Zeitschrift: Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

Band: - (2016)

Heft: 2

Anhang: Impulse: Kursangebote für alle ab 60 Jahren: 2. 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: 29.11.2025

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



EU

Bildung

- Duft-Stadttour Luzern
- Homöopathische Hausapotheke 60+
- Philosophie Nachdenken über die Zeit
- Floristik Einblick in die Welt der Blumen
- Pétanque
- Alphorn
- Laptop-Kurse in Luzern

2. Halbjahr 2016

Sport

- Bewegungsbalance «Mental Centering»
- Trampolin«Swissjump Move»
- Spinning

sport pro senectute bewegt

Kanton Luzern

lu.pro-senectute.ch

Anmeldung

- Post: mit beiliegenden Anmeldekarten
- Internet: www.lu.pro-senecute.ch
 > Online-Anmeldung
- E-Mail:

bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

■ **Telefon:** 041 226 11 96/95 (Bildung) oder 041 226 11 99/91 (Sport)

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldungen verbindlich sind. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wir empfehlen Ihnen deshalb eine frühzeitige Anmeldung; auch damit früh ersichtlich ist, ob die Angebote durchgeführt werden können.

Kontakte

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern bildung.sport@lu.pro-senectute.ch, www.lu.pro-senecute.ch

Telefon

Bildung Sport 041 226 11 96/95 041 226 11 99/91

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 8.30 bis 11.00 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr



Impressum

Versand: Beilage Zenit 2/Juli 2016 Magazin Pro Senectute Kanton Luzern

Erscheint: 5.7.2016

Redaktion: Michèle Albrecht (Leitung), Nadia Bongard und Pascale Kaufmann (Bildung), Claudia Burri und Anita Lütolf (Sport)

Layout: mediamatrix.ch GmbH

Bilder: Pro Senectute **Redaktionsschluss:**

Programm 1. Halbjahr 2017, 30.9.2016

Mit freundlicher
Unterstützung durch:



Allgemeine Bedingungen

Bildungs- und Sportangebote

Ferien Es gelten spezielle allgemeine Bedingungen, die Sie bei uns anfordern können.

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

Anmeldung/Zahlung Ihre Anmeldung (schriftlich, elektronisch oder telefonisch) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und Rechnung.

Abmeldungen Eine Abmeldung ist für uns immer mit administrativem Aufwand verbunden. Deshalb werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

Bis 14 Tage vor Kursbeginn: Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. zurückerstattet, wobei in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 35.– erhoben/einbehalten wird.

Ab 13 Tagen und weniger vor Kursbeginn oder bei Nichtabmelden/Nichterscheinen: Der gesamte Betrag wird zur Zahlung fällig bzw. es erfolgt keine Rückerstattung.

Durchführung/Annullation 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 (Kleingruppenzuschlag).

Versäumte Lektionen Versäumte Lektionen (z. B. Ferienabwesenheiten) können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Bei Kursabbruch durch den/die Teilnehmer/in wird das Kursgeld nicht rückerstattet. Bei längerer Abwesenheit infolge Krankheit oder Unfall von mind.

4 Lektionen (bitte um sofortige Meldung) werden die verpassten Lektionen bis zu max. 50 % des Kursgeldes auf den nächsten Kurs gutgeschrieben oder rückerstattet, sofern ein Arztzeugnis vorgelegt wird.

Pausieren Langzeitkurse Falls Sie in einem laufenden Kurs ein Quartal oder länger aussetzen möchten/müssen, halten wir Ihnen gegen Bezahlung von 50 % des Kursgeldes gerne den Platz frei.

Schnuppermöglichkeit Wenn Sie in einen laufenden Bewegungs- oder Sprachkurs einsteigen und nach der ersten Kurslektion nicht weiterfahren möchten, fallen für Sie keine Kosten an. Jede Schnupperlektion muss vorgängig beim Kurssekretariat angemeldet werden.

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

Kurskostenermässigung Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, einen Kurs zu besuchen, wenden Sie sich bitte an eine unserer Beratungsstellen (Luzern, Emmen, Willisau). 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 selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

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

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

Bildung

- 4 Exkursionen/Besichtigungen
- **6** Alltag und Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- Wissen und Kultur
- 10 Gestalten und Spielen
- 12 Musik
- 14 Gesundheit und Bewegung
- 17 Gesundheit und Wohlbefinden
- 18 Moderne Kommunikation und Computer
- 22 Sprachen

Gemeinsame Interessen

24 Vielseitige Treffen

Sport

- Fitness und Bewegung
- **26** Tennis
- **27** Polysport
- 27 Wasserfitness
- Nordic Walking
- 30 Radsport
- 31 Wandern

Offene Gruppen

- 🋂 Fitgym (Allround)
- Wasserfitness
- 38 Tanzsport

Winter

- 39 Skilanglauf
- 39 Curling
- 10 Ferien

Editorial

«Werte lassen sich nur durch Veränderung bewahren.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie unser Kursprogramm «impulse» noch erkannt? Nach wie vor stellen wir Ihnen gerne unser vielseitiges Bildungs- und Sportprogramm für das nächste Halbjahr vor; allerdings in einem rundum verjüngten und modernen Outfit.

Das alte Logo von Pro Senectute wurde in den 1960er-Jahren entworfen. Seither stand es schweizweit mit einer hohen Wiedererkennung für Pro Senectute und deren Werte sowie die hohe Qualität der Dienstleistungen für ältere Menschen. Werte und Qualität sind bis heute unverändert erhalten geblieben, aber der Kontext, in dem sie gesehen werden, und die inhaltliche Ausrichtung haben sich dem Zeitgeist angepasst.

Die Dienstleistungsangebote von Pro Senectute Kanton Luzern haben sich in ihrem Kern in all den Jahren wenig verändert. Aber den laufenden Entwicklungen und den demografischen und gesellschaftlichen Veränderungen wurde entsprechend Rechnung getragen. Mit einem zeitgemässen Auftritt wollen wir gesamtschweizerisch unser Angebot zielgruppengerecht in die Zukunft führen.



Bewährtes fortsetzen und Innovatives einführen ist unser Motto. So finden Sie

in diesem Programm sowohl langjährige beliebte Kursangebote als auch vielfältige Neuerungen.



Michèle Albrecht Leiterin Bildung+Sport Pro Senectute Kanton Luzern

Aus aktuellem Anlass – der nationalen Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» ist es uns ein Anliegen, Sie über die Hintergründe bezüglich Stürzen, Ihren Möglichkeiten, diese zu verhindern sowie über die entsprechenden Angebote auf kantonaler und regionaler Ebene zu informieren.

Sicher stehen - sicher gehen.







www.sichergehen.ch

Machen Sie mit – halten auch Sie sich körperlich und geistig fit! Wir

unterstützen Sie gerne dabei. Schweizerische Nationalbilliotriek N.B. Bibliothèque nationale sulsee 8N

Sublicthèque nationale suisse BN 3.blioteca nazionale sunce 30 Biblioteca nezionale suitare 20

Anmelden mit Karte, unter lu.pro-senectute.ch oder Telefon 041 226 11 99

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. Nehmen Sie bitte Ihr Mobile mit.

Anlass 250

Wakkerpreis – Gemeinde Köniz und Kunstmuseum Bern

Mit dem Wakkerpreis würdigte der Schweizerische Heimatschutz den beispielhaften Charakter der grössten Agglomerationsgemeinde Köniz – einen Ort, der zweifellos als Modell für andere Gemeinden dienen kann. Das Kunstmuseum Bern ist das älteste Kunstmuseum der Schweiz und zeigt uns unter kundiger Führung Bilder u. a. von Monet, Hodler, Picasso, Giacometti und von vielen anderen Künstlern.

Leitung: Alfons Steger und lokale Führung **Datum:** Donnerstag, 4.8.2016

Treffpunkt: 8.45 Uhr, Bahnhof Luzern,

Untergeschoss Mitte vor Kiosk Rückkehr: 18.00 Uhr in Luzern Kosten: CHF 37.- inkl. Eintritt und Führung (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 5.- in bar)

Reisekosten: ca. CHF 35. – mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 25.7.2016

Anlass 251

Evian – ein Spaziergang durch die vielseitige Stadt

Die Reise führt ab Lausanne mit dem Schiff nach Evian. Die elegante Bäderstadt am Lac Léman vermittelt mit ihren Belle-Epoque-Bauten ein Gefühl von Charme und Eleganz. Wir besuchen den lokalen Markt, schlendern durch die Gassen, bestaunen die pompösen Palais, fahren mit der im Jahr 1907 erbauten Funiculaire Historique hoch und erhaschen einen Blick auf die traditionelle Badequelle.

Leitung: Pia Schmid

Datum: Dienstag, 23.8.2016

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern,

Untergeschoss Mitte vor Kiosk **Rückkehr:** 20.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 25.- inkl. Kaffee und Gipfeli

auf dem Schiff

Reisekosten: ca. CHF 68. – mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im

Zug)

Mittagessen: individuell (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 9.8.2016

Anlass 252 Dom von Arlesheim und Goetheanum Dornach



Wir besuchen den neu renovierten Dom von Arlesheim mit seiner barocken Pracht und den Domherrenhäusern. Ein Spiel auf der Silbermann-Orgel ist ein Teil der kundigen Führung. Der Nachmittag gehört dem Besuch des Goetheanums in Dornach mit einer Einführung in die Geschichte des Goetheanums, in die Biografie Rudolf Steiners und die Grundlagen der Anthroposophie. Anschliessend Besichtigung der Architektur und des Gartenparks.

Leitung: Alfons Steger und lokale Führung

Datum: Dienstag, 6.9.2016

Treffpunkt: 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern,

Untergeschoss Mitte vor Kiosk **Rückkehr:** 17.55 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 29.– inkl. Eintritt und Führung

Reisekosten: ca. CHF 29.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 25.8.2016

Anlässe 253 und 254

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

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 Nationalund Ständerates sowie der Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet vom ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat

und lokale Führung

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, Untergeschoss Mitte vor Kiosk **Rückkehr:** 17.00 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 (separat zu bezahlen im

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anlass 253

Datum: Dienstag, 13.9.2016 Anmeldung: bis 29.8.2016

Anlass 254

Datum: Mittwoch, 14.12.2016 **Anmeldung:** bis 29.11.2016

Anlass 255 Sasso San Gottardo – das ehemalige Réduit



Das Artilleriewerk «Sasso da Pigna» der Gotthardfestung war bis 1999 in Betrieb und galt bis 2001 als geheimer Ort. Zwischen 2005 und 2012 wurde die Anlage zur Themenwelt «Sasso San Gottardo» umgebaut. Es erwarten uns ein geführter Rundgang durch die historische Festung, die Fahrt mit der Metro del Sasso und die individuelle Besichtigung des Sektors mit Riesenkristallen und den Ausstellungen über SBB, Energie und Mythos Gotthard. Nach dem Mittagessen bleibt Zeit für einen Besuch im Nationalen St. Gotthard-Museum in der Alten Sust.

Leitung: Ursula Braunschweig und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 22.9.2016
Treffpunkt: 7.05 Uhr, Bahnhof Luzern,
Untergeschoss Mitte vor Kiosk
Rückkehr: 17.54 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 49.– inkl. Eintritt und
Führung (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 20.– in bar)
Reisekosten: ca. CHF 43.– mit Halbtax/
Kollektivbillett (separat zu bezahlen im

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 7.9.2016

Anlass 256

Biosphäre Entlebuch – das «Schybidorf» Escholzmatt

Leben in der Biosphäre heisst, im Einklang sein mit der Natur, der Kultur und einem nachhaltigen wirtschaftlichen Fortschritt. Auf einem Dorfrundgang in Escholzmatt entdecken wir historische Bauten und stattliche Gasthäuser, gewinnen Einblick in die Schnitzelproduktion aus 100 % Holzstrom und degus-tieren in der Bergkäserei Marbach den heimischen Käse.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung Datum: Dienstag, 4.10.2016
Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, Untergeschoss Mitte vor Kiosk
Rückkehr: 17.03 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 28.- inkl. Führungen
Reisekosten: ca. CHF 15.- mit Halbtax/
Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen) **Anmeldung:** bis 20.9.2016

Anlass 257

Zürich West – Spaziergang und Führung

Nach Kaffee und Gipfeli im «Clouds», dem Restaurant im zweithöchsten Gebäude der Schweiz, dem Prime Tower. spazieren wir durch das ehemalige Industriequartier mit umgenutzten Gebäuden und imposanten Neubauten bis zum Toni-Areal. Das Gebäude der ehemaligen Toni-Molkerei wurde von einem jungen Architektenteam umgebaut. Heute ist dort die Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) untergebracht. Wir verbringen dort die Mittagspause und lassen uns durch den interessanten Bau führen. Anschliessend spazieren wir durch neue Wohnquartiere zum Bahnhof Hardbrücke.

