**Zeitschrift:** Zenit

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern

**Band:** - (2016)

Heft: 4

**Anhang:** Impulse: Kursangebote für alle ab 60 Jahren: 1. Halbjahr 2017

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:** 04.12.2025

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



# NEU

- Männerhaushalt
- Farbige Sicht auf Demenz
- Docupass-Workshop
- E-Bike-Einsteiger
- Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz
- Lebensthema: Übergänge/ Wendepunkte
- Jodeln

# 1. Halbjahr 2017

- Kneippen Gisikon
- Aerobic mit Orienttanz
- Autogenes Training
- Digitale Senioren
- Badeferien Mallorca



**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 041 226 11 96/95 Sport 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 4,

November 2016, Magazin Pro Senectute

Kanton Luzern

Erscheint: 22.11.2016

**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 2. Halbjahr 2017, 31.3.2017

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 eine 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 Tage 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
- 9 K+B für Menschen mit Demenz
- 10 Wissen und Kultur
- 11 Gestalten und Spielen
- 12 Musik
- 14 Gesundheit und Bewegung
- 17 Gesundheit und Wohlbefinden
- 18 Digitale Senioren
- 18 Moderne Kommunikation und Computer
- 23 Gemeinsame Interessen
- 24 Sprachen

# **Sport**

- **26** Fitness und Bewegung
- 27 Tennis
- 28 Polysport
- **28** Wasserfitness
- 30 Nordic Walking
- 31 Radsport
- 32 Wandern
- 55 Schneeschuhtouren
- 35 Curling
- 36 Skilanglauf/-Ferien

# Offene Gruppen

- 38 Fitgym (Allround)
- **40** Wasserfitness
- **41** Tanzsport

# **Ferien**

- 42 Aktiv-, Spazier- und Wanderferien
- 44 Badeferien Mallorca

# **Editorial**

«Wir können das Älterwerden nicht verhindern, aber wir können verhindern, dass wir uns dabei langweilen.»



Team Bildung+Sport

# Liebe Leserin, lieber Leser

Die Vorstellung einer digitalisierten Gesellschaft ist längst nicht mehr Science-Fiction, sondern Realität. Das Internet ist aus dem heutigen gesellschaftlichen und privaten Leben kaum noch wegzudenken. Die Altersgruppe ab 60 Jahren tut sich mit der Nutzung leider oft noch schwer. Ältere Menschen sind also von der digitalen Spaltung, die potenziell eine gesellschaftliche Ausgrenzung mit sich bringen kann, besonders betroffen.

Dem wollen wir entgegenwirken und lancieren «Digitale Senioren»: einerseits mit der Vortragsreihe «UpDate» und andererseits mit den Computer-Dienstleistungen «A la Carte». Erfahren Sie mehr über diese neuen Angebote auf Seite 18.

Mit dem Programm «Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz» ermöglichen wir den Betroffenen, möglichst selbstbestimmt und selbstständig durch regelmässige Angebote am öffentlichen Leben teilzunehmen. Die Lebensqualität kann dank geistiger und körperlicher Aktivitäten positiv beeinflusst werden, die Teilnehmenden durchbrechen den Alltag und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 9. Bestellen Sie das detaillierte Programm.

In gewohnter Manier unterbreiten wir Ihnen wieder rund 10 Exkursionen, 90 Bildungskurse, 45 Sprachklassen, mehrere Interessensgruppen, 50 Sportkurse und -treffen, 160 Sportgruppen und mehrere Sportferienwochen. Bestimmt ist auch etwas für Sie darunter.

Machen Sie mit – halten auch Sie sich körperlich und geistig fit! Wir unterstützen Sie gerne dabei.

#### Michèle Albrecht

Leiterin Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

- Schweizerische Nationalbibliothek Nationalbibliothèque seronal
- Bibliotece nazionali
- Biblioteca naziunale svizra SN

# Exkursionen und Besichtigungen

Voraussetzung: 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.

**Anmeldung:** Aufgrund der grossen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

**Abmeldungen:** Bitte beachten Sie unsere «Allgemeinen Bedingungen» auf Seite 2.

Anlass 001 Fernsehstudio Leutschenbach

Erleben Sie, wie Fernsehen gemacht wird. In einer ca. 1 ¾ Stunden dauernden Führung erfahren Sie viel Interessantes und sehen, was es braucht, bis eine Sendung ausgestrahlt werden kann. Nach der Führung ist ein Besuch im Personalrestaurant geplant.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung

Datum: Dienstag, 17.1.2017

Treffpunkt: 13.55 Uhr, Bahnhof Luzern,

UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M **Rückkehr:** 19.49 Uhr in Luzern **Kosten:** CHF 18.- inkl. Führung

Reisekosten: ca. CHF 26.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im

Zug)

Anmeldung: bis 3.1.2017

Anlass 002

## Axporama in Böttstein und Kern- oder Wasserkraftwerk in Beznau

Am Morgen besuchen Sie das Axporama in Böttstein. Sie erleben einen spannenden Einblick in die Welt des Stroms. Die Ausstellung «Leben mit Energie» bietet viel Wissenswertes und Unterhaltung. Nach dem Mittagessen im Landgasthof Schloss Böttstein besuchen Sie das Kernoder Wasserkraftwerk in Beznau. Bitte vermerken Sie auf der Anmeldung, ob Sie das Kern- oder das Wasserkraftwerk besichtigen möchten. Für die Besichtigung

der Kraftwerke wird ein Ausweis (ID, Pass oder Fahrausweis) verlangt.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung

Datum: Dienstag, 14.2.2017

Treffpunkt: 8.00 Uhr, Luzern, Carpark

Inseli

**Rückkehr:** ca. 18.00 Uhr in Luzern **Kosten:** CHF 42. – inkl. Führungen

und Carfahrt

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 31.1.2017

Anlass 003

Zug - Innovation und Tradition

Wenn weltweit Millionen von Babys gesund heranwachsen oder wenn die Wundpflege von Patient/innen in unseren Spitälern verbessert wird, dann steht zumeist die Firma Medela mit ihren Milchpumpen bzw. ihrer Vakuumtechnologie dahinter. Wir besuchen am Vormittag das Medizinaltechnikunternehmen in Steinhausen und am Nachmittag entdecken wir unter kundiger Führung die Geheimnisse der Zuger Altstadt.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Dienstag, 7.3.2017

Treffpunkt: 8.55 Uhr, Bahnhof Luzern,

UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M **Rückkehr:** 16.49 Uhr in Luzern **Kosten:** CHF 24.– inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 11.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im

Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 21.2.2017

Anlässe 004 und 005

Beromünster – ein historisches Zentrum mit nationaler Bedeutung

Im Flecken Beromünster besuchen wir unter kundiger Führung das «Haus zum Dolder» mit seiner Privatsammlung, das Schlossmuseum mit der ältesten Buchdruckerei der Schweiz und das Chorherrenstift St. Michael mit seiner 1000-jährigen Geschichte. Nach dem Mittagessen

spazieren wir zur einzigartigen Waldkathedrale.

Leitung: Alfons Steger und lokale

Führung

Treffpunkt: 8.50 Uhr, Bahnhof Luzern

beim Torbogen

**Rückkehr:** 15.57 Uhr in Luzern **Kosten:** CHF 39. – inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 8.- mit Halbtax/
Kollektivbillett (separat zu bezahlen)

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

Anlass 004

Datum: Dienstag, 11.4.2017 Anmeldung: bis 28.3.2017

Anlass 005

Datum: Mittwoch, 12.4.2017 Anmeldung: bis 29.3.2017

Anlass 006

Bellinzona – Wochenmarkt und Stadtführung

Wir tauchen ein in das bunte Markttreiben und lassen uns anschliessend durch die Stadt führen. Ausgehend vom Rathaus richtet sich unser Blick zuerst auf das Theater und das Regierungsgebäude. Anschliessend besuchen wir die «Collegiata S. Pietro e Stefano» und das «Castel Grande». Dann werden wir in der «Casa del Popolo» zu einem «Risotto al Merlot con Luganighetta» erwartet. Am Nachmittag bleibt Zeit für einen freien Bummel oder den Besuch des Museums im «Castel Grande».

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Samstag, 29.4.2017

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern,

UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M Rückkehr: 19.00 Uhr in Luzern Kosten: CHF 25.– inkl. Führung

Reisekosten: ca. CHF 44.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im

Mittagessen: Restaurant (CHF 20.-; nicht

inbegriffen)

Anmeldung: bis 13.4.2017



Wir besuchen das mittelalterliche Städtchen Lenzburg mit seiner 5000-jährigen Geschichte und das stolze Schloss der Lenzburger, später der Kyburger und der Habsburger. Kundige Führer/innen werden uns vieles über die beiden Orte erzählen und zeigen können.

Leitung: Alfons Steger und lokale Führung

Datum: Dienstag, 30.5.2017

Treffpunkt: 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern,

UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M Rückkehr: 17.58 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 41.- inkl. Eintritt und Führung (mit Museumspass Rückvergütung

von CHF 10.- in bar)

Reisekosten: ca. CHF 20.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 16.5.2017

Anlass 008 Haus der Religionen in Bern



Visionen sind keine Luftschlösser. Das «Haus der Religionen» ist ein Beispiel dafür. Eine Vielzahl von Religionen und Kulturen sind unter einem Dach vereint. Menschen unterschiedlichster Herkunft,

Glaubensrichtungen, Kulturen und Weltanschauungen finden in diesem Haus Raum und Heimat. Gemeinsam besuchen wir diese Institution und lassen uns in dessen Geist einführen und die Vielfalt der Kulträume zeigen. Am Nachmittag spazieren wir durch den Rosengarten und zum Bärengraben der Stadt Bern.

Leitung: Alfons Steger und lokale Führung

Datum: Dienstag, 13.6.2017

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern,

UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M Rückkehr: 18.00 Uhr in Luzern Kosten: CHF 27.- inkl. Eintritt und

Führung

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

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 30.5.2017

Anlässe 009 und 010 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 ein 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, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

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 Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anlass 009

Datum: Donnerstag, 15.6.2017 Anmeldung: bis 1.6.2017

Anlass 010

**Datum:** Dienstag, 28.11.2017 **Anmeldung:** bis 14.11.2017

Anlass 011 Rhein und Salz



Foto: Saline Schweizerhal

Täglich brauchen wir Salz, um unser Essen schmackhaft zu machen. In strengen Wintern kann es knapp werden, da es auch für Strassen und Wege gebraucht wird. Wir kennen es aber auch als «Reosal» für den Unterhalt des Geschirrspülers und in vielen anderen Formen. In der Saline Schweizerhalle können Sie die Förderung des «weissen Goldes» direkt verfolgen. Für die Hinfahrt zur Saline benützen wir ab Basel das Schiff, auf dem wir auch ein einfaches Mittagessen einnehmen werden.

Leitung: Ursula Braunschweig und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 29.6.2017

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

Rückkehr: 17.05 Uhr in Luzern

Kosten: ab Basel CHF 47.- (mit GA), CHF 57.- (mit HT), CHF 67.- (ohne Abo) inkl. Mittagessen, Eintritt und Führung

Reisekosten: bis Basel ca. CHF 30.- mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: inbegriffen (exkl. Getränke und Dessert; bitte um Info bei Anmeldung für vegetarisches Menü)

Anmeldung: bis 8.6.2017

# **Alltag und Natur**

NEU

# Kurs 020 Männerhaushalt

#### Das kleine Einmaleins

In diesem Kurs bekommen Sie viele praktische Tipps: Was empfiehlt sich, in einem Haushalt täglich, was wöchentlich und was monatlich zu machen? Wie organisiere ich die Küche, mit welchen Produkten wasche oder putze ich und wie sortiere und bügle ich die Wäsche? Übersichtliche Unterlagen helfen Ihnen zu Hause als Stütze. Dieser Kurs richtet sich an alleinlebende Männer und solche, die gerne mehr über die Haushaltsorganisation lernen möchten.

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

Daten: 2 x Mittwoch; 1. und 8.3.2017

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Schulhaus Mariahilf, Schulküche,

Mariahilfgasse 4, Luzern Kosten: CHF 95.-

Anmeldung: bis 15.2.2017

# **Kurs 021** Sicher unterwegs: Gewaltprävention für Senior/innen Mut tut Geist und Körper gut!



Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Kriminalität im Alltag schützen können: Entreiss- oder Taschendiebstahl, Belästigungen, Enkeltrick 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. Im Rollenspiel werden die

konkreten Situationen geübt. Fitness ist nicht erforderlich!

Leitung: Karin Vonwil, Pallas-Selbstverteidigungs-Expertin

Daten: 3 x Montag; 27.3. bis 10.4.2017

Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,

Luzern

Kosten: CHF 209.-

Anmeldung: bis 13.3.2017

# **Kurs 022 Humor im Alltag**

# 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. In diesem Kurs wird viel gelacht.

Leitung: José Amrein, dipl. Logopäde Daten: 3 x Donnerstag; 16. bis

30.3.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 125.-

Anmeldung: bis 2.3.2017

# **Kurs 023 Basics beim Kochen** Einstieg in die Kunst des Kochens



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

Leitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin

Daten: 4 x Donnerstag; 9. bis 30.3.2017

**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 23.2.2017

# **Kurs 024** 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: 24.4.2017

Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute,

Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 68.-

**Anmeldung:** bis 10.4.2017

# **Am Puls der Zeit**

NEU

#### **Kurs 030**

# **Farbige Sicht auf Demenz**

Der Begriff Demenz löst bei vielen Menschen Unbehagen, aber auch persönliche und kollektive Ängste aus. Das muss nicht sein! Überprüfen Sie Ihr persönliches Selbstverständnis und erhalten Sie kreative Impulse für den Umgang mit Betroffenen. Das Wichtigste: Sie können für die Gesundheit Ihres Gehirns einiges tun!

