. April bis 6. Juli
Kosten: ► CHF 264.– inkl. Hallenbadeintritt (13x)
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

LUZERN:**Hallenbad Allmend (Wassertemperatur: 32°)****Kurs 45**

Daten: Dienstag, 5. Januar bis 22. März (ohne 2. und 9. Februar)
Kosten: ► CHF 186.– exkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 13.15 bis 14 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 46

Daten: Dienstag, 12. April bis 5. Juli (ohne 3. und 10. Februar)
Kosten: ► CHF 242.– exkl. Hallenbadeintritt (13x)
Zeit: 13.15 bis 14 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

MEGGEN:**Hallenbad Hofmatt****Kurs 47**

Daten: Dienstag, 5. Januar bis 22. März (ohne 2. und 9. Februar)
Kosten: ► CHF 173.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 12.10 bis 13 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 48

Daten: Dienstag, 12. April bis 5. Juli (ohne 2. und 9. Februar)
Kosten: ► CHF 224.– inkl. Hallenbadeintritt (13x)
Zeit: 12.10 bis 13 Uhr
Leitung: Lucia Muff

BEROMÜNSTER:**Hallenbad Kantonsschule****Kurs 49**

Daten: Donnerstag, 7. Januar bis 19. Mai (ohne 4. und 11. Februar, 24. und 31. März, 7. April, 5. Mai)
Kosten: ► CHF 251.– inkl. Hallenbadeintritt (14x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Anita Erni

Kurs 50

Daten: Donnerstag, 7. Januar bis 19. Mai (ohne 4. und 11. Februar, 24. und 31. März, 7. April, 5. Mai)
Kosten: ► CHF 251.– inkl. Hallenbadeintritt (14x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Anita Erni

NOTTWIL:**Hallenbad Paraplegikerzentrum****Kurs 51**

Daten: Mittwoch, 6. Januar bis 23. März (ohne 3. und 10. Februar)
Kosten: CHF 191.– inkl. Hallenbadeintritt (10x)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Leitung: Monika Schwaller

Kurs 52

Daten: Freitag, 8. Januar bis 18. März (ohne 5. und 12. Februar)
Kosten: ► CHF 172.– inkl. Hallenbadeintritt (9x)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Kurs 53

Daten: Freitag, 8. Januar bis 18. März (ohne 5. und 12. Februar)
Kosten: ► CHF 172.– inkl. Hallenbadeintritt (9x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Kurs 54

Daten: Mittwoch, 13. April bis 29. Juni
Kosten: CHF 229.– inkl. Hallenbadeintritt (12x)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Leitung: Monika Schwaller

Kurs 55

Daten: Freitag, 15. April bis 1. Juli
Kosten: ► CHF 229.– inkl. Hallenbadeintritt (12x)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Kurs 56

Daten: Freitag, 15. April bis 1. Juli
Kosten: ► CHF 229.– inkl. Hallenbadeintritt (12x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

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 rekonoziiert 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 Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

Velotouren

Daten: 19. April, 3., 17. und 31. Mai, 14. und 28. Juni, 12. und 26. Juli, 9. und 23. August, 6. und 20. September, 4. Oktober
Verschiebedatum: Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.

Leitung: Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstalden, Irene Egli, Bruno Gassmann, Josef Muff
Kosten: Saison-Abo ► CHF 95.– oder pro Tour ► CHF 9.–

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

Anmeldung: Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour wie folgt an: Bei Theres Jöri, 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: Melden Sie sich bitte 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 Gruppe kleiner ist, werden die Teilnehmenden bei den normalen Velotouren eingeteilt.

Daten/Kosten: siehe unter «Velotouren»

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

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

E-Bike-Sicherheitsfahrkurs

Velofahren ist gesund, macht Spass und ist umweltfreundlich. E-Bikes ermöglichen ein bequemes und rasches Vorankommen. Durch die höheren Geschwindigkeiten nimmt aber auch das Unfallrisiko zu. Gerne geben wir Ihnen Tipps für Ihre Sicherheit auf dem E-Bike.

Datum: Montag, 9. Mai

Zeit: 8.45 bis 16.30 Uhr

Kosten: ► CHF 40.– (inkl. Mittagessen)

Bei Fragen: Weitere Informationen erhalten Sie bei Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71 (abends).

Abschluss Velotouren

Dienstag, 8. November, 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/innen, Wiedereinsteiger/innen sowie 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, Dienstag und Donnerstag)
- 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- oder 8er-Gruppen

Dauer/Zeit:

1. Trimester: 4. Januar bis 24. März

2. Trimester: 4. April bis 30. Juni (ohne 5. und 16. Mai)

Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich. Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

Tennis-Schnupperlektionen

Datum: Montag, 11. Januar

Orte: Sportcenter Rontal, Dierikon, 14 bis 15 Uhr
Sportcenter Pilatus, Kriens, 11 bis 12 Uhr

Kosten: ► CHF 5.–

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



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 begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ** Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- *** Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit erforderlich, 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: Meistens Picknick, sonst im Restaurant. In der Regel Kaffeehalt.

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. Halbtaxabonnement 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.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine eventuelle 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: Eine Anmeldung ist **zwingend erforderlich**, frühestens 1 Woche vor der Wanderung, jeweils an den 1. Wanderleiter, per E-Mail oder Telefon, evtl. Telefonbeantworter. Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Namen, Telefonnummer, Abonnement (GA, Halbtax, kein Abo oder Tageskarte). Anmeldung bis spätestens am Vortag um 14 Uhr.

Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung von 40 Personen.

Wanderleiter/innen:

Ernst Ammann, Fachleiter

Tel. 041 320 71 29
ernst.ammann@gmx.ch
Handy 079 711 30 80

Rita Gasser, Fachleiterin

Tel. 041 490 25 51
ritagasser@bluewin.ch
Handy 079 656 93 94

Cécile Bernet

Tel. 041 370 21 28
pace.bernet@hispeed.ch
Handy 078 866 77 38

Ursula Braunschweig

Handy 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
Handy 079 729 47 90

Mittwoch, 13. Januar

Wanderung nach Ansa 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, 11. Januar, 12 Uhr über unseren Telefonbeantworter 041 226 11 84.