Leitung: Ursula Braunschweig und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 20.10.2016 Treffpunkt: 7.55 Uhr, Bahnhof Luzern, Untergeschoss Mitte vor Kiosk Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern Kosten: CHF 36.– inkl. Kaffee und Gipfeli

sowie Führung in der ZHdK

Reisekosten: ca. CHF 20.- mit Halbtax/

Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 4.10.2016

Anlass 258

Nagelfabrik Winterthur und BINA

Erleben Sie eine Reise in zwei Welten: Am Morgen sehen Sie, wie im vorletzten Jahrhundert in der original erhaltenen Produktionsstätte der Nagelfabrik Winterthur Nägel hergestellt wurden. Am Nachmittag erleben Sie eine Führung durch die Bischofszell Nahrungsmittel AG. Sie werden erstaunt sein, wie hier auf modernste Art eine grosse Anzahl von Fertig- und Halbfertigprodukten, zum Beispiel Anna's Best, hergestellt werden. Nach der Führung ist ein Besuch im Fabrikladen möglich.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung

Datum: Dienstag, 15.11.2016

Treffpunkt: 7.40 Uhr, Carparkplatz Inseli,

Luzern

Rückkehr: 18.15 Uhr in Luzern Kosten: CHF 60. – inkl. Führungen, Carfahrt und Trinkgeld für Chauffeur Reisekosten: im Preis inbegriffen Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 31.10.2016

Anlass 259

Radiostudio Zürich

Die meisten Radioprogramme von SRF (unter anderen SRF 1, 2 und 3) werden im Studio Brunnenhof in Zürich produziert. In einer ca. 2 Stunden dauernden Führung können Sie einen Blick hinter die Kulissen werfen und sehen, wie Radio gemacht wird. Nach der Führung ist ein Besuch im Personalrestaurant geplant.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung

Datum: Dienstag, 22.11.2016

Treffpunkt: 12.20 Uhr, Bahnhof Luzern,

Untergeschoss Mitte vor Kiosk Rückkehr: 17.49 Uhr in Luzern Kosten: CHF 29.- inkl. Führung Reisekosten: ca. CHF 26.- mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Anmeldung: bis 8.11.2016

Alltag und Natur

Kurs 265

Duft-Stadttour durch die Luzerner Innenstadt

Immer der Nase nach ... Düfte, Gerüche und Geschichten

Gerüche wecken Erinnerungen. Manchmal genügt ein Hauch oder ein Luftzug und man sitzt wieder an Grosis Küchentisch und schnuppert am frisch gebackenen Kuchen. Gerüche gehören zu den intensivsten Wahrnehmungen. Jede und jeder sammelt von Kind an eigene Duft-Geschichten. Alltägliche und nicht alltägliche Gerüche und ihre Geschichte erschnuppern wir auf einer Dufttour durch die Stadt Luzern.

Leitung: Cornelia Lindner, dipl. Aromatologin SfA, Sensorikerin **Datum:** 1 x Mittwoch; 5.10.2016

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr Ort: Innenstadt Luzern

Treffpunkt: beim Torbogen, Bahnhof-

platz, Luzern Kosten: CHF 44.-

Anmeldung: bis 21.9.2016

Kurse 266 und 267 Pilze kennen lernen

in der Natur Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene. Zur Pilzbestimmung (Pareys Buch der Pilze) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Am Kursende jeweils gemeinsames Picknick aus dem Rucksack (Grill vorhanden) möglich. Durchführung bei jeder Witterung. Für ehemalige Kursteilnehmende ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.

Leitung: Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Treffpunkt: 1. Kurstag; 9.00 Uhr Bahnhof

vviiiisau

Ort: Willisau, Waldhütte Kosten: CHF 98.- **Kurs 266**

NEU

Daten: 3 x Donnerstag; 22.9. bis 6.10.2016 **Anmeldung:** bis 8.9.2016

Kurs 267

Daten: 3 x Dienstag; 4.10. bis 18.10.2016

Anmeldung: bis 20.9.2016

Kurs 268

Sicher unterwegs: Gewaltprävention für Senior/innen

Mut tut dem Geist und dem Körper gut! Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Kriminalität im Alltag schützen können: Entreiss- oder Taschendiebstahl, Belästigungen, Beleidigungen usw. Sie lernen mit einfachen Mitteln gefährliche Situationen zu vermeiden, frühzeitig zu erkennen und abzuwehren. Selbstverteidigungskurse stärken Ihr Selbstbewusstsein und Sie können Ängste abbauen. Sie erfahren, wie wichtig die Körperhaltung ist und wie Sie sich mit der Stimme klar abgrenzen. Bei Rollenspielen erhalten Sie Gelegenheit, die konkreten Situationen zu üben.

Leitung: Karin Vonwil, Pallas-Selbstver-

teidigungs-Expertin

Daten: 3 x Montag; 7. bis 28.11.2016

(ohne 21.11)

Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstrasse

10, Luzern

Kosten: CHF 209.-

Anmeldung: bis 24.10.2016

Kurs 269

Humor im Alltag Auf humorvolle Weise sponta

Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein

Humor und Spontanität gelten als hervorragende soziale Fähigkeiten und öffnen Wege aus schwierigen Situationen. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Humor und Schlagfertigkeit gelernt und weiterentwickelt werden können. Verschiedene Ideen und Anregungen fördern die Realisierung im Alltag. Hier wird viel gelacht.

Leitung: José Amrein, dipl. Logopäde **Daten:** 3 x Donnerstag; 3. bis

17.11.2016

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 125.-

Anmeldung: bis 20.10.2016

Kurs 270

Kochkurs: Bunte Herbstküche

Ein Kochkurs für leicht Fortgeschrittene und neugierige Männer und Frauen

Wir verarbeiten frische Produkte aus dem herbstlichen Marktangebot und bereiten in geselliger Runde unkomplizierte, gesunde und bekömmliche Gerichte zu. Sie erhalten jedes Mal eine ausführliche Dokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können.

Leitung: Esther Funk Rigling, Hauswirt-

schaftslehrerin

Daten: 4 x Donnerstag; 15./22.9.,

27.10. und 3.11.2016 **Zeit:** 16.00 bis 19.00 Uhr

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

Kosten: CHF 250.- (inkl. Nahrungsmittel

und Rezepte)

Anmeldung: bis 1.9.2016

Kurs 271

Stil und Make-up 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: 1 x Montag; 3.10.2016

Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr **Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

Kosten: CHF 68.-

Anmeldung: bis 19.9.2016

Am Puls der Zeit

Kurs 275

Homöopathische Hausapotheke 60+

Eine altersgerechte Alternative zur herkömmlichen Hausapotheke



Lernen Sie, Erkältungen, Verletzungen, Grippe oder Verdauungsbeschwerden auf natürliche Weise zu behandeln. Erfahren Sie, wie Harnwegs- oder Gelenkschmerzen behandelt werden können. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden! Lernen Sie die Grundlagen der Homöopathie kennen, den Gebrauch und die Einsatzmöglichkeiten der Hausapotheke sowie die Symptome der Mittel bei akuten Beschwerden. Besuchen Sie auch den wunderschönen Homöopathie-Garten mit den wichtigsten homöopathischen Pflanzen (2. Kurstag).

Leitung: Petra Hornbacher und Lukas Studer, dipl. Homöopathen hfnh, SHI Zug

Daten: 4 x Dienstag; 6./20.9., 25.10.

und 8.11.2016

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Ausflug 2. Kurstag: Homöopathischer Garten SHI Zug (Treffpunkt SBB-Anreise wird am 1. Kurstag bekanntgegeben)

Kosten: CHF 186.-

Material: Eine homöopathische Hausapotheke kann vor Ort gekauft werden (10 % Ermässigung für Kursbesucher = CHF 179. – statt CHF 199. –), wird aber nicht vorausgesetzt.

Anmeldung: bis 23.8.2016

NEU Kurs 276

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 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 anhand des Docupasses die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) konkret beleuchtet.

Leitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater **Datum:** 1 x Dienstag; 18.10.2016 **Zeit:** 09.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Hotel Waldstätterhof, Zentralstrasse 4, Luzern

Luzem

Kosten: CHF 36.-

Material: Den Docupass können Sie vorgängig gegen Rechnung unter Telefon 041 226 11 88 bestellen (CHF 23.– inkl. Porto) oder vor Ort kaufen (CHF 19.–), wird aber nicht vorausgesetzt.

Anmeldung: bis 4.10.2016

Kurs 277 und 278 SinnVolles GehirnTraining

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnis-

trainerin SVGT

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: CHF 185.-

Anmeldung: bis 4.10.2016

Kurs 277 Luzern

Daten: 6 x Dienstag; 18.10. bis 6.12.2016 (ohne 1. und 15.11.) **Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstasse 22, Luzern

Kurs 278 Willisau

Daten: 6 x Mittwoch; 19.10. bis 30.11.2016 (ohne 2.11.)

Ort: Wohnbaugenossenschaft Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

Kurs 279 «auto-mobil bleiben» – ein Fahr-Check-Kurs

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Tipps, wie Sie Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest.

Leitung: Marlies Wespi und Pascal Wettstein, Fahrlehrer/in

Datum: 1 x Dienstag; 23.8.2016 **Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr (Fahren/ Theorie), 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) **Ort:** Fahrtrainingszentrum TCS, Emmen **Mittagessen:** Kantine TCS (vor Ort

separat zu bezahlen)

Kosten: CHF 200.- (CHF 180.- für TCS-Mitglieder, bei Anmeldung ver-

merken)

Anmeldung: bis 9.8.2016

Kurs 280

Ohne Licht geht es nicht Licht im Dschungel der neuen

Lampentypen

Im Alter ist der Lichtbedarf erheblich erhöht. Sie erfahren, warum eine gute Beleuchtung für Ihren Sehkomfort wichtig ist und welche Faktoren bei der Wahl der Leuchten beachtet werden müssen. Der versierte Kursleiter stellt Ihnen die Neuerungen vor und erklärt, was die Bezeichnungen auf den Lampenverpackungen bedeuten. Im praktischen Teil können Sie diverse zweckmässige Lampenarten, Arbeits- und Leseleuchten testen.

Leitung: Christian Birkenstock, Optometrist und Low-vision-Fachperson **Datum:** 1 x Dienstag; 8.11.2016

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr **Ort:** fsz, Maihofstrasse 95c, Luzern

Kosten: CHF 25.-

Anmeldung: bis 25.10.2016

SBB

Kurse 281 und 282 Mobile Fahrplanabfrage und Ticketkäufe

Umgang mit mobilen Fahrplänen sowie E-Ticketing

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

Leitung: SBB-Mitarbeitende Zeit: 10.00 bis 12.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: unentgeltlich (Kostenübernahme durch die SBB)

Kurs 281

Datum: 1 x Montag; 17.10.2016 **Anmeldung:** bis 3.10.2016

Kurs 282

Datum: 1 x Donnerstag; 24.11.2016 **Anmeldung:** bis 10.11.2016



Im Alltag sicher unterwegs

Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben» mit Billettautomatenschulung

Partnerangebote

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

Leitung: VBL-Mitarbeitende
Daten: 1 x Donnerstag; 27.10.2016
oder 1 x Freitag; 28.10.2016
Zeit: 8.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Verkehrsbetriebe Luzern,
Tribschenstrasse 65, Luzern
Kosten: die Teilnahme ist kostenlos
Anmeldung und weitere Infos:
Verkehrsbetriebe Luzern,
Telefon 041 369 65 65



Wissen und Kultur

Kurs 285 Philosophie – Nachdenken über die Zeit

Kursreihe

In unserem Alltag gehen wir ganz selbstverständlich und vertraut mit der Zeit um. Die Zeit wird uns aber zum Rätsel, sobald wir uns Gedanken darüber machen, was sie denn eigentlich ist. Anhand von philosophischen Texten versuchen wir, uns dem Phänomen «Zeit» zu nähern und mögliche Antworten auf die Frage zu finden, was die Zeit für uns bedeutet.

Leitung: lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden

Daten: 4 x Montag; 26.9. bis

17.10.2016

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr **Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 135.-

Anmeldung: bis 12.9.2016

Kurs 286 Philosophie – Nachdenken über die Sprache

Kursreihe

Das Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir daraus Erkenntnisse für den Alltag gewinnen können. Ganz besonders gilt dies für das Nachdenken über die Sprache.

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

Daten: 4 x Mittwoch; 2. bis 30.11.2016

(ohne 16.11.)

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 135.-

Anmeldung: bis 19.10.2016

Kurs 287

NEU

Verletzlichkeiten und Kränkungen auflösen

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

Leitung: Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP

Daten: 3 x Donnerstag; 13. bis

27.10.2016

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 165.-

Anmeldung: bis 29.9.2016

Kurs 288 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, Ausbildnerin FA, Autorin des Buches «Schreiben wollte ich schon immer»

Daten: 5 x Montag; 24.10. bis

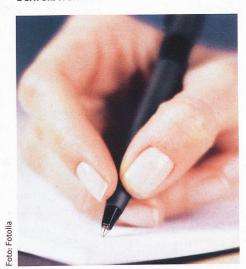
21.11.2016

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 238.-Anmeldung: bis 10.10.2016

Kurs 289 Schreiben wollte ich schon immer Schreibwerkstatt





Schreiben erzeugt innere Ruhe und schenkt gleichzeitig Energie. Sie schreiben Rohtexte zur Selbstentfaltung, weil Sie das Schreiben beglückt. Dabei staunen Sie vielleicht, was für Gedanken ein Wort, ein Bild, ein Gedicht oder ein Gegenstand auslösen kann, und Sie freuen sich über die Fülle Ihres gegenwärtigen Lebens. Der Kurs zeigt Möglichkeiten auf, wie Sie zu Hause an Ihrem Lebensbuch weiterschreiben können.

Leitung: Rosemarie Meier-Dell'Olivo, dipl. Erwachsenenbildnerin KAEB, Ausbildnerin FA, Autorin des Buches «Schreiben wollte ich schon immer» **Daten:** 5 x Mittwoch; 26.10. bis

23.11.2016

Zeit: 14.15 bis 16.15 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 198.-

Anmeldung: bis 12.10.2016

Gestalten und Spielen

NEU

Kurse 290 und 291

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 genaurichtig. Gemeinsam werden Bücher gelesen und diskutiert.

