Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2017)
Heft: 4

Anhang: Impulse : Kursangebote für alle ab 60 Jahren : 1. Halbjahr 2018
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: 28.03.2026

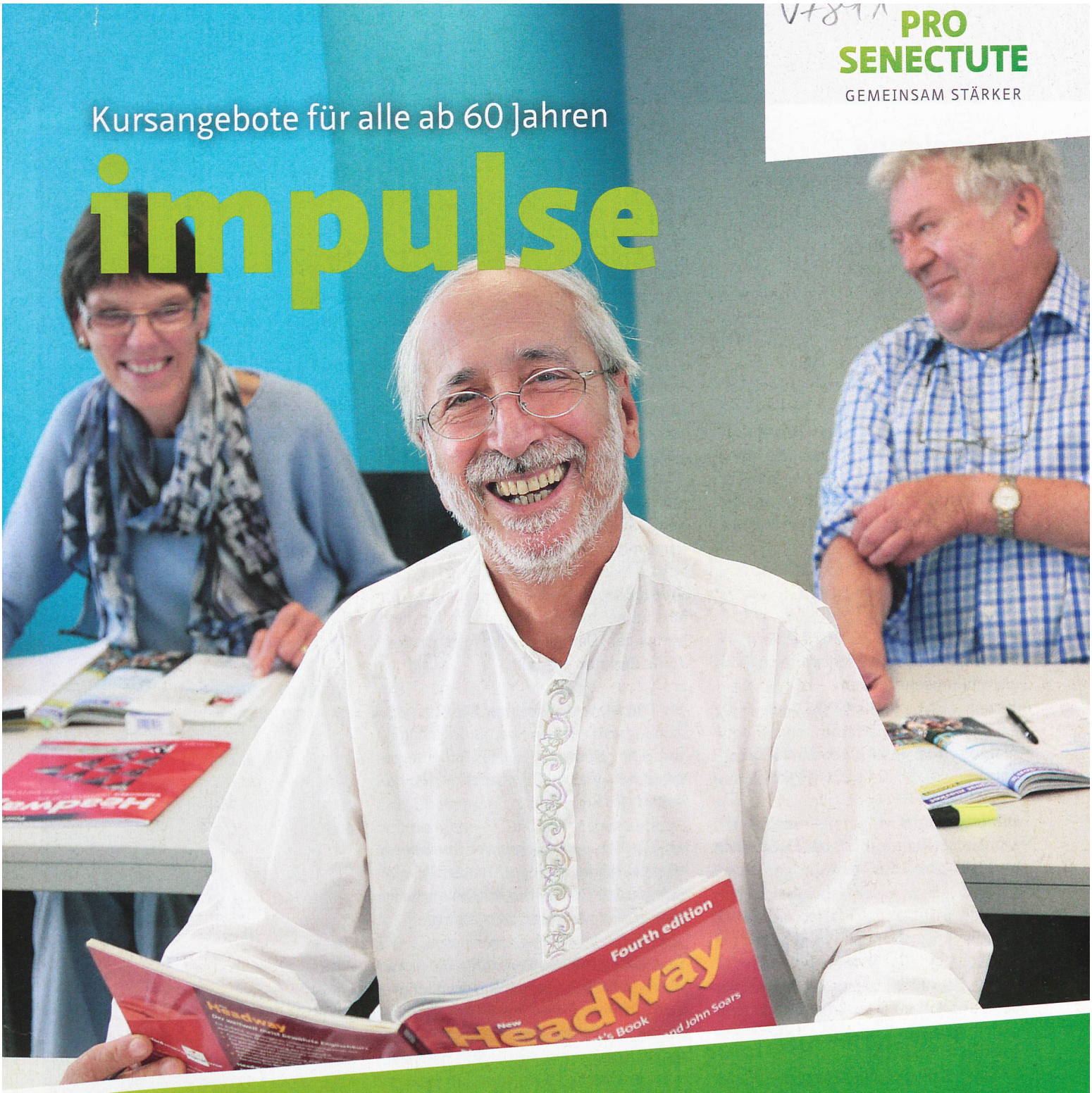
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

V789A

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

impulse



1. Halbjahr 2018

NEU

- Nothife für Grosseltern
- Achtung Sicherheitsfalle
- Auf zu neuen Ufern
- Philosophie – Verantwortung
- Acrylmalen
- Trommeln – Rhythmus
- Beckenboden nach Feldenkrais
- Augentraining
- WhatsApp
- Spazier-Treff
- Cross Training
- Karate
- Wasserfitness im See
- Abos offene Sportgruppen
- Infonachmittag «Ferien»

bildung sport
pro senectute bewegt

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Anmeldung

- **Post:** mit beiliegenden Anmeldekarten
- **Internet:** www.lu.prosenectute.ch > Online-Anmeldung
- **E-Mail:** bildung.sport@lu.prosenectute.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.prosenectute.ch
www.lu.prosenecute.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

bildung sport pro senectute bewegt

Impressum

Versand: Beilage Zenit 4, Dez. 2017, Magazin Pro Senectute Kanton Luzern
Erscheint: 21.11.2017
Redaktion: Michèle Albrecht (Leitung), Nadia Bongard und Susanne Röth (Bildung), Claudia Burri und Corinne Kathriner (Sport)
Layout: mediamatrix.ch GmbH
Bilder: Pro Senectute
Redaktionsschluss:
Programm 2. Halbjahr 2018, 31.3.2018

Mit freundlicher Unterstützung durch: JTI

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 mit 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 etwa 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 maximal 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 oder 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.

Krankenkassenvergütung: Die Angebote von Pro Senectute werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet, die sich regelmässig weiterbilden. Teilweise beteiligen sich die Krankenkassen an den Kosten. Erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Krankenkasse, da die Bedingungen der verschiedenen Krankenkassen für die Kostenbeteiligung laufend ändern.

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
16 Gesundheit und Wohlbefinden
17 Digitale Senioren
18 Moderne Kommunikation
20 Computer
22 Sprachen

Gemeinsame Interessen
24 Vielseitige Treffen

Sport
25 Fitness und Bewegung
26 Tennis
27 Polysport
28 Wasserfitness
30 Nordic Walking
31 Radsport
32 Mountainbike
33 Wandern
36 Schneeschuhtouren
37 Skilanglauf

Offene Gruppen
37 Fitgym (Allround)
40 Wasserfitness
41 Tanzsport

Ferien 2018
42 Aktiv-, Begleit-, Spazier- und Wanderferien
44 Badeferien in Mallorca/ Infonachmittag «Ferien»

Editorial

Die Sprachlehrerinnen Pro Senectute Kanton Luzern mit Bereichsleiterin Michèle Albrecht (1.v.r.) und Sachbearbeiterin Nadia Bongard (2.v.r.)

«Es ist nie zu spät, sich zu verbessern, doch kann man nicht früh genug damit beginnen.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit obigem Zitat beschreibt Gunther Karsten, deutscher Gedächtnissportler und Buchautor, unsere rund 450 Teilnehmenden in 55 laufenden Sprachklassen hervorragend: Sie wollen eine Sprache lernen oder sich in einer Lernsprache verbessern. Sie alle hatten den Mut und haben angefangen! Jetzt treffen sie sich regelmässig einmal wöchentlich, lernen dabei auch neue Leute kennen, erfahren mehr über ein Land und die Kultur, trainieren das Gedächtnis und haben Spass. Mit jeder Sprache sieht man die Dinge ein Stück weit anders – probieren auch Sie es aus.

Bargeldloser Zahlungsverkehr NEU Abo

Aus organisatorischen und buchhalterischen Gründen führt Pro Senectute Kanton Luzern ab 2018 in den offenen Sportgruppen das zeitgemässe, vereinfachte, bargeldlose Inkasso ein. Anstelle einer Barzahlung vor Ort entscheiden Sie sich im Vorfeld für eines der folgenden Angebote:

Halbjahres- oder Saison-Abo / 20 % Rabatt: Mit dieser Mitgliedschaft profitieren Sie von einem vorteilhaften Preis, auch wenn Sie mehrere Male fehlen.

10-er-Abo / 10 % Rabatt: Mit diesem Abonnement profitieren Sie von einer Gratis-Teilnahme, und es ist über mehrere Jahre gültig.

Die Gruppenleitung wird Sie noch im November 2017 informieren und zur Bestellung auffordern. Pünktlich zum Halbjahres- oder Saisonstart 2018 erhalten Sie dann Ihr gewähltes Abo mit Rechnung per Post. Wir danken allen Teilnehmenden und Leitenden für die reibungslose Umsetzung dieser Neuerung und stehen bei Unklarheiten selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Infonachmittag «Ferien» NEU

Gerne laden wir Sie am Mittwoch, 31.1.2018, 14.00 bis 16.00 Uhr, in den «Südpol» ein, um sich über unsere verschiedenen Ferienangebote zu informieren (siehe Seite 44).

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 NB
Bibliothèque nationale suisse BN
Biblioteca nazionale svizzera BN
Biblioteca nationale svizra BN

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 Mobiltelefon mit.
Anmeldung: Aufgrund der grossen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.
Abmeldungen: Bitte beachten Sie unsere «Allgemeinen Bedingungen» auf Seite 2.
Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor dem Kiosk vis-à-vis vom H+M.