Donnerstag, 28. Januar

Renergia – Energie aus Abfall Gruppe B

Führung durch die Renergia; am Nachmittag Wanderung durch den Hasliwald nach Gisikon-Root. **Distanz:** 4 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 1 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Zonen 10 und 28 selber lösen. **Leitung:** Pia Schmid, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 9 Uhr, Bahnhof Luzern beim Torbogen. **Abfahrt:** 9.10 Uhr, Bus 22/23. **Rückkehr:** 15.37 Uhr.

Mittwoch, 17. Februar

Goms

Gruppe A

Wanderung von Oberwald nach Münster. **Distanz:** 15 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 45.–. **Leitung:** Maggie Meier, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 19.13 Uhr.

Donnerstag, 25. Februar

Ulmizberg

Gruppe B

Wanderung von Köniz über den Aussichtspunkt Ulmizberg nach Kehrsatz Kühlewil. **Distanz:** 7 km, 310 m Auf- und 200 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** kleines Picknick, nach der Wanderung Kaffeehalt (ca. 13.30 Uhr). **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 38.–. **Leitung:** Rita Gasser, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8 Uhr. **Rückkehr:** 17 Uhr.

Donnerstag, 10. März

Jäissberg

Gruppe B

Rundwanderung von Studen BE auf den Jäissberg. **Distanz:** 8 km, 230 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 42.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 18 Uhr.

Mittwoch, 16. März

Arlesheim – Liestal

Gruppe A

Wanderung von Arlesheim über Scharthen- und Schauenbergflue nach Liestal. **Distanz:** 16,7 km, 530 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 27.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 6.40 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 6.54 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

Donnerstag, 31. März

Bündner Herrschaft

Gruppe B

Wanderung von Malans via Jenins und Maienfeld nach Fläsch. **Distanz:** 11 km, 160 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 36.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.48 Uhr. **Rückkehr:** 18.29 Uhr.

Mittwoch, 6. April

Rickenpass

Gruppe A

Wanderung von der Rickenpasshöhe über Gebertswil nach Schmerikon. **Distanz:** 13 km, 90 m Auf- und 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 30.–. **Leitung:** Pia Schmid, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim

Kiosk. **Abfahrt:** 7.40 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 17.20 Uhr.

Mittwoch, 13. April
Guggisberg/BE

Gruppe A

Wanderung Schwarzenburg – Schwendelberg – Guggershörli – Guggisberg. **Distanz:** 11 km, 600 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 40.–. **Leitung:** Rita Gasser, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 18 Uhr.

Donnerstag, 21. April

Kapellenweg Ruswil

Gruppe B

Wanderung von Buttisholz zum Schloss Wyher. **Distanz:** 10 km, 100 m Auf- und 140 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 10.–. **Leitung:** Maggie Meier, Mägi Heller. **Treffpunkt:** 9.20 Uhr, beim Torbogen am Bahnhof Luzern. **Abfahrt:** 9.31 Uhr, Bus Nr. 61. **Rückkehr:** 17.07 Uhr.

Mittwoch, 27. April

Eigenthal – Gfellen

Gruppe A

Wanderung vom Eigenthal via Trochenmatt, Stäffel und Risete nach Finsterwald, Gfellen. **Distanz:** 14,4 km, 680 m Auf- und 630 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 10.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 8.55 Uhr, beim Torbogen am Bahnhof Luzern. **Abfahrt:** 9.10 Uhr, Eichhof 9.14 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

Mittwoch, 11. Mai

Albispass – Sihlbrugg

Gruppen A + B

Gruppe A: Wanderung Albispass – Schnabellücken – Albishorn – Station Sihlbrugg. **Distanz:** 12 km, 350 m Auf- und 620 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Gruppe B:** Wanderung Albispass – Schnabellücken – Station Sihlbrugg. **Distanz:** 9 km, 180 m Auf- und 450 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 18.–. **Leitung:** Rita Gasser, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 18.49 Uhr.

Donnerstag, 19. Mai

Wangen – Solothurn

Gruppe B

Gemütliche Flusswanderung von Wangen an der Aare nach Solothurn. **Distanz:** 12 km, kein Auf-

und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 25.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Sursee 8.26 Uhr. **Rückkehr:** 16.55 Uhr.

Mittwoch, 25. Mai

Lötschberg Südrampe

Gruppe A

Wanderung auf dem neuen Teilstück der Südrampe von Brig nach Eggberg. **Distanz:** 10,6 km, 330 m Auf- und 145 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 65.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 19 Uhr.

Donnerstag, 9. Juni

Lucelle – Roggenburg

Gruppe B

Grenzwanderung (F/CH) im Jura im Tal der Lucelle zur Löwensburg nach Roggenburg. **Distanz:** 11 km, 200 m Auf- und 175 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 42.–. **Leitung:** Pia Schmid,

Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

Mittwoch, 15. Juni
Renggpas

Gruppe A

Wanderung von Kriens über den Renggpas nach Alpnachstad. **Distanz:** 12 km, 610 m Auf- und 700 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 5.–. **Leitung:** Maggie Meier, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr, Kriens, Talstation Kriensereggbahn. **Rückkehr:** 16.47 Uhr.

Donnerstag, 23. Juni

Giswil – Sarnen

Gruppe B

Gemütliche Nachmittagswanderung mit Bräteln. **Distanz:** 9 km, kein Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** etwas zum Bräteln mitnehmen. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 10.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 12.55 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 13.12 Uhr, Horw 13.18 Uhr. **Rückkehr:** ca. 18.47 Uhr.

Mittwoch, 29. Juni

Braunwald

Gruppe A

Braunwalder Panoramarundwanderung. **Distanz:** 9 km, 350 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 52.–, ► mit GA CHF 12.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.40 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 19.20 Uhr.