Leitung: Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliotherapie **Daten:** 4 x Freitag; 26.8., 30.9., 28.10.

und 25.11.2016

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 75.-

Anmeldung: bis 12.8.2016

Kurs 290

Zeit: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 291

Zeit: 15.30 bis 17.00 Uhr

Kurs 292

Die Kunstgeschichte als Prozess

Die drei schöpferischen Hauptphasen der Kunst vom Mittelalter bis zur Moderne

Die gezeigten Reproduktionen von Kunstwerken aus den drei Epochen unserer Geschichte, Mittelalter – Renaissance/Barock – Moderne Zeit, verraten uns den Sinn der Entwicklung: die Realisation des neuen Menschen mit dem Höhepunkt in der Modernen Zeit.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin/Kunstpädagogin **Daten:** 6 x Mittwoch; 26.10. bis

30.11.2016

Zeit: 14.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Kunstseminar Luzern, St. Karli-

strasse 8, Luzern Kosten: CHF 153.-

Anmeldung: bis 12.10.2016

Kurs 295 Floristik

Einblick in die wunderbare Welt der Blumen



Unter fachkundiger Leitung fertigen Sie saisongerecht florale Werkstücke an. Nach jedem Kursnachmittag dürfen Sie Ihr persönliches Kunstwerk (Gesteck, Strauss, Kranz oder mehrere kleine Mitbringsel) nach Hause nehmen und sich noch lange daran erfreuen. Neben dem professionellen Handwerk erfahren Sie auch viel Wertvolles rund um die Blumen. Nach Rücksprache mit den Kursteilnehmenden am ersten Kurstag kann ein Kursnachmittag nach Wunsch auch im Atelier der Kursleitung in Buchrain stattfinden.

Leitung: Cornelia Hauser, Floristin **Daten:** 4 x Donnerstag; 6./20.10. und 3./17.11.2016

Zeit: 13.30 bis 15.30 Uhr **Ort:** Kurszentrum Pro Senectute,

Habsburgerstrasse 22, Luzern (evtl. 1 x Atelier in Buchrain)

Kosten: CHF 223.- (inkl. Material 4 x CHF 35.- = CHF 140.-)

Anmeldung: bis 22.9.2016

Kurse 296 bis 298 Aquarellmalen

Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung. Freuen Sie sich über Ihre persönlichen Kunstwerke.

Leitung: Maria Tschuppert Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 170.-

Kurs 296 Anfänger

Daten: 5 x Dienstag; 23.8., 13.9., 11.10., 8.11. und 6.12.2016 **Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr **Anmeldung:** bis 9.8.2016

Kurs 297 Vorkenntnisse

Daten: 5 x Mittwoch; 31.8., 21.9., 26.10., 16.11. und 7.12.2016 **Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr **Anmeldung:** bis 17.8.2016

Kurs 298 Fortgeschrittene

Daten: 5 x Donnerstag; 25.8., 15.9., 13.10., 10.11. und 1.12.2016 **Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr **Anmeldung:** bis 11.8.2016

Kurs 299

Digitales Fotografieren «Faszination Mensch»

Porträtfotografie

Um ausdrucksstarke Porträts zu fotografieren genügen eine gute Kamera und technische Kenntnisse nicht. Empathie, Menschenkenntnisse und eine achtsame Wahrnehmung gehören dazu. Lernen Sie vom Profi, authentische Porträtbilder, ohne aufwendige Kameratechnik zu fotografieren und wie Sie Menschen vorteilhaft ins Bild rücken können. Bei der nachträglichen Fotobesprechung lernen Sie verschiedene Bildinterpretationen kennen.

Leitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin

Daten/Zeiten: 2 x Mittwoch; 31.8.2016, 13.30 bis 16.30 Uhr (Praxis im Freien) und 7.9.2016, 9.00 bis 11.00 Uhr (Bildbesprechung)

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 150.-

Material: Eigene Kamera und

Kamerakenntnisse

Anmeldung: bis 17.8.2016

Kurs 300 Digitales Fotografieren «Lozärner Määs»

Nachtaufnahmen



Lernen Sie vom Profi, welche Kameraeinstellungen bei Nachtaufnahmen zu wählen sind, um wirkungsvolle, dynamische bewegte Bilder zu erhalten. Ein erlebnisreicher Fotoabend, bei dem auch die experimentelle Fotografie zum Einsatz kommt. Bei der nachträglichen Fotobesprechung lernen Sie verschiedene Bildinterpretationen kennen.

Leitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin Daten/Zeiten: 2 x Montag; 3. und 10.10.2016, 9.00 bis 11.00 Uhr (Theorie und Bildbesprechung) und 1 x Dienstag; 4.10.2016, 18.00 bis 20.30 Uhr (Nachtaufnahmen) Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 185.-

Material: Eigene Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten und Stativ

Anmeldung: bis 19.9.2016

Kurs 301 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 Schweizer Schachbund).

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer

Meisterspieler

Daten: 8 x Mittwoch; 5.10. bis 30.11.2016 (ohne 23.11.) Zeiten: 14.00 bis 16.00 Uhr Ort: Restaurant Tribschen. Kellerstrasse 25, Luzern

Kosten: CHF 163.- (inkl. Lehrmittel) Anmeldung: bis 21.9.2016

Kurse 302 und 303

lassen

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

Leitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr Ort: Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) Kosten: CHF 75.-

Kurs 302 Anfänger

Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich Spielzüge an und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen.

Daten: 4 x Dienstag; 6. bis 27.9.2016 Anmeldung: bis 23.8.2016

Kurs 303 Fortsetzung

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

Daten: 4 x Dienstag; 4. bis 25.10.2016 Anmeldung: bis 20.9.2016

Kurs 304 Pétanque





Pétanque ist ein Kugelspiel und wird dem Präzisionssport zugeordnet. Sie lernen die Grundlagen und Regeln kennen und erfahren dabei viel Spielspass und -freude. An einem der schönsten Spielplätze Europas geniessen Sie unbeschwerte Stunden unter Gleichgesinnten. Sie arbeiten an Ihrem persönlichen Spielerfolg, das heisst an der mentalen Stärke, am Fingerspitzengefühl und am scharfen Blick.

Leitung: Res Blaser, Pétanque Club

Daten: 5 x Mittwoch; 7.9. bis 5.10.2016

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon

Kosten: CHF 115.-

Anmeldung: bis 24.8.2016

Musik

Partnerangebote ■ ■ Musikschule Stadt Luzern

Kurs 305 Schnupperkurs Alphorn





Lernen Sie das Schweizer Nationalinstrument kennen! Sie spielen einzelne Töne und einfache Melodien und es werden Themen wie Ansatz, Blas- und Atemtechnik besprochen. Einige Alphörner stehen während des Kurses zur Verfügung.

Leitung: Josef Koller, dipl. Musikpädagoge, Hornist

Datum: 1 x Samstag; 24.9.2016

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,

Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 85. - zzgl. CHF 20. - für

Nutzung Leihinstrument Anmeldung: bis 9.9.2016

Kurs 306 Alphorn-Gruppe



Lernen Sie das Schweizer Nationalinstrument zu spielen. Themen wie Ansatz, Blas- und Atemtechnik werden geübt und Melodien zusammen gespielt.

Leitung: Josef Koller, dipl. Musikpädagoge, Hornist

Daten: 4 x Donnerstag; 13.10. bis

3.11.16

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 224. - zzgl. Miete Alphorn

während Kursdauer CHF 80.-**Anmeldung:** bis 29.9.2016

Kurs 307 Aktives Hören: Seminar

Wagner in der Schweiz

Richard Wagner hat einen wichtigen Teil seines Lebens in der Schweiz verbracht. Wir tauchen gemeinsam in den musikalischen Kosmos von Wagner ein und ergründen zusammen, welche Spuren die Schweiz, ihre Landschaft und ihre Kultur in Wagners Schaffen hinterlassen haben.

Leitung: Verena Naegele, Dr. Phil. I, Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin

Datum: 1 x Mittwoch; 19.10.2016

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Richard Wagner Museum, Richard-

Wagner-Weg 27, Luzern Kosten: CHF 115.-

Anmeldung: bis 5.10.2016

Kurs 308

Gemeinsam musizieren

Erleben Sie das Musizieren in der Gruppe mit der Tin Whistle. Einfache irische und Schweizer Lieder werden gemeinsam erarbeitet, die einfach zu spielenden Instrumente erhalten Sie von uns.

Leitung: Andrea Strohbach, dipl. Musikpädagogin, Saxofonistin Daten: 5 x Dienstag; 18./25.10. und

8./15./22.11.2016 Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 274. - inkl. Tin Whistle.

Notenheft und CD

Anmeldung: bis 4.10.2016

Kurs 309 **Aktives Hören:** Musikgeschichte

NEU

NEU

Einführung von der Klassik bis zur Moderne



In diesem Kurs erhalten Sie in allgemein verständlicher Form eine zusammenhängende Musikgeschichte durch drei Jahrhunderte. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit. Wir begegnen bekannten Werken und Komponisten, geweckt wird aber auch die Neugierde auf Unbekanntes. Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmässige Konzertbesucher/innen. Notenlesen ist nicht Voraussetzung.

Leitung: Verena Naegele, Dr. Phil. I, Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin

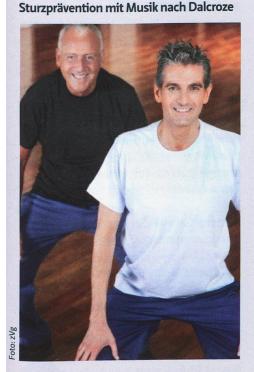
Daten: 7 x Montag; 17./24.10., 7./14./21.11. und 5./12.12.2016

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 310.-

Anmeldung: bis 3.10.2016

Kurs 310 Fit mit Musik



Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Gleichgewicht, Körpergefühl und Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern.

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

Daten: 10 x Freitag; 21.10. bis

23.12.2016

Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,

Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 179.-

Anmeldung: bis 7.10.2016

Kurs 311

Sing-Stubete

Gemeinsames Singen aus Freude und nach Herzenslust

Wir singen bekannte und neue Lieder aus der Schweiz, aus anderen Ländern und nach Wünschen der Teilnehmenden. Mit einfachen Atem-, Stimm- und Rhythmusübungen lassen wir uns im Spiel mit Stimme und Sprache in Schwung bringen.

Leitung: Elisabeth Käser, dipl. Rhythmiklehrerin, Musikerin Daten: 6 x Dienstag; 6./27.9., 18.10., 8./29.11. und 20.12.2016 Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal

Kosten: CHF 139.-**Anmeldung:** bis 23.8.2016

Kurs 312

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; 22.8. bis 19.9.2016

Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr

Ort: Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 110.-Anmeldung: bis 8.8.2016

Kurs 313

Singen im Advent

Besinnlich und von ganzem Herzen

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

Leitung: Marie-Theres Hermann,

Chorleiterin

Daten: 3 x Montag; 21.11. bis

5.12.2016

Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr

Ort: Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 66.-

Anmeldung: bis 7.11.2016



Gesundheit und Bewegung

NEU

Kurs 315

Generationenpark Hirtenhof

Bewegungspark für Frauen und Männer ab 60 Jahren



Der Bewegungspark ist eine Anlage im Freien mit sieben Trainingsgeräten, die ohne grossen Kraftaufwand genutzt werden können. Die Geräte, die nach der chinesischen Bewegungslehre gestaltet wurden, fördern Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kondition. Pro Senectute Kanton Luzern unterstützt das Projekt.

Leitung: Rita Portmann, Fachleiterin Nordic Walking

Daten: 4 x Freitag; 2. bis 23.9.2016

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Luzern, Endstation Hirtenhof,

VBL-Buslinie 8
Kosten: CHF 60.-

Anmeldung: bis 19.8.2016

Partnerangebot

LUZERNER TELEATER

Kurs 316

Shall we dance?!

Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

«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, so bittet auch in dieser Spielzeit Kathleen McNurney 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 Teilnehmer die Möglichkeit eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte (Kat. A) für die Vorstellung: «Tanz 23: Kinder des Olymp», Samstag, 10.12.2016, 19.30 Uhr, Luzerner Theater.

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

Daten: 4 x Donnerstag; 6. bis 27.10.2016

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28,

Kriens (Probebühne)
Kosten: CHF 115.-

Anmeldung: bis 22.9.2016

Kurse 317 bis 326

Yoga

Auch 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 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

Hinweis: Die Yoga-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 96.

Kurs 317 Anfänger

Daten: 8 x Donnerstag; 15.9. bis 3.11.2016

Zeiten: 13.15 bis 14.15 Uhr

Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 32, Luzern

Kosten: CHF 160.-

Anmeldung: bis 31.8.2016

Kurs 318 Anfänger Fortsetzung

Daten: 6 x Donnerstag; 10.11. bis 22.12.2016 (ohne 8.12.)