Anlass 001

Briefzentrum Härkingen – ein Blick hinter die Kulissen

Erleben Sie in einer spannenden Führung wie tausende von Briefen mit Hilfe modernster Infrastruktur verarbeitet werden, damit sie rechtzeitig ihr Ziel erreichen.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung
Datum: Dienstag, 23.1.2018
Treffpunkt: 13.50 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 19.05 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 19.– inkl. Führung, Getränk und Süssgebäck
Reisekosten: ca. CHF 24.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Anmeldung: bis 9.1.2018

Anlass 002

Zu Besuch bei maxon motor und bei Kernser Pasta

Bei Kernser Pasta verfolgen wir die Produktionskette und testen anschliessend die feinen Spezialitäten. Bei maxon motor, einem weltweit führenden Unternehmen in Hightech-Motoren, erhalten wir Einblick in deren Herstellung. Sie treiben u.a. die NASA-Rover auf dem Mars an, setzen Rennautos in Bewegung, sind aber auch bei Herzpumpen und chirurgischen Handgeräten unentbehrlich.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung
Datum: Donnerstag, 15.2.2018
Treffpunkt: 8.30 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 16.47 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 31.– inkl. Führung
Reisekosten: ca. CHF 11.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 1.2.2018

Anlässe 003 und 004

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

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

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale Führung
Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.00 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 30.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus
Reisekosten: ca. CHF 32.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anlass 003
Datum: Dienstag, 27.2.2018
Anmeldung: bis 13.2.2018

Anlass 004
Datum: Donnerstag, 8.3.2018
Anmeldung: bis 22.2.2018

Anlass 005

ETH Hönggerberg und Landesmuseum

Der Hönggerberg ist einer der Standorte der ETH Zürich. Er bietet Platz für Forschung, Lehre sowie für Wohnungen für Studierende. Die Departemente Architektur und Naturwissenschaften sind hier angesiedelt. Bei der Führung erhalten wir Einblick in Geschichte und Betrieb der ETH. Nach der Mittagspause nehmen wir an einer Führung im Landesmuseum, dem meistbesuchten historischen Museum der Schweiz, teil. Danach bleibt Zeit für eine individuelle Besichtigung.

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf und lokale Führung
Datum: Mittwoch, 28.2.2018
Treffpunkt: 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 29.– inkl. Führungen (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 8.– in bar)
Reisekosten: ca. CHF 26.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 9.2.2018

Anlass 006

Kloster Fischingen und Stadt Wil

Foto: zVg

Führung mit Orgeldemonstration durch das Kloster Fischingen. Das Kloster wurde 1138 von Benediktinern gegründet und bestand bis zu den Wirren der Reformationszeit im 16. Jahrhundert. Auf Initiative der katholischen Orte erlebte es eine Neugründung und erfuhr Bauerweiterungen und Umbauten im Barock- und Rokokostil. Das Kloster Fischingen ist bekannt als Wallfahrts- und Kraftort. Nach dem Mittagessen im Kloster Fahrt nach Wil. Führung durch die beispielhaft erhaltene Altstadt, die 1984 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung
Datum: Dienstag, 27.3.2018
Treffpunkt: 7.55 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 19.49 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 29.– inkl. Führungen und Orgeldemonstration
Reisekosten: ca. CHF 40.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Kloster Fischingen (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 13.3.2018

Anlass 007

Burgdorf – Solarenergie und Bernhard Luginbühl

Die Firma Jenni stellt Produkte zur Speicherung von Energie her. Nach einer Einführung besuchen wir die Speicherproduktion und 100% solarbeheizte Mehrfamilienhäuser. Nach der individuell gestalteten Mittagspause treffen wir uns im Alten Schlachthaus, einem kleinen, vom Boden bis zur Diele mit Exponaten bestückten Museum. Brutus Luginbühl führt uns ins Schaffen seines Vaters Bernhard ein. Danach fahren wir nach Mötschwil, wo wir im nur für Gruppen zugänglichen Luginbühl-Park einige Werke des Meisters bewundern können.

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf und lokale Führung
Datum: Mittwoch, 18.4.2018
Treffpunkt: 7.50 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern
Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 69.– inkl. Führung und Carfahrt (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 8.– in bar)
Mittagessen: Restaurant oder Picknick (individuell, nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 19.3.2018

Anlass 008

Besichtigung Strohmuseum und Rundgang durch Wohlen

Das Strohmuseum widmet sich der aussergewöhnlichen Geschichte der Freiämter Hutgeflecht-Industrie. In keiner anderen Region der Welt sind im 19. Jahrhundert solch feine Hutgarnituren hergestellt worden wie im aargauischen Freiamt. Stroh war zwei Jahrhunderte lang Grundlage eines bedeutsamen Wirschaftszweiges in dieser Gegend. Habt Mut und tragt euren Strohhut an diesem Tag!

Leitung: Margaritha Schmidli und lokale Führung
Datum: Donnerstag, 17.5.2018
Treffpunkt: 10.35 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.25 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 29.– inkl. Führung
Reisekosten: ca. CHF 14.50.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 3.5.2018

Anlass 009

Besichtigung privater Hanggarten und Chinagarten in Zürich

Einerseits ein experimenteller, privater Hanggarten und andererseits der kulturelle Chinagarten: Beide Gärten liegen am und ob dem Zürichsee, beide erfahren wir mit Führung. Begehen, beschauen, beschnuppern, die Seele baumeln lassen und verweilen. All das erfüllen uns diese zauberhaften Gärten.

Leitung: Margaritha Schmidli und lokale Führung
Datum: Dienstag, 12.6.2018
Treffpunkt: 9.20 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 39.– inkl. Führungen
Reisekosten: ca. CHF 24.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 29.5.2018

Anlass 010

2 Tage: Oberengadin mit Segantini und Talschaft Bergell

Mit dem Car fahren wir via Walensee – Domleschg – Julier nach St. Moritz. Hier werden wir durch das Segantini-Museum geführt und besuchen danach das Segantinidorf Maloja. Im Vier-Sterne-Hotel «Edelweiss» in Sils-Maria werden wir übernachten. Der zweite Tag gilt der Talschaft Bergell, die 2015 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde. In einer Führung werden uns Geschichte, Kleinode und Künstlerpersönlichkeiten nähergebracht. Die Heimreise führt via Chiavenna – Lugano nach Luzern.

Leitung: Alfons Steger und lokale Führungen
Datum: Montag, 18.6., bis Dienstag, 19.6.2018
Treffpunkt: 7.00 Uhr, Carparkplatz Inseli, Luzern
Rückkehr: ca. 20.30 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 269.– inkl. Carfahrt, Führungen, Eintritte, Hotel im DZ mit Halbpension (EZ-Zuschlag CHF 30.–), Mittagessen in Soglio
Anmeldung: bis 29.3.2018

Anlass 012

Gottlieber Hüppenbäckerei und Hortense Beauharnais

Bei einer Tour durch die Gottlieber Hüppenbäckerei dürfen wir uns am süssen Hüppen-Buffet verköstigen. Anschliessend fahren wir hoch auf das Schloss Arenenberg und tauchen ein in das fürstliche Ambiente, wo Hortense Beauharnais und ihr Sohn Napoleon III, der letzte Kaiser Frankreichs, zu Hause waren.

Foto: zVg

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung
Datum: Dienstag, 26.6.2018
Treffpunkt: 7.05 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 18.49 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 37.– inkl. Führung (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 10.– in bar)
Reisekosten: ca. CHF 43.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Bistro Louis Napoleon (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 12.6.2018

Alltag und Natur

NEU

Kurs 020
Nothilfe für Grosseltern
Notfallsituationen mit Enkelkindern
Sie hüten ab und an Ihre Enkelkinder und möchten sich dabei sicher fühlen, falls sich Ihr Enkel oder Ihre Enkelin einmal verschluckt oder vom Klettergerüst fällt? In diesem Kurs lernen Sie das richtige Vorgehen – vom Alarmieren über die Patientenbeurteilung bis zu lebensrettenden Sofortmassnamen. Die Nofallsituationen sind spezifisch auf die Kinderbetreuung zugeschnitten.

Leitung: Patrick Berglas, Kursleiter SSB
Datum: 1 x Dienstag; 13.3.2018
Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 95.–
Anmeldung: bis 27.2.2018

NEU

Kurs 021
Achtung Sicherheitsfalle
Richtig vorbeugen ist Gold wert

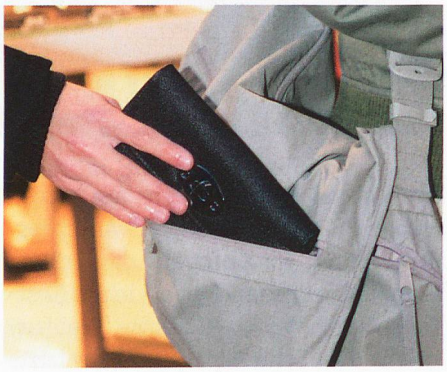


Foto: Fotolia

Wie schützen Sie sich am besten vor Diebstahl und bei unliebsamen Begegnungen? Wie verhalten Sie sich bei telefonischen Belästigungen, wie vermeiden Sie Überfälle an der Wohnungstür oder Einbrüche? Lernen Sie die vielfältigen Tricks der verschiedensten Täterprofile kennen und was Sie für Ihre grösstmögliche Sicherheit tun können. Im Schadensfall bleiben oft Ängste und Unsicherheiten zurück. Freuen Sie sich, rundum besser gewappnet und sicherer zu leben!

Leitung: Stephanie Husmann, Sicherheitsexpertin/dipl. Mentaltrainerin
Daten: 2 x Mittwoch; 4. und 11.4.2018 (Osterferien)
Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 135.–
Anmeldung: bis 21.3.2018

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; 8. bis 22.3.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 130.–
Anmeldung: bis 22.2.2018

Kurs 023
Aufräumen – das Leben wird leichter
Platz für ein leichteres Leben
Weniger ist mehr! Befreien Sie sich vom Ballast, der sich über all die Jahre in Ihrem Zuhause angesammelt hat. Lernen Sie, wie einfach entrümpeln und aufräumen sein kann. Schaffen Sie nicht nur mehr Platz in Ihrem Haushalt, sondern auch in Ihrem Leben. Lassen Sie Altes los – freuen Sie sich auf neue Erfahrungen in einem geordneten Leben.

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»
Daten: 3 x Dienstag; 27.3., 10. und 24.4.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 114.–
Anmeldung: bis 13.2.2018

Kurs 024
Kochkurs «Jeder kann Kochen»
Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die unkompliziert sind und doch aussehen, als hätte man sich so richtig ins Zeug gelegt. Vollständige Blitzmenüs, raffiniert mit wenigen Zutaten, die hervorragend schmecken. Mit guter Organisation, Basiswissen und Anleitung in Kochtechnik erlangen Kochanfänger/innen und Fortgeschrittene beste Ergebnisse und Spass am Kochen. Natürlich geniessen wir das Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen das Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird.