Mittwoch, 6. Juli

Göscheneralp

Gruppe A

Wanderung im Gebiet Göscheneralp. **Distanz:** 8,7 km, 360 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 36.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 18.41 Uhr.

Donnerstag, 14. Juli

Am Fusse des Chasseral

Gruppe B

Rundtour von Prêles auf dem Plateau de Diesse. **Distanz:** 9 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ► ca. CHF 40.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Sursee 8.26 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

Dienstag, 26. Juli, bis Donnerstag, 28. Juli

Dreitageswanderung Nationalpark

Gruppe A

Drei erlebnisreiche Wandertage im Nationalpark. Detailliertes Reiseprogramm wird nach Anmeldung zugestellt. **Wanderzeit:** 3 bis 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★(★). **Übernachtung:** Hotel Baer & Post, Zernez. **Kosten Doppelzimmer:** mit GA ► CHF 220.–, mit Halbtax ► CHF 290.–. **Kosten Einzelzimmer:** mit GA ► CHF 260.–, mit Halbtax ► CHF 330.–. **Im Preis inbegriffen:** Hotel mit Halbpension, Fahrkosten, verschiedene Unkosten. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid. **Anmeldung:** bis 15. Juni an Cécile Bernet.



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 Erwachsenen-sportleiter/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

Leitung: speziell ausgebildete Erwachsenen-sportleiterinnen 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.

Auf den nächsten Seiten sind alle offenen Gruppen aufgeführt. Viel Spass beim Auswählen, Schnuppern und bei der regelmässigen Teilnahme.



Allround-Gruppen (Turnen)

- Adligenswil**
Turnhalle Dorf
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09
- Aesch**
Turnhalle
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Priska Bühlmann, 041 917 43 60
- Altishofen**
Turnhalle
Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr
Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44
- Altwis**
Turnhalle
Dienstag, 20 bis 21 Uhr
Pia Höltschi, 041 917 29 72
- Buchrain**
Turnhalle Dorf
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr und
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 Kirchofer, 041 933 18 17
- Buttisholz**
Mittlere Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Käthy Aregger, 041 928 12 49
- Dagmersellen**
Alterszentrum Eiche
Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr
- Turnhalle Eiche
Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr
Emmy Stampfli, 062 756 21 16
- Doppleschwand**
Turnhalle
Montag, 16.15 bis 17.15 Uhr
Annelies Portmann, 041 480 27 87
- Ebersecken**
Gemeindehaus
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01
- Ebikon**
Pfarreiheim
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Theres Schraner, 041 440 28 80
- St. Klemens (Aula)
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Cyrille Eggermann, 041 420 14 64
- Egolzwil**
Mehrzweckhalle
Montag, 18.45 bis 20 Uhr
Gabriela Tschopp, 041 980 41 84
- Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Bernadette Achermann, 041 980 27 14
- Eich**
Turnhalle
Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr
Esther Stirnemann, 041 460 03 77
- Emmen**
Pfarreiheim
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Graziella Soria, 041 310 30 22
- Emmenbrücke**
Pfarreiheim Bruder Klaus
Mittwoch, 10 bis 11 Uhr
Gisela Schnieper, 041 458 16 48
- Pfarreiheim Gerliswil
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr
Trudi Merz, 041 260 69 21
- Schulhaus Hübeli
Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr
Ursula Häller, 041 310 16 56
- Pfarreiheim St. Maria
(für Italienisch- und Spanischsprachige)
Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Begoña Monterrubio, 041 280 96 24
- Entlebuch**
Pfarreiheim
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Bernadette Schnider, 041 480 02 06
- Ermensee**
Mehrzweckhalle
Dienstag, 19 bis 20 Uhr
Heidi Rütther, 041 917 35 60
- Eschenbach**
Schulhaus Hübeli
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Geiser, 041 448 25 28
- Escholzmatt**
Pfarrsaal
Montag, 14 bis 15 Uhr
Hermine Neuenschwander,
041 486 15 48
- Ettiswil**
Bülacherhalle
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Priska Kurmann, 041 980 44 62
- Flühli**
Turnhalle
Freitag, 17 bis 18 Uhr
Claudia Tanner, 041 488 25 22
- Gelfingen**
Turnhalle Husmättli
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Jeannette Bucheli, 041 917 41 27
- Gettnau**
Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Verena Reinert, 041 970 43 33
- Geuensee**
Turnhalle Kornmatte
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elisabeth Nick, 041 921 47 93
- Grosswangen**
Kalofenhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Maria Rösch, 041 980 51 31
- Gunzwil**
Lindenhalle
Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Annemarie Furrer, 041 930 18 58
- Hämikon**
Turnhalle
Donnerstag, 9 bis 10 Uhr
Heidi Hornstein, 041 917 13 76
- Hasle**
Turnhalle Dorf
Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr
Agnes Aregger, 041 480 27 08
- Hellbühl**
Rotbach-Halle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Christine Bruppacher, 041 467 02 40
- Hergiswil b. Willisau**
Mehrzweckhalle Steinacher
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Monika Kunz, 041 979 11 84
- Hildisrieden**
Turnhalle Matte
Dienstag, 17 bis 18 Uhr
Theres Steiner, 041 460 15 50
- Hitzkirch**
Turnhalle (Männergruppe)
Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr
- Turnhalle
Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Doris Amrein, 041 917 10 66
- Hochdorf**
Turnhalle Avanti
Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr
Jana Schmid, 041 910 61 50
- Turnhalle Zentral (Halle B)
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Edith Theiler, 041 910 58 09
- Hohenrain**
Pfarreiheim
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07
- Horw**
Turnhalle Hofmatt
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Doris Obertüfer, 041 360 81 88
- Inwil**
Schulhaus Rägeboge Aula
Montag, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr
Agnes Sigrist, 041 448 21 40
- Kleinwangen**
Turnhalle
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Pia Widmer, 041 910 20 68
- Kriens**
Pfarreiheim Bruder Klaus
Mittwoch, 10 bis 11 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00
- Turnhalle Feldmühle
Freitag, 16 bis 17 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00
- Turnhalle Fenkern
Montag, 9 bis 10 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60