Leitung: Susanna Furrer,

dipl. Farbtherapeutin, Gesundheitscoach **Daten:** 3 x Mittwoch; 22.3., 5.4. und

3.5.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 159.-Anmeldung: bis 8.3.2017

# Kurse 031 und 032 Eigene Vorsorge mit dem Docupass

# Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

Das Erwachsenenschutzrecht sieht verschiedene Formen der eigenen Vorsorge für den Fall der Urteilsunfähigkeit vor. Pro Senectute bietet dazu mit dem Docupass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In diesem Kurs werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt, die verschiedenen Instrumente vorgestellt und anhand des Docupasses die verschiedenen Vorsorgeformen genau beleuchtet.

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

Kosten: CHF 36.-

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

#### Kurs 031 Luzern

Datum: 1 x Donnerstag; 4.5.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Hotel Waldstätterhof, Zentralstrasse 4, Luzern **Anmeldung:** bis 20.4.2017

#### Kurs 032 Willisau

Datum: 1 x Donnerstag; 1.6.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Wohnbaugenossenschaft Sonnmatt,

Menzbergstrasse 10, Willisau **Anmeldung:** bis 18.5.2017

# Kurse 033 bis 036 Docupass-Workshop

## Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung zur Erstellung Ihres persönlichen Vorsorgedossiers. In einer überschaubaren Gruppe werden Sie professionell angeleitet, die Patientenverfügung und einen Vorsorgeauftrag zu erstellen.

**Leitung:** Sozialberatende der Beratungsstellen Pro Senectute Kanton Luzern **Kosten:** CHF 80.- (exkl. Docupass) **Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Luzern

Ort: Pro Senectute Kanton Luzern,
Regionale Beratungsstelle,
Taubenhausstrasse 16, Luzern
Kurs 033: 2 x Donnerstag,
9. und 16.2.2017; 9.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 034: 2 x Donnerstag,
4. und 11.5.2017; 9.00 bis 11.00 Uhr

#### Hochdorf

Ort: Residio Sonnmatt, Hohenrainstrasse 2, Hochdorf Kurs 035: 2 x Mittwoch, 15. und 22.3.2017; 14.00 bis 16.00 Uhr

#### Willisau

**Ort:** Pro Senectute Kanton Luzern, Regionale Beratungsstelle, Menzbergstrasse 10, Willisau, Gemeinschaftsraum Sonnmatt **Kurs 036:** 2 x Dienstag, 4. und 11.4.2017; 14.00 bis 16.00 Uhr

# Kurse 037 und 038

# SinnVolles GehirnTraining

# Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis 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 Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglich-

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnis-

trainerin SVGT

NEU

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr **Kosten:** CHF 155.-

keit. Sie üben ohne Druck.

Anmeldung: bis 20.2.2017

#### Kurs 037 Luzern

**Daten:** 5 x Montag; 6.3. bis 3.4.2017 **Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstasse 22, Luzern

#### Kurs 038 Willisau

**Daten:** 5 x Dienstag; 7.3. bis 18.4.2017 (ohne 4. und 11.4.) **Ort:** Gemeinschaftsraum Sonnmatt,

Menzbergstrasse 10, Willisau

# Kurs 039

# Testament und Erbfolge

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

Leitung: lic. iur. Urs Manser, Rechts-

anwalt und Notar

**Datum:** 1 x Dienstag; 4.4.2017 **Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

Kosten: CHF 41.- (inkl. Unterlagen)
Anmeldung: bis 21.3.2017

Partnerangebot



NEU



Kurse 040 und 041 «auto-mobil bleiben» – ein Fahr-Check-Kurs

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

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin 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 220.- (CHF 200.- für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

**Kurs 040** 

**Datum:** 1 x Dienstag; 21.3.2017 **Anmeldung:** bis 7.3.2017

**Kurs 041** 

**Datum:** 1 x Dienstag; 16.5.2017 **Anmeldung:** bis 2.5.2017

# Kurs 042 E-Bike – Einsteigerkurs für Senioren

Im Theorieteil werden die gesetzlichen Hintergrundinformationen vermittelt. Auch die Gefahren im Verkehr und das richtige Verhalten auf der Strasse werden angesprochen. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Komponenten von E-Bikes kennen und wichtige Themen werden durch Elektrovelo-Spezialisten erklärt. Angeführt von einem speziell geschulten Instruktor erleben die Teilnehmenden im Praxisteil das Fahrgefühl mit Elektrovelos. Nach einer Einführung werden das richtige Schalten und Bremsen geübt und es steht ein Geschicklichkeits-Parcours bereit.

Leitung: Pascal Wettstein, Fahrlehrer und TCS-E-Bike-Instruktor Datum: 1 x Samstag; 29.4.2017 Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, Emmen

Kosten: CHF 110.- (CHF 70.- für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

Anmeldung: bis 12.4.2017

SBB

Partnerangebot

Kurse 043 und 044 SBB-Schulungen für mobile Fahrplanabfragen 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: 14.00 bis 16.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: unentgeltlich (Kostenübernahme durch die SBB)

**Kurs 043** 

Datum: 1 x Mittwoch; 18.1.2017 Anmeldung: bis 4.1.2017

**Kurs 044** 

**Datum:** 1 x Mittwoch; 10.5.2017 **Anmeldung:** bis 26.4.2017

**VBL** 

Partnerangebot

# Im Alltag sicher unterwegs Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben» mit Billettautomatenschulung

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

Leitung: VBL-Mitarbeitende Kosten: die Teilnahme ist kostenlos Anmeldung und weitere Infos: Verkehrsbetriebe Luzern, Telefon 041 369 65 65

#### Luzern

Daten: 1 x Mittwoch; 5.4.2017 und 1 x Donnerstag; 6.4.2017 Zeit: 8.00 bis 12.00 Uhr Ort: Verkehrsbetriebe Luzern, Tribschenstrasse 65, Luzern

#### Sursee

Datum: 1 x Mittwoch; 31.5.2017 Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr Ort: Bahnhof, Sursee

#### Willisau

Datum: 1 x Dienstag; 6.6.2017 Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr Ort: Bahnhof, Willisau

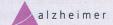
#### Emmenbrücke

Datum: 1 x Dienstag; 13.6.2017 Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr Ort: Bahnhof, Emmenbrücke



Partnerangebot





# Kultur+Bewegung

für Menschen mit Demenz

# Programm 2017

Mit dem neuen Angebot der Infostelle Demenz haben Erkrankte die Möglichkeit, spezielle Angebote von «Bildung+Sport» von Pro Senectute Kanton Luzern zu nutzen. Qualifizierte Leiter/innen bieten gemeinsam mit freiwilligen Betreuungspersonen ein abwechslungsreiches Programm an. Mit «Kultur+Bewegung» durchbrechen Demenzkranke den Alltag und schaffen und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft.

Kurs 045: Gemeinsam Kochen - Apéro

Mittwoch, 25.1.2017

Kurs 046: Digitale Senioren - UpDate Mittwoch, 22.2.2017

Kurs 047: Everdance® - Solotanzspass zu Evergreens

Mittwoch, 29.3.2017

**Kurs 048: Exkursion - Tropenhaus** Wolhusen

Mittwoch, 26.4.2017

Kurs 049: Spaziergang - Seepromenade Mit freundlicher Mittwoch, 31.5.2017

Kurs 050: Wanderung - Sonnenberg Mittwoch, 28.6.2017

Kurs 051: Spaziergang -**Kunsthistorischer Stadtrundgang** Mittwoch, 27.9.2017

Kurs 052: Wanderung - Eigenthal Mittwoch, 25.10.2017

Kurs 053: Exkursion - Kunstmuseum Luzern

Mittwoch, 29.11.2017

Kurs 054: Singen und Musizieren im Advent

Mittwoch, 20.12.2017

Verlangen Sie den Flyer mit dem Detailprogramm bei:

Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 95 oder bildung.sport@lu.pro-senectute.ch.

Ein Projekt der Infostelle Demenz bzw. der Trägerschaft der Schweizerischen Alzheimervereinigung Luzern und Pro Senectute Kanton Luzern.

Unterstützung durch:



# Wissen und Kultur

#### **Kurs 055**

# Übergänge/Wendepunkte

#### Kursreihe Nachdenken über Lebensthemen

Im Laufe des Lebens kommen wir immer wieder an einen Punkt, den wir als Übergang oder Wendepunkt erleben. Wendepunkte sind das Ende des Alten und der Anfang des Neuen: Was lösen Übergänge bei mir aus? Welche Gesetzmässigkeiten beobachte ich bei Wendepunkten vor und nach der Pensionierung? Welche aktuellen Übergänge beschäftigen mich besonders? Am ersten Nachmittag werden wir einen Überblick zum Thema erhalten. Anschliessend und an den beiden nächsten Nachmittagen gibt es kurze Impulse sowie Partner- und Gruppenarbeiten; die Themen werden im Plenum bearbeitet.

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP

Daten: 3 x Dienstag; 24.1., 14.3. und

23.5.2017

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

Kosten: CHF 195.-

**Anmeldung:** bis 10.1.2017

# **Kurs 056** Philosophie - Ästhetik Kursreihe Freude am Denken

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. Kunst und Schönheit sind Sache des Geschmacks - so sagt man gemeinhin. Aber stimmt das wirklich?

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

Daten: 4 x Montag; 20.3. bis 10.4.2017

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

Kosten: CHF 135.-Anmeldung: bis 6.3.2017

# **Kurs 057**

NEU

# Philosophie - Menschenbilder

#### Kursreihe Freude am Denken

Die Frage nach dem Menschen und seiner Stellung im Kosmos gehört zu den grundlegenden Themen der Philosophie. Im Kurs lernen wir Menschenbilder aus Vergangenheit und Gegenwart kennen und gewinnen so einen Einblick in die Wirkung, die das jeweilige Selbstbild der Menschen auf die Gestaltung ihres Lebens ausübt.

Leitung: lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden

**Daten:** 4 x Montag; 1. bis 22.5.2017

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 135.-**Anmeldung:** bis 13.4.2017

**Kurs 058** 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 Dienstag; 17.1. bis 21.2.2017

(ohne 24.1.)

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 238.-Anmeldung: bis 4.1.2017

#### Kurse 059 und 060

## Kurs für Literaturinteressierte

## Gemeinsam ausgewählte Bücher besprechen

Gehört Lesen zu Ihren Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam werden Bücher gelesen und diskutiert.

Leitung: Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliotherapie Daten: 6 x Freitag; 27.1., 24.2., 24.3., 28.4., 26.5. und 30.6.2017

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 100.-

Anmeldung: bis 12.1.20107

**Kurs 059** 

Zeit: 13.30 bis 15.00 Uhr

**Kurs 060** 

Zeit: 15.30 bis 17.00 Uhr

#### Kurs 061

# Kunstgeschichte: Cézanne und die klassische Moderne

### Das malerische Sehen und die Gestaltung

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

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin/Kunstpädagogin

Daten: 6 x Mittwoch; 8.3. bis 12.4.2017

Zeit: 14.30 bis 16.00 Uhr Ort: Kunstseminar Luzern, St. Karlistrasse 8, Luzern Kosten: CHF 153.-

**Anmeldung:** bis 28.2.2017

# Gestalten und Spielen

#### **Kurs 065**

# Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene

# Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke

Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das ABC des Basis-Alphabets oder die Unzialschrift als Grundlage für alle Schriften. Danach gestalten sie kurze Texte mit diversen Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen.

Leitung: Verena Hauser

Daten: 6 x Donnerstag; 30.3. bis 11.5.2017 (ohne 13.4.)

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Kosten: CHF 195. - (exkl. Materialkosten CHF 20.-; werden im Kurs einkassiert)

**Anmeldung:** bis 15.3.2017

# Kurse 066 bis 068 Aquarellmalen

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

Leitung: Maria Tschuppert Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Kosten: CHF 195.-

# Kurs 066 Anfänger

Daten: 6 x Dienstag; 10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5. und 13.6.2017 Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr Anmeldung: bis 28.12.2016

#### **Kurs 067 Vorkenntnisse**

Daten: 6 x Mittwoch; 18.1., 15.2., 15.3., 12.4., 17.5. und 7.6.2017 Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr Anmeldung: bis 4.1.2017

#### **Kurs 068 Fortgeschrittene**

Daten: 6 x Donnerstag; 12.1., 2.2., 9.3., 6.4., 11.5. und 1.6.2017 Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 28.12.2016

#### **Kurs 069**

# **Digitales Fotografieren**

#### Starter-Grundkurs

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

Leitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin

Daten: 5 x Dienstag; 30.5. bis 27.6.2017

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 323.-

Material: Eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten

Anmeldung: bis 16.5.2017

## Kurse 070 und 071 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.

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer

Meisterspieler

Daten: 8 x Mittwoch; 8.3. bis 26.4.2017

Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstrasse 25, Luzern Anmeldung: bis 22.2.2017

#### Kurs 070 Anfänger

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: CHF 163.- (inkl. Buch «Schachschule», offizielles Lehrmittel Schweizer

Schachbund)

#### **Kurs 071 Fortgeschrittene**

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr Kosten: CHF 135.-

## Kurse 072 und 073 lassen

Jassen 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.

Leitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr Ort: Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3, Luzern (direkt beim Löwencenter) Kosten: CHF 75.-

#### Kurs 072 Anfänger

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

**Daten:** 4 x Dienstag; 7. bis 28.3.2017 Anmeldung: bis 21.2.2017

#### **Kurs 073 Fortsetzung**

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

Daten: 4 x Dienstag; 4. bis 25.4.2017 Anmeldung: bis 31.3.2017

# **Kurs 074** 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: René Bründler, Pétanque Club

**Daten:** 5 x Dienstag; 4.4. bis 9.5.2017

(ohne 18.4.)

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon

Kosten: CHF 115.-

Anmeldung: bis 21.3.2017

# Musik

**Kurs 075** Schnupperkurs Jodeln



Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, die Einblick in die lodeltechnik erhalten möchten. Es Stimmbildung, angepasste Atem- und Körperarbeit wie auch jodelspezifische Übungen vermittelt.

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin Datum: 1 x Samstag; 11.3.2017 Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr Ort: Minnie-Hauck-Saal, Schlössli Wartegg, Luzern Kosten: CHF 85.-Anmeldung: bis 24.2.2017

**Kurs 076 lodeln in der Gruppe** 





Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, welche die Jodeltechnik erlernen resp. auffrischen möchten. Das gemeinsame Singen von einbis mehrstimmiger Jodelliteratur und Liedgut steht im Vordergrund. Es werden angepasste Stimmbildung, Atemund Körperarbeit wie auch jodelspezifische Übungen werden vermittelt.

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, lodlerin und Gesangspädagogin Daten: 4 x Freitag; 17.3. bis 7.4.2017 Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens Kosten: CHF 224.-Anmeldung: bis 3.3.2017

## **Kurs 077** 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, Saxophonistin Daten: 5 x Dienstag; 7.3. bis 4.4.2017 Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens Kosten: CHF 274.- inkl. Tin Whistle,

Notenheft und CD Anmeldung: bis 19.2.2017

**Kurs 078** Aktives Hören: Musikgeschichte Das barocke Zeitalter bis zur Klassik

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

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

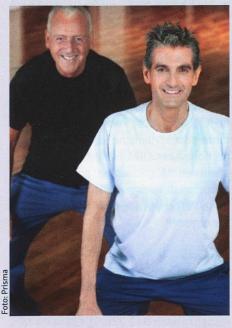


**Daten:** 7 x Montag; 16./30.1., 6./13.2. und 6./13./20.3.2017 Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 310.-Anmeldung: bis 3.1.2017

# Kurse 079 und 080 Fit mit Musik

Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze



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

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

Kosten: CHF 190.-Anmeldung: bis 3.1.2017

#### Kurs 079: Gruppe 1 «Einsteiger»

Daten: 11 x Dienstag; 10.1. bis 14.2. und 7.3. bis 4.4.2017 Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 8 (Pilatusplatz), Luzern

## Kurs 080: Gruppe 2

**Daten:** 11 x Freitag; 13.1. bis 17.2. und 10.3. bis 7.4.2017 Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

# Kurs 081 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; 17.1., 14.2., 14.3., 11.4., 16.5. und 20.6.2017

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

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

Kosten: CHF 139.-Anmeldung: bis 3.1.2017

## **Kurs 082**

## 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; 1. bis 29.5.2017 Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr

Ort: Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 110.-Anmeldung: bis 18.4.2017



# **Gesundheit und Bewegung**

# Kurs 085 KneippGarten Gisikon Wohltat für Körper und Seele



In wunderschöner Landschaft gelegen, mit herrlicher Aussicht über das Mittelland und die Berge werden Sie unter fachkundiger Leitung in die Kunst des Kneippens eingeführt und können etwas Gutes für Ihr persönliches Wohlbefinden tun. Der KneippGarten bietet eine Wassertretanlage, ein Armbad, eine Gussstation und einen Barfusspfad. Pro Senectute Kanton Luzern unterstützt das Projekt.

**Leitung:** Daniela Elmiger, Kneipp-Gesundheitsberaterin

Daten: 4 x Freitag; 5. bis 26.5.2017

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: KneippGarten Gisikon, Feldhof Die direkte Zufahrt zum KneippGarten ist nicht erlaubt. Bitte parkieren Sie Ihr Auto auf den ausgeschilderten Parkplätzen entlang der Feldhofstrasse. Zum KneippGarten sind es 300 Meter zu Fuss.

Kosten: CHF 95.-

Anmeldung: bis 21.4.2017

und Seele. Aerobic und Orienttanz vermitteln ein bewussteres Lebensgefühl, das zur Lebensfreude verhilft.

**Leitung:** Angelina Misanics, Tanzlehrerin **Daten:** 6 x Dienstag; 2.5. bis 6.6.2017

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,

Luzern

Kosten: CHF 140.-

Anmeldung: bis 18.4.2017

# Kurs 086 Aerobic mit Orienttanz

## Lebensfreude durch Bewegung

Aerobic und Orienttanz sind nicht nur bei den Jungen beliebt. Aerobic besteht aus leichten Bewegungsübungen zu Musik, die von Orienttanzschritten ergänzt werden, zur Freude aller, die gerne Gymnastik betreiben. Die Lektionen vermitteln ein Leichtigkeitsgefühl, stützen die Wirbelsäule, trainieren die Muskeln und führen zu einer Harmonie von Körper, Geist

# Kurse 088 bis 101

# Yoga

NEU

#### Auch für reife Körper

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

**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.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

# Partnerangebot

# LUZERNER THEATER...

# Kurs 087 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. Auch in dieser Spielzeit bittet 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 24: Timeless»,

Sonntag, 14.5.2017, 13.30 Uhr, Luzerner Theater.

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

**Daten:** 4 x Donnerstag; 4.5. bis 1.6.2017 (ohne 25.5.)

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

(Probebühne)

Kosten: CHF 115.-

Anmeldung: bis 20.4.2017

# Kurse 088 bis 092

#### Luzern

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

**Ort:** Business Gym, Rösslimattstrasse 37,

**Daten:** 12 x Mittwoch; 18.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2.) **Kosten:** CHF 234.-

#### Anfänger

Kurs 088: 14.30 bis 15.30 Uhr



#### **Fortgeschrittene**

Kurs 089: 9.00 bis 10.00 Uhr Kurs 090: 10.00 bis 11.00 Uhr Kurs 091: 11.00 bis 12.00 Uhr Kurs 092: 13.00 bis 14.00 Uhr

## Kurse 093 bis 097

**Daten:** 11 x Mittwoch; 26.4. bis 12.7.2017 (ohne 14.6.) **Kosten:** CHF 214.-

#### Anfänger

Kurs 093: 14.30 bis 15.30 Uhr

#### **Fortgeschrittene**

Kurs 094: 9.00 bis 10.00 Uhr Kurs 095: 10.00 bis 11.00 Uhr Kurs 096: 11.00 bis 12.00 Uhr Kurs 097: 13.00 bis 14.00 Uhr

#### Kurse 098 und 099 Anfänger

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB **Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Zeit: 13.15 bis 14.15 Uhr

#### **Kurs 098**

**Daten:** 13 x Donnerstag; 12.1. bis 13.4.2017 (ohne 23.2.) **Kosten:** CHF 254.-

#### Kurs 099

**Daten:** 10 x Donnerstag; 27.4. bis 13.7.2017 (ohne 25.5. und 15.6.)

Kosten: CHF 195.-

# NEU

# Kurse 100 und 101 Willisau

**Leitung:** Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH

Ort: Gesundheitszentrum Apotheke

Willisau, Willisau

**Zeit:** 16.15 bis 17.15 Uhr

#### **Kurs 100**

**Daten:** 13 x Dienstag; 10.1. bis 11.4.2017 (ohne 28.2.) **Kosten:** CHF 254.-

#### **Kurs 101**

Daten: 12 x Dienstag; 25.4. bis

11.7.2017

Kosten: CHF 234.-

# Kurse 102 bis 105

#### Qi Gong

#### Lebensenergie stärken

Qi Gong ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Das grosse Spektrum an Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und 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,

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 102 Anfänger

**Daten:** 9 x Montag; 9.1. bis 20.3.2017 (ohne 20. und 27.2.)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr **Kosten:** CHF 246.-

#### Kurs 103 Anfänger

**Daten:** 9 x Montag; 27.3. bis 29.5.2017

(ohne 17.4.)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr **Kosten:** CHF 246.-

#### Kurs 104 Fortgeschrittene

**Daten:** 9 x Montag; 9.1. bis 20.3.2017

(ohne 20. und 27.2.) **Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr **Kosten:** CHF 246.-

#### **Kurs 105 Fortgeschrittene**

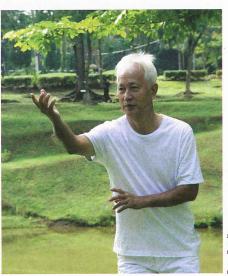
**Daten:** 9 x Montag; 27.3. bis 29.5.2017

(ohne 17.4.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr **Kosten:** CHF 246.-

## Kurse 106 bis 108 Tai Chi

#### Bewegt den Körper und belebt den Geist



oto: Fotolia

Tai Chi mit seinen langsamen fliessenden Bewegungen fördert die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie lernen eine Ta-Chi-Form kennen, die Sie auch zu Hause mit Hilfe der Unterlagen üben können. Körperübungen aus dem Qi Gong und stille Momente runden die Lektion ab.

**Leitung:** Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin **Ort:** Wesemlinrain 16, Luzern **Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 106 Anfänger

**Daten:** 10 x Freitag; 20.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.) **Zeit:** 9.00 bis 10.15 Uhr **Kosten:** CHF 243.-

#### **Kurs 107 Fortgeschrittene**

Daten: 10 x Freitag; 20.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)

Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr

Kosten: CHF 243.-

## Kurs 108 Folgekurs

**Daten:** 7 x Freitag; 5.5. bis 30.6.2017 (ohne 26.5. und 16.6.) **Zeit:** 9.30 bis 10.45 Uhr

Kosten: CHF 175.-

## Kurse 109 bis 115 Pilates

## Für einen starken «Körperkern»

Mit Pilates werden die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Dann ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die Stabilisationsmuskeln garantieren eine gute, aufrechte Körperhaltung. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle und hilft, das Körperzentrum zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurse 109 und 110

**Leitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa **Daten:** 11 x Montag; 9.1. bis 3.4.2017

(ohne 20. und 27.2.)

Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter,

Zürichstrasse 9, Luzern Kosten: CHF 247.-

**Kurs 109:** 14.00 bis 15.00 Uhr **Kurs 110:** 15.15 bis 16.15 Uhr

#### **Kurse 111 und 112**

**Leitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa **Daten:** 10 x Montag; 10.4. bis 3.7.2017

(ohne 17., 24.4. und 5.6.)

Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter,

Zürichstrasse 9, Luzern **Kosten:** CHF 224.-

**Kurs 111**: 14.00 bis 15.00 Uhr **Kurs 112**: 15.15 bis 16.15 Uhr

#### Kurse 113 und 114

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

Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 113**: 9 x Dienstag; 31.1. bis 4.4.2017 (ohne 28.2.)

Kosten: CHF 192.-

**Kurs 114**: 10 x Dienstag; 18.4. bis 4.7.2017 (ohne 9.5. und 6.6.)

Kosten: CHF 213.-

#### **Kurs 115**

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

**Daten:** 9 x Freitag; 27.1 bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 192.-

# Kurs 116 Physiotherapie

# Einführung ins Krafttraining im Alter

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

Leitung: qualifizierte Instruktor/innen

und dipl. Physiotherapeuten

**Daten:** 8 x Montag; 6.3. bis 1.5.2017

(ohne 17.4.)

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Ort: Physiotherapie Business Gym,

Rösslimattstrasse 37, Luzern

Kosten: CHF 175.-

Anmeldung: bis 20.2.2017

# Kurse 117 und 118 Faszien-Fit

# Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden (Ge-

lenk- und Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose etc.). Durch spezifische Übungen wird deren Gleitfähigkeit gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und die Energie und Bewegung in Fluss bringt. Die dynamische Stabilität wird durch optimale Gelenkausrichtung (Spiraldynamik®) unterstützt. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen durchgeführt.

**Leitung:** Irène Roos, WBA-Therapeutin, prakt. Spiraldynamik®, Bewegungs-

pädagogin

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

**Daten:** 6 x Donnerstag; 12.1. bis 16.2.2017

Kosten: CHF 155.-

**Anmeldung:** bis 28.12.2016

Kurs 117 Anfänger

**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr

**Kurs 118 Fortgeschrittene Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

# Kurs 119 Beckenbodengymnastik

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

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa **Daten:** 6 x Montag; 6.2. bis 20.3.2017

(ohne 27.2.)

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 145.-Anmeldung: bis 23.1.2017

Bildung+Sport | 1. Halbjahr 2017

# **Gesundheit und Wohlbefinden**

NEU

## **Kurs 120 Autogenes Training**

Jeder Sieg, jeder Erfolg wird oft allein durch intuitives autogenes Training eingeleitet. Es gelingt einfach besser! Je genauer Sie die entsprechenden Grundgesetze aber kennen, desto gewinnbringender können Sie das AT für jede beliebig gewünschte positive Änderung nutzen und richtig anwenden. Ob bei Schlafstörungen, Unruhezuständen, Befindensstörungen mentaler und körperlicher Art, Veränderungen Ihrer Lebensumstände und vielem anderem mehr. Autogenes Training ist einer Ihrer besten Helfer dabei, und sehr leicht zu erlernen.

Leitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin Daten: 3 x Dienstag; 2. bis 16.5.2017 Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 141.-**Anmeldung:** bis 18.4.2017

# **Kurs 121** Der Weg zurück zu Dir Workshop zur Selbstfindung

mit spirituellem Hintergrund

Eine Reise durch verschiedene Lebensthemen wie z. B. Wut, Lebensfreude, Verantwortung, Loslassen sowie durch Ihr Leben selbst, bringt Sie auf den Weg zurück zu IHNEN. Sie werden erfahren, wo Sie sich evtl. verloren haben und wie Sie sich wiederfinden können. Eine heilsame und wunderbare spirituelle Erfahrung im geschützten und begleiteten Raum und Rahmen.

Leitung: Astrid Reichmuth, mediale Beratungen, Therapeutin Daten: 4 x Donnerstag: 9. bis 30.3.2017 Zeit: 14.30 bis 16.00 Uhr Ort: Praxis Licht am Horizont, Klösterlistrasse 33, Kriens Kosten: CHF 160.-

Anmeldung: bis 23.2.2017

# **Kurs 122** Balsam für die Füsse

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z. B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfüsse durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der 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®, Bewegungspäda-

Daten: 4 x Donnerstag; 16.3. bis

6.4.2017

Zeit: 10.00 bis 11.45 Uhr

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

Kosten: CHF 179.-Anmeldung: bis 2.3.2017

# **Kurs 123** 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 persönliches 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 11.4.2017 Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 115.-Anmeldung: bis 21.3.2017

# **Kurs 124** 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 zu einem besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem Elektronischen Ohr und Mozart über Kopfhörer Ihr Gehör und weckt Ihre Lebensgeister.

Leitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin

**Daten:** 5 x Freitag; 20.1. bis 17.2.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 220.-Anmeldung: bis 6.1.2017

# **Digitale Senioren**

# UpDate

#### Vortragsreihe

Die Welt wird immer digitaler. Fast alles kann inzwischen auch mit einem Klick im Internet erledigt werden. Bringen Sie sich mit der laufenden Vortragsreihe auf den neusten Stand der Digitalisierung.

**Leitung:** Nathalie Müller, Expertin digitale Medien

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 59.-

# **Kurs 130**

# Storytelling «Wochenende in Paris»

- Google-Suche: Wie suche ich richtig? Was ist Werbung und was Inhalt?
- Hotel, Flug, Zug etc. planen, buchen und bezahlen
- Sehenswürdigkeiten und Restaurants finden
- Sprachtools
- Digitale Grüsse nach Hause schicken
- Weitere digitale Anwendungen

**Datum:** 1 x Dienstag; 14.2.2017 **Anmeldung:** bis 31.1.2017

#### **Kurs 131**

# Vortrag «Digitalisierung im Alltag»

- Einkauf (Online-Shopping etc.)
- Bezahlen (E-Banking, Mobile-Payment etc.)
- Gesundheit (App, Schrittzähler, Ernährung etc.)
- Nachrichten (Push-Nachrichten, digitale Zeitung, Twitter etc.)
- Verkehr (Fahrpläne, Tickets etc.)
- Weitere digitale Anwendungen

Datum: 1 x Dienstag; 11.4.2017 Anmeldung: bis 28.3.2017

#### A la Carte

Computer-Dienstleistungen

NEU

### Privatunterricht

Sie möchten keinen Gruppenkurs besuchen, aber Gelerntes auffrischen und ergänzen oder punktuell von Ihnen gewünschte Themen erlernen? Dann können wir Ihnen Privatlektionen durch unser kompetentes Fachteam anbieten:

- Windows-Betriebssysteme
- Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint und Outlook)
- Internet und E-Mail
- iPhone/iPad
- Android Smartphone/Tablet
- Tastatur-Handy
- Diverses (Apps, E-Banking, Google, Fahrpläne, E-Book, Facebook, Twitter, Online Shopping etc.)

# **Support und Beratung**

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software, der Installation eines neuen Druckers oder der Einrichtung eines Virenschutzes? Oder möchten Sie Ihren PC oder Ihr iPad am Internet anschliessen und es klappt nicht reibungslos? Unser Fachteam unterstützt Sie gerne:

- Hardware (PC, Laptop, Notebook, iPad, Tablet, Drucker, Laufwerk etc.)
- iPhone, Android Smartphone, Tastatur-Handy
- Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internet-Installationen (Kabel/WLAN für PC, iPads, Tablets ...)
- Virenschutz

Ort: Lokalität Pro Senectute oder bei Ihnen zu Hause (Wegpauschale)
Kosten: CHF 109.– pro 60 Minuten (Abrechnung in <sup>1</sup>/<sub>4</sub>-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.)
Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 95

# **Moderne Komn**

# Gruppenkurse

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. Jegliche 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 140 bis 144 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 Kosten: CHF 125.-

#### **Kurs 140**

**Daten:** 2 x Montag; 9. und 16.1.2017 **Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr **Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

#### **Kurs 141**

**Daten:** 2 x Mittwoch; 8. und 15.2.2017 **Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

#### **Kurs 142**

**Daten:** 2 x Mittwoch; 8. und 15.3.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

# **Inikation und Computer**



**Kurs 143** 

Daten: 2 x Montag; 3. und 10.4.2017 Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

### **Kurs 144**

Daten: 2 x Mittwoch; 31.5. und 7.6.2017 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

# **Kurs 145** 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. Besuchen Sie den Wiederholungskurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse.

Leitung: Nicola Wyss

Datum: 1 x Mittwoch; 10.5.2017

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 99.-

## **Kurs 146** iPhone - Aufbaukurs

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

In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPhone nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Klingelton, Schriftgrösse, automatische Sperre und vieles mehr. Weiter widmen wir uns der Welt der Apps: Apps installieren, löschen, verschieben und organisieren. Auch können Sie danach ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

Leitung: Nicola Wyss

**Datum:** 2 x Montag; 6. und 13.2.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 125.-

# Kurse 147 und 148 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

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 280.-

#### **Kurs 147**

Daten: 3 x Montag; 9. bis 23.1.2017

Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr

#### **Kurs 148**

**Daten:** 3 x Montag; 27.3. bis 10.4.2017

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

# Kurse 149 bis 151 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 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: CHF 125.-

#### **Kurs 149**

Daten: 2 x Dienstag; 17. und 24.1.2017 Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

#### **Kurs 150**

Daten: 2 x Montag; 13. und 20.3.2017 Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Daten: 2 x Mittwoch; 10. und 17.5.2017 Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

# **Kurs 152** 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. Besuchen Sie den Wiederholungskurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse.

Leitung: Beatrice Tichelli Datum: 1 x Montag; 19.6.2017 Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 99.-

# **Kurs 153** Android Handy - Aufbaukurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Android-Handy inkl. PIN-Code für SIM-Karte sowie Android-Handy-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Startbildschirm einrichten, Klingelton, Schriftgrösse und vieles mehr. Sie lernen Ihr Handy als Unterstützung im Alltag kennen: Haftnotizen

und Kalender. Sie erfahren, wie Sie Ihr Handy unterwegs mit Google Maps einsetzen, Währungen umrechnen sowie ganze Textpassagen übersetzen können.

Leitung: Beatrice Tichelli Datum: 2 x Donnerstag; 11. und 18.5.2017 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute,

Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 125.-

## **Kurs 154** 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 Mittwoch; 3. bis 17.5.2017 Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

Kosten: CHF 280.-



# Computer (Windows) Laptop-Kurse in Luzern und **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 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 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 155 bis 157 Windows – Grundkurs

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

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 155 Laptop**

**Daten:** 4 x Dienstag; 10. bis 31.1.2017 **Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern **Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 310.- (exkl. Laptop)

#### **Kurs 156**

**Daten:** 4 x Mittwoch; 8. bis 29.3.2017 **Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6,

Neuenkirch

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

#### **Kurs 157 Laptop**

**Daten:** 4 x Dienstag; 6. bis 27.6.2017 **Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 310.- (exkl. Laptop)

# Kurse 158 und 159 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 158 Laptop**

**Daten:** 3 x Freitag; 3. bis 17.2.2017 **Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 230. - (exkl. Laptop)

#### **Kurs 159**

**Daten:** 3 x Donnerstag; 4. bis 18.5.2017 **Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6,

Neuenkirch

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

# Kurse 160 und 161 Internet und E-Mail – Einführung

**Voraussetzung:** Windows-Grund- oder Umsteigerkurs.

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

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web und mit der elektronischen Post. Suchen und finden Sie Informationen wie Adressen und Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen speichert und ausdruckt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die ein sicheres Surfen ermöglichen.

Lernen Sie die Möglichkeiten des E-Mailens kennen und halten Sie mit Ihren Bekannten Kontakt per elektronische Post. Versenden Sie Beilagen per E-Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

#### **Kurs 160 Laptop**

**Daten:** 4 x Dienstag; 7. bis 28.3.2017 **Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 310.- (exkl. Laptop)

#### **Kurs 161**

**Daten:** 4 x Mittwoch; 3. bis 24.5.2017 **Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

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

#### Kurs 162 Rildhearheitungspr

Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements 14

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

Bildbearbeitung mit dem «kleinen Bruder» des Photoshops. Bildübertragung und Organisation sind die Grundlagen, die vermittelt werden. Nach der Übersicht der Programm-Oberfläche beginnen wir mit der Bildbearbeitung. Bildausschnitte wählen, Kontrast und Grösse definieren, rote Augen korrigieren etc. So können Sie fast jedes Foto verbessern.

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

**Daten:** 4 x Freitag; 5. bis 26.5.2017 **Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6,

Neuenkirch

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 390.- (exkl. Software und

Buch)

# Kurse 163 und 164 Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

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

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

#### **Kurs 163 Laptop**

Daten: 3 x Freitag; 10. bis 24.3.2017 Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 230.- (exkl. Laptop)

#### **Kurs 164**

**Daten:** 3 x Dienstag; 2. bis 16.5.2017 Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6,

Neuenkirch

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

# Computer (Mac)

Leitung: Stephan Amgarten, Kursleiter, Kundenberater bei Data Quest AG Ort: Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift) Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

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

# Kurse 165 bis 167 Einstieg in den entspannten **Umgang mit dem Mac**

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

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser 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 165: 2 x; Dienstag, 7., und Donnerstag, 9.2.2017

Kurs 166: 2 x; Dienstag, 7., und Donnerstag, 9.3.2017

Kurs 167: 2 x; Dienstag, 4., und Donnerstag, 6.4.2017

# **Kurs 168** 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, 9. und Donnerstag, 11.5.2016

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: CHF 230.-



# **Bildung+Sport**

#### **Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

bildung.sport@lu.pro-senectute.ch www.lu.pro-senecute.ch

# Ansprechpersonen

Sachbearbeiterinnen Bildung Nadia Bongard Pascale Kaufmann	041 226 11 96 041 226 11 95
Sachbearbeiterinnen Sport Claudia Burri Anita Lütolf	041 226 11 99 041 226 11 91
Vorbereitung Pensionierung Pascale Kaufmann	041 226 11 95
Leiterin Bildung+Sport	

041 226 11 97

# Öffnungszeiten

Michèle Albrecht

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



# Das ideale Geschenk für aktive Frauen und Männer ab 60 Jahren.

Schenken Sie aktive Momente mit einem Gutschein von Bildung+Sport Mit diesem Gutschein kann der oder die Beschenkte, den passenden Kurs für sich persönlich aus dem aktuellen Halbjahresprogramm «impulse» aussuchen.

Bestellen Sie Gutscheine bei: **Pro Senectute Kanton Luzern** Bildung+Sport



# **Pro Senectute Kanton Luzern**

Geschäftsstelle Bundesplatz 14, 6002 Luzern ■ club sixtysix (Gönnervereinigung/Rabatte) ■ Senior/innen im Klassenzimmer ■ Unentgeltliche Rechtsauskunft	041 226 11 88 041 226 11 88 041 226 11 88 041 226 11 88
Sozialberatung Regionale Beratungsstelle Luzern Taubenhausstrasse 16, 6005 Luzern ■ Steuererklärungsdienst ■ Infostelle Demenz	041 319 22 88 041 319 22 88 041 210 82 82
Regionale Beratungsstelle Emmen Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke	041 268 60 90
Regionale Beratungsstelle Willisau Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau	041 972 70 60
<b>Gemeinwesenarbeit</b> Bundesplatz 14, 6002 Luzern	041 226 11 81
Hilfen zu Hause Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern ■ Alltags- und Umzugshilfe ■ Mahlzeitendienst ■ Treuhanddienst	041 211 25 25 041 360 07 70 041 226 19 70
win60plus Vermittlung von Freiwilligenarbeit Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern	041 210 53 70
Patronate Seniorenorchester Luzern Präsidentin: Rita Kopp	041 790 68 80
Seniorenchor Luzern Präsidentin: Doris Zemp	041 311 18 04
Seniorenbühne Luzern Präsidentin a. i.: Hanni Heer	041 360 96 73

# PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER

041 310 05 21

Senioren-Mandolinenorchester Luzern

Leiter: Max Haas

# Hiermit melde ich mich definitiv für folgende Kurse an:

Kurstitel:	Kurs-Nr.:	
Kurstitel:	Kurs-Nr.:	
Name:	Vorname:	
Strasse:	PLZ / Ort:	
Telefon:	Handy:	
Geburtsdatum:	E-Mail:	
Datum:	Unterschrift:	

Halbtaxabonnement vorhanden? O Ja

Tageskarte vorhanden?