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin
Daten: 4 x Montag; 5. bis 26.3.2018
Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr
Ort: Schulhaus Sek 1 Tribschen, Schulküche S.1.4, Richard-Wagner-Weg 15, Luzern
Kosten: CHF 246.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)
Anmeldung: bis 19.2.2018

Kurs 025
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 Dienstag; 3.4.2018
Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 68.–
Anmeldung: bis 20.3.2018

Am Puls der Zeit

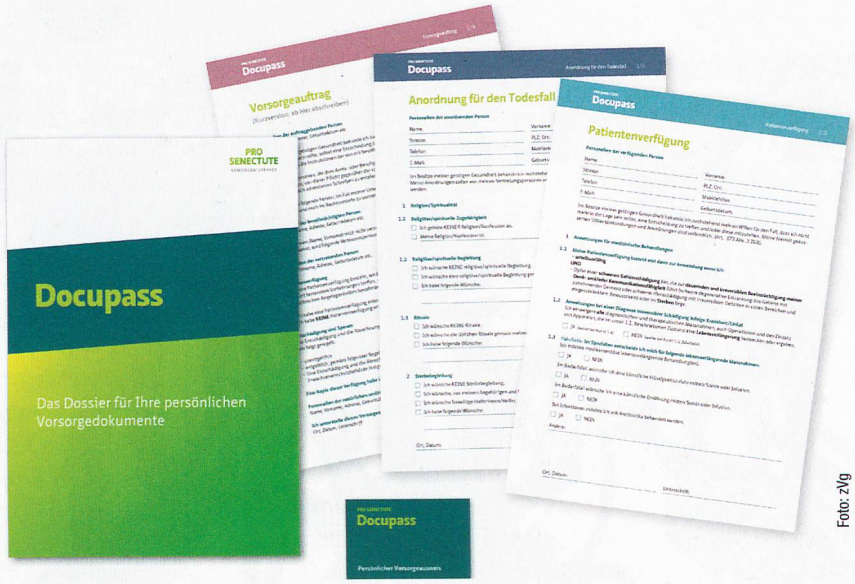


Foto: zVg

Kurs 030

Eigene Vorsorge mit dem Docupass

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 beleuchtet.

Leitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater
Datum: 1 x Dienstag; 1.5.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
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 (CHF 19.–) kaufen; dies wird aber nicht vorausgesetzt.
Anmeldung: bis 17.4.2018

Kurse 031 bis 034

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.

Kosten: CHF 80.– (exkl. Docupass)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 031: Luzern

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»
Daten: 2 x Donnerstag; 22.2. und 1.3.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 032: Willisau

Leitung: Toni Räber, Sozialarbeiter Pro Senectute Kanton Luzern
Daten: 2 x Dienstag; 13. und 20.3.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, Willisau, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

Kurs 033: Sursee

Leitung: Toni Räber, Sozialberater Pro Senectute Kanton Luzern
Daten: 2 x Donnerstag; 12. und 19.4.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kloster Sursee, Pförtnerstube, Geuenseestrasse 2a, Sursee

Kurs 034: Luzern

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»
Daten: 2 x Dienstag; 22. und 29.5.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 035

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

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT
Daten: 5 x Montag; 19.2. bis 19.3.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 175.–
Anmeldung: bis 5.2.2018

Partner-angebot

Kurse 036 und 037

«auto-mobil bleiben» 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 036
Datum: 1 x Dienstag; 20.3.2018
Anmeldung: bis 6.3.2018

Kurs 037
Datum: 1 x Dienstag; 15.5.2018
Anmeldung: bis 1.5.2018

Kurs 038

Sicher unterwegs mit dem E-Bike – Einsteigerkurs

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

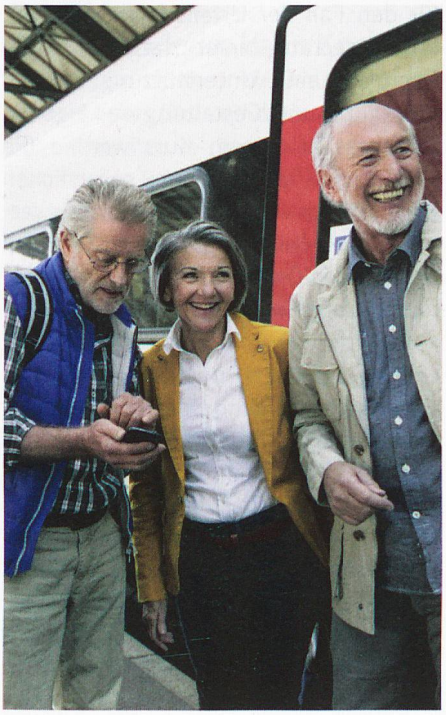
Leitung: Pascal Wettstein, Fahrlehrer und TCS-E-Bike-Instruktor
Datum: 1 x Samstag; 28.4.2018
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen
Kosten: CHF 110.– (CHF 70.– für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)
Anmeldung: bis 13.4.2018

SBB CFF FFS

Kurs 039

SBB-Schulung «Mobile Fahrplanabfrage und Ticketkauf»

Umgang mit mobilen Fahrplänen und E-Ticketing



Fotos: zVg

Die Schulung wird interaktiv gestaltet und bietet die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Sie lernen, wie Sie online im SBB-Fahrplan eine Fahrplanabfrage machen und wie Sie im SBB-TicketShop ein Billett lösen. Beide Themengebiete werden online (Laptop) sowie mobile (Tablet und/oder Smartphone) abgehandelt. Nehmen Sie Ihr persönliches Endgerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) mit. Für diesen Kurs verfügen Sie bereits über Kenntnisse mit dessen Handhabung.

Leitung: SBB-Mitarbeitende
Datum: 1 x Mittwoch; 7.3.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos (Kostenübernahme durch SBB)
Anmeldung: bis 21.2.2018

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 Informationen: Verkehrsbetriebe Luzern, Telefon 041 369 65 65

Luzern
Daten: 1 x Dienstag; 17.4.2018 und 1 x Mittwoch; 18.4.2018
Zeit: 8.15 bis 12.15 Uhr
Ort: Verkehrsbetriebe Luzern, Tribschenstrasse 65, Luzern

Emmenbrücke
Daten: 1 x Mittwoch; 23.5.2018 und 1 x Dienstag; 29.5.2018
Zeit: 8.15 bis 12.00 Uhr
Ort: Bahnhof, Emmenbrücke

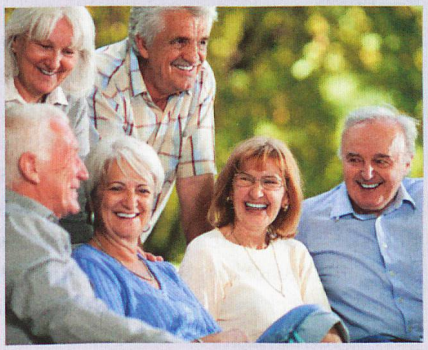
Willisau
Datum: 1 x Mittwoch; 30.5.2018
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Bahnhof, Willisau

Sursee
Datum: 1 x Mittwoch; 6.6.2018
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Bahnhof, Sursee

Partner-angebot

Kultur+Bewegung

für Menschen mit Demenz



Programm 1. Halbjahr 2018

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

Kurs 500 // Januar
Gemeinsam Kochen – Apéro
Mittwoch, 24.1.2018

Kurs 501 // Februar
Malen und Gestalten
Mittwoch, 28.2.2018

Kurs 502 // März
Everdance® – Solotanzspass zu Evergreens
Mittwoch, 28.3.2018

Kurs 503 // April
Spaziergang – Seepromenade
Mittwoch, 25.4.2018

Kurs 504 // Mai
Spaziergang – Kunsthistorischer Stadtrundgang
Mittwoch, 30.5.2018

Ferien // Juni und Juli

Verlangen Sie den Flyer mit dem Detailprogramm bei:
Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 96, oder bildung.sport@lu.prosenectute.ch

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

Mit freundlicher Unterstützung durch:

ALBERT KOECHLIN STIFTUNG

Wissen und Kultur

NEU

Kurs 045

Auf zu neuen Ufern – Mein Leben nach der Pensionierung

Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

Foto: zVg

Sie wollen Ihr Leben nach der Pensionierung aktiv und selbstbestimmt gestalten? Sie sind neugierig und interessiert daran, sich in einer Gruppe auszutauschen, sich gegenseitig zu inspirieren und zu motivieren? Sie beschäftigen sich mit Fragen: Was stärkt und beflügelt mich? Was hatte ich für Buben- oder Mädchenträume, die ich jetzt noch umsetzen könnte? Wie will ich älter werden? In der Gruppe werden Sie unterstützt, sich auf den Weg zu machen – um mit Freude und Tatendrang an neue Ufer zu gelangen!

Leitung: Ruth Wallimann, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach bso
Daten: 4 x Dienstag; 30.1., 20.2., 20.3. und 12.6.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr (am 12.6.2018 von 13.30 bis 16.30 Uhr)
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 195.–
Anmeldung: bis 16.1.2018

NEU

Kurs 046

Philosophie – Verantwortung

Kursreihe «Freude am Denken»

«Verantwortung» gehört zu den zentralen Begriffen der Ethik und ist auch in unserem Alltag präsent: Sie wird angenommen und getragen, ist umstritten, wird bisweilen auch vehement abgelehnt oder abgeschoben. Ausgehend von den Erfahrungen der Anwesenden und von kurzen philosophischen Texten diskutieren wir im Kurs über die Bedeutung von Verantwortung, über Pflichten und ihre Rechtfertigung.

Leitung: Rayk Sprecher M.A., kriteria.ch
Daten: 4 x Mittwoch; 7. bis 28.3.2018
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 159.–
Anmeldung: bis 21.2.2018

Kurs 047

Philosophie – Willensfreiheit – eine Illusion?