Allround-Gruppen (Turnen)

Kriens (Fortsetzung Seite 31)**Turnhalle Kirchbühl**

Montag, 10 bis 11 Uhr

Maria-Magda Wüst, 041 320 75 06

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)

Dienstags und Mittwochs, 18 bis 19 Uhr

Carmen Arias, 041 420 22 53

Pfarrzentrum Barfüesser

Dienstags, 8.45 bis 9.45 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

Betagtenzentr. Eichhof (Haus Saphir)

Dienstags, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr

Graziella Soria, 041 310 30 22

Marianne Zurkirchen, 041 497 07 88

Evang. Gemeindezentrum**Würzenbach**

Mittwochs, 9.45 bis 10.45 Uhr

Jeannette Fédier, 041 850 88 11

Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)

Mittwochs, 13.30 bis 14.30 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Alterssiedlung Guggi

Mittwochs, 9 bis 10 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Lukas-Saal

Dienstags, 8.45 bis 9.45 Uhr

Rita Weibel, 041 410 30 30

Mehrzweckzentrum Matthof

Donnerstags, 9 bis 10 Uhr

Beatrice Greber, 041 280 65 51

Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)

Mittwochs, 17 bis 18 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Geissenstein

Montags, 17 bis 18 Uhr

Violette Besson, 076 594 62 14

Paulusheim

Donnerstags, 10 bis 11 Uhr

Violette Besson, 076 594 62 14

«Der Maihof»

Donnerstags, 9 bis 10 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Pfarrheim St. Anton

Dienstags, 9.30 bis 10.30 Uhr

Heidi Müller, 041 377 21 78

Pfarrheim St. Karl

Dienstags, 10 bis 11 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Pfarrheim St. Leodegar

Freitags, 9.30 bis 10.30 Uhr

Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

Pfarrheim St. Michael/Rodtegg

Mittwochs, 9.45 bis 10.45 Uhr

Rita-Maria Schwegler, 079 368 49 18

Pfarrheim St. Michael/Rodtegg

Donnerstags, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

Turnhalle Staffeln (Reussbühl)

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Margrit Berger, 041 320 16 69

Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar

Freitags, 9.15 bis 10.15 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Malters**Turnhalle Bündmättli**

Montags, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon

Dienstags, 9 bis 10 Uhr

Pfarrheim

Dienstags, 14 bis 15 Uhr

Marlene Michel, 041 497 31 80

Marbach**Turnhalle**

Montags, 9.30 bis 10.30 Uhr

Madeleine Thierstein, 034 497 26 45

Mauensee**Turnhalle**

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

Meggen**Kath. Pfarrheim**

Freitags, 9 bis 10 Uhr

Martha Wey, 041 377 35 43

Meierskappel**Schulhaus Höfli Singsaal**

Montags, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Menznaun**Rickenhale**

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Erica Scheuber, 041 493 00 83

Nebikon**Mehrzweckhalle**

Mittwochs, 13.30 bis 14.30 Uhr

Marie-Theres Häfiker, 062 756 34 84

Mittwochs, 14.45 bis 16 Uhr

(Männergruppe)

Werner Thürig, 062 756 26 419

Meudorf**Turnhalle**

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

Neuenkirch**Turnhalle Grünau**

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Rita Stöckli, 041 467 21 37

Nottwil**Turnhalle Sagi-Zentrum**

Montags, 19 bis 20 Uhr

Cornelia Roos, 041 920 33 63

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Tilla Garn, 041 937 15 72

Oberkirch**Turnhalle**

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Margrith Nauer, 041 921 24 48

Pfeffikon**Mehrzweckhalle**

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Jeannette Stoll, 062 771 73 35

Rain**Turnhalle Chrüzmat**

Mittwochs, 17 bis 18 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Reiden**Alterszentrum Feldheim**

Montags, 14.15 bis 15.15 Uhr

Othmar Rölli, 062 758 42 61

Retschwil**Schulhaus**

Mittwochs, 13.30 bis 14.30 Uhr

Cecile Diem, 041 910 56 14

Römerswil**Mehrzweckhalle**

Donnerstags, 19 bis 20 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos**Turnhalle**

Dienstags, 14 bis 15 Uhr

Veronique Schwarzenruber, 041 480 49 58

Root**Pfarrheim**

Montags, 15.15 bis 16.15 Uhr

Marly Bächler, 041 450 16 20

Widermatt

Montags, 17 bis 18 Uhr

Marly Bächler, 041 450 16 20

Rothenburg**Turnhalle Gerbematt**

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Marlies Gass, 041 280 15 83

Ruswil**Alterswohnheim Schlossmatte**

Dienstags, 13.45 bis 14.45 Uhr und

15 bis 16 Uhr

Turnhalle Dorfschulhaus

Dienstags, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

Rösly Estermann, 041 495 21 80

St. Erhard**Turnhalle**

Dienstags, 15.15 bis 16.15 Uhr

Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

Schenkon**Turnhalle Grundhof**

Donnerstags, 16.30 bis 17.30 Uhr

Martha Hunkeler, 041 921 24 91

Schlierbach**Mehrzweckhalle**

Montags, 13.20 bis 14.10 Uhr

Frieda Steiger, 041 933 36 44

Schötz**Pfarrheim**

Dienstags, 9.45 bis 10.45 Uhr und

14 bis 15 Uhr

Hanny Steinmann, 041 980 26 83

Schongau**Turnhalle**

Freitags, 19 bis 20 Uhr

Carmen Suter, 041 917 03 08

Schüpfheim**Turnhalle Dorfschulhaus**

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70

Schwarzenberg**Turnhalle**

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Marianne Zurkirchen, 041 497 07 88

Sempach**Turnhalle Tormatt**

Montags, 8 bis 9 Uhr

Mittwochs, 13.50 bis 14.50 Uhr

Kathrin Marti, 041 460 14 35

Sempach-Station**Mehrzweckhalle**

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Annelies Arnet, 041 920 12 61