O Nein

O Nein

## Hiermit melde ich mich definitiv für folgende Ferien an:

# Ferienort/-datum: Kategorie: ○ Einzelzimmer ○ Doppelzimmer Ferienort/-datum: Kategorie: ○ Einzelzimmer ○ Doppelzimmer Name: Vorname: Strasse: PLZ / Ort: Telefon: Handy: Geburtsdatum: E-Mail: Datum: Unterschrift:

## Bei Anmeldung für Ferien im DOPPELZIMMER – Angaben für die 2. Person:

Name:	Vorname:	
Strasse:	PLZ / Ort:	
Telefon:	Handy:	
Geburtsdatum:	E-Mail:	
Datum:	Unterschrift:	

	1. Person	2. Person
Generalabonnement vorhanden?	O Ja O Nein	O Ja O Nein
Halbtaxabonnement vorhanden?	O Ja O Nein	O Ja O Nein
Tageskarte vorhanden?	O Ja O Nein	O Ja O Nein



Bitte frankieren

# SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER

**Pro Senectute Kanton Luzern** Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern



Bitte frankieren



Pro Senectute Kanton Luzern Bildung+Sport Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

# **Gemeinsame Interessen**

Möchten Sie Interessen und Hobbys 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 230 Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der grauen Zellen zur Verbesserung von Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der 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; 20.1., 17.2., 17.3., 21.4., 19.5., 16.6.2017 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 frei wählbare

Treffen (Abo) oder CHF 15.– pro Mal

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

Teilnahme direkt bei Frau Weber ist

jedoch erwünscht.

# Treff 231 Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert.

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

**Daten:** meistens jeden 1. Donnerstag des Monats; 12.1., 2.2., 2.3., 6.4., 4.5.,

1.6.2017

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 232 lass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen.

Leitung: Margrit Thalmann,
Telefon 041 440 56 84

Daten: jeden 1. Donnerstag des Monats;
2.2., 2.3., 6.4., 4.5., 1.6.2017

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

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

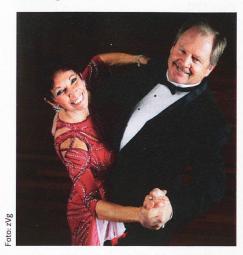
Kosten: CHF 24.– für 6 wählbare Treffs
(Abo) oder CHF 5.– pro Mal

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

# Treff 233 Tanznachmittage

notwendig.

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik.



**Leitung:** Frieda Frei, Telefon 041 930 37 83

**Daten:** jeweils am Mittwoch; 25.1., 22.2., 22.3., 26.4., 24.5., 21.6., 26.7.2017

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 10.- pro Mal

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

notwendig.

# Treff 234

# **Immer wieder sonntags**

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

Leitung: Josiane Burkard, Telefon 078 845 81 30 Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport,

Telefon 041 226 11 95, bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

#### **Filmnachmittag**

anschliessend Kaffee und Kuchen **Datum:** Sonntag, 19.2.2017 **Zeit:** 13.30 bis ca. 16.00 Uhr **Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern **Kosten:** CHF 10.–

#### Schwyzerörgeli-Stubete

mit Weindegustation

Datum: Sonntag, 19.3.2017

Zeit: 13.30 bis ca. 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,
Luzern

Kosten: CHF 10.-

#### Bilder und Eindrücke aus Namibia

mit Rosmarie Schmid; Kaffee und Kuchen

**Datum:** Sonntag, 23.4.2017 **Zeit:** 13.30 bis ca. 16.00 Uhr **Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 10.-

## **Ausflug Vogelwarte Sempach**

**Datum:** Sonntag, 21.5.2017 **Zeit:** 13.15 bis ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Gleis 7, Bahnhof

uzern

Kosten: CHF 10. – (exkl. Bahnbillett

und Eintritt)

# Sprachen

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

Kursdauer: 9.1. bis 7.7.2017 (ohne Fasnachtsferien 20.2. bis 3.3., Osterferien 14. bis 28.4., Auffahrt 25.5., Pfingstmontag 5.6. und Fronleichnam 15.6.)

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten

Anmeldung: bis 22.12.2016

Bemerkung: Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.

Kleingruppenzuschlag: Preise gelten ab 7 Teilnehmende. Bei Unterbestand (5 oder 6 Teilnehmenden) kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden.

#### Kursleiterinnen

#### **Englisch**

#### Frau Barbara Christen

Kurse: 170, 171, 172, 174, 176, 177, 180, 185, 186, 187, 188

Frau Ruth Knapp

Kurse: 175, 179, 181, 182, 183, 184

Frau Pat Suhr Felber

Kurse: 173, 178, 189, 190, 191, 192,

193, 194 Spanisch

Frau Yolanda Schneuwly-Rivera

Kurse: 201, 203, 204, 207, 208

Frau Belén Temiño

Kurse: 200, 202, 205, 206

**Italienisch** 

Frau Emi Pedrazzini

Kurse: 211, 212, 214, 215, 216, 217,

218, 219

Frau Maria Fasanella

Kurs 210, 213

Französisch

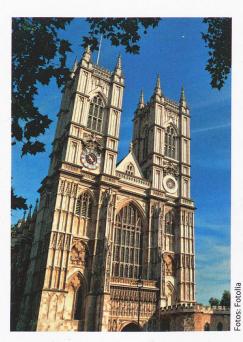
Frau Soraya Blessing

Kurse: 220, 221, 222

Russisch

Frau Alina Fuchs

Kurse: 225, 226



## **ENGLISCH WELCOME!**

#### Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse **Kurs 170** 

CHF 457.- (21x) Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr

#### Anfänger 2 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 171** 

Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

#### Anfänger 3 (Beginner)

Vorkenntnisse erforderlich

**Kurs 172** 

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

# Anfänger 4 (Elementary)

#### **Kurs 173**

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 305.- (21x)

**Kurs 174** 

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.- (21x)

# Anfänger 5 (Elementary)

#### **Kurs 175**

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 305.- (21x)

**Kurs 176** 

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

#### **Anfänger 6 (Elementary)**

**Kurs 177** 

Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

## Mittel 1 (Pre-Intermediate)

#### **Kurs 178**

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

#### Mittel 2 (Pre-Intermediate)

#### **Kurs 179**

Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

**Kurs 180** 

Mi, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

**Kurs 181** 

Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

# Mittel 3 (Pre-Intermediate)

#### **Kurs 182**

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr	CHF 305 (21x)
Kurs 183	
Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr	CHF 305 (21x)
V 104	

**Kurs 184** 

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

**Kurs 185** 

Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 319.- (22 x) **Kurs 186** 

NEU

Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

**Kurs 187** 

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

#### Mittel 4 (Pre-Intermediate)

Kurs 188

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

#### Fortgeschrittene (Intermediate)

#### **Kurs 189**

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 305.- (21 x) **Kurs 190** Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 305.- (21 x) Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 319.- (22 x) **Kurs 192** 

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

**Kurs 193** 

Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

## Konversation (Advanced)

Reading matter and discussions about current affairs and literary texts. Improvement of pronunciation and vocabulary.

## **Kurs 194**

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 290.- (20 x)



# SPANISCH BIENVENIDOS!

Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse **Kurs 200** 

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.- (22 x)



wenig Vorkenntnisse

Kurs 201

Do, 14.00 bis 15.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Anfänger 3 Kurs 202

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Mittel Kurs 203

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

**Kurs 204** 

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Fortgeschrittene Kurs 205

Di, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.- (22 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 206** 

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 319.- (22 x) **Kurs 207** 

Fr, 8.45 bis 10.00 Uhr CHF 457.- (21 x)

Kurs 208

Di, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.- (22 x)



## ITALIENISCH BENVENUTI!

Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse Kurs 210

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.- (22 x)



wenig Vorkenntnisse

**Kurs 211** 

Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 1 Kurs 212

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

**Kurs 213** 

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Mittel 2

**Kurs 214** 

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 3

**Kurs 215** 

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 4

**Kurs 216** 

Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 1

**Kurs 217** 

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 2

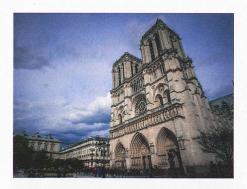
Kurs 218

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Fortgeschrittene 3

**Kurs 219** 

Do, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 435.- (20 x)



# FRANZÖSISCH BIENVENUE!

**Anfänger** 

**Kurs 220** 

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Mittel

NEU

**Kurs 221** 

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Fortgeschrittene

**Kurs 222** 

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 457.- (21 x)



# RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT

Anfänger (Niveau A1)

**Kurs 225** 

Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Russisch für die Reise

**Kurs 226** 

ohne Vorkenntnisse

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

# **Fitness und Bewegung**



# **Kurs 600** 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, 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 Dienstag; 31.1. bis 2.5.2017 (ohne 28.2. und 11.4.) Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern Kosten: CHF 227.-Anmeldung: bis 17.1.2017

# Kurse 601 und 602 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 die Koordination, die Reaktion und das Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat bedeutet längerfristig weniger Schmerzen. Alles wichtige Faktoren, um sich jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

#### **Kurs 601**

Daten: 9 x Dienstag; 31.1. bis 4.4.2017

(ohne 28.2.) Kosten: CHF 179.-

Anmeldung: bis 17.1.2017

**Kurs 602** 

Daten: 10 x Dienstag; 18.4. bis 4.7.2017

(ohne 9.5. und 6.6.) Kosten: CHF 199.-Anmeldung: bis 4.4.2017

# Kurse 603 und 604 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

#### **Kurs 603**

Daten: 14 x Montag; 30.1. bis 29.5.2017 (ohne 27.2., 10./17.4.

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr Kosten: CHF 279.-Anmeldung: bis 16.1.2017

#### **Kurs 604**

Daten: 12 x Dienstag; 31.1. bis 2.5.2017 (ohne 28.2. und 11.4.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr Kosten: CHF 239.-**Anmeldung:** bis 17.1.2017

# Kurse 610 und 611 **Trampolin**

Es ist erwiesen, dass das Trampolin-Training unzählige positive Auswirkungen auf den Organismus hat. Die Gelenke und Knochen, der Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt und dadurch wird auch die Sturzprophylaxe unterstützt. Die Übungen sind dabei rücken- und gelenkschonend.

# Kurs 610 Swissjump-Move

Swissjump® Evergreen ist ein Training auf dem hochwertigen bellicon®-Tram polin. Die Übungen sind peziell auf die Zielgruppe 60+ ausgerichtet.

Leitung: Rosa Catalano, Swissjump Instruktorin

Daten: 10 x Montag; 6.3. bis 22.5.2017

(ohne 17. und 24.4.) 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 20.2.2017

# Kurs 611 Easy]umping



Der Schwerpunkt im EasyJumping liegt auf dem spielerischen Training der Koordination und des Gleichgewichts. Zudem soll es die Freude an der Bewegung wecken und so bis ins hohe Alter gesund und fit halten.

Leitung: Angélique Cusenza, Master Trainerin Daten: 10 x Mittwoch; 8.3. bis

24.5.2017 (ohne 19. und 26.4.) Zeit: 9.30 bis 10.20 Uhr

Ort: SweatFactory,

Obergrundstrasse 28, Luzern

Kosten: CHF 245.-Anmeldung: bis 22.2.2017

## Kurse 612 bis 614 **Everdance®**

#### Solotanzspass zu Evergreens

Evergreens ab den 1940er-Jahren sowie neuere Hits beschwingen bei diesem Tanzvergnügen ohne Partner das Lernen und Auffrischen von Schritten aus dem Paartanz. Cha-Cha-Cha. Walzer und Salsa werden geübt, mit Zwischenschritten ergänzt und zu kleinen Choreografien zusammengesetzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe soll Anfänger/innen sowie Fortgeschrittenen vor allem Spass machen!

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, zertifizierte Everdance®-Leiterin Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,

Kosten: CHF 130.-

#### Kurs 612

Daten: 8 x Montag; 30.1. bis 3.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr **Anmeldung:** bis 16.1.2017

#### Kurs 613

Daten: 8 x Montag; 30.1. bis 3.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr Anmeldung: bis 16.1.2017

Daten: 8 x Freitag; 3.2. bis 7.4.2017 (ohne 24.2, und 3.3.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr Anmeldung: bis 20.1.2017

## Kurs 615 **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 kann angeregt werden.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, Smovey-Coach Daten: 8 x Montag; 30.1. bis 3.4.2017

(ohne 20. und 27.2.) Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,

Luzern

Kosten: CHF 130.-

**Anmeldung:** bis 16.1.2017

# 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 jetzt einen Kursplatz!

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

Leitung Kriens: Heidi Steiner

Daten: 1. Trimester: 9.1. bis 11.4.2017 2. Trimester: 24.4. bis 4.7.2017 (ohne 25.5. und 5.6.) Je nach Gruppe ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

## Sportcenter Rontal, Dierikon

Montag, Dienstag und Donnerstag Sportcenter Pilatus, Kriens Montag und Dienstag

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

**Gruppengrösse:** 4er-Gruppen (1 Platz)

Kosten: CHF 18.50 pro Person/Std.

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

# Tennis-Schnupperlektionen

Datum: Donnerstag, 19.1.2017 Zeit: 12.00 bis 13.00 Uhr Ort: Sportcenter Rontal, Dierikon Anmeldung: Della Meyer, Telefon 041 440 33 91, 079 653 14 52, 079 684 07 73 oder george.meyer@bluewin.ch

# **Polysport**

# **Kurs 640** 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 Musik zum Training animiert. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Die Intensität kann selber bestimmt werden. Möchten Sie einfach in Bewegung bleiben? Oder gehen Sie im Sommer Velo fahren und möchten über den Winter fit bleiben? Probieren Sie es aus. Es lohnt sich!