Kursreihe «Freude am Denken»

Die Vorstellung, dass sich in unseren Entscheidungen und Handlungen unser freier Wille ausdrückt, könnte sich als Illusion erweisen. Aber was würde dies für unser Selbstverständnis als Menschen bedeuten, wenn wir uns von der Intuition, einen freien Willen zu haben, verabschieden müssten? Im Kurs beschäftigen wir uns mit Fragen rund um das Thema der Willenskraft.

Leitung: lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden
Daten: 4 x Montag; 23.4. bis 14.5.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 159.–
Anmeldung: bis 9.4.2018

Kurse 048 und 049

Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

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

Leitung: Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliotherapie
Daten: 6 x Freitag; 26.1., 23.2., 23.3., 27.4., 1.6. und 29.6.2018
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 100.–
Anmeldung: bis 12.1.2018

Kurs 048
Zeit: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 049
Zeit: 15.30 bis 17.00 Uhr

Kurs 050

Kunstgeschichte als Prozess

Die drei schöpferischen Hauptphasen der Kunst im Mittelalter bis zur Moderne

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

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin/Kunstpädagogin
Daten: 6 x Freitag; 16.2. bis 23.3.2018
Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr
Ort: Kunstseminar Luzern, St. Karlistrasse 8, Luzern
Kosten: CHF 153.–
Anmeldung: bis 5.2.2018

Gestalten und Spielen

NEU

Kurs 055
Acrylmalen
Verschiedene Techniken

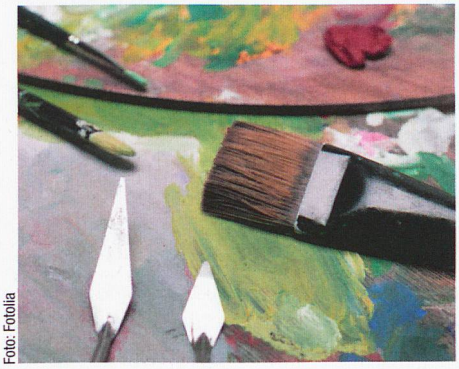


Foto: Fotolia

«Die Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele» (Pablo Picasso). Beim Malen lebt man im Hier und Jetzt. Sie erfreuen sich an den Farben, dem Licht und den Formen in Ihren Werken, welche Sie in diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene kreieren. Sie lernen verschiedene Maltechniken mit Acrylfarbe und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

Leitung: Angi Stadelmann
Daten: 6 x Mittwoch; 17.1., 21.2., 21.3., 18.4., 16.5. und 20.6.2018
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 239.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)
Anmeldung: bis 8.1.2018

Kurse 056 bis 058
Aquarellmalen
Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung. Freuen Sie sich über Ihre persönlichen Kunstwerke.

Leitung: Maria Tschuppert
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 220.–
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 056: Anfänger
Daten: 6 x Dienstag; 9.1., 6.2., 6.3., 10.4., 8.5. und 5.6.2018
Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurs 057: Vorkenntnisse
Daten: 6 x Mittwoch; 17.1., 21.2., 14.3., 18.4., 16.5. und 13.6.2018
Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurs 058: Fortgeschrittene
Daten: 6 x Donnerstag; 11.1., 15.2., 8.3., 12.4., 17.5. und 7.6.2018
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurse 059 und 060
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; 21.2. bis 11.4.2018
Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstrasse 25, Luzern
Anmeldung: bis 7.2.2018

Kurs 059: Anfänger
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Kosten: CHF 163.– (inkl. Buch «Schachschule», Lehrmittel Schweizer Schachbund)

Kurs 060: Fortgeschrittene
Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr
Kosten: CHF 135.–

Kurse 061 und 062
Jassen
Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind nicht nötig. Jassen fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut.

Leitung: Margrit Thalmann
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3, Luzern
Kosten: CHF 85.–

Kurs 061: Anfänger
Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen.

Daten: 4 x Montag; 12.3. bis 16.4.2018 (ohne 2. und 9.4.)
Anmeldung: bis 26.2.2018

Kurs 062: Fortsetzung
Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs erlernten Jassarten. Die Kursleitung zeigt Ihnen weitere Jassarten, und Sie lernen und üben den Turnierjass.

Daten: 4 x Montag; 23.4. bis 14.5.2018
Anmeldung: bis 9.4.2018

Kurs 063
Pétanque
Das Kugelspiel 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 dem scharfen Blick.

Leitung: René Bründler, Pétanque Club Luzern
Daten: 5 x Dienstag; 10.4. bis 8.5.2018
Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon
Kosten: CHF 115.–
Anmeldung: bis 27.3.2018

Kurs 064
Kalligrafie
Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen
Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das ABC des Basis-Alphabets oder die Unzialschrift als Grundlage für alle Schriften. Danach gestalten Sie kurze Texte anhand diverser Entwürfe. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen.

Leitung: Verena Hauser
Daten: 6 x Donnerstag; 29.3. bis 3.5.2018
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 228.– plus CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)
Anmeldung: bis 15.3.2018

Kurs 065
Floristik
Frühlingserblühen
Unter fachkundiger Leitung fertigen Sie saisongerecht florale Werkstücke an. Nach jedem Kursnachnachmittag dürfen Sie Ihr persönliches Kunstwerk nach Hause nehmen und sich noch lange daran erfreuen. Neben dem professionellen Handwerk erfahren Sie auch viel Wertvolles rund um die Blumen. In Rücksprache mit den Kursteilnehmenden am ersten Kurstag kann ein Kursnachmittag auch im Atelier der Kursleitung in Buchrain stattfinden.

Leitung: Cornelia Hauser, Floristin
Daten: 4 x Donnerstag; 22.3., 19.4. und 3./10.5.2018
Zeit: 13.30 bis 15.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern (evtl. 1 x Atelier in Buchrain)
Kosten: CHF 223.– (inkl. Material 4 x CHF 35.–)
Anmeldung: bis 8.3.2018

Musik

NEU

Kurse 070 und 071
Trommeln – Rhythmus erleben

Foto: zVg

Das ganze Leben ist Rhythmus und wir machen diesen in der Gruppe erlebbar! Unsere Mittel sind die aus Westafrika stammende Djembe-Trommel, Perkussionsinstrumente, die Sprache und der ganze Körper. Erkunden Sie das Universum Rhythmus auf unterschiedlichste Art und Weise. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Rafael Woll, Schlagzeuger und Perkussionist, Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kurs 070: Schnupperkurs
Datum: 1 x Donnerstag; 22.2.2018
Kosten: CHF 39.–
Anmeldung: bis 8.2.2018

Kurs 071
Daten: 6 x Donnerstag; 8./15./22.3., 19./26.4. und 3.5.2018
Kosten: CHF 225.–
Anmeldung: bis 23.2.2018

Kurse 072 und 073
Jodeln in der Gruppe
Der Kurs richtet sich an singfreudige Frauen und Männer, welche die Jodeltechnik erlernen resp. auffrischen möchten. Das gemeinsame Singen von ein- bis mehrstimmiger Jodelliteratur und von Liedgut steht im Vordergrund. Angepasste Stimmbildung, Atem- und Körperarbeit wie auch jodelspezifische Übungen werden vermittelt.

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin
Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 224.–
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 072: Anfänger
Daten: 4 x Freitag; 12./26.1., 2.2. und 2.3.2018

Kurs 073: Fortsetzung
Daten: 4 x Freitag; 16./23.3., 20.4. und 4.5.2018

Kurs 074
Aktives Hören Musikgeschichte
Das Barocke Zeitalter bis zur Klassik
Die Musik bildete stets einen faszinierenden Teil der Geschichte, denn sie entwickelte sich immer in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Sie erhalten in allgemein verständlicher Form Musikgeschichte vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmässige Konzertbesucher/innen.

Partner-angebote

Musikschule
Stadt Luzern

Leitung: Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin
Daten: 7 x Montag; 8./29.1., 19./26.2., 5./12. und 19.3.2018
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 310.–
Anmeldung: bis 20.12.2017

Kurs 075
Aktives Hören: Musikgeschichte
Einführung in die Moderne
Was ist «moderne Musik», wann beginnt sie und was kennzeichnet sie? Wir lernen, diese Musik, ausgehend von der Zeit der Avantgarde um Arnold Schönberg, besser zu verstehen und die Motive und Triebfedern der Komponisten und ihrer Musik im 20. Jahrhundert zu deuten. Wir zeigen den fundamental gewandelten Umgang mit der Tradition, den Formen, Gattungen, Instrumenten und dem «Tonmaterial». Gedacht für Interessierte mit Vorkenntnissen der Musik bis 1900.

Leitung: Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin, und Sibylle Ehrismann, lic. phil. Musikpublizistin und Ausstellungskuratorin
Daten: 5 x Montag; 16./23./30.4., 14. und 28.5.2018
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 330.–
Anmeldung: bis 3.3.2018

Kurse 076 bis 079
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

Kurs 076: Gruppe 1 Einsteiger
Daten: 10 x Dienstag; 9.1. bis 27.3.2018 (ohne 6. und 13.2.)
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern
Kosten: CHF 179.–
Anmeldung: bis 20.12.2017

Kurs 077: Gruppe 2
Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 (ohne 9. und 16.2.)
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 165.–
Anmeldung: bis 20.12.2017

Kurs 078: Gruppe 1 Fortsetzung
Daten: 12 x Dienstag; 17.4. bis 3.7.2018
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern
Kosten: CHF 210.–
Anmeldung: bis 3.4.2018

Kurs 079: Gruppe 2 Fortsetzung
Daten: 12 x Freitag; 20.4. bis 6.7.2018
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 210.–
Anmeldung: bis 6.4.2018

Kurs 080
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: 8 x Dienstag; 9./30.1., 20.2., 20.3., 17.4., 15.5., 5. und 26.6.2018
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal
Kosten: CHF 186.–
Anmeldung: bis 20.12.2017

Kurs 081
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; 16.4. bis 14.5.2018
Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr
Ort: Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 110.–
Anmeldung: bis 3.4.2018

Gesundheit und Bewegung

NEU

Kurs 085

Beckenboden nach Feldenkrais

Bewusst und gesund

Ein gesunder Beckenboden stärkt Ihre Kontinenz, die inneren Organe und den Rücken! Lernen Sie, wie Sie im Alltag sein gesundes Funktionieren unterstützen können. Sie lernen, die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen zu spüren und in verschiedenen Bewegungsabläufen zu aktivieren und zu entspannen. Das gesunde Funktionieren des Beckenbodens zu erhalten oder wieder zu erlangen, ist auch im Alter möglich. Dieser empfehlenswerte Kurs ist für Männer und Frauen sehr geeignet.