Sörenberg**Turnhalle**

Montags, 19 bis 20 Uhr

Rita Emmenegger, 041 488 19 18

Sursee**Turnhalle St. Georg**

Mittwochs, 14.30 bis 15.30 Uhr

Martha Hunkeler, 041 921 24 91

Mittwochs, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

Konrad Stalder, 041 460 50 05

Triengen**Pfarrheim**

Dienstags, 14 bis 15 Uhr

Anita Hug, 041 933 36 33

Udligenswil**Bühlmattsaal**

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Uffikon**Mehrzweckhalle**

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Margrit Riedweg, 062 756 19 80

Wauwil**Turnhalle**

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Marlies Bättig, 041 980 41 14

Weggis**Schulhaus Kirchmatt**

Dienstags, 9 bis 10 Uhr

Erika Lüthy, 041 390 23 68

Werthenstein**Schulhaus**

Freitags, 9 bis 10 Uhr

Berta Fuchs, 041 490 23 87

Wikon**Turnhalle**

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

Willisau**Kath. Pfarrheim**

Montags, 13.30 bis 14.30 Uhr und

14.30 bis 15.30 Uhr

Schulhaus Schlossfeld

(Männergruppe)

Mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Hedy Rölli, 041 970 32 73

Wolhusen**Andreasheim**

Mittwochs, 9.30 bis 10.30 Uhr

Margrith Erni, 041 490 13 48

Schulhaus Rainheim

Dienstags, 18 bis 19 Uhr

(Männergruppe)

Dienstags, 19 bis 20 Uhr

Mittwochs, 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 Süess, 041 917 19 42

Ebikon

HB Schmiedhof

Gruppen Buchrain/Perlen

Donnerstag, 8 bis 9 Uhr und
9 bis 10 Uhr

Charlotte Rösli, 041 445 02 41

Gruppen 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, 8.30 bis 9.25 Uhr

und 9.30 bis 10.25 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Heidi Fleischli, 041 371 01 77

Nottwil

HB Paraplegikerzentrum SPZ

Gruppe Nottwil

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Buttisholz

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Monika Schwaller, 041 929 05 56

Gruppen Grosswangen/Sempach

Dienstag, 17 bis 18 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Sempachersee

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Judith Kurmann, 041 988 10 89

Reiden

HB Kleinfeld

Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr und
8.45 bis 9.45 Uhr

Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr

Priska Alfano, 062 758 19 09

Mona Bregenzer, 062 758 31 56

Ruth Emmenegger, 062 758 18 55

Liselotte Erni, 062 758 22 15

Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60

Judith Kurmann, 041 988 10 89

Franziska Meier, 062 751 31 53

Elisabeth Peter, 041 980 25 71

Sylvia Peyer, 062 752 41 27

Susi Schnüriger, 062 756 25 68

Christiane Wechsler, 062 758 22 82

Barbara Weyermann, 062 752 17 76

Gruppe Schötz/Altishofen

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Elisabeth Peter, 041 980 25 71

Schachen

HB Schul-/Wohnzentrum

Freitag, 12 bis 13 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Schüpfheim

HB HPZ Sunnebüel

Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr

Michaela Hafner, 041 480 04 19

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

Gruppe Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

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

Dagmersellen

Gemeinde-Zentrum Arche

Freitag, 9 bis 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, 14 bis 15.30 Uhr

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

Sempach

Wohn- und Pflegeheim Meierhöfli

Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr

H. und M. Moser, 033 251 06 72

Sursee

Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein

Mittwoch, 9.30 bis 11 Uhr

Käthy Häcki, 041 310 48 41

Weggis

Pfarrheim St. Maria

Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr

Margaritha Schmidli, 041 440 84 56

Willisau

Kath. Pfarreiheim

Freitag, 14 bis 16 Uhr

Sybilla Birrer, 041 970 49 86

Schneeschuhwandern

Schneeschuhwandern ist ein ausgezeichnetes Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Wir laden Sie herzlich ein, an den Schneeschuhwanderungen teilzunehmen. Das Besondere an den Touren sind das langsame Gehen und die interessanten Themen vor Ort.

Leitung: Ursula Wyss, SAC-Erwachsenensportleiterin

Kosten: ► CHF 15.– pro Mal (wird direkt vor Ort eingekassiert).

Billette: bitte individuell lösen / Anreise bis zum Treffpunkt individuell.

Durchführung: Über die definitive Durchführung gibt der Telefonbeantworter Tel. 041 226 11 84 ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Durchführung bei jeder Witterung.

Anmeldung: direkt bei der Leiterin Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis.

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

Empfehlung: Schneeschuhe bei der Leitung zuerst mieten, dann kaufen.

Dienstag, 29.12.2015

Heiligkreuz – First

Heiligkreuz – Reistegg – First – Heiligkreuz.

Zeitbedarf: 3 bis 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack oder im Restaurant First. **Treffpunkt:** Bahnhof Entlebuch, 10.22 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 9.57 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 10.25 Uhr ab Entlebuch. Heiligkreuz an 10.44 Uhr. **Rückfahrt:** Heiligkreuz ab 16.12 Uhr. Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Heiligkreuz, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Montag, 28. Dezember, 12 Uhr, bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

Donnerstag, 21.1.2016

Sattelpass 1584 m

Ab Sattelschlucht 1260 m – Sattelpass 1584 m. Aufstieg 315 m. **Distanz:** 1,5 km. Ziel der heutigen Schneeschuhwanderung ist das Restaurant Stäldeli. Abstieg 320 m und 3,5 km. **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und im Restaurant Stäldeli. **Treffpunkt:** Bahnhof Schüpfheim 9.29 Uhr. Luzern ab 8.57 Uhr. Schüpfheim

an 9.29 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 9.33 Uhr. Flüfli an 9.45 Uhr. Weiter mit Alpentaxi bis Sattelschlucht und retour ab Restaurant Stäldeli. **Hin- und Rückfahrt:** ► CHF 15.–. Heimreise ab Flüfli mit Bus 16.07 Uhr. Luzern an 17.03 Uhr.