Zeiten: 13.15 bis 14.15 Uhr

Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 32, Luzern

Kosten: CHF 127.-

Anmeldung: bis 27.10.2016

Kurse 319 bis 322 Fortgeschrittene

Daten: 8 x Mittwoch; 14.9. bis 2.11.2016

Kurs 319: 9.00 bis 10.00 Uhr **Kurs 320:** 10.00 bis 11.00 Uhr

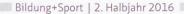
Kurs 321: 11.00 bis 12.00 Uhr **Kurs 322:** 13.00 bis 14.00 Uhr

Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37,

Luzern

Kosten: CHF 160.-

Anmeldung: bis 31.8.2016



Kurse 323 bis 326 Fortgeschrittene Fortsetzung

Daten: 7 x Mittwoch; 9.11. bis

21.12.2016

Kurs 323: 9.00 bis 10.00 Uhr Kurs 324: 10.00 bis 11.00 Uhr Kurs 325: 11.00 bis 12.00 Uhr Kurs 326: 13.00 bis 14.00 Uhr

Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37,

Luzern

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 26.10.2016

Kurse 327 bis 330 Qi Gong

Lebensenergie stärken

Qi Gong – sinngemäss «Energie-Arbeit»ist eine jahrhundertealte Übungstechnik,
die ihren Ursprung in China hat. Das grosse Spektrum an Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrationsund Atemübungen) haben alle den Sinn,
die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und
zu stärken. Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und das Immunsystem
wird gestärkt. Qi Gong kräftigt auch den
Körper und die Konzentrationsfähigkeit
und stabilisiert das Gleichgewicht.

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

Kurs 327 Anfänger

Daten: 8 x Montag; 22.8. bis 24.10.2016

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr **Kosten:** CHF 195.– **Anmeldung:** bis 8.8.2016

Kurs 328 Anfänger Fortsetzung

Daten: 6 x Montag; 31.10. bis 12.12.2016 (ohne 21.11.) **Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr **Kosten:** CHF 152.-

Anmeldung: bis 17.10.2016

Kurs 329 Fortgeschrittene

Daten: 8 x Montag; 22.8. bis

24.10.2016

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr **Kosten:** CHF 195.-

Anmeldung: bis 8.8.2016

Kurs 330 Fortgeschrittene Fortsetzung

Daten: 6 x Montag; 31.10. bis 12.12.2016 (ohne 21.11.) **Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

Kosten: CHF 152.-

Anmeldung: bis 17.10.2016

Kurse 331 und 332 Tai Chi

Bewegt den Körper und belebt den Geist

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

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

Kurs 331 Anfänger

Daten: 8 x Freitag; 21.10. bis 9.12.2016 **Zeit:** 9.00 bis 10.15 Uhr

Kosten: CHF 198.-

Anmeldung: bis 7.10.2016

Kurs 332 Fortgeschrittene

Daten: 8 x Freitag; 21.10. bis 9.12.2016

Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr **Kosten:** CHF 198.–

Anmeldung: bis 7.10.2016

Kurse 333 bis 336 Pilates

Für einen starken «Körperkern»

Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tiefliegenden 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 sowie den Beckenboden) zu aktivieren. Bei uns wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken-, oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

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

Kurse 333 und 334

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin Daten: 16 x Montag; 22.8. bis 19.12.2016 (ohne 3. und 10.10.) Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern Kosten: CHF 359.-

Kurs 333: 14.00 bis 15.00 Uhr **Kurs 334:** 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 335

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin

Erwachsenensport esa BASPO

Daten: 14 x Dienstag; 13.9. bis
20.12.2016 (ohne 1.11.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 298.-

Kurs 336

Leitung: Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin, Fitnessinstruktorin, Naturheilpraktikerin/klassische Masseurin

NEU

Daten: 15 x Donnerstag; 1.9. bis 15.12.2016 (ohne 8.12.) **Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 319.-

Kurs 337

Physiotherapie

Einführung ins Krafttraining im Alter

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

Leitung: qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten

Daten: 8 x Montag; 12.9. bis

31.10.2016

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Ort: Physiotherapie Business Gym,

Rösslimattstrasse 37, Luzern **Kosten:** CHF 175.–

Anmeldung: bis 29.8.2016

Kurse 338 und 339 Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden (Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose etc.). Durch spezifische Übungen wird deren Gleitfähigkeit gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und Energie und Bewegung in Fluss bringt. Schmerzhafte, verspannte Bereiche werden mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigenmassage-Techniken gelöst. Die dynamische Stabilität wird durch optimale Gelenkausrichtung (Spiraldynamik®) unterstützt. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen, Knien (auf weicher Unterlage) und Liegen durchgeführt.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin

Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern

Kurs 338 Anfänger

Daten: 6 x Freitag; 2.9. bis 21.10.2016

(ohne 7. und 14.10.) **Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 155.-Anmeldung: bis 19.8.2016

Kurs 339 Fortgeschrittene

Daten: 6 x Freitag; 4.11. bis 9.12.2016

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 155.-Anmeldung: bis 21.10.2016

Kurs 340 Beckenbodengymnastik

Regelmässige Beckenbodengymnastik ist wichtig, um einer 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 als auch 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 Dienstag; 11.10. bis 22.11.2016 (ohne 1.11.)

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

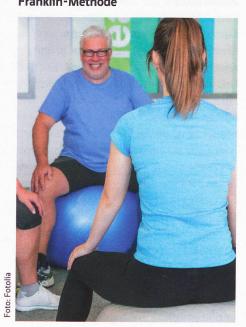
Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 145.-

Anmeldung: bis 27.9.2016

Kurs 341 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 erkennen Sie, wie der Körper aufgebaut ist und funktioniert. Durch einfache Übungen werden die Muskeln gelockert und ausbalanciert und wir 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 **Daten:** 8 x Mittwoch; 7.9. bis 9.11.2016

(ohne 5. und 12.10.) **Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,

Luzerr

Kosten: CHF 165.-

Anmeldung: bis 24.8.2016

Gesundheit und Wohlbefinden

Kurs 345 Der nächste Schritt in meinem Leben!

Workshop zur Zielfindung, mit spirituellem Hintergrund

Auch in fortgeschrittenem Alter dürfen wir Ziele haben und sie auch erreichen. In diesem Workshop beschäftigen wir uns unter anderem mit Fragen wie: Welche Ziele habe ich? Wie kann ich mein Ziel erreichen? Mit Hilfe von Meditation und mentaler Hilfe definieren wir unseren nächsten Schritt in unserem Leben und legen die Vorgehensweise fest. Der spirituelle Hintergrund dieses Workshops hilft uns, uns auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren. Wo willst DU hin?

Leitung: Astrid Reichmuth, Mediale

Beratungen, Therapeutin

Datum: 1 x Mittwoch; 19.10.2016

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr Ort: Praxis Licht am Horizont, Klösterlistrasse 33, Kriens

Kosten: CHF 38.-

Anmeldung: bis 5.10.2016

Kurs 346 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; 20.10. bis

17.11.2016

Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr

Ort: Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8,

Luzern (hinter Kantonalbank)

Kosten: CHF 130.-

Anmeldung: bis 13.10.2016

Kurs 347 Balsam für die Füsse

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

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin

Daten: 4 x Donnerstag; 8. bis 29.9.2016

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern

Kosten: CHF 155.-

Anmeldung: bis 25.8.2016

Kurs 348 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 Biorhythmus und Ihr per-

sönliches Umfeld zu Ihrem gesunden Schlaf beitragen. Alles, was Sie brauchen, ist etwas Geduld mit sich selbst und Freude am leicht erlernbaren Schlaftraining.

Leitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin Daten: 2 x Dienstag; 4. und 11.10.2016

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute. Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 115.-

Anmeldung: bis 21.9.2016

Kurse 349 und 350 Ohren spitzen -Fitness für Ihr Gehör

Wege zu besserem Zuhören

Wer gut hört und zuhören kann, bleibt in Kontakt 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. In der Folge wird es immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zum besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem Elektronischen Ohr über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken Ihre Lebensgeister.

Leitung: Marianne Zimmermann,

APP-Therapeutin

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13,

Kosten: CHF 220.-

Kurs 349

Daten: 5 x Freitag; 23.9. bis 21.10.2016 Anmeldung: bis 9.9.2016

Kurs 350

Daten: 5 x Montag; 7.11. bis 5.12.2016 Anmeldung: bis 24.10.2016

Moderne Kommunikation und Computer

Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie, Freunden und anderen Menschen jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. Die moderne Kommunikation ist aus dem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. legliche Art der Kommunikation per Internet, E-Mail, Handy oder Tablet gehört dazu. Diese moderne Kommunikation hat gegenüber dem klassischen persönlichen Treffen eine Vielzahl von Vor- aber auch Nachteilen.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 355 bis 359

iPhone - Grundkurs

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

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).

Leitung: Nicola Wyss

Kurs 355

Daten: 2 x Montag; 22. und 29.8.2016 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 125.-

Kurs 356

Daten: 2 x Mittwoch; 7. und 14.9.2016 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 125.-

Kurs 357

Daten: 2 x Montag; 17. und 24.10.2016 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 125.-

Kurs 358

Daten: 2 x Freitag: 4. und 11.11.2016 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 125.-

Daten: 2 x Montag; 5. und 12.12.2016 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute. Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 125.-

Kurse 360 und 361

iPhone - Wiederholungskurs

Wir bieten allen Absolventinnen und Absolventen von iPhone-Grundkursen auch Wiederholungskurse an. Ziel ist es, das Gelernte zu vertiefen und Neues, wie zum Beispiel den Notfallmodus mit seinen Möglichkeiten, dazuzulernen.

Leitung: Nicola Wyss

Kurs 360

Datum: 1 x Montag; 12.9.2016 Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 99.-

Kurs 361

Datum: 1 x Mittwoch; 14.12.2016 Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute. Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 99.-

Kurse 362 und 363

iPad - Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPad und Passwort für Apple ID (falls vorhanden) sowie Stromadapterkabel.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie das iPad bedienen. Sie surfen mit Ihrem iPad im Internet, schicken E-Mails mit Fotos an Bekannte, lernen verschiedene Apps kennen und werden sicher im Umgang mit dem Gerät.

Leitung: Nicola Wyss

Kurs 362

Daten: 3 x Montag; 12. bis 26.9.2016 Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22. Luzern Kosten: CHF 280.-

Kurs 363

Kosten: CHF 280.-

Daten: 3 x Mittwoch; 2. bis 16.11.2016 Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Kurs 366

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurse 364 bis 366

Android Handy - Grundkurs Voraussetzung: Eigenes, geladenes Gerät mit PIN-Code für SIM-Karte.

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie dessen Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Telefon-Grundeinstellungen, richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen etc. Bitte geben Sie uns die Marke Ihres Telefons bekannt.

Leitung: Beatrice Tichelli

Kurs 364

Daten: 2 x Dienstag; 23. und 30.8.2016 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern Kosten: CHF 125.-

Kurs 365

Daten: 2 x Dienstag; 18. und 25.10.2016 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 125.-

Daten: 2 x Montag; 14. und 21.11.2016 Kosten: CHF 125.-

Kurs 367

Android Handy -Wiederholungskurs

Wir bieten allen Absolventinnen und Absolventen von Android-Handy-Grundkursen auch Wiederholungskurse an. Ziel ist es, das Gelernte zu vertiefen und Neues, wie zum Beispiel den Notfallmodus mit seinen Möglichkeiten, dazuzulernen.

Leitung: Beatrice Tichelli Datum: 1 x Dienstag; 13.12.2016 Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute. Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 99.-

Kurs 368

Android Tablets - Grundkurs Voraussetzung: Eigenes, geladenes Gerät und Stromadapterkabel.

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

Leitung: Beatrice Tichelli Daten: 3 x Montag; 14. bis 28.11.2016 Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern Kosten: CHF 280.-

Computer (Windows)

> Laptop-Kurse in Luzern > PC-Kurse 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 Laptop oder PC!

Kleingruppen: Es wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden unterrichtet.

Hardware: In Neuenkirch stehen 6 moderne PCs zur Verfügung oder Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit. In Luzern bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit oder Sie können einen Laptop gegen Gebühr nutzen.

Nutzungsgebühr Laptops: Die Nutzungsgebühr für unsere 2 Laptops in Luzern beträgt CHF 20.- pro Kurstag (4 x = CHF 80.- bzw. 3 x = CHF 60.-).Bitte bei der Anmeldung vermerken.

Betriebssystem: Windows 7 und 10 (Office Version 2010 oder 2013/2016). Auf den Schulgeräten ist wahlweise Windows 7 und 10 installiert.

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert (CHF 39.50). Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium zuhause.

Anreise Neuenkirch: Ab Bahnhof Luzern gibt es alle 30 Minuten eine direkte Busverbindung nach Neuenkirch (Nr. 72) mit 18 Minuten Fahrzeit. Es sind auch genügend Parkplätze vorhanden.

Leitung: Michel Prigione

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn



Kurse 375 bis 377 Windows – Grundkurs

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zuhause zum Üben mit Windows-Betriebssystem. Klären Sie bitte vor Kursbeginn ab, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows 7/8.1/10 und Office 2010 oder 2013/2016.

Sie lernen das Betriebssystem Windows von Microsoft kennen und damit arbeiten. In diesem Kurs lernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind im Stand, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen, speichern und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

Kurs 375 Laptop

Daten: 4 x Donnerstag; 1. bis 22.9.2016 **Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern **Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr **Kosten:** CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 376

Daten: 4 x Mittwoch; 19.10. bis 9.11.2016

Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6,

Neuenkirch

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr **Kosten:** CHF 390.-

Kurs 377 Laptop

Daten: 4 x Montag; 21.11. bis 12.12.2016

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 310.- (exkl. Laptop)

Kurse 378 und 379 Windows – Umsteigerkurs



Voraussetzung: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP.

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP, Windows 7 und Windows 8.1 auf Windows 10: Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen, z. B. die neue Bildbetrachtungssoftware von Windows oder auch die neuen Fenster-Techniken. Menübänder sind heute im Betriebssystem wie auch im Office-Programm vorhanden und werden ebenfalls erklärt. Passen Sie Windows Ihren Bedürfnissen an.