Leitung: Esther Meier, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin und Feldenkrais Therapeutin
Daten: 8 x Montag; 19.2. bis 23.4.2018 (ohne 1. und 9.4.)
Zeit: 16.00 bis 17.15 Uhr
Ort: Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, 6003 Luzern (3. Stock mit Lift)
Kosten: CHF 226.–
Anmeldung: bis 5.2.2018

Kurs 120

Progressive Muskelentspannung

Entspannungsmethode nach Jacobson

Erfahren Sie diese wohltuende Art der Entspannung, basierend auf einem einfachen Prinzip: Spannt man seine Muskeln willentlich an und lässt dann wieder locker, stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein. Schritt für Schritt werden ganze Muskelgruppen durchgearbeitet, bis sich der ganze Körper entspannt hat.

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc
Daten: 5 x Donnerstag; 1. bis 29.3.2018
Zeit: 15.45 bis 16.35 Uhr
Ort: Ballettstudio Scheitlin, Sempacherstrasse 21b, Luzern
Kosten: CHF 122.–
Anmeldung: bis 15.2.2018

Kurse 087 bis 102

Yoga

Auch für reife Körper

Yoga bedeutet Einheit, harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist, und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbstständigkeit 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

NEU

Kurse 087 bis 088

Luzern

Leitung: Helena Häberli-Zimmermann, Yogalehrerin YCH
Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr
Ort: Raum der Achtsamkeit, Obergrundstrasse 65a, 6003 Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 087
Daten: 9 x Donnerstag; 18.1. bis 29.3.2018 (ohne 8. und 15.2.)
Kosten: CHF 189.–

Kurs 088: Fortsetzung
Daten: 10 x Donnerstag; 19.4. bis 5.7.2018 (ohne 10. und 31.5.)
Kosten: CHF 210.–

Kurse 089 bis 098

Luzern

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Daten: 12 x Mittwoch; 10.1. bis 28.3.2018
Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern
Kosten: CHF 252.–

Kurs 089: Anfänger
Zeit: 14.30 bis 15.30 Uhr

Partner-angebot

L T
luzernertheater.ch

Kurs 086

Shall we dance?!

Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

«In Bewegung bleiben» ist das Motto des 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. Zusätzlich erhalten Sie die Möglichkeit, die Probe für eine Tanzproduktion zu besuchen. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte (Kat. A) für die Vorstellung: «Tanz 27: Roll'n'Rock It!»; Sonntag, 29.4.2018; 13.30 Uhr; Luzerner Theater.

Leitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»
Daten: 4 x Donnerstag; 19.4. bis 17.5.2018 (ohne 10.5.)
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens (Probebühne 4)
Kosten: CHF 115.– (inkl. Eintrittskarte)
Anmeldung: bis 5.4.2018

Fortgeschrittene
Kurs 090: 9.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 091: 10.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 092: 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 093: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurse 094 bis 098
Daten: 12 x Mittwoch; 11.4. bis 4.7.2018

Kurs 094: Anfänger
Zeit: 14.30 bis 15.30 Uh

Fortgeschrittene
Kurs 095: 9.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 096: 10.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 097: 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 098: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurse 099 und 100
Sursee
Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort: Yogaatelier-Sursee, Centralstrasse 18, Sursee

Kurs 099
Daten: 11 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018
Kosten: CHF 231.–

Kurs 100: Fortsetzung
Daten: 12 x Freitag; 13.4. bis 6.7.2018 (ohne 11.5.)
Kosten: CHF 252.–

Kurse 101 und 102
Willisau
Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH
Zeit: 17.45 bis 18.45 Uhr
Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau
Kosten: CHF 252.–

Kurs 101
Daten: 12 x Dienstag; 9.1. bis 27.3.2018

Kurs 102: Fortsetzung
Daten: 12 x Dienstag; 17.4. bis 3.7.2018

Kurse 103 bis 106
Qi Gong
Lebensenergie stärken
Qi Gong ist eine jahrhundertalte Übungstechnik, deren Ursprung in China liegt. 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, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 103: Anfänger
Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: CHF 260.–

Kurs 104: Fortgeschrittene
Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kosten: CHF 260.–

Kurs 105: Fortsetzung
Daten: 9 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5., 11. und 18.6.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: CHF 234.–

Kurs 106: Fortsetzung
Daten: 9 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5., 11. und 18.6.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kosten: CHF 234.–

Kurse 107 bis 109
Tai Chi
Bewegt den Körper und belebt den Geist
Mit seinen langsamen fliessenden Bewegungen fördert Tai Chi die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie lernen eine Tai-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 107: Anfänger
Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 (ohne 9. und 16.2.)
Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr
Kosten: CHF 225.–

Kurs 108: Fortgeschrittene
Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 (ohne 9. und 16.2.)
Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr
Kosten: CHF 225.–

Kurs 109: Fortsetzung
Daten: 6 x Freitag; 23.4. bis 15.6.2018 (ohne 11./25.5. und 1.6.)
Zeit: 9.30 bis 10.45 Uhr
Kosten: CHF 150.–

Kurse 110 bis 117
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 (Bauch- und Rückenmuskulatur und Beckenboden) zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

Gesundheit und

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

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 110 und 111

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)
Kosten: CHF 230.–

Kurs 110: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kurs 111: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 112 und 113: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5.)
Kosten: CHF 253.–

Kurs 112: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kurs 113: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 114 und 115

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 114
Daten: 9 x Dienstag; 16.1. bis 20.3.2018 (ohne 13.2.)
Kosten: CHF 207.–

Kurs 115: Fortsetzung
Daten: 12 x Dienstag; 3.4. bis 3.7.2018 (ohne 22.5. und 19.6.)
Kosten: CHF 276.–

Kurse 116 und 117

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc, Expertin für Prävention und Rehabilitation, Pilates-Instruktorin
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 116
Daten: 10 x Mittwoch; 10.1. bis 28.3.2018 (ohne 7. und 14.2.)
Kosten: CHF 230.–

Kurs 117: Fortsetzung
Daten: 12 x Mittwoch; 11.4. bis 27.6.2018
Kosten: CHF 276.–

Kurse 118 und 119

Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden (Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose etc.). Durch spezifische Übungen wird deren Gleitfähigkeit gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und Energie und Bewegung in Fluss bringt. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen durchgeführt.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: CHF 175.–
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 118: Anfänger
Daten: 6 x Mittwoch; 21.2. bis 28.3.2018
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 119: Fortgeschrittene
Daten: 6 x Mittwoch; 18.4. bis 23.5.2018
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

NEU

Kurs 122

Augentraining nach Feldenkrais

Wacher Blick – entspannte Augen

Wussten Sie, dass Sie als Kleinkind das Sehen erst erlernen mussten? In diesem Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten bewusst. Durch bewusstes Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen.

Leitung: Esther Meier, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin und Feldenkrais Therapeutin
Daten: 6 x Freitag; 16.2. bis 23.3.2018
Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, 6003 Luzern (3. Stock mit Lift)
Kosten: CHF 195.–
Anmeldung: bis 2.2.2018

Kurs 123

Balsam für die Füsse

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Wussten Sie, dass man z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessern kann? Die Fussübungen können Sie daheim ausführen.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Daten: 4 x Donnerstag; 1. bis 22.3.2018
Zeit: 10.00 bis 11.45 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: CHF 179.–
Anmeldung: bis 15.2.2018

Kurse 124

Ohren spitzen – Fitness fürs Gehör

Im Alter lässt das Gehör nach, es wird immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zum besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem «Elektronischen Ohr» über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken so Ihre Lebensgeister.

Wohlbefinden

Leitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin
Daten: 5 x Dienstag; 20.2. bis 20.3.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 220.–
Anmeldung: bis 6.2.2018

Kurs 125
Autogenes Training

Praktisch auf alle Bereiche unseres Lebens können wir selbst mit einwirken! Es beginnt mit der Art unseres Denkens und inneren Dialoges. Ob Schlafstörungen, Unruhezustände, Befindensstörungen oder Veränderungen. Autogenes Training ist leicht zu erlernen und kann immer wieder angepasst und angewandt werden.

Leitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin
Daten: 2 x Mittwoch; 6. und 13.6.2018
Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 120.–
Anmeldung: bis 23.5.2018

Kurs 126
Lernen Sie, das Leben zu geniessen

Spiritueller Workshop

Durch das Betrachten verschiedener Lebensthemen erlangen wir mehr Bewusstsein, und unsere Seele und unser Körper können heilen. Wir dürfen erleben, wie es ist, mehr zu fühlen, als zu denken. Eine wunderbare Erfahrung für jeden Mann und jede Frau, die sich auch positiv auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirken kann.

Leitung: Astrid Reichmuth, Mediale Beratungen, Therapeutin
Daten: 4 x Donnerstag; 1. bis 22.3.2018
Zeit: 14.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Praxis Licht am Horizont, Klösterlistrasse 33, Kriens
Kosten: CHF 160.–
Anmeldung: bis 15.2.2018

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: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 49.–
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU

Kurs 130
Wie nutze ich das Internet im Alltag?

Sie erfahren, wie Sie die Digitalisierung zu Ihrem Vorteil für alltägliche Dinge wie Einkaufen, Nachrichten, Gesundheit und Vergnügen nutzen können.

Datum: 1 x Dienstag; 20.2.2018

NEU

Kurs 131
Was ist eigentlich Facebook?

Entdecken Sie die Social-Media-Plattform, ohne sich dort anzumelden, und gewinnen Sie einen Eindruck von der Plattform, von der überall gesprochen wird.