Billett lösen: Luzern – Flüfli, Zonentageskarte.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 13. Januar, 12 Uhr, bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

Donnerstag, 4.2.2016

Schmutziger Donnerstag

(Wünschenswert mit Hut/Perücke oder ...)

Finsterwald – Nesslenbrunnenboden – Fuchserenmoos – Gfellen. Auf- und Abstieg 200 m. **Distanz:** 4 km. **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack oder im Restaurant Gfellen. **Treffpunkt:** Bahnhof Entlebuch 11.22 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 11.38 Uhr. Finsterwald Kirche an 11.48 Uhr. **Rückfahrt:** Gfellen ab 16.45 Uhr. Luzern an 17.43 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Gfellen, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 3. Februar, 12 Uhr, bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.



Donnerstag, 3.3.2016

Langis

Langis – Sewenegg – Restaurant Stäldeli. Sehr schöne Höhenwanderung. Aufstieg 300 m Abstieg 350 m. **Distanz:** 8 km. **Zeitbedarf:** 4½ Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und im Restaurant Stäldeli. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Bahnhof Luzern vor dem Kiosk auf Gleishöhe. Luzern ab 8.05 Uhr. Sarnen an 8.23 Uhr. Bus ab 8.28 Uhr. Langis an 9.01 Uhr. **Rückfahrt:** Restaurant Stäldeli Alpentaxi – Flühli Post. Bus Flühli Post ab 16.07 Uhr. Luzern an 17.03 Uhr. **Billet lösen:** Luzern – Langis und ab Flühli Post – Luzern. **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 2. März, 12 Uhr, bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

So, 3.1. bis Do, 7.1. und

Mo, 11.1. bis Fr, 15.1.2016

Schneeschuhwandern 60+/WT1 und Pilates im Münstertal

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

Kein Angebot von Pro Senectute.

Curling

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung dazu sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Der laufende Kurs für Fortgeschrittene dauert noch bis 14. März (ohne 8. Februar) jeweils von 9 bis 11 Uhr. Ein Einstieg ist für Anfängerinnen und Anfänger ab Montag, 4. Januar möglich. Interessiert?

Informationen und Anmeldung: bis 11. Dezember unter Tel. 041 226 11 99.

Kursort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena).

Kursleitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor.

Skilanglauf

Skilanglauf-Treff

Dieser wird vom Langlaufleiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt.

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

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

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

Ferienwochen Winter

Sonntag, 21.2. bis Sa, 27.2.2016

Skilanglauf- und Winter-Erlebniswoche in Ulrichen, Obergoms (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-Gotthardbahn. 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. sieben 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.

Hinweis: Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annullierungskosten in jedem Falle eine Bearbeitungsgebühr zur Deckung des Arbeitsaufwands und der Spesen.

Die Bearbeitungsgebühr beträgt:

Bis 30 Tage vor Abreise: ► CHF 50.– pro Person
29 – 0 Tage vor Abreise: ► CHF 100.– pro Person

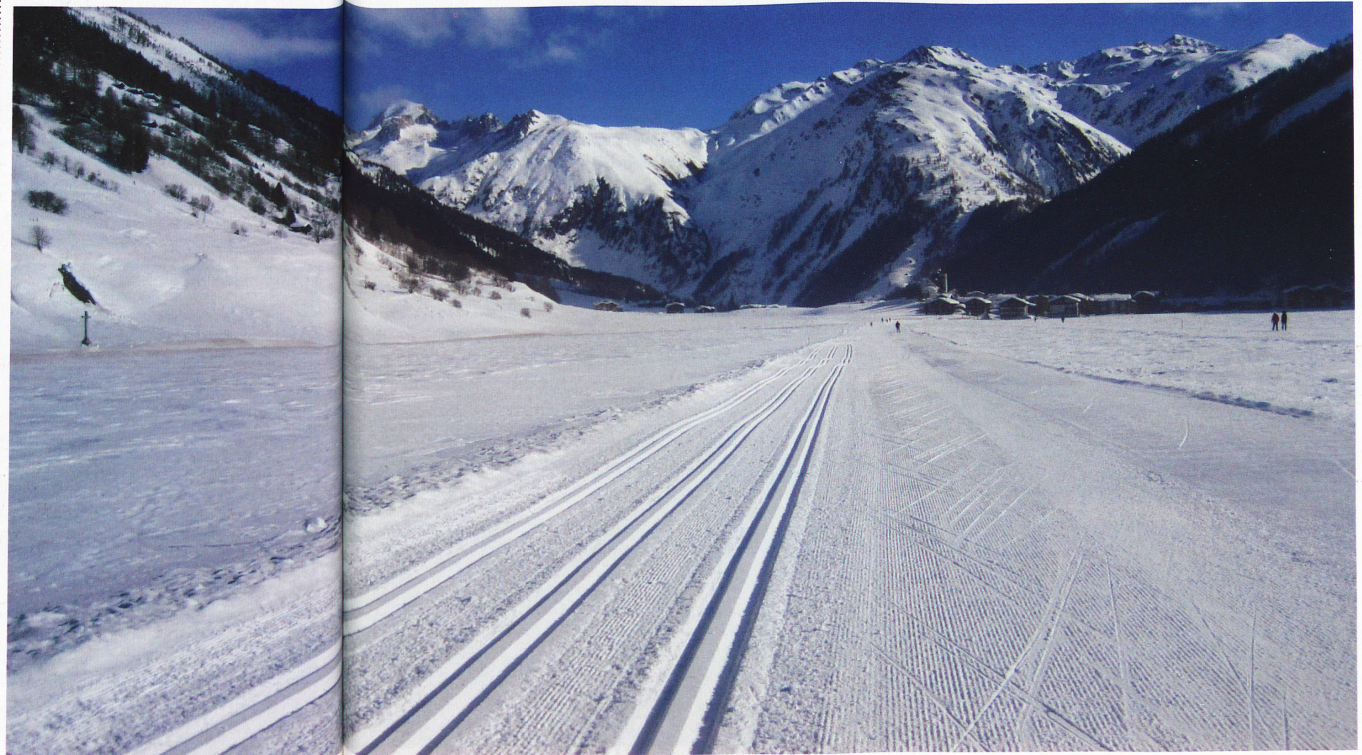
Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger, Marianne Zurkirchen
Sportangebot: Langlauf und Winterwandern, auf Wunsch Schneeschuhwandern

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 Grimselfpass (mit dem Ratrac hinauf zum Pass, zurück marschieren nach Oberwald ca. 2,5 Std); Theater in Münster mit Gratisbus ab Ulrichen und retour; Annullierungskosten-Versicherung.