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

Daten: 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr Ort: Sport Solution,

Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 292.-

Anmeldung: bis 27.12.2016

# **Kurs 641** Stand-Up Paddling

#### Anfängerkurs

Die neue Trendsportart aus Hawaii, auch «Stand-Up Surfing» genannt. Die Boards ähneln Wellenreitbrettern. Der Unterschied ist, dass man sich nicht liegend mit den Händen paddelnd fortbewegt, sondern stehend mit einem langen Stechpaddel. Dabei bestimmen Sie die Intensität. Unter fachmännischer Betreuung werden Sie in die richtige Technik eingeführt. Die Lektionen werden durch eine Tour im Luzerner Becken abgerundet. Nur für gute Schwimmer!

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

Daten: 4 x Freitag; 2., bis 23.6.2017

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Ausweichdaten: bei sehr schlechtem Wetter; jeweils Samstag; 3./10./17. und 24.6.2017; 11.00 bis 13.00 Uhr Ort: Strandbad Lido, Lidostrasse 6a,

Kosten: CHF 230.- (inkl. Boardmiete und Eintritt Strandbad Lido)

**Anmeldung:** bis 19.5.2017

# Wasserfitness

Hinweis: Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils 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 -Aqua-Jogging

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

#### Beromünster

# Hallenbad Kantonsschule

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher Daten: 16 x Donnerstag; 12.1. bis 8.6.2017 (ohne 23.2., 2.3. und 25.5.)

Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr Kosten: CHF 287.- inkl. Eintritt

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher Daten: 16 x Donnerstag; 12.1. bis 8.6.2017 (ohne 23.2., 2.3. und 25.5.)

Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr Kosten: CHF 287.- inkl. Eintritt

#### Ebikon

#### Hallenbad Schmiedhof

#### Kurs 652

Leitung: Trudy Schwegler Daten: 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017 (ohne 20. und 27.2.) Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr

Kosten: CHF 244. - inkl. Eintritt

Leitung: Trudy Schwegler

Daten: 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017

(ohne 20. und 27.2.) Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr Kosten: CHF 244. - inkl. Eintritt

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin Daten: 12 x Mittwoch; 11.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2. und 1.3.) Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr

Kosten: CHF 244. - inkl. Eintritt

#### **Kurs 655**

Leitung: Trudy Schwegler

Daten: 9 x Montag; 1.5. bis 3.7.2017

(ohne 5.6.)

Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr Kosten: CHF 183.- inkl. Eintritt

#### **Kurs 656**

Leitung: Trudy Schwegler

Daten: 9 x Montag; 1.5. bis 3.7.2017

(ohne 5.6.)

Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr Kosten: CHF 183.- inkl. Eintritt

#### **Kurs 657**

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin **Daten:** 10 x Mittwoch; 3.5 bis 5.7.2017

Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr Kosten: CHF 203.- inkl. Eintritt

#### Luzern

Hallenbad Allmend Wassertemperatur: 32 Grad

#### **Kurs 658**

Leitung: Trudy Schwegler Daten: 12 x Dienstag; 10.1. bis 11.4.2017 (ohne 21. und 28.2.) Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr Kosten: CHF 224.- exkl. Eintritt

#### Kurs 659

Leitung: Trudy Schwegler

Daten: 10 x Dienstag; 2.5. bis 4.7.2017

Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr Kosten: CHF 186.- exkl. Eintritt

#### Meggen

**Hallenbad Hofmatt** 

#### **Kurs 660**

Leitung: Lucia Muff

Daten: 12 x Dienstag; 10.1. bis 11.4.2017

(ohne 21. und 28.2) Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr Kosten: CHF 208. - inkl. Eintritt

#### Kurs 661

Leitung: Lucia Muff

Daten: 10 x Dienstag; 2.5. bis 4.7.2017

Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr Kosten: CHF 173.- inkl. Eintritt

# Nottwil

#### Hallenbad Paraplegikerzentrum

#### **Kurs 662**

Leitung: Monika Schwaller Daten: 12 x Mittwoch; 11.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2. und 1.3.) Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr Kosten: CHF 229.- inkl. Eintritt

#### **Kurs 663**

Leitung: Rosmarie Wicki

**Daten:** 11 x Freitag; 13.1. bis 7.4.2017

(ohne 24.2. und 3.3.) Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr Kosten: CHF 210.- inkl. Eintritt

#### **Kurs 664**

Leitung: Rosmarie Wicki

**Daten:** 11 x Freitag; 13.1. bis 7.4.2017

(ohne 24.2. und 3.3.) Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr Kosten: CHF 210.- inkl. Eintritt

#### **Kurs 665**

Leitung: Monika Schwaller

Daten: 10 x Mittwoch; 3.5. bis 5.7.2017

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr Kosten: CHF 191. - inkl. Eintritt

#### **Kurs** 666

Leitung: Rosmarie Wicki

**Daten:** 9 x Freitag; 5.5. bis 30.6.2017

**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr Kosten: CHF 172.- inkl. Eintritt

#### Kurs 667

Leitung: Rosmarie Wicki

**Daten:** 9 x Freitag; 5.5. bis 30.6.2017

Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr Kosten: CHF 172.- inkl. Eintritt

# Fit-Gymnastik im Wasser

Mit Wassergymnastik wird auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System angeregt. Die Muskeln werden gekräftigt, die Gelenke stabilisert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert und der Gleichgewichtssinn geschult. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser durchgeführt und eignen sich deshalb auch für Nichtschwimmerinnen und -schwimmer.

#### Ebikon

## Hallenbad Schmiedhof

#### **Kurs 668**

Leitung: Lucia Muff

**Daten:** 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017

(ohne 20. und 27.2.)

Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr Kosten: CHF 185.- inkl. Eintritt

#### **Kurs 669**

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin Daten: 12 x Mittwoch; 11.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2.und 1.3.)

Zeit: 9.00 bis 9.50 Uhr

Kosten: CHF 185. - inkl. Eintritt

#### **Kurs 670**

Leitung: Lucia Muff

Daten: 11 x Freitag; 13.1.bis 7.4.2017

(ohne 24.2.und 3.3.) Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr Kosten: CHF 170.- inkl. Eintritt

#### Kurs 671

Leitung: Lucia Muff

Daten: 11 x Freitag; 13.1.bis 7.4.2017

(ohne 24.2. und 3.3.) Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr Kosten: CHF 170.- inkl. Eintritt

#### Kurs 672

Leitung: Lucia Muff

Daten: 9 x Montag; 1.5. bis 3.7.2017

Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr Kosten: CHF 139.- inkl. Eintritt

Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin **Daten:** 10 x Mittwoch; 3.5. bis 5.7.2017

Zeit: 9.00 bis 9.50 Uhr

Kosten: CHF 154.- inkl. Eintritt

#### **Kurs 674**

Leitung: Lucia Muff

**Daten:** 10 x Freitag; 5.5. bis 7.7.2017

**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr Kosten: CHF 154.- inkl. Eintritt

#### **Kurs 675**

Leitung: Lucia Muff

Daten: 10 x Freitag; 5.5. bis 7.7.2017

**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr Kosten: CHF 154.- inkl. Eintritt

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik Offene Gruppen auf Seite 40/41.

# **Nordic Walking**



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

**Hinweis:** Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden). Falls Sie keine Stöcke besitzen, erhalten Sie von der Fachleitung nützliche Tipps, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich.

# Kurs 676 Nordic Walking für Einsteiger

Einführung in diese «sanfte» Sportart

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

**Leitung:** Rita Portmann, Nordic-Walking-Leiterin esa

Daten: 5 x Montag; 24.4. bis 22.5.2017

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd,

Luzern

Kosten: CHF 60.-

Anmeldung: bis 10.4.2017



# Kurse 677 bis 686 Nordic-Walking-Treff

#### Luzern

**Ort:** Aussensportanlage Allmend Süd **Leitung:** Ruth Indergand, Fachleiterin Nordic Walking und weitere Nordic-Walking-Leiter/innen esa

Kosten: CHF 90.- (1 x pro Woche)

Kombi-Abo: CHF 150.- (2 x pro Woche)

#### **Kurs 677**

**Daten:** 15 x Montag; 9.1. bis 24.4.2017

(ohne 17.4.)

**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr

(ab 3.4.2017: 16.15 bis 18.00 Uhr)

#### **Kurs 678**

**Daten:** 16 x Montag; 8.5. bis 28.8.2017

(ohne 5.6.)

Zeit: 16.15 bis 18.00 Uhr

#### Kurs 679

Daten: 17 x Mittwoch; 4.1. bis

26.4.2017

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

#### **Kurs 680**

Daten: 18 x Mittwoch; 3.5. bis

30.8.2017

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

#### Kurs 681

Kombi-Abo für Kurs 677 und 679

## Kurs 682

Kombi-Abo für Kurs 678 und 680

#### Nottwi

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

#### Kurs 683

**Daten:** 14 x Montag; 9.1. bis 24.4.2017 (ohne 20.3. und 17.4.)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr **Kosten:** CHF 77.-

#### **Kurs 684**

**Daten:** 16 x Montag; 8.5. bis 28.8.2017 (ohne 5.6.) **Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr **Kosten:** CHF 88.–

#### Reider

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

#### **Kurs 685**

Daten: 13 x Donnerstag; 5.1. bis

30.3.2017

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr **Kosten:** CHF 71.50

#### **Kurs 686**

**Daten:** 14 x Donnerstag; 6.4. bis 20.7.2017 (ohne 25.5. und 15.6.)

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr **Kosten:** CHF 77.–

# Radsport



Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden vier 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: 13 x Dienstag, ganztags; 18.4., 2./16./30.5., 13./27.6., 11./25.7., 8./22.8., 5./19.9. und 3.10.2017

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

Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Velo-Tourenprogramm 2017 (Tour, Abfahrt und Route) unter Telefon 041 226 1199.



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 bei 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.

Kosten: Saison-Abo CHF 95.- oder pro Tour CHF 9.-

## Touren mit Elektrovelos

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

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

# Winterprogramm Radsport: Schneeschuhtouren

Tour 1: 3.1.2017 Langis

Tour 2: 24.1.2017 Bonern-Krienseregg Tour 3: 7.2.2017 Grossteilerberg (Giswil) Tour 4: 7.3.2017 Heiligkreuz

Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Winterprogramm 2017 unter Telefon 041 226 11 99.

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist jeweils vor einer Tour erforderlich bei 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.

Kosten: CHF 12.- pro Tour

#### Partnerangebot Veloferien 2017 Radfahren und geniessen 07.-12.5.2017 Moselradweg 07.-11.8.2017 Innradweg - von Silvaplana 21.-28.5.2017 nach Innsbruck **Bezaubernde Normandie** 11.-17.6.2017 Weserradweg 24.-31.8.2017 Gössi-Flusskreuzfahrt -Holland und Belgien 19.-23.6.2017 Attraktives Hanauerland 10.-15.9.2017 Cesenatico an der Adria 03.-07.7.2017 In Ulm, um Ulm und um Ulm herum 16.-22.7.2017 Belaien 23.-29.7.2017 Romantische Strasse goessi-carreisen GÖSSI CARREISEN AG · 6048 Horw · Tel. 041 340 30 55 · info@goessi-carreisen.ch

# Wandern



Wir laden Sie ein, mit uns die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken. Das Wanderleiterteam freut sich, Ihnen ein vielseitiges Angebot anbieten zu können.

**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 die 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.

**Abfahrtszeiten:** Ab Luzern, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

Weitere Einsteigeorte: Nebst Luzern, 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 7.–, 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 bis 11.30 Uhr. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung von 40 Personen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eventuelle Verschiebung gibt der Telefonbeantworter der 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 esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
Ammann Ernst	041 320 71 29	0797113080	ernst.ammann@gmx.ch
Gasser Rita	041 490 25 51	079 656 93 94	ritagasser@bluewin.ch
Leiter/innen			
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
Schmid Pia	041 420 69 91	079 729 47 90	pischmid@sunrise.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
von Büren Norbert	041 340 23 67	079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch

# Wanderprogramm

# Mittwoch, 11.1.2017 Wanderung nach Ansage

Es wird eine den Witterungsverhältnissen angepasste \*/\*\*-Wanderung von ca. 3 Stunden angeboten. Leitung: Maegi Heller, Norbert von Büren. Informationen: erhalten Sie ab Montag, 9.1.2017, ab 12.00 Uhr über den Telefonbeantworter 041 226 11 84. Anmeldung: bis Dienstag, 10.1.2017, bis 11.30 Uhr.

# Donnerstag, 19.1.2017 Kleinwangen – Eschenbach

Route: Wanderung über Unterebersol zum Gütschweiher nach Eschenbach. Distanz: 9 km, kaum Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 ¼ Std. Schwierigkeitsgrad: \*. Verpflegung: kleines Picknick, Einkehr am Schluss. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 9.–. Leitung: Pia Schmid, Margaritha Schmidli. Treffpunkt: 11.20 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 11.32 Uhr, Emmenbrücke 11.37 Uhr. Rückkehr: 16.58 Uhr.

# Donnerstag, 26.1.2017 A/B Besuch beim Notfalldienst 144 im Spital

Wir erhalten Einblick in die Arbeit des medizinischen Notfalldienstes 144. Die Teilnehmerzahl ist pro Gruppe auf 20 Personen beschränkt. Leitung: Pia Schmid, Mägi Heller. Gruppe 1: 13.30 bis 15.45 Uhr. Besammlung: 13.15 Uhr. Gruppe 2: 16.00 bis 18.15 Uhr. Besammlung: 15.45 Uhr. Treffpunkt: Spitalstrasse 40, Luzern (Personalhaus 40).