Datum: 1 x Dienstag; 17.4.2018

A la Carte

Computer-Dienstleistungen

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:

- Betriebssysteme Windows
- Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint und Outlook)
- Internet und E-Mail
- iPhone/iPad
- Android Handy/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 der 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 Handy, Tastatur-Handy
- Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internetinstallationen (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 ¼-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.)
Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 95

Moderne Kommunikation

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. Jede 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

Foto: Peter Lauth

Kurse 150 und 151
WhatsApp

NEU

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

In diesem Kurs lernen Sie einige Möglichkeiten von WhatsApp kennen. Sie können Textnachrichten mit Bildern, Sprachnachrichten und Standortangaben verschicken. Sie werden telefonieren und Videoanrufe tätigen, Gruppen erstellen und viele nützliche Tipps erfahren.

Leitung: Nicola Wyss
Kosten: CHF 99.–

Kurs 150
Datum: 1 x Freitag; 19.1.2018
Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 151
Datum: 1 x Mittwoch; 25.4.2018
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 140
Workshop eBook und eAudio

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Smartphone oder iPad/Tablet und persönlicher Bibliotheksausweis (inkl. Passwort) einer teilnehmenden Bibliothek. Besuchter Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.

Bei der Digitalen Bibliothek Zentralschweiz (www.dibizentral.ch) können Sie E-Books, E-Paper, E-Musik, E-Audios und E-Videos jederzeit und überall ausleihen. Das Angebot steht allen Bibliothekskunden mit einem Bibliotheksausweis zur Verfügung. In diesem Kurs installieren Sie die Onleihe-App und erstellen Ihre Adobe-ID. Sie lernen im umfassenden Bibliotheksangebot schnell und sicher Ihre Interessensgebiete zu finden und auf Ihren Geräten zu speichern, um Ihre Favoriten jederzeit nutzen zu können.

Leitung: Nicola Wyss
Datum: 1 x Mittwoch; 14.3.2018
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Habsburgerstrasse 26, Luzern
Kosten: CHF 99.–

Kurs 141 bis 145
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 und 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 141
Daten: 2 x Montag; 8. und 15.1.2018
Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 142
Daten: 2 x Mittwoch; 21. und 28.2.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 143
Daten: 2 x Freitag; 16. und 23.3.2018
Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 144
Daten: 2 x Montag; 23. und 30.4.2018
Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 145
Daten: 2 x Mittwoch; 23. und 30.5.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurse 146 und 147
iPhone – Aufbaukurs
Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPhone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID (falls vorhanden) sowie Grundkurs iPhone 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 ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

Leitung: Nicola Wyss
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 125.–

Kurs 146: 2 x Freitag; 16. und 23.3.2018
Kurs 147: 2 x Freitag; 18. und 25.5.2018

Kurse 148 und 149
iPad – Grundkurs
Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPad und Passwort für Apple ID (falls vorhanden) sowie Stromadapterkabel.

In diesem Kurs erlernen 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
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 280.–

Kurs 148: 3 x Montag; 8.1. bis 22.1.2018
Kurs 149: 3 x Montag; 23.4. bis 7.5.2018

Kurse 152 bis 155
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 deren Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Telefon Grundeinstellungen, richtig telefonieren, SMS senden und 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 152
Daten: 2 x Dienstag; 16. und 23.1.2018
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 153
Daten: 2 x Dienstag; 6. und 13.3.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 154
Daten: 2 x Mittwoch; 18. und 25.4.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 155
Daten: 2 x Mittwoch; 16. und 23.5.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurse 156 und 157
Android Handy – Aufbaukurs
Voraussetzung: Eigenes, geladenes Android-Handy inkl. PIN-Code für SIM-Karte sowie Grundkurs Android Handy oder gleichwertige Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie, Ihr Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Start- und Anwendungsbildschirm. Sie lernen diverse Anwendungen kennen, die Sie im Alltag hilfreich unterstützen und Anwendungen, die Sie unterwegs einsetzen können, wie zum Beispiel Google Maps. Sie lernen Apps zu installieren und zu organisieren.

Leitung: Beatrice Tichelli
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 125.–

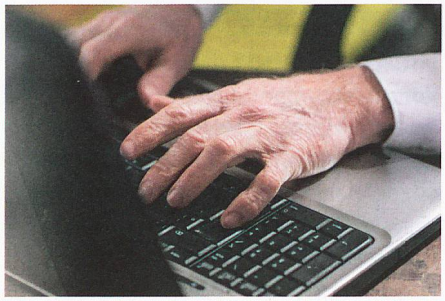
Kurs 156: 2 x Dienstag; 20. und 27.2.2018
Kurs 157: 2 x Montag; 11. und 18.6.2018

Kurs 158
Android Tablet – 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 und Dokumente verwalten und Musik hören.

Leitung: Beatrice Tichelli
Daten: 3 x Mittwoch; 18.4. bis 2.5.2018
Zeit: 13.00 bis 16.00 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 und virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und wecken Sie ihre Ressourcen – erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit dem Laptop oder PC!

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

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

Nutzungsgebühr Laptop: 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 zu Hause.

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

Leitung: Michel Prigione

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 159 bis 162

Windows – Grundkurs

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

Sie lernen das Betriebssystem Windows von Microsoft kennen und damit zu arbeiten. In diesem Kurs lernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind imstande, 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 159: Laptop
Daten: 4 x Mittwoch; 10. bis 31.1.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 160: Laptop
Daten: 4 x Donnerstag; 1. bis 22.3.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 161: Laptop
Daten: 4 x Freitag; 20.4. bis 11.5.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 162
Daten: 4 x Freitag; 8. bis 29.6.2018
Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 390.–

Kurse 163 bis 165

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 Fenstertechniken. Menübänder sind heute im Betriebssystem wie auch im Office-Programm vorhanden und werden ebenfalls erklärt. Passen Sie Windows Ihren Bedürfnissen an.

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 230.– (exkl. Laptop)

Kurs 163: Laptop
Daten: 3 x Freitag; 23.2. bis 9.3.2018
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 164: Laptop
Daten: 3 x Montag; 23.4. bis 7.5.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 165: Laptop
Daten: 3 x Mittwoch; 6. bis 20.6.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurse 166 und 167

Internet und E-Mail – Einführung

Voraussetzung: Windows Grund- oder Umsteigerkurs.

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web und in der elektronischen Post? Sie lernen Informationen wie Adressen,

Computer (Mac)

Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge zu suchen und zu finden, wichtige Webadressen (Favoriten) zu speichen und auszudrucken. Wir zeigen Ihnen, wie man sicher surft. Sie lernen die Möglichkeiten des E-Mails kennen und halten mit Ihren Bekannten künftig Kontakt per elektronischer Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte und lernen Sie, wie man Kontakte speichert. Im Kurs wird mit Google oder Firefox und dem neuen Microsoft Edge Browser und den Programmen Windows Mail oder Outlook 2013/2016 gearbeitet.

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 166: Laptop
Daten: 4 x Montag; 19.2. bis 12.3.2018
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 167: Laptop
Daten: 4 x Dienstag; 22.5. bis 12.6.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 168
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 168: Laptop
Daten: 3 x Donnerstag; 15. bis 29.3.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 230.– (exkl. Laptop)

Leitung: Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater
Ort: Data Quest AG, Pilatusstrasse 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; das eigene MacBook kann nicht mitgebracht werden.

Kurse 750 bis 752
Mac – Einstieg und entspannter Umgang

Voraussetzung: Erste Kontakte mit dem Mac und 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 750: 2 x; Dienstag, 6., und Donnerstag, 8.2.2018

Kurs 751: 2 x; Dienstag, 6., und Donnerstag, 8.3.2018

Kurs 752: 2 x; Dienstag, 3., und Donnerstag, 5.4.2018

Kurs 753
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 der 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, 8., und Donnerstag, 10.5.2018
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr
Kosten: CHF 230.–

Foto: iStock

Sprachen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, in kleinen Gruppen von max. 10 Personen eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung.

Kursdauer: 8.1. bis 6.7.2018 (ohne Fasnachtsferien 5. bis 16.2., Osterferien 30.3. bis 13.4., Auffahrt 10.5., Pfingstmontag 21.5., Fronleichnam 31.5.)
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten
Anmeldung: bis 21.12.2017
Bemerkung: Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.
Kleingruppenzuschlag: Preise gelten ab 7 Teilnehmenden. Bei Unterbestand (5 oder 6 Teilnehmende) kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden.

Kursleiterinnen

Englisch
Barbara Christen
Kurse: 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 179, 180, 188, 189
Ruth Knapp
Kurse: 178, 183, 184, 185, 186, 187
Pat Suhr Felber
Kurse: 177, 181, 192, 193, 194, 195, 196, 197
Susanne Jung
Kurse: 182, 190, 191
Spanisch
Yolanda Schneuwly-Rivera
Kurse: 200, 202, 204, 205, 208
Belén Temiño
Kurse: 201, 203, 206, 207
Italienisch
Emi Pedrazzini
Kurse: 212, 213, 215, 216, 217, 218, 219, 220
Maria Fasanella
Kurse: 210, 211, 214
Französisch
Soraya Blessing
Kurse: 221, 222, 223
Russisch
Alina Fuchs
Kurse: 225, 226, 227

ENGLISCH WELCOME!

NEU

Anfänger 1 (Beginner)
ohne Vorkenntnisse
Kurs 170
Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 290.– (20 x)

Anfänger 2 (Beginner)
Kurs 171
Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.– (21 x)

Anfänger 3 (Beginner)
Kurs 172
Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 319.– (22 x)

Anfänger 4 (Beginner)
Kurs 173
Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.– (21 x)
Kurs 174
Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.– (21 x)

Anfänger 5 (Elementary)
Kurs 175
Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 435.– (20 x)

Anfänger 6 (Elementary)
Kurs 176
Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 305.– (21 x)

Anfänger 7 (Elementary)
Kurs 177
Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 305.– (21 x)

Anfänger 8 (Elementary)
Kurs 178
Mo, 8.15 bis 9.30 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 179
Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.– (20 x)
Kurs 180
Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Mittel 1 (Pre-Intermediate)
Kurs 181
Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 319.– (22 x)

Mittel 2 (Pre-Intermediate)
Kurs 182
Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 3 (Pre-Intermediate)
Kurs 183
Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 184
Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Mittel 4 (Pre-Intermediate)
Kurs 185
Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 186
Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 187
Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 188
Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 189
Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 190
Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 191
Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 319.– (22 x)

Fortgeschrittene (Intermediate)
Kurs 192
Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 193
Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 194
Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 195
Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 196
Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 290.– (20 x)

Konversation (Advanced)
Reading matter and discussions about current affairs and literary texts. The improvement of pronunciation and vocabulary.