Anmeldung: bis 22. Januar



Ferienwochen Sommer

Hinweis: Beim Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annullierungskosten in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr zur Deckung des Arbeitsaufwands und der Spesen.

Die Bearbeitungsgebühr beträgt:

Bis 30 Tage vor Abreise: ► CHF 50.– pro Person
29 – 0 Tage vor Abreise: ► CHF 100.– pro Person

So, 29.5. bis So, 5.6.2016 Aktivferien in Seefeld

Die Teilnehmenden der Aktivferienwoche 2015 waren von der Destination sowie vom Hotel Schönruh sehr begeistert. Seefeld bietet unzählige Möglichkeiten, um eine tolle Ferienwoche zu verbringen. Daher werden wir auch 2016 wieder ins gastfreundliche und wunderschöne Tirol reisen. Uns erwartet ein sehr schönes, komfortables und ruhig gelegenes Hotel. Trotzdem ist die

Fussgängerzone von Seefeld in 10 Gehminuten erreichbar.

Das Wochenprogramm werden wir wieder so zusammenstellen, dass es für jeden Anspruch etwas dabei hat. Mit der täglichen Wassergymnastik vor dem Frühstück starten wir in den Tag und vor dem Abendessen geniessen Sie eine Gymnastiklektion. Ausflüge (z. B. nach Innsbruck), kleine Wanderungen und Besichtigungen runden das Angebot ab.

Leitung: Irène Zingg, Theres Ingold
(Begleitperson)

Doppelzimmer: ► CHF 995.–/Person
Einzelzimmer: ► CHF 1095.–

Im Preis inbegriffen: gewählte Zimmerkategorie (z. T. grosszügiges Bad mit Föhn, Bademantel etc.) TV, Telefon. Reichhaltiges Frühstückbuffet, Nachmittagsbuffet mit kleinen, warmen und kalten Speisen und Kuchen, 5-Gang-Abendmenu, Hallen- und Freiluftbad, grosser Wellnessbereich, wunderschöner Garten mit Schwimmteich. Alle Gymnastikangebote, Ausflüge, Hin- und Rückreise mit dem Car inkl. Imbiss.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen).

Besondere Hinweise: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbstständigkeit erwartet.

Wichtig: Die Einzelzimmer bieten unterschiedliche Standards (z. T. Balkon, Terrasse, franz. Balkon). Die Zimmerzuteilung erfolgt durch das Hotel in der Reihenfolge der Anmeldung. Ohne

Gegenbericht der Leiterin bis 2 Wochen nach Abschicken der Anmeldung können Sie davon ausgehen, dass für Sie ein Zimmer in der gewünschten Kategorie gebucht werden konnte. Auf der Anmeldekarte bitte gewünschte Zimmerkategorie vermerken.

Anmeldung: bis 29. März

Di, 28.6. bis Di, 5.7.2016 Ausflugs- und Spazierferien im Bregenzerwald (A)

Mitten im vorderen Bregenzerwald liegt Lingenau (www.lingenau.at), unser Ferienziel. Die Hochebene östlich von Bregenz mit Weitblick in die sanfte Hügellandschaft bietet eine Vielfalt von Wanderungen (Touren von 1 bis 2 Std.), Spaziergänge und Ausflüge. Die Region verbindet Natur, Kultur und Tradition auf innovative und gastfreundliche Art. Besuche in Bregenz, Dornbirn und Oberstaufen (D) runden unser Programm ab. Wir wohnen im Quellengarten (www.quellengarten.at), einem 3-Sterne-Superior-Hotel. Alle Zimmer bieten gleichwertigen Komfort (Ruhe, Sonne, Balkon bzw. Sitzplatz). Hallenbad, Freiluftbad, Sauna, Dampfbad und Fitnessraum stehen zur freien Verfügung.

Leitung: Pia Schmid, Rita Gasser

Doppelzimmer: ► CHF 920.–/Person
Einzelzimmer: ► CHF 1060.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, TV, Telefon, WLAN, Bademantel, Föhn, Frühstücksbuffet, 4-Gang-Wahlmenu am Abend, Bregenzerwald Gäste-Card für Busse und Bergbahnen, Hin- und Rückfahrt mit Car inklusive Mittagessen.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen).

Wichtig: Die Einteilung der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. 2 Wochen nach Ihrer Anmeldung ist Ihre Reservation ohne Gegenbericht in der gewünschten Zimmerkategorie gebucht.

Anmeldung: bis 30. April

Sa, 13.8. bis Sa, 20.8.2016 Wanderferien in Davos

Willkommen in unserem von schönen Bergen und lieblichen Tälern umgebenen Feriendomizil Davos. Unser Hotel «Central» in Davos Platz liegt, wie der Name es schon sagt, sehr zentral. Bus, Rhätische Bahn und verschiedene Bergbahnen, die wir alle gratis benützen können, sind bequem zu erreichen. Davos bietet unzählige Wandermöglichkeiten – von gemütlichen Wanderungen in die Seitentäler bis hinauf auf 3000 m. Täglich werden wir 2 Wanderungen in verschiedenen Stärkeklassen anbieten. Das Viersternhotel mit grossem Wellness-Bereich mit Hallenbad, Sauna, Sprudelbad etc. wird uns 7 Tage verwöhnen. Ein reichhaltiges Frühstückbuffet, am Nachmittag Kaffee und Kuchen und das 4-Gang-Menu am Abend werden uns den Aufenthalt versüssen.