Kurs 378 Laptop

Daten: 3 x Dienstag; 13. bis 27.9.2016 **Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 230.- (exkl. Laptop)

Kurs 379

Daten: 3 x Freitag; 11. bis 25.11.2016 **Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6,

Neuenkirch

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr **Kosten:** CHF 290.-

Kurse 380 und 381 Internet und E-Mail – Einführung

Voraussetzung: Windows Grund- oder Umsteigerkurs.

Im Kurs wird mit Google oder Firefox sowie dem neuen Microsoft Edge Browser und den Programmen Windows Mail oder Outlook 2013/2016 gearbeitet.

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web und der elektronischen Post. Suchen und finden Sie Informationen wie Adressen und Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und ausdruckt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die ein sicheres Surfen ermöglichen. Lernen Sie die Möglichkeiten des E-Mails kennen und halten Sie mit Ihren Bekannten künftig Kontakt per elektronischer Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte per E-Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

Kurs 380 Laptop

Daten: 4 x Donnerstag; 20.10. bis 10.11.2016

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 310.- (exkl. Laptop)

Kurs 381

Daten: 4 x Mittwoch; 23.11. bis

14.12.2016

Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6,

Neuenkirch

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr **Kosten:** CHF 390.-

Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements 14

Voraussetzung: Windows Grund- oder Umsteigerkurs oder gleichwertige PC-Kenntnisse.

Bildbearbeitung mit dem «kleinen Bruder» des Profi-Programms Photoshop. Bildübertagung und Organisation sind Grundlagen, die vermittelt werden. Nach der Übersicht der Programm-Oberfläche beginnen wir mit der Bildbearbeitung. Bildausschnitte auswählen, Kontrast, Helligkeit und Bildgrösse definieren, rote Augen korrigieren, Texte zu Bildern, Collagen usw. Durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern.

Wir werden mit der Version Photoshop Elements 14 arbeiten. Eine Lizenz kostet CHF 50.– pro Teilnehmer/in, wenn 2 Personen sich ein Programm teilen bzw. CHF 95.– für die Vollversion. Das Buch des Herdt Verlags kostet CHF 39.50.

Daten: 4 x Dienstag; 15.11. bis

6.12.2016

Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6,

Neuenkirch

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 390.- (exkl. Software und

Buch)

Kurse 383 und 384

Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

Voraussetzung: Windows-Grund- oder Umsteigerkurs oder Internet- und E-Mail-Kurs.

Sie erstellen ein Fotobuch mit der kostenlosen Software von Ifolor. Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen; Bilder einfügen und bearbeiten (zuschneiden); Fotobuch mit Texten ergänzen; Bilder in ein ansprechendes Layout kleiden. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

Kurs 383

Daten: 3 x Freitag; 23.9. bis 7.10.2016 **Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 230.- (exkl. Laptop)

Kurs 384

Daten: 3 x Freitag; 2. bis 16.12.2016 **Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr **Kosten:** CHF 290.-

«Wissen à la carte»

Haben Sie Fragen zu anderen Programmen oder finden Sie keine Lösung zu Ihrem Thema? Notieren Sie sich Ihre individuellen Fragen und buchen Sie Privatstunden (CHF 105.–/Std.) bei unseren Kursleiter/innen unter Telefon 041 226 11 96.

Computer (Mac)

Leitung: Stephan Amgarten, Kursleiter, Kundenberater bei Data Quest AG Ort: Data Quest AG, Pilatusstrasse 18, Luzern (3. Stock mit Lift) Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kurs-

beginn

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

Kurse 385 bis 387

Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Mausund Tastaturbedienung.

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

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

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: CHF 230.-

Kurs 385

Daten: 2 x; Dienstag, 19. und Donnerstag, 21.7.2016

Kurs 386

Daten: 2 x; Dienstag, 9. und Donnerstag, 11.8.2016

Kurs 387

Daten: 2 x; Montag, 19. und Mittwoch, 21.9.2016

Kurs 388

Fotos-App

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

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

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

Daten: 2 x; Dienstag, 18. und Donnerstag, 20.10.2016 Zeit: 8.00 bis 11.00 Uhr Kosten: CHF 230.-

Sprachen

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.

Kursdauer: 22.8. bis 16.12.2016 (ohne Herbstferien 3. bis 10.10., Allerheiligen 1.11. und Maria Empfängnis 8.12.)
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten
Anmeldung: bis 15.8.2016
Bemerkung: Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.

Kursleiterinnen Englisch

Frau Barbara Christen

Kurse: 401, 402, 404, 405, 406, 415, 416

Frau Ruth Knapp

Kurse: 403, 410, 411, 412, 413, 414

Frau Pat Suhr Felber

Kurse: 407, 409, 419, 420, 421, 422,

423, 424

Frau Rosmarie Zemp-Gruber

Kurse: 408, 417, 418

Spanisch

Frau Yolanda Schneuwly-Rivera

Kurse: 431, 433, 434, 437, 438

Frau Belén Temiño

Kurse: 430, 432, 435, 436

Italienisch

Frau Emi Pedrazzini

Kurse: 440, 441, 443, 444, 445, 446,

447, 448

Frau Maria Fasanella

Kurs 442
Französisch

Frau Soraya Blessing

Kurse: 450, 451, 452

Russisch

Frau Alina Fuchs

Kurse: 461, 462

ENGLISCH WELCOME!

Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse **Kurs 401**

Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

Anfänger 1.1 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse erforderlich **Kurs 402**

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 305. - (14 x)

Anfänger 1.2 (Elementary)

Vorkenntnisse erforderlich

Kurs 403

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 218.- (15 x) **Kurs 404**

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

Anfänger 1.3 (Elementary)

Kurs 405

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Anfänger 1.4 (Elementary)

Kurs 406

Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Anfänger 2 (Elementary)

Kurs 407

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 218.- (15 x)

Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 408

Mi, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 218.- (15 x) **Kurs 409**Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 203.- (14 x)



Mittel 1.1 (Pre-Intermediate)

Kurs 410

Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 1.2 (Pre-Intermediate)

Kurs 411

NEU

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 218.- (15 x) **Kurs 412**Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

Mittel 2 (Pre-Intermediate)

Kurs 413

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 218.- (15 x) **Kurs 414**

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

Mittel 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 415

Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr **Kurs 416**Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr **Kurs 417**Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr **Kurs 418**Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr

CHF 218.- (15 x)

CHF 218.- (15 x)

Fortgeschrittene 1 (Intermediate)

Kurs 419

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr **Kurs 420**Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr **Kurs 421**Di, 16.00 bis 16.50 Uhr

CHF 218.- (15 x)

CHF 218.- (15 x)

Fortgeschrittene 2 (Intermediate)

Kurs 422

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 203.- (14 x) **Kurs 423**Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 203.- (14 x)

Konversation (Advanced)

Reading matter and discussions about current affairs and literary texts. The improvement of pronunciaton and vocabulary.

Kurs 424

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 203.- (14 x)

Fotos: Fotolia

SPANISCH BIENVENIDOS!

Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse Kurs 430

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr

CHF 305.- (14 x)



Anfänger 1.1

wenig Vorkenntnisse erforderlich

Kurs 431

Do, 14.15 bis 15.30 Uhr CHF 305.- (14 x)

Anfänger 1.2

Vorkenntnisse erforderlich

Kurs 432

Fr. 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel

Kurs 433

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

Kurs 434

Fr. 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Fortgeschrittene

Kurs 435

Di. 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

Konversation

En un ambiente relajado y de la mano de lecturas y materiales audiovisuales, hablamos sobre temas de actualidad e interés para el grupo.

Kurs 436

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 203.- (14 x) **Kurs 437**

Fr, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

Kurs 438

Di, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

ITALIENISCH BENVENUTI!

Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse **Kurs 440**

Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

Kurs 441

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

Kurs 442

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

Mittel 1

Kurs 443

Mi. 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 2

Kurs 444

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 3

Kurs 445

Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

Mittel 4

Kurs 446

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 447

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

Fortgeschrittene 2

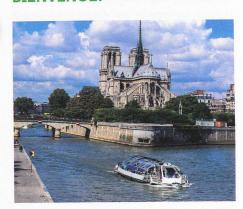
Kurs 448

Do, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 305.- (14 x)



FRANZÖSISCH BIENVENUE!

NEU



Anfänger

Kurs 450

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel

Kurs 451

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Fortgeschrittene

Kurs 452

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15x)

RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT



Russisch für die Reise Kurs 460

ohne Vorkenntnisse

Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

Anfänger 1 (Niveau 1)

Kurs 461

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Interessen und Hobbies gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Die Teilnahme ist für alle ab 60 Jahren möglich.

Treff 470 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.

Leitung: Dolores Weber,
Telefon 041 660 96 20

Daten: jeden 3. Freitag des Monats;
19.8., 16.9., 21.10., 18.11., 16.12.2016

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr und
13.30 bis 15.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 75. – für 5 wählbare Treffen
(Abo) oder CHF 20. – pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit
möglich. Eine Anmeldung vor der ersten
Teilnahme direkt bei Frau Weber ist
jedoch erwünscht.

Treff 471 Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert.

Leitung: Dr. Marcel Sonderegger,
Telefon 041 937 12 47

Daten: jeden 1. Donnerstag des Monats;
7.7., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12.2016

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Schlüssel,
Franziskanerplatz 12, Luzern

Kosten: CHF 5.- pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit
möglich. Eine Anmeldung ist nicht
notwendig.

Treff 472 lass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen.

Leitung: Margrit Thalmann, Telefon 041 440 56 84

Daten: jeden 1. Donnerstag des Monats; 4.8., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12.2016

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Restaurant Militärgarten,
Horwerstrasse 79, Luzern (bei der
Allmend Luzern)

Kosten: CHF 24.– für 6 wählbare Treffen
(Abo) oder CHF 5.– pro Mal
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit
möglich. Eine Anmeldung ist nicht
notwendig.

Treff 473 Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik.



Leitung: Frieda Frei, Telefon 041 930 37 83

Daten: jeweils am Donnerstag; 28.7.,
18.8., 29.9., 27.10., 24.11. und 1.12.
(provisorisch)

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Betagtenzentrum Staffelnhof,
Staffelnhofstrasse 60, Luzern

Kosten: CHF 8.- pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit
möglich. Eine Anmeldung ist nicht

notwendig.

Treff 474 Immer wieder sonntags

Haben Sie Lust am Sonntag mit anderen Menschen etwas zu unternehmen?

Leitung: Josiane Burkard, Telefon 078 845 81 30

Besuch Historisches Museum Luzern

Datum: Sonntag, 18.9.2016

Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr;
gemeinsamer Ausklang

Treffpunkt: Kapellbrücke, Seite
Altstadt, Luzern

Kosten: CHF 10.- (exkl. Eintritt

Museum CHF 8.-)

Anmeldung: Pro Senectute,

Malen und sich ausdrücken mit Farben

Telefon 041 226 11 95

Datum: Sonntag, 16.10. 2016 **Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr **Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 10.-

Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 95

Lottomatch mit schönen Preisen

Datum: Sonntag, 6.11.2016

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Kosten: CHF 10.- (inkl. 1 Gratiskarte pro Teilnehmer)

Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 95

Stimmungsvolle Weihnachtsfeier mit Musik, Glühwein und Kuchen

Datum: Sonntag, 18.12.2016

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,
Luzern

Kosten: CHF 10.-

Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 95

Fitness und Bewegung

NEU



Kurs 800

Bewegungsbalance «Mental Centering»

In Harmonie mit einfachen, kraftvollen und ruhigen Bewegungen

Bewegungsbalance heisst auch Mental Centering und ist ein Bewegungskonzept. Das gesundheitlich orientierte Training, das Beweglichkeit, Kraft, Stabilität und das innere Gleichgewicht verbessert sowie die Entspannung fördert, begeistert durch die abwechslungsreichen 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. Gratis-Schnupperlektion!

Leitung: Beatrice Thöny, Expertin Erwachsenensport esa, Mental Centering Instructor Daten: 12 x Donnerstag; 15.9. bis 1.12.2016 (15.9. Schnupperlektion)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,

Luzern, 4. Stock

Kosten: CHF 210.- (11 x; Schnupperlektion gratis; Rechnung nach 1. Kurstag) Anmeldung: bis 1.9.2016 (auch für

Schnupperlektion)

Kurs 801 Gleichgewichtstraining Sturzprophylaxe = Gehsicherheit

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 Sie Ihre Kraft, Balance, Koordination und 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

Daten: 12 x Montag; 19.9. bis 12.12.2016 (ohne 31.10.) **Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 227.-

Anmeldung: bis 5.9.2016

Kurs 802

Fit ond zwäg für jeden Tag

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 jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Dienstag; 20.9. bis 13.12.2016 (ohne 1.11.)

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr **Ort:** Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 239.-Anmeldung: bis 6.9.2016

Kurs 803 und 804 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

Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern **Kosten:** CHF 239. – pro Kurs

Kurs 803

Daten: 12 x Montag; 19.9. bis 12.12.2016 (ohne 31.10.) **Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr **Anmeldung:** bis 5.9.2016

Kurs 804

Daten: 12 x Dienstag; 20.9. bis 13.12.2016 (ohne 1.11.) **Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr **Anmeldung:** bis 6.9.2016

Kurs 810 Swissjump Move

Trampolin-Kurs

Swissjump® Evergreen ist ein Training auf dem hochwertigen bellicon®-Trampolin. Die Übungen sind dabei speziell auf die Zielgruppe 60+ ausgerichtet. Es ist nachgewiesen, dass dieses Training unzählige positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus hat. Die Gelenke und Knochen, der Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt und gleichzeitig auch die Sturzprophylaxe unterstützt. Die Übungen sind rücken- und gelenkschonend. Abgerundet wird das Training mit musikalischen Evergreens, für noch mehr Spass und Freude.