Kurs 197
Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 290.– (20 x)

Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

bildung.sport@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenecute.ch

Ansprechpersonen

Sachbearbeiterinnen Bildung

Nadia Bongard	041 226 11 96
Susanne Röth	041 226 11 95

Sachbearbeiterinnen Sport

Claudia Burri	041 226 11 99
Corinne Kathriner	041 226 11 91

Sachbearbeiterin Vorbereitung Pensionierung

Susanne Röth	041 226 11 95

Bereichsleiterin Bildung+Sport

Michèle Albrecht	041 226 11 97

Öffnungszeiten

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

Aktive Momente schenken!

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:

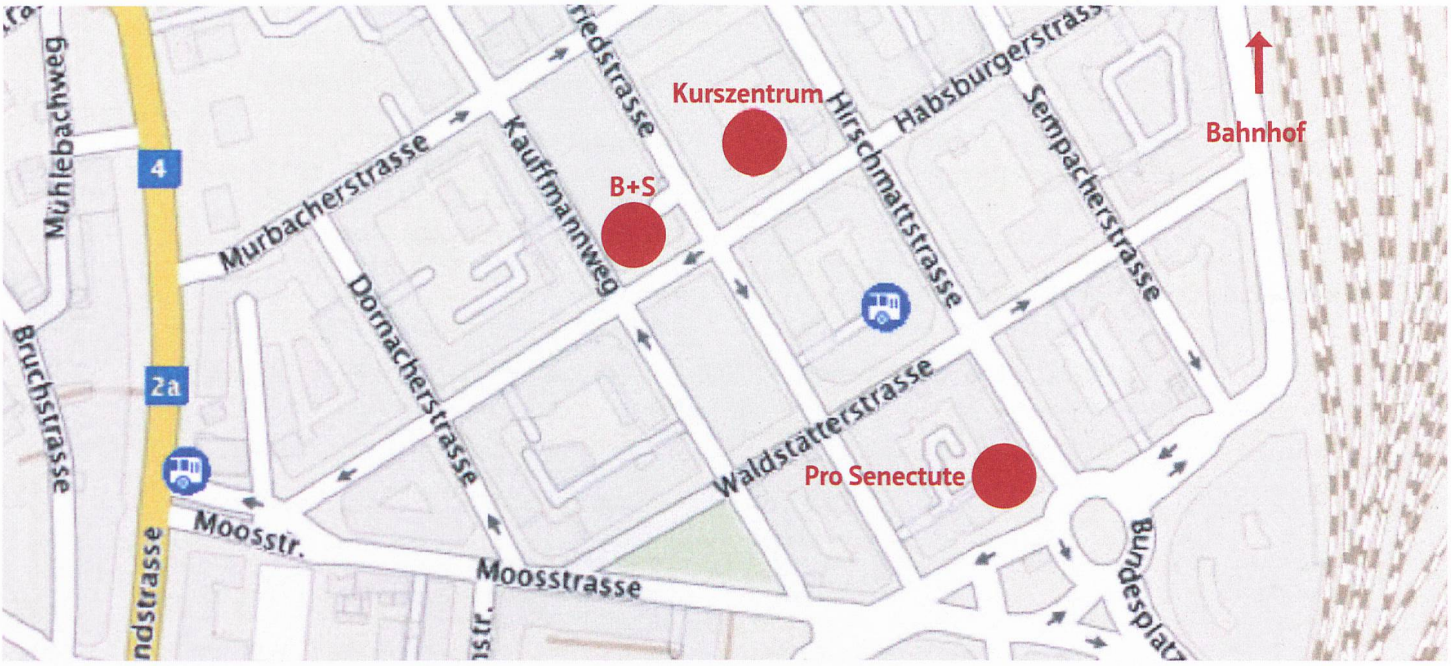
Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport

bildung sport pro senectute bewegt

Kursorte Bildung

Kurszentrum Pro Senectute
Habsburgerstrasse 22, 6003 Luzern, 6. Stock
Bus Nr. 4, 6, 7 oder 8 bis Haltestelle «Bundesplatz»

Pro Senectute
Bundesplatz 14, 6003 Luzern, 7. Stock
Bus Nr. 4, 6, 7 oder 8 bis Haltestelle «Bundesplatz»



Alle weiteren Kursortbeschriebe erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Pro Senectute Kanton Luzern

Allgemeine Auskunft Unentgeltliche Rechtsauskunft Immobilienberatung Magazin zenit – gut informiert älter werden DOCUPASS – Das Vorsorgedossier club sixtysix – Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern	**Geschäftsstelle** Bundesplatz 14, Postfach 3640, 6002 Luzern Tel. 041 226 11 88, Fax 041 226 11 89 E-Mail: info@lu.prosenectute.ch lu.prosenectute.ch E-Mail: info@club66.ch / www.club66.ch
Sozialberatung (Beratungen nach Vereinbarung) Individuelle Finanzhilfe Angehörigengruppen Besuchsdienst Infostelle Demenz Ortsvertretungen Steuererklärungsdienst	**Soziale Arbeit** **Regionale Beratungsstelle Luzern** Taubenhausstrasse 16, 6005 Luzern ab Februar 2018: Maihofstrasse 76, 6006 Luzern Tel. 041 319 22 88, Fax 041 319 22 89 E-Mail: luzern@lu.prosenectute.ch **Regionale Beratungsstelle Emmen** Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke Tel. 041 268 60 90, Fax 041 268 60 99 E-Mail: emmen@lu.prosenectute.ch **Regionale Beratungsstelle Willisau** Menzbergstrasse 10, Postfach, 6130 Willisau Tel. 041 972 70 60, Fax 041 972 70 69 E-Mail: willisau@lu.prosenectute.ch
Bewegung und Sport Bildung und Kultur Ferienangebote Vorbereitung Pensionierung	**Bildung+Sport** Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern Tel. 041 226 11 99 E-Mail: bildung.sport@lu.prosenectute.ch
Mahlzeitendienst Alltags- und Umzugshilfe Treuhanddienst	**Hilfen zu Hause** Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern Fax 041 360 22 57 **Mahlzeitendienst** Tel. 041 360 07 70 E-Mail: hzh@lu.prosenectute.ch **Alltags- und Umzugshilfe** Tel. 041 211 25 25 E-Mail: hzh@lu.prosenectute.ch **Treuhanddienst** Tel. 041 226 19 70 E-Mail: treuhand@lu.prosenectute.ch
Strategieberatung, Projektsupport und Schulungen für Gemeinden, Institutionen und Gruppen, Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer	**Fachstelle Gemeinwesenarbeit** Bundesplatz 14, Postfach 3640, 6002 Luzern Tel. 041 226 11 81, Fax 041 226 11 89 E-Mail: fachstelle.gwa@lu.prosenectute.ch
Vermittlung von Freiwilligenarbeit – win60plus.ch	**win60plus** Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern Tel. 041 210 53 70 E-Mail: info@win60plus.ch
Patronate	**Seniorenorchester Luzern** Präsidentin: Rita Kopp Tel. 041 790 68 80 **Seniorenchor Luzern** Präsidentin: Yvonne Glur Tel. 041 210 61 64 **Seniorenbühne Luzern** Präsidentin a. i.: Hanni Heer Tel. 041 360 96 73 **Senioren-Mandolinenorchester Luzern** Leiter: Max Haas Tel. 041 310 05 21

Anmeldung Kurse

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende Kurse an:

Kurstitel: Kurs-Nr.:

Kurstitel: Kurs-Nr.:

Kurstitel: Kurs-Nr.:

Kurstitel: Kurs-Nr.:

Kurstitel: Kurs-Nr.:

Name: Vorname:

Strasse: PLZ / Ort:

Telefon: Mobile:

Geburtsdatum: E-Mail:

Datum: Unterschrift:

Bei Anmeldung für Exkursionen:

Generalabonnement vorhanden?	❍ Ja	❍ Nein
Halbtaxabonnement vorhanden?	❍ Ja	❍ Nein
Tageskarte vorhanden?	❍ Ja	❍ Nein

Anmeldung Ferien

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: Mobile:

Geburtsdatum: E-Mail:

Datum: Unterschrift:

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

Name: Vorname:

Strasse: PLZ / Ort:

Telefon: Mobile:

Geburtsdatum: E-Mail:

Datum: Unterschrift:

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

bildung sport pro senectute bewegt

PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER

Bitte frankieren

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

bildung sport pro senectute bewegt

PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER

Bitte frankieren

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

SPANISCH
BIENVENIDOS!

NEU

Anfänger 1
ohne Vorkenntnisse
Kurs 200
Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Anfänger 2
Kurs 201
Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.– (22 x)

Anfänger 3
Kurs 202
Do, 14.00 bis 15.15 Uhr CHF 435.– (20 x)

Mittel
Kurs 203
Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 204
Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.– (22 x)
Kurs 205
Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 206
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 207
Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 208
Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 305.– (21 x)

ITALIENISCH
BENVENUTI!

Anfänger 1
ohne Vorkenntnisse
Kurs 210
Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 435.– (20 x)

Anfänger 2
Kurs 211
Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 1
Kurs 212
Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 2
Kurs 213
Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 435.– (20 x)
Kurs 214
Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 435.– (20 x)

Mittel 3
Kurs 215
Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 4
Kurs 216
Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 217
Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 218
Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 479.– (22 x)

Fortgeschrittene 3
Kurs 219
Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 435.– (20 x)

Fortgeschrittene 4
Kurs 220
Do, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 435.– (20 x)

FRANZÖSISCH
BIENVENUE!