Leitung: Cécile Bernet, Maggie Meier

Doppelzimmer: ► CHF 990.–/Person
Einzelzimmer: ► CHF 1125.–

Im Preis inbegriffen: gemütliche Zimmer mit Bad/WC; TV/Radio; Balkon; Safe; Wellnessbereich; Halbpension mit Nachmittagskaffee; Hin- und Rückfahrt mit Car; sämtliche Bahnen und Busse; Trinkgelder.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen).

Wichtig: Bei einer Buchung ist ohne Gegenbericht Ihre gewünschte Zimmerkategorie definitiv reserviert.

Anmeldung: bis 1. Juni

Sa, 10.9. bis Sa, 17.9.2016 Goldener Herbst in Saas Fee

Wir laden ein zur Wanderwoche in Saas Fee (1800 m ü. M.), das umgeben ist von imposanten Bergen. Im Herbst ist der Aufenthalt in dieser Höhe besonders schön, wenn sich die Blätter der Bäume färben und die Nadeln der Lärchen gelb werden. Das Saasertal bietet viele Wandermöglichkeiten für A- und B-Wanderer. Wir wohnen in den Hotels Tenne*** und Walser*** (das Hotel Walser ist 150 m vom Hotel Tenne entfernt). Alle Mahlzeiten nehmen wir gemeinsam im Hotel Tenne ein.

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf, Ernst Ammann

Einzelzimmer im Hotel Walser:
► CHF 1030.–
Doppelzimmer zur Alleinbenützung im Hotel Walser:
► CHF 1110.–
Einzelzimmer im Haupthaus Hotel Tenne:
► CHF 1110.–
Doppelzimmer im Haupthaus Hotel Tenne:
► CHF 1085.–/Person

Im Preis inbegriffen: Hin- und Rückreise mit Car über Furka- bzw. Grimselpass, Mittagessen auf der Hin- und Rückreise, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Nachtdessen, Bergbahnen und Postautos, Wanderleitung. Sämtliche Zimmer haben Bad/Dusche, WC, Föhn, TV, gratis WLAN, Balkon.

Im Preis nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung, Verpflegung am Mittag.

Hinweis: Die Teilnehmenden sollen bei guter Gesundheit sein und den Aufenthalt auf 1800 m vertragen. Es sind für jeden Tag Wanderungen von 2 ½ bis 5 Stunden geplant, den Kategorien A und B entsprechend.

Wichtig: Notieren Sie auf der Anmeldekarte die gewünschte Zimmerkategorie. Die Anmeldebüro bestätigen Sie vom Sekretariat. Über die Zimmerzuteilung informiert Sie der/die verantwortliche Wanderleiter/in innerhalb von 2 Wochen. Die Zimmerzuteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums der Anmeldung.
Anmeldung: bis 1. März



Schönruh****, Seefeld / A

Quellengarten****, Lingenau / A



Central****, Davos / GR

Tenne***, Saas Fee / VS

April/Mai 2016: Zenit-Leserreise im Frühling



Rothenburg ob der Tauber

Die Romantische Strasse

Im Dreiklang von Natur, Kultur und Gastlichkeit erschliesst die Romantische Strasse den Besuchenden von Würzburg bis Füssen den Reichtum abendländischer Geschichte, Kunst und Kultur. Reisen Sie mit uns durch die abwechslungsreichen Landschaften.

Reisedaten

1.–4.4. / 22.–25.4. / 20.–23.5.2016

Reiseprogramm

Tag 1

Zürich – München

Bahnfahrt ab Zürich nach München. Stadtführung und Übernachtung in München. (A)

Tag 2

München – Drei-Schlösser-Tour – Füssen

Besichtigung der Schlösser Linderhof, Neuschwanstein und Hohenschwangau. Übernachtung in Füssen. (F/M)

Tag 3

Füssen – Augsburg – Rothenburg o.d.T.

Stadtführung in Füssen und Fahrt entlang der Romantischen Strasse. Stadtführung in Augsburg. Fahrt nach Rothenburg o.d.T. Rundgang mit dem Rothenburger Nachtwächter. Übernachtung in Rothenburg. (F/M)

Tag 4

Rothenburg – Stuttgart – Zürich

Stadtführung in Rothenburg. Fahrt nach Stuttgart. Rückreise mit dem Zug. (F/M)

Preis pro Person

Doppelzimmer CHF 998.–
Einzelzimmer CHF 1223.–

Inbegriffene Leistungen:

- Bahnfahrt ab Wohnort nach München und ab Stuttgart zum Wohnort. Basis 2. Klasse, Halbtaxabo, inkl. Sitzplatzreservation
- 1 Nacht im 4*-Hotel Löwen in München
- 1 Nacht im 4*-Hotel Schlosskrone in Füssen
- 1 Nacht im 3*-Hotel Goldener Hirsch in Rothenburg
- Verpflegung gemäss Programm: 3 x Frühstück (F), 3 x Mittagessen (M), 1 x Abendessen (A), inkl. Wasser



Schloss Neuschwanstein

- Eintritte und Leistungen gemäss Programm
- Privater Reisebus von München bis Stuttgart
- Lokale Reiseleitung von München bis Stuttgart
- Reisebegleitung aus der Schweiz ab/bis Bahnhof Luzern
- Gepäckservice
- Reiseunterlagen

Auf Anfrage kann auch eine zusätzliche Person die Reise begleiten, die Hilfeleistungen wie z. B. die Grundpflege übernehmen kann.

Die Reise- und Annullationsversicherung ist nicht im Preis inbegriffen. Für Buchungen ohne Halbtaxabo wird ein Zuschlag verrechnet.



Kontakt für Buchungen:

Telefon 031 378 03 83

Detailprogramm unter:

www.railtour.ch/romantischestrasse

E-Mail: spezialreisen@railtour-frantour.ch

Es gelten die Geschäftsbedingungen der Spezialreisen von railtour suisse sa.