Leitung: Rosa Catalano, Swissjump-Instruktorin Daten: 10 x Montag; 5.9. bis 21.11.2016 (ohne 3. und 10.10.) Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr

Ort: Fit Styles & Moves Studio, Sternmatt 6, Kriens (VBL-Bus Nr. 14, Haltestelle Sternmatt)

Kosten: CHF 225.-

Anmeldung: bis 22.8.2016



Kurse 811 bis 813 Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

Möchten Sie zu Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren, z. B. zu ABBA-Melodien schwelgen und dazu das Tanzbein schwingen? Schritte aus dem Paartanz wie Charleston, Disco Fox und Tango 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 esa, zertifizierte Everdance[©]-Leiterin **Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10,

Luzern

Kosten: CHF 130.- pro Kurs

Kurs 811

Daten: 8 x Freitag; 7.10. bis 25.11.2016

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr **Anmeldung:** bis 23.9.2016

Kurs 812

Daten: 8 x Montag; 10.10. bis

28.11.2016

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr **Anmeldung:** bis 26.9.2016

Kurs 813

Daten: 8 x Montag; 10.10. bis

28.11.2016

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr **Anmeldung:** bis 26.9.2016

Kurs 814 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 esa, Smovey®-Coach

Daten: 8 x Montag; 10.10. bis

28.11.2016

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,

Luzern

Kosten: CHF 130.-

Anmeldung: bis 26.9.2016

Kurs 815 Thera-Band

Das kleinste und leichteste «Fitness-Center»

Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert Wohlbefinden, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbständig durchgeführt werden.

Leitung: Rita Portmann, Erwachsenensportleiterin esa **Daten:** 5 x Freitag; 18.11. bis

16.12.2016

Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42,

Kosten: CHF 139.– (inkl. Thera-Band im Wert von CHF 13.–)

Anmeldung: bis 4.11.2016

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? Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Niveau entspricht. Reservieren Sie sich einen Kursplatz!

Leitung Dierikon: Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Georges Meyer, Robert Dubach

Leitung Kriens: Heidi Steiner

Daten: 3. Trimester: 22.8. bis 22.12.2016 (ohne 3./4. und 6.10., 1.11. und 8.12.)

Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

Zeit: Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Fachleitung gerne Auskunft.

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

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

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

Anmeldung: Della Meyer, Telefon 041 440 33 91, Mobile 079 653 14 52, 079 684 07 73 oder george.meyer@bluewin.ch

Polysport

Kurs 840 Spinning

Das gelenkschonende Ausdauertraining auf dem Velo



Spinning ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf einem speziellen Spinning-Velo. Gefahren wird im Kursraum, wobei die Kursleitung bei mitreissender Musik zum Training animiert. Das HerzKreislauf-System wird dabei gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Die Intensität kann jeder Kursteilnehmer selber bestimmen. Möchten Sie einfach in Bewegung bleiben? Oder gehen Sie vielleicht während der Sommerzeit Velo fahren und möchten über den Winter fit bleiben? Ganz egal, der Kurs ist für alle geeignet. Probieren Sie es aus. Es lohnt sich.

Leitung: Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin, Fitnessinstruktorin, Naturheilpraktikerin/klassische Masseurin

Daten: 9 x Montag; 17.10. bis 12.12.2016

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42,

NEU

Kosten: CHF 219.-

Anmeldung: bis 3.10.2016

Kurs 841

Kanu

Einsteigerkurs auf dem See

Bei diesem Kurs werden die Teilnehmer an drei Nachmittagen auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren eingeführt. Wir paddeln gemeinsam teilweise in 1er-Seekajaks oder in offenen 2er-Kanadiern (Indianer-Kanus) und lernen die unterschiedlichen Paddelschläge kennen. Im Kurs geht es aber auch darum, die wunderschöne Landschaft des Vierwaldstättersees zu entdecken und zu geniessen. Paddeln ist eine Lebenssportart. Die einzige Voraussetzung für den Kurs sind Schwimmkenntnisse.

Kursleitung: Reto und Heinz Wyss,

Kanuwelt Buochs GmbH

Daten: 3 x Donnerstag; 25.8. bis

8.9.2016

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr Ort: Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern Kosten: CHF 195.-

Anmeldung: bis 11.8.2016

Wasserfitness





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

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



Fit-Gymnastik mit Weste

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Kurs 850

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher **Daten:** 15 x Donnerstag; 25.8. bis 22.12.2016 (ohne 6./13.10. und 8.12.)

Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr Kosten: CHF 269.– inkl. Eintritt

Kurs 851

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher **Daten:** 15 x Donnerstag; 25.8. bis 22.12.2016 (ohne 6./13.10. und 8.12.)

Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr Kosten: CHF 269. – inkl. Eintritt

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Kurs 852

Leitung: Trudy Schwegler

Daten: 16 x Montag; 22.8. bis 19.12.2016

(ohne 3. und 10.10.) **Zeit:** 18.00 bis 18.50 Uhr **Kosten:** CHF 325.– inkl. Eintritt

Kurs 853

Leitung: Trudy Schwegler

Daten: 16 x Montag; 22.8. bis 19.12.2016

(ohne 3. und 10.10.) **Zeit:** 19.00 bis 19.50 Uhr **Kosten:** CHF 325.– inkl. Eintritt

Kurs 854

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin Daten: 16 x Mittwoch; 24.8. bis 21.12.2016 (ohne 5. und 12.10.) Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr Kosten: CHF 325.- inkl. Eintritt

Luzern

Hallenbad Allmend

Wassertemperatur: 32 Grad

Kurs 855

Leitung: Trudy Schwegler

Daten: 15 x Dienstag; 23.8. bis 20.12.2016

(ohne 4./11.10. und 1.11.) **Zeit:** 13.15 bis 14.00 Uhr **Kosten:** CHF 279.– exkl. Eintritt

Meggen

Hallenbad Hofmatt

Kurs 856

Leitung: Lucia Muff

Daten: 15 x Dienstag; 23.8. bis 20.12.2016 (ohne 4./11.10. und

Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr Kosten: CHF 260.- inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 857

Leitung: Monika Schwaller Daten: 15 x Mittwoch; 24.8. bis 14.12.2016 (ohne 5. und 12.10.) Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr Kosten: CHF 287.– inkl. Eintritt

Kurs 858

Leitung: Rosmarie Wicki **Daten:** 15 x Freitag; 26.8. bis
16.12.2016 (ohne 7. und 14.10.) **Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr Kosten: CHF 287.– inkl. Eintritt

Kurs 859

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 15 x Freitag; 26.8. bis
16.12.2016 (ohne 7. und 14.10.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 287.- inkl. Eintritt

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 865

Leitung: Lucia Muff

Daten: 16 x Montag; 22.8. bis 19.12.2016 (ohne 3. und 10.10.) Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr Kosten: CHF 247.– inkl. Eintritt

Kurs 866

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin **Daten:** 16 x Mittwoch; 24.8. bis 21.12.2016 (ohne 5. und 12.10.)

Zeit: 9.00 bis 9.50 Uhr **Kosten:** CHF 247. – inkl. Eintritt

Kurs 867

Leitung: Lucia Muff

Daten: 16 x Freitag; 26.8. bis 23.12.2016 (ohne 7. und 14.10.) Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr Kosten: CHF 247.- inkl. Eintritt

Kurs 868

Leitung: Lucia Muff

Daten: 16 x Freitag; 26.8. bis 23.12.2016 (ohne 7. und 14.10.)

Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr **Kosten:** CHF 247.– inkl. Eintritt

Luzern

Hallenbad Allmend Wassertemperatur: 32 Grad

Kurs 869

Leitung: Judith Bollinger, Ulrike Modl **Daten:** 15 x Donnerstag; 25.8. bis 22.12.2016 (ohne 6./13.10. und 8.12.)

NEU

Zeit: 15.30 bis 16.15 Uhr **Kosten:** CHF 235. – exkl. Eintritt

Kurs 870

Leitung: Judith Bollinger, Ulrike Modl **Daten:** 15 x Donnerstag; 25.8. bis 22.12.2016 (ohne 6./13.10. und 8.12.)

Zeit: 16.15 bis 17.00 Uhr Kosten: CHF 235.– exkl. Eintritt

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

Nordic Walking



Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Nordic-Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

Hinweis: Nordic Walking findet bei jedem

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.

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich

Luzern

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd Leitung: Rita Portmann, Fachleiterin Nordic Walking, und weitere ausgebildete Walking-Leiter/innen Kosten: CHF 90.- (1 x pro Woche) Kombi-Abo: CHF 150.- (2 x pro Woche)

Kurs 22 (laufender Kurs)

Daten: 15 x Montag; 2.5. bis 29.8.2016 (ohne 16.5., 1. und 15.8.) Zeit: 16.15 bis 18.00 Uhr

Kurs 876

Daten: 16 x Montag; 5.9. bis 19.12.2016 **Zeit:** 16.15 bis 18.00 Uhr (ab 3.10. 15.30 bis 17.15 Uhr)

Kurs 24 (laufender Kurs)

Daten: 18 x Mittwoch; 4.5. bis 31.8.2016 Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr



Kurs 878

Daten: 17 x Mittwoch; 7.9. bis 28.12.2016 Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 26 (laufender Kurs)

Kombi-Abo für Kurs 22 und 24 (laufende Kurse)

Kurs 880

Kombi-Abo für Kurs 876 und 878

Nottwil

Ort: Fussballplatz Rüteli Leitung: Käthy Marfurt, Telefon 041 937 17 78, Rosmarie Wicki, Telefon 041 937 14 58

Kurs 881

Kosten: CHF 88.-

Daten: 16 x Montag; 5.9. bis 19.12.2016 Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Reiden

Ort: Sportzentrum Kleinfeld Leitung: Marie-Louise Wapf, Telefon 062 927 29 89, Cornelia Ineichen, Telefon 041 970 23 81

Kurs 882

Daten: 18 x Donnerstag; 11.8. bis 15.12.2016 (ohne 8.12.) Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr Kosten: CHF 99.-

Herbstausflug Nordic-Walking-Gruppe Luzern

Alle Nordic-Walker/innen vom Montagund Mittwochtreff sind herzlich eingeladen zu unserem Herbstausflug. Die Route ist für alle machbar (verschiedene Gruppen).

Datum: Mittwoch; 24.8.2016 (Verschiebedatum: 31.8.2016) Ausrüstung: Wanderschuhe, Nordic-Walkingstöcke, Regenschutz, GA/Halbtax

Anmeldung: bis 17.8.2016 bei Rita Portmann, Telefon 041 630 35 44

Weihnachtsessen Nordic-Walking-Gruppe Luzern

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

Teilnehmende Montag-Treffs Datum: Montag; 19.12.2016

Zeit: 17.00 Uhr Ort: wird noch bekannt gegeben Anmeldung: bis 12.12.2016 bei Rita Portmann, Telefon 041 630 35 44

Teilnehmende Mittwoch-Treffs

Datum: Mittwoch; 14.12.2016

Zeit: 11.00 Uhr

Ort: Hotel Pilatus, Hergiswil Anmeldung: bis 7.12.2016 bei Rita Portmann, Telefon 041 630 35 44

Radsport



Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden drei Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

Velotouren

Leitung: Theres Jöri (Fachleiterin), Bruno Gassmann (stv. Fachleiter), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfruder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstalden, Irene Egli, Josef Muff, Bruno Zumbühl

Daten: 7 x Dienstag; 12./26.7., 9./23.8, 6./20.9. und 4.10.2016

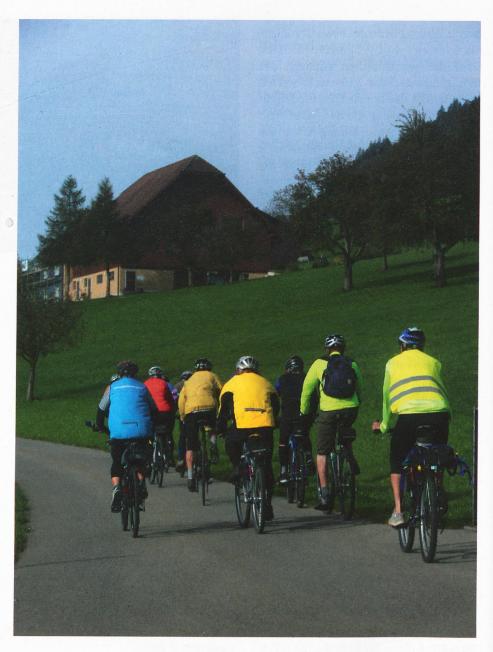
Verschiebedatum: Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.

Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm (Tour und Abfahrt) unter Telefon 041 226 11 99.

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

Anmeldung: Eine Anmeldung ist jeweils vor einer Tour erforderlich: Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12 oder joeth@bluewin.ch. Sie nimmt Ihre Anmeldung jeweils am Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr entgegen. Falls die Velotour verschoben wird, bitte neu anmelden!

Kosten: Bestehendes Saison-Abo 2016 oder pro Tour CHF 9.-.



Touren mit Elektro-Velos

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

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

Abschluss Velotouren

Alle Teilnehmer/innen der Velotouren sind zu diesem informativen und geselligen Nachmittag eingeladen. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt.

Datum: Dienstag, 8.11.2016 **Zeit:** 14.00 Uhr

Ort: Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL),

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Wandern



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

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

Schwierigkeitsgrade:

- 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.

Gruppen: 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 2016 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.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer.