# Donnerstag, 16.2.2017 Obernau – Sonnenberg

Route: Obernau – Renggloch – Sonnenberg. Distanz: 7,2 km, 360 m Auf- und 310 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 ½ Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*. Verpflegung: im Restaurant. Billett: Zone 10, selber lösen. Leitung: Ruth Auf der Maur, Margaritha Schmidli. Treffpunkt: 8.30 Uhr, Bahnhof Luzern, beim Torbogen, 9.00 Uhr, Station Obernau Stampfeli. Abfahrt: 8.45 Uhr, Bus Nr. 1. Rückkehr: 15.35 Uhr.

# Mittwoch, 22.2.2017 Einsiedeln

B



Route: Rundwanderung Einsiedeln – St. Meinrad – Einsiedeln. Distanz: 12 km, 250 m Auf- und 300 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*. Verpflegung: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 24.–. Leitung: Cécile Bernet, Maggie Meier. Treffpunkt: 8.25 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 8.40 Uhr, Meggen 8.49 Uhr. Rückkehr: 18.20 Uhr.

# Mittwoch, 8.3.2017 Aarau – Schinznach Bad

Route: Der Aare entlang von Aarau via Wildegg – Rupperswil nach Schinznach-Bad. Distanz: 15,5 km, kaum Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*. Verpflegung: Picknick oder Restaurant. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 25.–. Leitung: Norbert von Büren, Ernst Ammann. Treffpunkt: 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 8.05 Uhr, Emmenbrücke 8.10 Uhr. Rückkehr: 18.07 Uhr.

# Donnerstag, 16.3.2017 Mühlau – Benzenschwil

Route: Von Mühlau an der Reuss und dem Wissenbach entlang nach Benzenschwil. Distanz: 12 km, knapp 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2 ¾ Std. Schwierigkeitsgrad: \*. Verpflegung: Suppe im Restaurant. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 9.–. Leitung: Margaritha Schmidli, Ernst Ammann. Treffpunkt: 7.40 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 7.51 Uhr, Ebikon 7.58 Uhr. Rückkehr: 16.07 Uhr.

# Donnerstag, 23.3.2017 Buus – Magden

В

Route: Wanderung von Buus zum Aussichtsturm Sonnenberg und weiter nach Magden. Distanz: 9 km, 280 m Auf- und 390 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: \*. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 26.-. Leitung: Maggie Meier, Norbert von Büren. Treffpunkt: 8.15 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. Rückkehr: 17.30 Uhr.

# Mittwoch, 29.3.2017 Laufen – Delémont

A

Route: Der Birs entlang durch Schluchten und Wälder von Laufen nach Delémont. Distanz: 18 km, 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 38.–. Leitung: Ernst Ammann, Cécile Bernet. Treffpunkt: 6.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 7.05 Uhr, Emmenbrücke 7.10 Uhr. Rückkehr: ca. 18.30 Uhr.

# Donnerstag, 6.4.2017 Wangen – Solothurn

В

Route: Gemütliche Flusswanderung von Wangen an der Aare nach Solothurn. Distanz: 12 km, kein Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: \*. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 25.—. Leitung: Cécile Bernet, Ruth Auf der Maur. Treffpunkt: 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 8.05 Uhr, Sursee 8.26 Uhr. Rückkehr: 17.05 Uhr.

# Mittwoch, 12.4.2017 Teufelsschlucht

A

Route: Wanderung Hägendorf – Teufelsschlucht – Belchenfluh – Hauenstein. Distanz: 14 km, 720 m Auf- und 470 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 ½ Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*\*. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 26.–. Leitung: Mägi Heller, Ernst Ammann. Treffpunkt: 7.40 Uhr Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 17.05 Uhr.

# Wanderprogramm

# Mittwoch, 19.4.2017 Blaueberg BL

Route: Wanderung von Mariastein durch den Chälegrabe über den Blauen nach Aesch. Distanz: 13 km, 350 m Auf- und 550 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 34.-. Leitung: Pia Schmid, Cécile Bernet. Treffpunkt: 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 18.05 Uhr.

# Donnerstag, 27.4.2017 Schöftland – Teufenthal

Route: Schöftland – Wannenhof – Teufenthal. Distanz: 9 km, 260 m Auf- und 270 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 18.–. Leitung: Ernst Ammann, Pia Schmid. Treffpunkt: 8.30 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 8.44 Uhr, Emmenbrücke 8.49 Uhr. Rückkehr: 17.00 Uhr.

# Mittwoch, 3.5.2017 Wachthubel

Route: Von Trubschachen über den Wachthubel nach Schangnau. Distanz: 14 km, 770 Auf- und 570 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 ½ Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 22.-. Leitung: Mägi Heller, Cécile Bernet. Treffpunkt: 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 7.57 Uhr, Malters 8.06 Uhr. Rückkehr: 17.43 Uhr.

# Donnerstag, 11.5.2017 Höllgrotte

Route: Zug – Allenwinden – Höllgrotte – Baar. Distanz: 11 km, 390 m Auf- und 350 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 ½ Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 12.–. Leitung: Maggie Meier, Rita Gasser. Treffpunkt: 8.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 9.10 Uhr. Rückkehr: 17.25 Uhr.

# Mittwoch, 17.5.2017 Blasenflue

Route: Von Emmenmatt über die Blasenflue nach Zäziwil. Distanz: 12 km, 570 m Auf- und 530 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*\*. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 22.-. Leitung: Rita Gasser, Mägi Heller. Treffpunkt: 8.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 8.57 Uhr, Malters 8.06 Uhr. Rückkehr: 18.03 Uhr.

# Donnerstag, 1.6.2017 Hohenrain – Baldegg

Route: Wanderung von Hohenrain via Lieli – Gelfingen nach Baldegg. Distanz: 13 km, 190 m Auf- und 330 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 ¼ Std. Möglichkeit, ein Teilstück mit dem Zug zu fahren, Verkürzung der Wanderzeit um eine Stunde. Schwierigkeitsgrad: \*\*. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 9.–. Leitung: Margaritha Schmidli, Ruth Auf der Maur. Treffpunkt: 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 8.02 Uhr, Emmenbrücke 8.07 Uhr. Rückkehr: 15.58 Uhr.

# Mittwoch, 7.6.2017 Lobhornhütte

Route: Wanderung von Sulwald zur Lobhornhütte und weiter zur Bergstation Grütschalp. Distanz: 9,5 km, 500 m Aufund 600 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 5 Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*\*. Verpflegung: Picknick oder Verpflegung in der Hütte. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 52.- mit HT und ca. CHF 13.- mit GA. Leitung: Ursula Braunschweig, Pia Schmid. Treffpunkt: 5.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 6.05 Uhr. Rückkehr: 18.55 Uhr.

# Mittwoch, 21.6.2017 Elm – Schwanden

Route: Gemütliche Wanderung auf dem Suworow-Weg der Sernf entlang. Distanz: 15 km, 100 m Auf- und 400 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 ¼ Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*. Verpflegung: Picknick.

A

**Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 30.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.40 Uhr, Meggen 7.49 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

# Donnerstag, 29.6.2017 Rundwanderung Sihlbrugg

Route: Wanderung der Sihl entläng nach Sihlmatt und zurück nach Sihlbrugg. Distanz: 13 km, 225 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 3½ Stunden. Schwierigkeitsgrad: \*. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 15.-. Leitung: Margaritha Schmidli, Maggie Meier. Treffpunkt: 8.20 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 8.35 Uhr, Rotkreuz 8.48 Uhr. Rückkehr: 17.07 Uhr.

# Mittwoch, 5.7.2017 Taminaschlucht

Route: Rundwanderung von Bad Ragaz durch die Taminaschlucht via altes Bad Pfäfers zurück nach Bad Ragaz. Distanz: 13 km, 600 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 5½ Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*\*. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 34.—. Leitung: Cécile Bernet, Rita Gasser. Treffpunkt: 7.20 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 7.35 Uhr. Rückkehr: 20.25 Uhr.

# Donnerstag, 13.7.2017 Rundwanderung Engelberg

Programm: Engelberg – Lourdesgrotte – Ende der Welt – Engelberg. Distanz: 8,4 km, 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*. Verpflegung: Picknick. Billett: Kollektivbillett, ca. CHF 15.–. Leitung: Ruth Auf der Maur, Ernst Ammann. Treffpunkt: 7.55 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 15.49 Uhr.

# Schneeschuhtouren

Das Besondere am Schneeschuhlaufen sind das langsame Gehen in der Natur und die interessanten Themen vor Ort. Unsere Touren führen durch tiefverschneite Landschaften. Dadurch stärken wir unser Immunsystem und tanken Sonne. Schneeschuhwandern ist ein wichtiger Beitrag an die Sturzprävention und trainiert zusätzlich Ausdauer, Kraft und Koordination.

Leitung: Ursula Wyss,

Schneeschuhtourenleiterin esa

Kosten: CHF 15.- (bitte Kleingeld bereithalten, Betrag wird vor Ort einkassiert)

Billette: bitte individuell lösen

(Zonentageskarte)

Anmeldung: Vortag bis 12.00 Uhr; direkt bei Ursula Wyss, Telefon 079 218 51 40 Durchführung: bei jeder Witterung

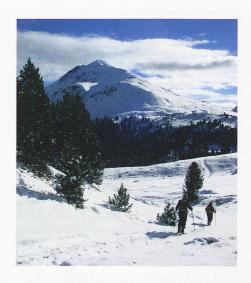
Material: Schneeschuhe können bei der Leiterin gemietet werden. Dies empfiehlt

sich vor einem Kauf.

# Tourenprogramm

# Donnerstag, 29.12.2016 Langis

Route: Unsere leichte Rundwanderung führt uns durch die sehr schöne Landschaft im Langis. Wanderzeit: ca. 31/2 Std. Verpflegung: aus dem Rucksack und am Schluss im Restaurant. Treffpunkt: 7.50 Uhr Bahnhof Luzern vor dem Kiosk auf Gleishöhe. Abfahrt: Luzern 8.05 Uhr, Sarnen (Bus) 8.28 Uhr, Langis an 9.01 Uhr. Rückfahrt: Langis 14.54 Uhr, Luzern an 15.55 Uhr.



# Freitag, 27.1.2017 Birkehof

Route: Hirseggbrügg - Emmenuferweg -Birkehof und zurück via Junkholz-Hohwald. Distanz: 6 km, 150 m Auf- und 160 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4Std. Verpflegung: aus den Rucksack und im Birkehof. Treffpunkt: 9.29 Uhr Bahnhof Schüpfheim. Abfahrt: Luzern 8.57 Uhr, Schüpfheim (Bus) 9.33 Uhr bis Hirseggbrügg. Rückfahrt: Howald 15.58 Uhr, Luzern an 17.03 Uhr.

# Mittwoch, 15.2.2017 Langis (anspruchsvolle Tour)

Route: Langis - Seewenegg - Rickhubel - Gerlisalp - Langis. Distanz: 10 km, 550 m Auf- und 550 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 5 Std. Verpflegung: aus dem Rucksack. Treffpunkt: 7.50 Uhr Bahnhof Luzern vor dem Kiosk auf Gleishöhe. Abfahrt: Luzern 8.05 Uhr, Sarnen (Bus) 8.28 Uhr, Langis an 9.01 Uhr. Rückfahrt: Langis 16.45 Uhr, Luzern an 17.55 Uhr.

# Güdisdienstag, 28.2.2017 Marbachegg (Fasnachtstour)

Route: Leichte Rundwanderung auf der Marbachegg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Verpflegung: im Restaurant. Treffpunkt: 9.36 Uhr Bahnhof Escholzmatt. Abfahrt: Luzern 8.57 Uhr, Escholzmatt (Bus) 9.40 Uhr, Marbachegg Talstation an 9.52 Uhr, 6er-Gondelbahn auf Marbachegg. Rückfahrt: 6er-Gondelbahn Marbach Talstation, Bus und Zug nach Luzern an 17.03 Uhr oder wandernd Marbachegg -Marbach Talstation 11/2 Std. Luzern an 18.03 Uhr.

# **Donnerstag**, 9.3.2017 Wirzweli

Route: Wirzweli - Horn - Panoramawelt - Gummenalp (Abstieg kann mit der Luftseilbahn oder wandernd gemacht werden, ca. 1½ Std.). Distanz: 3 km, 360 m Aufstieg. Wanderzeit: ca. 2 1/2 Std. Verpflegung: aus dem Rucksack. Treffpunkt: 9.00 Uhr Bahnhof Luzern Gleis 15. Abfahrt: Luzern 9.11 Uhr, Dallenwil an 9.38 Uhr, Weiterfahrt mit Wirzwelibus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil-Wirzweli. Rückfahrt: Dallenwil 17.29 Uhr, Luzern an 17.49 Uhr.

# Schneeschuhwandern 60+/ WT1 und Pilates im Münstertal

Sonntag, 8., bis Donnerstag, 12.1.2017 und Montag, 16., bis Freitag, 20.1.2017. Weitere Infos: Ursula Wyss, Schwändistrasse 10, 6170 Schüpfheim, Telefon 041 484 34 23 oder 079 218 51 40. Kein Angebot von Pro Senectute Kanton Luzern.