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 Vornamen, Namen, Telefon, Abonnement (GA. Halbtax, Tageskarte oder kein Abo). Anmeldung bis spätestens am Vortag, 14.00 Uhr. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung auf 40 Personen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine eventuelle Verschiebung gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern Telefon 041 226 11 84 am Vortag ab 10.00 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Wanderleiter/innen

| Fachleiter/in | Telefon | Mobile | E-Mail |
|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| Ammann Ernst | 041 320 71 29 | 079 711 30 80 | ernst.ammann@gmx.ch |
| Gasser Rita | 041 490 25 51 | 079 656 93 94 | ritagasser@bluewin.ch |
| | | | |

| Leiter/innen | | | THE RESIDENCE OF THE PROPERTY |
|---------------------|-----------------|---------------|---|
| Auf der Maur Ruth | 041 340 23 72 | 079 783 33 17 | r.auf.der.maur@bluewin.ch |
| Bernet Cécile | 041 370 21 28 | 078 866 77 38 | pace.bernet@hispeed.ch |
| Braunschweig Ursula | | 076 320 17 56 | ubraunschweigluetolf@hotmail.com |
| Heller Mägi | 041 971 08 43 | 079 737 81 21 | maegiheller@bluewin.ch |
| Meier Maggie | 041 320 56 15 | | maggiemeier@hotmail.com |
| Schmidli Margarith | a 041 440 83 89 | 078 789 84 09 | m_schmidli@hotmail.com |
| Schmid Pia | 041 420 69 91 | 079 729 47 90 | pischmid@sunrise.ch |
| | | | |

Wanderprogramm

Donnerstag, 14.7.2016

Am Fusse des Chasseral (B)

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

Donnerstag, 21.7.2016 Heiligkreuz – First (B)

Route: Heiligkreuz – Schwarzmatt – First – Heiligkreuz. Distanz: 7 km, 340 m Aufund Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 12.–. Leitung: Maggie Meier, Ruth Aufder Maur. Treffpunkt: 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. Abfahrt: 7.57 Uhr, Malters 8.06 Uhr. Rückkehr: 16.43 Uhr.

Mittwoch, 3.8.2016

Lago Tremorgio (A)

Route: Wanderung von Dalpe über den Passo Vanit zum azurblauen Lago Tremorgio. Distanz: 7,5 km, 930 m Auf- und 300 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ***. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 48.-, mit GA CHF 14.-. Leitung: Pia Schmid, Ruth Auf der Maur. Treffpunkt: 7.05 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. Abfahrt: 7.18 Uhr. Rückkehr: 19.41 Uhr. Verschiebedaten: Donnerstag, 4. oder Freitag, 5.8.2016.

Donnerstag, 11.8.2016 Sursee – Attelwil

Route: Wanderung entlang der Suhre von Sursee nach Attelwil. Distanz: 13 km, kaum Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 15.-. Leitung: Ernst Ammann,



Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. **Abfahrt:** 9.05 Uhr. **Rückkehr:** 16.15 Uhr.

Donnerstag, 25.8.2016 Rundwanderung Eich

Route: Acht-Weiler-Rundwanderung. Distanz: 9,5 km, 290 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 9.-. Leitung: Ruth Auf der Maur, Ernst Ammann. Treffpunkt: 8.00 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. Abfahrt: 8.14 Uhr, Emmenbrücke 8.19 Uhr. Rückkehr: 15.45 Uhr.

Mittwoch, 31.8.2016 Clariden-Höhenweg (A)

Route: Wanderung vom Klausen- zum Fisetenpass. Distanz: 9 km, 450 m Auf- und 300 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ***. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 54.- für Carfahrt und Luftseilbahn. Leitung: Cécile Bernet, Mägi Heller. Treffpunkt: 7.00 Uhr, Carpark Inseli. Rückkehr: ca. 19.00 Uhr.

Donnerstag, 8.9.2016 Baselland

(B

Route: Wanderung von Titterten nach Bubendorf. Distanz: 8 km, 100 m Aufund 400 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 30.—. Leitung: Maggie Meier, Margaritha Schmidli. Treffpunkt: 8.15 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern. Abfahrt: 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. Rückkehr: 18.30 Uhr.

Mittwoch, 21.9.2016

Stein am Rhein (A)

Route: Rundwanderung Stein am Rhein – Schloss Hohenklingen – Hemishofen – Stein am Rhein. Distanz: 10 km, 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 36.–. Leitung: Cécile Bernet, Mägi Heller. Treffpunkt: 7.05 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. Abfahrt: 7.20 Uhr. Rückkehr: 19.25 Uhr.

Donnerstag, 29.9.2016 Lützelflüh – Burgdorf

(B)

Route: Wanderung entlang der grossen Emme von Lützelflüh nach Burgdorf. Distanz: 9 km, 100 m Auf- und 150 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick.

Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 40.-. Leitung: Rita Gasser, Cécile Bernet. Treffpunkt: 8.00 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. Abfahrt: 8.16 Uhr, Malters 8.22 Uhr. Rückkehr: 17.43 Uhr.

billett, ca. CHF 36.-. Leitung: Cécile Bernet, Pia Schmid. Treffpunkt: 6.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. Abfahrt: 7.05 Uhr. Rückkehr: 18.55 Uhr.

Dienstag, 4. bis Donnerstag, 6.10.2016 (3 Tage)

Ste-Croix (A)

Route 1. Tag: Vuiteboeuf - Georges de Covatanne - Ste-Croix. Distanz: 6 km, 520 m Aufstieg. Wanderzeit: 2 ½ Std.

- 2. Tag: Ste-Croix Aiguilles de Baumes -Ste-Croix. Distanz: 14,1 km, 680 m Aufund Abstieg. Wanderzeit: 5 Std.
- 3. Tag: Rundwanderung von Ste-Croix auf den Chasseron. Distanz: 11 km, 600 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 41/4 Std. Verpflegung: Picknick. Kosten: Einzelzimmer mit Halbtax CHF 335.-, mit GA CHF 280.-. Doppelzimmer zur Alleinbenützung mit Halbtax CHF 445.-, mit GA CHF 390.-. Doppelzimmer mit Halbtax CHF 355.-, mit GA CHF 300.-. Vierbettzimmer mit Halbtax CHF 325.-, mit GA CHF 270.-. Leitung: Ernst Ammann, Mägi Heller. Treffpunkt: 7.50 Uhr Eingang Gleis 9, Bahnhof Luzern. Abfahrt: 8.05 Uhr. Rückkehr: 20.05 Uhr.

Mittwoch, 12.10.2016

(A) Weinfelden

Route: Wanderung von Weinfelden nach Kreuzlingen. Distanz: 16,7 km, 295 m Auf- und 325 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ***. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 39.-. Leitung: Ernst Ammann, Maggie Meier. Treffpunkt: 7.20 Uhr Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. Abfahrt: 7.35 Uhr. Rückkehr: 19.25 Uhr.

Donnerstag, 20.10.2016

Beatenberg

Route: Beatusweg auf den Spuren des irischen Mönchs Beatus. Distanz: 6 km, 180 m Auf- und 200 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektiv-

Mittwoch, 26.10.2016

La Chaux-de-Fonds

Route: Wanderung von La Chaux-de-Fonds nach Le Locle. Distanz: 13 km, 370 m Auf- und 410 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 45.-. Leitung: Ursula Braunschweig, Rita Gasser. Treffpunkt: 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. Abfahrt: 8.05 Uhr, Sursee 8.26 Uhr. Rückkehr: 19.05 Uhr.

Mittwoch, 9.11.2016 Bern - Münsingen (A)

Route: Wanderung entlang der Aare von Bern nach Münsingen. Distanz: 10,6 km, 330 m Auf- und 145 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 30.-. Leitung: Rita Gasser, Cécile Bernet. Treffpunkt: 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. Abfahrt: 8.00 Uhr. Rückkehr: 19.00 Uhr.

Donnerstag, 17.11.2016 Alphachstad

Route: Wanderung von Alpnachstad durchs Rotzloch nach Stansstad. Distanz: 8 km, 250 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 7.-. Leitung: Ursula Braunschweig, 2. Leitungsperson. Treffpunkt: 9.30 Uhr Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. Abfahrt: 9.42 Uhr, Luzern Allmend 9.44 Uhr. Rückkehr: 15.32 Uhr.

Mittwoch, 23.11.2016 Jahresrück- und ausblick

Ort: Alterszentrum Rosenberg Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Mittwoch, 7.12.2016

Buttisholz

Route: Wanderung von Buttisholz via Mauensee nach Sursee. Distanz: 12 km, 345 m Auf- und 405 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ***. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 11.-. Leitung: Ernst Ammann, 2. Leitungsperson. Treffpunkt: 8.20 Uhr beim Torbogen Busbahnhof Luzern. Abfahrt: 8.31 Uhr, Bus Nr. 61, Emmenbrücke Sprengi 8.43 Uhr. Rückkehr: 16.15 Uhr.

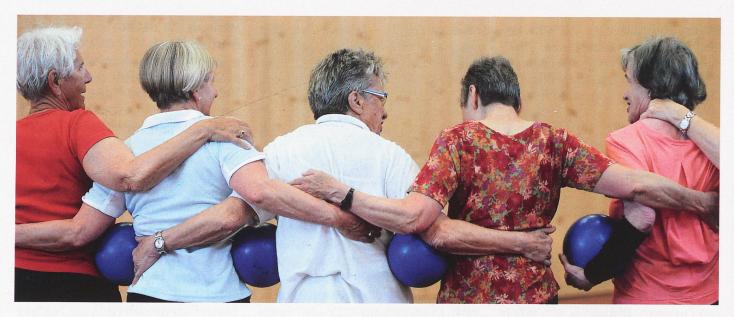
Donnerstag, 15.12.2016 Goldseeli - Sägel

Route: Rundwanderung in der Talebene von Goldau. Distanz: 8 km, kleine Aufund Abstiege. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: kleines Picknick, Kaffeehalt am Ende der Wanderung. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 11.-. Leitung: Pia Schmid, Ruth Auf der Maur. Treffpunkt: 10.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, beim Kiosk. Abfahrt: 11.06 Uhr, Verkehrshaus 11.13 Uhr. Rückkehr: ca.15.54 Uhr.



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 die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden. Die Bewegungsformen zu Musik und die Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und Ihre sozialen Kontakte in einer der offenen Gruppen. Fangen Sie jetzt an und überzeugen Sie sich, wie sich regelmässige Bewegung wohltuend auswirkt. Die Intensität der Stunden ist unterschiedlich. Im Kanton Luzern gibt es über 160 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. Es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden!

Leitung: Speziell ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa

Anmeldung: Nicht erforderlich. Kommen Sie vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich! Wir empfehlen Ihnen jedoch, vor her mit dem/r entsprechenden Leiter/in Kontakt aufzunehmen.

Lektionsdauer: 60 Minuten

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich **Mehr Infos:** Unter Telefon 041 226 11 91 geben wir Ihnen gerne Auskunft.

Fitgym (Allround)

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

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

Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Die Lektionen beinhalten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser und fördern Koordination und Gleichgewicht. 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 einkassiert.

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

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

Kosten: CHF 6. – bis 8. – pro Lektion (z. T. Doppellektion). Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

Gesucht:

Leiter/innen Fitgym und Wasserfitness

Die offenen Gruppen von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen esa geführt. Haben Sie Interesse oder kennen Sie eine motivierte Person, die eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrnehmen möchte, dann melden Sie sich bei:

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91

Fitgym (Allround)

Adligenswil

Turnhalle Dorf
Mittwoch, 13,30 bis 3

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

Aesch

Turnhalle

Dienstag, 14.00 bis 15.00 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, 20.00 bis 21.00 Uhr Pia Höltschi, 041 917 29 72

Buchrain

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr und 15.00 bis 16.00 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

Büron

Mehrzweckhalle Träffponkt

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 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 A. Portmann, 041 480 27 87

Ebersecken

Gemeindehaus

Dienstag, 14.00 bis 15.00 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 20.00 Uhr Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr > findet gegenwärtig nicht statt

Eich

Turnhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr E. Stirnemann, 041 460 03 77

Emmen

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Graziella Soria, 041 310 30 22

Emmenbrücke

Pfarreiheim Bruder Klaus Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr G. 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 Spanisch-

sprachige
Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
B. Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr B. Schnider, 041 480 02 06

Ermensee

Mehrzweckhalle

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Heidi Rüther, 041 917 35 60

Eschenbach

Schulhaus Hübeli Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Martha Geiser, 041 448 25 28

Escholzmatt

Pfarrsaal

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr Hermine Neuenschwander, 041 486 15 48

Ettiswil

Bülacherhalle

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Judith Wespi, 041 980 40 25

Flühli

Turnhalle

Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr Claudia Tanner, 041 488 25 22

Gelfingen

Turnhalle Husmättli

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr Heidi Rüther, 041 917 35 60

Gettnau

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Verena Reinert, 041 970 43 33

Geuensee

Turnhalle Kornmatte

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Elisabeth Nick, 041 921 47 93

Grosswangen

Kalofenhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Maria Rösch, 041 980 51 31

Gunzwil

Lindenhalle

Mittwoch, 18.45 bis 20.00 Uhr Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr Annemarie Furrer, 041 930 18 58

Hämikon

Turnhalle

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 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, 14.00 bis 15.00 Uhr Ch. 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, 17.00 bis 18.00 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, 14.00 bis 15.00 Uhr Edith Theiler, 041 910 58 09



Hohenrain

Pfarreiheim

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

Horw

Turnhalle Hofmatt

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Doris Obertüfer, 041 360 81 88

Inwil

Schulhaus Rägeboge Aula Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr und 15.00 bis 16.00 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, 10.00 bis 11.00 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Feldmühle

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Fenkern

Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Krauer

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

Turnhalle Kuonimatt

Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr Judith Zibung, 041 410 50 94

Luzern

Asociación de pensionistas für Spanischsprachige

Dienstag und Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr Carmen Arias, 041 420 22 53

Pfarreizentrum Barfüesser

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

Betagtenzentrum Eichhof (Haus Saphir)

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr und 10.00 bis 11.00 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60 M. Zurkirchen, 041 497 07 88

Evang. Gemeindezentrum Würzenbach

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Jeannette Fédier, 041 850 88 11

Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53

Alterssiedlung Guggi

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53

Lukas-Saal

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr Rita Weibel, 041 410 30 30

Mehrzweckzentrum Matthof

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Beatrice Greber, 041 280 65 51

Turnhalle Moosmatt Männergruppe

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Geissenstein

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr Violette Besson, 076 594 62 14

Paulusheim

Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr Violette Besson, 076 594 62 14

«Der MaiHof»

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Doris Lindegger, 041 370 16 09

Pfarreiheim St. Anton

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr Heidi Müller, 041 377 21 78

Pfarreiheim St. Karl

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00

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

Pfarreiheim St. Michael/

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr R.-M. Schwegler, 079 368 49 18

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr C. Eggermann, 041 420 14 64

Turnhalle Staffeln (Reussbühl) Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Margrit Berger, 041 320 16 69

Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr Doris Lindegger, 041 370 16 09

Malters

Turnhalle Bündtmättli Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Marlene Michel, 041 497 31 80

Marbach

Turnhalle

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr M. Thierstein, 034 497 26 45

Mauensee

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

Meggen

Kath. Pfarreiheim

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr Martha Wey, 041 377 35 43

Meierskappel

Schulhaus Höfli Singsaal Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr U. Schwerzmann, 041 371 01 64

Menznau

Rickenhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Enrica Scheuber, 041 493 00 83

Nebikon

Mehrzweckhalle

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84

Männergruppe

Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr Werner Thürig, 062 756 26 41

Neudorf

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

Neuenkirch

Turnhalle Grünau

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Rita Stöckli, 041 467 21 37

Nottwil

Turnhalle Sagi-Zentrum Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr

Cornelia Roos, 041 920 33 63

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Tilla Garn, 041 937 15 72

Oberkirch

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Margrith Nauer, 041 921 24 48

Pfeffikon

Mehrzweckhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Jeannette Stoll, 062 771 73 35

Rain

Turnhalle Chrüzmatt

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Reiden

Alterszentrum Feldheim

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

Retschwil

Schulhaus

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Cecile Diem, 041 910 56 14

Römerswil

Mehrzweckhalle

Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos

Turnhalle

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Veronique Schwarzentruber, 041 480 49 58

Root

Pfarreiheim

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr Marly Bächler, 041 450 16 20

Widmermatt

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr Marly Bächler, 041 450 16 20

Rothenburg

Turnhalle Gerbematt

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Marlies Gass, 041 280 15 83

Ruswil

Alterswohnzentrum Schlossmatte

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr und 15.00 bis 16.00 Uhr

Turnhalle Dorfschulhaus Männergruppe

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr Pia Grüter, 041 495 25 39

St. Erhard

Turnhalle

Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr M.-T. Schindler, 041 921 20 87

Schenkon

Turnhalle Grundhof

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

Schlierbach

Mehrzweckhalle

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

Schötz

Pfarreiheim

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und 14.00 bis 15.00 Uhr Hanny Steinmann, 041 980 26 83

Schongau

Turnhalle

Freitag, 19.00 bis 20.00 Uhr Carmen Suter, 041 917 03 08

Schüpfheim

Turnhalle Dorfschulhaus

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr E. Kaufmann, 041 484 24 70

Schwarzenberg

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr M. Zurkirchen, 041 497 07 88

Sempach

Turnhalle Tormatt

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr Kathrin Marti, 041 460 14 35

Sempach-Station

Mehrzweckhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Edith Lang, 041 460 19 94

Sörenberg

Turnhalle

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr Rita Emmenegger, 041 488 19 18

Sursee

Turnhalle St. Georg

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Cornelia Roos, 041 920 33 63

Männergruppe

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr Konrad Stalder, 041 460 50 05

Triengen

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Anita Hug, 041 933 36 33

Udligenswil

Bühlmattsaal

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr U. Schwerzmann, 041 371 01 64

Uffikon

Mehrzweckhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Margrit Riedweg, 062 756 19 80

Wauwil

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Marlies Bättig, 041 980 41 14

Weggis

Schulhaus Kirchmatt

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Erika Lüthy, 041 390 23 68

Werthenstein

Schulhaus

Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr Berta Fuchs, 041 490 23 87 > findet gegenwärtig nicht statt

Wikon

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

Willisau

Kath. Pfarreiheim

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und 14.30 bis 15.30 Uhr

Schulhaus Schlossfeld

Männergruppe

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Hedy Rölli, 041 970 32 73

Wolhusen

Andreasheim

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

Schulhaus Rainheim Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

Männergruppe

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr E. Riechsteiner, 041 490 23 67

Wasserfitness

(Bewegung im Wasser)



Beromünster

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

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Gruppen Buchrain/Perlen

Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr und 9.00 bis 10.00 Uhr Charlotte Rösli, 041 445 02 41

Gruppe Luzern

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppen Eschenbach

Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr und 9.00 bis 10.00 Uhr B. Mathis, 041 448 28 40

Gruppe Root

Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr Lucia Muff, 041 280 58 74



Emmen/Rathausen

Hallenbad SSBL

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

Hohenrain

Hallenbad Heilpäd. Zentrum Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr Mittwoch, 12.00 bis 13.00 Uhr Retha Scherrer, 041 420 96 10

Horw

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

Luzern

Hallenbad Rodtegg Wassertemperatur: 34° Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr Yvonne Henseler, 041 340 79 61

Hallenbad Schubi (Littau) Freitag, 8.30 bis 9.25 Uhr und 9.30 bis 10.25 Uhr Judith Bollinger, 041 361 19 48 Ulrike Modl, 041 240 79 28

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum SPZ

Gruppe Nottwil

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

Gruppe Buttisholz

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr Monika Schwaller, 041 929 05 56

Gruppe Grosswangen/Sempach

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Sempachersee

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr Judith Kurmann, 041 988 10 89

Reiden

Hallenbad 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 (Sa) Mona Bregenzer, 062 758 31 56 Liselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi) Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60 Judith Kumann, 041 988 10 89 Franziska Meier, 062 751 31 53 Sylvia Peyer, 062 752 41 27 Ch. Wechsler, 062 758 22 82

Gruppe Schötz/Altishofen

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

Schachen

Hallenbad Schul-/ Wohnzentrum Freitag, 12.00 bis 13.00 Uhr Judith Bollinger, 041 361 19 48 Ulrike Modl, 041 240 79 28

Schüpfheim

Hallenbad HPZ Sunnebüel Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr Michaela Hafner, 041 480 04 19

Gruppe Escholzmatt

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr Susanne Giger, 041 486 20 33

Gruppen Schüpfheim

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr und 17.00 bis 18.00 Uhr Susanne Giger, 041 486 20 33

Willisau

Hallenbad Schlossfeld Gruppen Willisau

Donnerstag, 15.00 bis 15.45 Uhr und 16.00 bis 16.45 Uhr Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

Gruppe Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr Verena Brügger, 062 756 31 62



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

Dagmersellen

Gemeinde-Zentrum Arche Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr Marlies Müller, 062 756 23 89

Hochdorf

Pfarreizentrum B, Raum 29 Donnerstag, 14.00 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 M. 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 16.00 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, 16.00 bis 17.00 Uhr **Beginner**

Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr Käthy Häcki, 041 310 48 41

Pfarreiheim St. Johannes Tanzen im Sitzen

Montag, 10.00 bis 11.00 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, 14.00 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 11.00 Uhr Käthy Häcki, 041 310 48 41

Weggis

Pfarrheim St. Maria Dienstag, 15.00 bis 16.30 Uhr M. Schmidli, 041 440 84 56

Everdance®

Buchrain

Schulhaus Hinterleisibach Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53

Skilanglauf

Sich auf den schmalen Latten üben (Klassisch oder Skating), Neues ausprobieren und Spass mit Gleichgesinnten auf den Loipen haben. Machen Sie mit und bewegen Sie sich in der geliebten winterlichen Natur.

Herbstausflug/Wanderung

Alle Teilnehmer/innen wie auch Interessenten sind herzlich eingeladen zu unserem geselligen Herbstausflug.

Datum: Donnerstag, 8.9.2016 Ort: Biosphäre Entlebuch, **Zyberliland Romoos** Leitung: Lisbeth Hofstetter

Anmeldung: Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23

Informationsnachmittag Skilanglauf

Die Leiter/innen orientieren Sie über die geplanten Angebote im Winter 2016/17. Das Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Datum: Donnerstag, 10.11.2016

Zeit: 13.30 Uhr

Ort: Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL), Luzern Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht

erforderlich

Kurs 900 Skilanglauf-Treff 2017

Für alle, die gerne in der Gruppe Langlaufen (Skating und Klassisch), für Anfänger und Geübte. Es können auch nur einzelne Tage besucht werden.

Leitung: Oskar Wigger, Lisbeth Hofstetter, Urs Günter, Marianne Zurkirchen

Daten/Orte: 5.1.2017 Eigenthal

12.1.2017 Marbach 19.1.2017 Finsterwald 26.1.2017 Rothenthurm 2.2.2017 Engelberg 9.2.2017 Eigenthal

Zeit: Donnerstag; ca. 10.00 bis 15.00 Uhr

Anreise: individuell

Bemerkung: Je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden.

Kosten: CHF 10.-/Tag

Informationen: Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23

Anmeldung: bis Dienstagabend vor dem Durchführungsdatum an Marianne Zurkirchen, zurweb@malters.net, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23. Bitte um Info, ob Skating oder Klassisch!

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine eventuelle Verschiebung gibt der Telefonbeantworter der Pro Senectute Kanton Luzern Telefon 041 226 11 84 am Mittwochmorgen Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.



Curling

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 Jahren problemlos spielen. Voraussetzungen sind eine durchschnittliche körperliche Fitness sowie ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Eine kostenlose Schnupperlektion für Anfänger/innen ist jederzeit möglich.

Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

Schnupperlektion: Information und Anmeldung bei Hansruedi Heer, Telefon 041 360 96 73, h-heer@hispeed.ch

Kurs 842 Fortgeschrittene

Daten: 20 x Montag; 17.10.2016 bis 13.3.2017 (ohne 26.12.2016 und

Bemerkung: Einstieg auch möglich ab 2.1.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: Ergeben sich aufgrund der

Teilnehmerzahl

Anmeldung: bis 26.9.2016

Kurs 843 Anfänger/innen

Hinweis: Besuchen Sie vorab eine Schnupperlektion. Ab Januar 2017 haben Sie die Möglichkeit, in den laufenden Curling-Kurs einzusteigen. Daten: 10 x Montag; 2.1. bis 13.3.2017

(ohne 27.2.2017)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: Ergeben sich aufgrund der

Teilnehmerzahl

Anmeldung: bis 2.12.2016

Winterferien



Kurs 910 Langlauftage **Ulrichen / Obergoms**

Für Anfänger und Fortgeschrittene (Klassisch und Skating)

Damit Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Saison vorbereiten können, bieten wir diese Langlauftage an. Im «Langlaufparadies» Goms können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen - egal ob Sie Ihre ersten Schritte wagen oder bereits ein/e erprobte/r Langläufer/in sind.

Datum: Montag, 12. bis Donnerstag, 15.12.2016

Leitung: Marianne Zurkirchen, Urs Günter, Lisbeth Hofstetter

Auskunft: Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23

Hotel: Alpina in Ulrichen (siehe «Langlauf-

und Winter-Erlebniswoche») Doppelzimmer: CHF 470.-/Person

Einzelzimmer: CHF 520.-

Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen: siehe «Langlauf- und Winter-Erlebniswoche» Anmeldung: bis 18.11.2016 mit Anmeldekarte

Kurs 912

Langlauf- und Winter-Erlebniswoche Ulrichen / Obergoms

Für Anfänger und Fortgeschrittene (Klassisch und Skating)

Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlaufloipen. Die Gegend zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthard-Bahn. So hat man die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel wird täglich Skilanglauf, Klassisch und Skating, mit Lauftechnikunterricht angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein (Winterwandern bei mind. 7 Teilnehmer/innen, Möglichkeit für Schneeschuhwanderungen). Die Ausrüstung kann gemietet werden.

Datum: Sonntag, 26.2. bis Samstag, 4.3.2017

Leitung: Marianne Zurkirchen, Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger Auskunft: Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23 Doppelzimmer: CHF 890.-/Person

Einzelzimmer: CHF 1070.-

Anmeldung: bis 20.1.2017 mit Anmelde-

karte

Hotel: Alpina in Ulrichen (Familienbetrieb, direkt an der Loipe, 24 eher kleine Zimmer hell und gemütlich eingerichtet)

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/ WC, Radio/TV, Haarföhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern mit Halbtax (mit GA CHF 40. - Reduktion/ohne Halbtax CHF 40. - Zuschlag); Leitung.

Nicht inbegriffen: Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/ Rückreise Wohnort - Luzern; Gepäcktransport; Theater in Münster (fakultativ) mit Gratisbus ab Ulrichen und retour: Annullierungskosten-Versicherung.

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