# **Curling**

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

Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

Kosten: variieren je nach Teilnehmerzahl

Anmeldung: bis 2.12.2016

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

#### **Kurs 843**

# Anfänger/innen (neu) und Fortgeschrittene (aus laufendem Kurs)

Daten: 10 x Montag; 2.1. bis 13.3.2017

(ohne 27.2.2017) Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

# 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 mit Freude in der geliebten winterlichen Natur.

# Kurs 710 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:** Marianne Zurkirchen (Fachleiterin), Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger, Langlaufleiter/innen esa

Daten/Orte:
-------------

5.1.2017	Eigenthal
12.1.2017	Marbach
19.1.2017	Finsterwald
26.1.2017	Rothenturm
2.2.2017	Engelberg
9.2.2017	Eigenthal

Zeit: 6 x 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, Fachleiter/in (siehe Anmeldung)

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

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

# Skilanglauf-Ferien

#### **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 die 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



**Doppelzimmer:** CHF 890.-/Person **Einzelzimmer:** CHF 1070.-

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

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

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

**Anmeldung:** bis 20.1.2017 mit Anmeldekarte

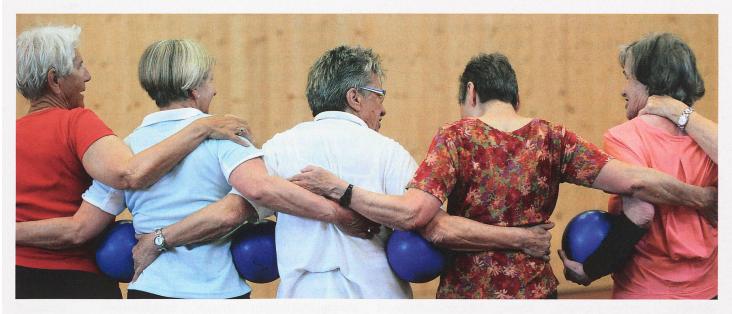
Rücktritt: Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annullierungskosten in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen.

#### Die Bearbeitungsgebühr beträgt:

Bis 30 Tage vor Abreise CHF 50.– pro Person; 29 bis 0 Tage vor Abreise CHF 100.– pro Person.

# 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, vorher 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

**Pro Senectute Kanton Luzern** 

Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91

# Fitgym (Allround)

# **Adligenswil**

**Turnhalle Dorf**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 Doris Muri, 062 756 10 24

# **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

## **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 Spanischsprachige

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 Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

#### 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 Irène Troxler, 041 460 32 44

#### 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 Béatrice Greber, 041 280 65 51

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

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 Doris Lötscher, 041 320 17 09

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

Pfarreiheim St. Michael/ Rodtegg

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr 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 Mittwoch, 9.00 bis 10.00 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, 15.00 bis 16.00 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

Dienstag, 14.00 bis 15.00 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 Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

# 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 Julia Fischer, 041 371 08 27

#### 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

Schulhaus Rainheim

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

#### Männergruppe

Dienstag, 18.00 bis 19.00 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 Uhr bis 12.30 Uhr und 12.30 bis 13.30 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

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 Kurmann, 041 988 10 89 Franziska Meier, 062 751 31 53 Sylvia Peyer, 062 752 41 27 Ch. Wechsler, 062 758 22 82

#### 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 Susanne Giger, 041 486 20 33

#### **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**

(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

#### Willisau

Kirchzentrum Adlermatte Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr Resa Friedli, 062 937 27 67

# **Everdance®**

#### Buchrain

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

# Aktiv-, Spazier- und Wanderferien

Bestätigung: Die Anmeldebestätigung erhalten Sie vom Sekretariat. Über die Zimmerzuteilung informiert Sie die verantwortliche Wanderleitung innerhalb von 2 Wochen. Die Zimmereinteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums der Anmeldung.

**Rücktritt:** 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 bis 0 Tage vor Abreise CHF 100.– pro Person.

Angebot 720
Aktiv-Ferienwoche in Schlanders



Das Vinschgau mit seinem mediterranen und sonnensicheren Klima ist eines der vielseitigsten Gebiete Südtirols. Mitten im Zentrum von Schlanders, praktisch in der Fussgängerzone, liegt das Verwöhnhotel Vier Jahreszeiten. Es bietet den richtigen Rahmen für genussvolle und erholsame Ferien mit der sprichwörtlichen Südtiroler Gastfreundschaft. Das Wochenprogramm ist abwechslungsreich gestaltet, sodass es für alle etwas dabei hat. Ein schönes Schwimmbad für den Start in den neuen Tag ist vorhanden und die Gymnastiklektionen werden wir je nach Wetter im Freien durchführen.

**Datum:** Samstag, 6., bis Samstag, 13.5.2017

Leitung: Irène Zingg,

Expertin Erwachsenensport esa, Theres Ingold (Begleitperson)

Doppelzimmer: CHF 1190.- pro Person

Einzelzimmer: CHF 1260.-

Im Preis inbegriffen: Gewählte Zimmerkategorie, Bad mit Dusche, Föhn, Bademantel, TV, Safe, Balkon, ¾ Pension (reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachmittagsjause, 4-Gang-Abendmenu), Hallenbad, Whirlpool, Badelandschaft im Garten, wunderschöner Wellnessbereich mit div. Saunas und Relaxmöglichkeiten, alle Ausflüge, Besichtigungen, Mobil-Card Südtirol, Hin- und Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen, Gymnastikangebote sowie die Wassergymnastik für Schwimmer/innen

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

**Hinweis:** Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbständigkeit erwartet.

**Anmeldung:** bis 3.3.2017 mit Anmeldekarte

# Angebot 722 Ausflugs- und Spazierferien in Gottlieben am Bodensee



Direkt am Seerhein am Untersee logieren wir im historischen Hotel Drachenburg Waaghaus. Die Zimmer - stilvoll, heimelig - sind individuell eingerichtet. Die schmucken Riegelbauten und das dörfliche Flair am Wasser vermitteln echte Ferienstimmung. Direkt vor dem Haus besteigen wir das Schiff und fahren seeabwärts oder aufwärts oder spazieren auf einfachen Wegen dem Ufer entlang oder auf den Anhöhen des Seerückens.

Datum: Freitag, 26.5., bis Freitag, 2.6.2017

Leitung: Pia Schmid und Norbert von Büren, Wanderleiter/in esa

**Doppelzimmer:** CHF 1190. – pro Person

Einzelzimmer: CHF 1290.-

Reduktion: CHF 30.- für GA-Inhaber

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC bzw. Bad/WC, Föhn, Minibar, TV, Telefon, WLAN, reichhaltiges Frühstück, 3-Gang-Wahlmenu am Abend, Fahrten mit ÖV/Schiff, Hin- und Rückreise mit Car, geführte Ausflüge und Spaziergänge

Nicht inbegriffen: Annullierungskostenversicherung (wird empfohlen)

Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine Allgemeinkonstitution erwartet, die es ihnen ermöglicht, 1 bis 2 Std. zu Fuss unterwegs zu sein.

Anmeldung: bis 31.3.2017 mit Anmeldekarte

Angebot 724 Wanderferien in Scuol



«Allegra a Scuol»: Seid willkommen im schönen, sonnigen Unterengadin. Die Landschaft ist sehr ländlich geprägt mit kleinen, schmucken Dörfern, die wie Schwalbennester am Sonnenhang kleben. Unser Domizil, das Hotel Altana, befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs Scuol und der Haltestellen der Postautos, die wir über den Reschenpass nach Mals (Südtirol) und weiter durch das Münstertal über den Ofenpass (Nationalpark) bis nach Zernez gratis benützen können. Das Unterengadin ist ein Wanderparadies und bietet von gemütlichen bis anspruchsvollen Wanderungen alles an. Wir werden täglich in zwei Stärkeklassen unterwegs sein.

Datum: Samstag, 15., bis Samstag, 22.7.2017

Leitung: Cécile Bernet, Ruth Auf der Maur, Wanderleiterinnen esa

Doppelzimmer: CHF 1160. - pro Person

Einzelzimmer: CHF 1340.-

Im Preis inbegriffen: gemütliche Zimmer mit Bad/WC, TV/Radio, Safe, reichhaltiges Frühstück, 5-Gang-Abendessen und Lunch, Hin- und Rückfahrt mit Car, sämtliche Bahnen und Postautos, Trinkgelder, geführte Wanderungen

Nicht inbegriffen: Annullierungskostenversicherung (wird empfohlen)

Anmeldung: bis 1.5.2017 mit Anmeldekarte

# Angebot 726 **Goldener Wanderherbst** in Zermatt



Im Herbst zeigt sich Zermatt von seiner schönsten Seite. Die letzten Schneereste vom Winter sind geschmolzen und es eröffnen sich endlose Wandermöglich-keiten – unter anderem der wieder eröffnete Europaweg oder der Weg zur neuen Hörnlihütte. Sie können jeden Tag zwischen drei Programmen von ca. 2 ½ bis 5 ½ Stunden Länge wählen. Unsere Unterkunft ist das Dreistern-Superior-Hotel Perren.

Datum: Montag, 18., bis Montag, 25.9.2017

Leitung: Rita und Sepp Gasser, Mägi Heller, Wanderleiter/innen esa Doppelzimmer: CHF 1190.- pro Person (De Luxe, 30 m<sup>2</sup>, mit Sitzecke und Balkon) Einzelzimmer: CHF 1290.- (Standard)

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit TV, Radio, Safe, Föhn, Direktwahltelefon, Gratis-WiFi, reichhaltiges Früh-4-Gang-Abendessen, stücksbuffet. Marschtee, Getränk und Kuchen nach der Wanderung, Wellness, Bergbahnen, Hin- und Rückfahrt mit Comfort Car über Furka- bzw. Grimselpass, Mittagessen im Restaurant auf der Hin- und Rückreise, Trinkgelder Hotel und Chauffeur, geführte Wanderungen

Nicht inbegriffen: Annullierungskostenversicherung (wird empfohlen)

Anmeldung: bis 1.7.2017 mit Anmeldekarte

# **Badeferien Mallorca**

mit Wasserfitness und Qi Gong



An der Südostküste von Mallorca liegt die Bucht von Canyamel. Das Hotel Laguna\*\*\* mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem feinsandigen Strand. Die Zimmer sind mit einem Lift erreichbar. Die Waldlandschaft lädt zu Spaziergängen und Wanderungen ein (gutes Schuhwerk erforderlich). Sie geniessen die Vorzüge der Vollpension (reichhaltiges Buffet, mehrmals wöchentlich Themenabende sowie Galabüffet am Freitag, zweimal pro Woche Mittagsgrill und -büffet auf der Terrasse). Für die sportlichen Aktivitäten wird das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm mit Wassergymnastik, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Zudem können Sie mit Qi Gong den Tag energiebewusst starten und abends entspannt ausklingen lassen.

**Leitung:** Judith Bollinger, Wasserfitnessleiterin esa, und Monika Schwaller, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin und Wasserfitnessleiterin esa

#### Mehr Infos zum Hotel:

www.universaltravel.ch > Universal Hotels > Laguna

Angebot 728
Sonntag, 11., bis Sonntag, 25.6.2017
(2 Wochen)

Doppelzimmer (Meerseite) CHF 1730.- pro Person Doppelzimmer (Landseite) CHF 1640.- pro Person Einzelzimmer (Landseite) CHF 1830.-



Angebot 729
Sonntag, 11., bis Sonntag, 18.6.2017
(1 Woche)

Angebot 730
Sonntag, 18., bis Sonntag, 25.6.2017
(1 Woche)

Doppelzimmer (Meerseite): CHF 1145.- pro Person Doppelzimmer (Landseite): CHF 1100.- pro Person Einzelzimmer (Landseite): CHF 1195.-

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC; Hin-/Rückflug Zürich Kloten – Palma de Mallorca; Flughafentaxen; Abflugzuschlag; Vollpension; Leitung; geleitete Wasser- und Qi-Gongangebote

Nicht inbegriffen: Hin-/Rückreise Wohnort-Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Kombi-Versicherung CHF 35.– (Annullierung, Reisezwischenfälle, Gepäck)

Doppelzimmer zur Alleinbenützung (Meerseite oder Landseite):

Zuschlag CHF 180.- pro Woche

**Provisorische Preise**: Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vorbehalten. Frühbucherrabatt von CHF 40.–bereits berücksichtigt. Ab-/Zuschläge können je nach Angebot und Nachfrage tagesaktuell angepasst werden.

Anmeldung: bis 15.3.2017 (inkl. Frühbucherrabatt). Bis 15.5.2017 bei freien Plätzen und mit Zuschlag (Frühbucherrabatt von CHF 40.–). Bitte frühzeitig anmelden!



ti-

**Bestätigung:** Die schriftliche Reisebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ab ca. Mitte Februar 2017). Vorab erhalten Sie eine Anmeldebestätigung von Pro Senectute Kanton Luzern.

**Rücktritt:** 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 bis 0 Tage vor Abreise CHF 100.– pro Person.

### Wichtige Hinweise:

- Personen über 80 Jahre benötigen ein Gesundheitsattest des Arztes. Bitte stellen Sie uns dieses Formular zusammen mit der Anmeldung zu.
- Alle Teilnehmenden sollten in der Lage sein, ihr Gepäck selber zu tragen.
- Wir setzen voraus, dass Sie keine spezielle Betreuung oder Hilfe benötigen und selbständig sind.

Informationsnachmittag

Mittwoch, 8.2.2017, 14.00 bis 16.00 Uhr, Restaurant Waldstätterhof, Zentralstrasse 4, Luzern.

Informationen für neue und bereits erprobte Wasserfitness-Teilnehmer/innen und Erfahrungsaustausch. Die Leiterinnen stellen Ihnen den Ferienort und das Hotel vor und geben Auskunft über die Aktivitäten im Wasser. Sie lernen die Leiterinnen kennen, die gerne Ihre Fragen beantworten. Es besteht die Möglichkeit, die Zimmernummer direkt zu reservieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.