Anfänger
Kurs 221
Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Mittel
Kurs 222
Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Fortgeschrittene
Kurs 223
Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 457.– (21 x)

RUSSISCH
DOBRÓ POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise
Kurs 225
Mo, 18.30 bis 19.20 Uhr CHF 305.– (21 x)

Anfänger 1
Kurs 226
Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 305.– (21 x)

Anfänger 2
Kurs 227
Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 305.– (21 x)

Gemeinsame Interessen

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

NEU

Treff 230
Spazier-Treff
Freude an der Bewegung, an der Natur und am Umgang mit Menschen

Leitung: Heidi Lötscher, Telefon 079 329 87 20
Daten: jeden 1. Mittwoch des Monats; 10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5., 6.6.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Treffpunkt: Torbogen Bahnhof Luzern
Ausrüstung: gutes Schuhwerk und wetterentsprechende Bekleidung
Bemerkung: Alternativangebot bei Schlechtwetter gewährleistet
Kosten: CHF 10.- pro Mal, exkl. Reisespesen und Konsumation
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

Treff 231
Denk-Fitness-Treff
Regelmässiges Gedächtnistraining
Zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration stellt die ausgebildete Gedächtnistrainerin unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen.

Leitung: Dolores Weber, Telefon 041 660 96 20
Daten: jeden 3. Freitag des Monats; 19.1., 16.2., 16.3., 20.4., 18.5., 15.6.2018
Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr (Gruppe 1) und 13.30 bis 15.00 Uhr (Gruppe 2)
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 bei Frau Weber ist aber erwünscht.

Treff 232
Gespräche am runden Tisch
Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger, Telefon 041 937 12 47
Daten: jeden 1. oder 2. Donnerstag des Monats; 11.1., 1.2., 1.3., 12.4., 3.5., 7.6.2018
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 nicht notwendig.

Treff 233
Jass-Treff
Dem schweizerischen Nationalsport frönen

Foto: Fotolia

Leitung: Margrit Thalmann, Telefon 041 440 56 84
Daten: jeden 1. Donnerstag des Monats; 1.2., 1.3., 5.4., 3.5., 7.6.2018
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Luzern (bei der Allmend Luzern)
Kosten: CHF 25.– für 5 wählbare Treffen (Abo) oder CHF 5.– pro Mal
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

NEU

Treff 234
Tanznachmittage
Tanzvergnügen mit Live-Musik oder DJ

Leitung: Nena Graf, Telefon 079 270 80 88
Daten: jeweils am 2. Mittwoch des Monats; 10.1., 14.2., 14.3., 11.4., 9.5., 13.6.2018
Zeit: 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Südpol Luzern, Arsenalstrasse 28, 6010 Kriens
Kosten: CHF 10.– pro Mal
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

Treff 235
Immer wieder sonntags
Haben Sie Lust, am Sonntag mit anderen etwas zu unternehmen?

Leitung: Josiane Burkard, Telefon 078 845 81 30
Kosten: CHF 10.–
Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 95, bildung.sport@lu.prosenectute.ch
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Sonntag, 18.2.2018
Reise nach Afghanistan
Filmvortrag von und mit Hans Jagau
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Sonntag, 18.3.2018
ABBA Musical «Mamma Mia»
Filmnachmittag
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Sonntag, 15.4.2018
Besuch Gletschergarten
Entdeckungsreise durch 20 Mio. Jahre
Treffpunkt: Löwendenkmal, Luzern

Sonntag, 13.5.2018
Minigolf in Luzern
Treffpunkt: Haupteingang Verkehrshaus Luzern

Fitness und Bewegung

Sicher stehen – sicher gehen.
www.sichergehen.ch

NEU

Kurs 600
Cross Training
Ganzkörpertraining im Freien
Das Ziel beim Cross Training ist die gleichmässige Kräftigung möglichst vieler Muskelgruppen und die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Mit gezielten Übungen wird die Leistungsfähigkeit erhöht, die Beweglichkeit und Koordination gefördert und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Für dieses umfassende Fitnesstraining nutzen wir Geländer, Treppen und Bänkli im Freien. So können Sie nach dem Kurs auch Ihr eigenes Training gestalten.

Leitung: Anita Lütolf, Erwachsenensportleiterin esa, Fitnessinstruktorin
Daten: 12 x Montag; 19.3. bis 18.6.2018 (ohne 2.4. und 21.5.)
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Treffpunkt: Eiszentrum Luzern
Ort: Seepromenade Alpenquai
Kosten: CHF 192.–
Anmeldung: bis 5.3.2018

Kurs 601
Gleichgewichtstraining
Sicher stehen – sicher gehen
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 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; 20.2. bis 15.5.2018 (ohne 27.3.)
Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 276.–
Anmeldung: bis 5.2.2018

Kurs 602 und 603
Fit und zwäg
Sanftes Ganzkörpertraining
Sich wohlfühlen mit ganzheitlichem Körpertraining! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihren ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden Koordination, Reaktion und Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat heisst längerfristig weniger Schmerzen. All dies sind 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
Kosten: CHF 207.–

Kurs 602
Daten: 9 x Dienstag; 16.1. bis 20.3.2018 (ohne 13.2.)
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr
Anmeldung: bis 3.1.2018

Kurs 603
Daten: 9 x Dienstag; 3.4. bis 5.6.2018 (ohne 22.5.)
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr
Anmeldung: bis 19.3.2018

Kurse 604 bis 607
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 604
Daten: 9 x Montag; 15.1. bis 19.3.2018 (ohne 12.2.)
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr
Kosten: CHF 207.–
Anmeldung: bis 3.1.2018

Kurs 605
Daten: 9 x Dienstag; 16.1. bis 20.3.2018 (ohne 13.2.)
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Kosten: CHF 207.–
Anmeldung: bis 3.1.2018

Kurs 606
Daten: 8 x Montag; 9.4. bis 4.6.2018 (ohne 21.5.)
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr
Kosten: CHF 184.–
Anmeldung: bis 26.3.2018

Kurs 607
Daten: 9 x Dienstag; 3.4. bis 5.6.2018 (ohne 22.5.)
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Kosten: CHF 207.–
Anmeldung: bis 26.3.2018

Kurse 610 bis 615
Everdance®
Solotanzspass zu Evergreens
Zu Evergreens ab den 1940er-Jahren, sowie auch zu neueren Hits lernen Sie Schritte aus dem Paartanz, frischen diese auf und tanzen sie ohne Partner. In diesem Kursabschnitt üben Sie vor allem die Grundschritte Englisch Walzer, Tango und Bachata, ergänzen diese mit Zwischenschritten und Armbewegungen und setzen sie zu kleinen Choreografien zusammen. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe soll bei Anfänger/innen wie bei Fortgeschrittenen vor allem Freude an der Musik und der Bewegung wecken!

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, zertifizierte Everdance®-Leiterin
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Kosten: CHF 144.–

Kurs 610
Daten: 8 x Montag; 29.1. bis 23.4.2018 (ohne 5./12.2., 26.3., 2. und 9.4.)
Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr
Anmeldung: bis 15.1.2018

Kurs 611
Daten: 8 x Montag; 29.1. bis 23.4.2018 (ohne 5./12.2., 26.3., 2. und 9.4.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Anmeldung: bis 15.1.2018

Kurs 612
Daten: 8 x Donnerstag; 1.2. bis 26.4.2018 (ohne 8./15.2., 29.3., 5. und 12.4.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Anmeldung: bis 17.1.2018

Kurs 613
Daten: 8 x Freitag; 2.2. bis 27.4.2018 (ohne 9./16.2., 30.3., 6. und 13.4.)
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Anmeldung: bis 19.1.2018

Kurs 614 und 615

NEU

Everdance® Sursee

Leitung: Margaritha Schmidli, Erwachsenensportleiterin esa, zertifizierte Everdance®-Leiterin
Ort: Bewegungsraum, Centralstrasse 18, 6210 Sursee
Kosten: CHF 144.–

Kurs 614
Daten: 8 x Mittwoch; 24.1. bis 28.3.2018 (ohne 7. und 14.2.2018)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Anmeldung: bis 8.1.2018

Kurs 615
Daten: 8 x Mittwoch; 18.4. bis 6.6.2018
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Anmeldung: bis 2.4.2018

Kurs 616

Smovey®

Schwungvoll zu Kraft, Ausdauer und Balance

Smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen zum Lockern und zum Kräftigen der Muskulatur eingesetzt werden. Die dynamischen Bewegungen verhelfen zu schwungvollem Gehen und fördern das Gleichgewicht. Im Stehen und im Sitzen wird mit Spass geübt. Die Smoveys® werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, Smovey® Coach
Daten: 8 x Montag; 29.1. bis 23.4.2018 (ohne 5./12.2., 26.3., 2. und 9.4.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Kosten: CHF 144.–
Anmeldung: bis 15.1.2018

Tennis

Sicher stehen – sicher gehen.
www.sichergehen.ch

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

Leitung Dierikon: Della Meyer (Fachleiterin), Georges Meyer, Robert Dubach, Lis Hunkeler

Leitung Kriens: Heidi Steiner

Daten:
1. Trimester 8.1. bis 29.3.2018
2. Trimester 9.4. bis 5.7.2018
(ohne 10. und 21.5.)

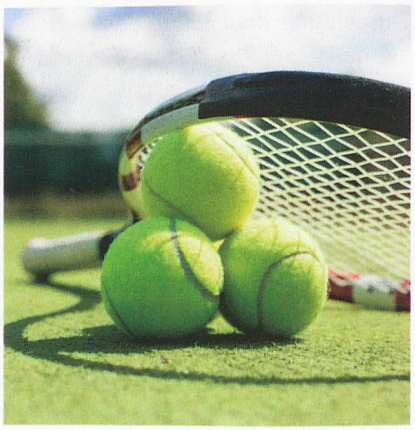


Foto: Fotolia

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

Zeit: tagsüber; über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

Sportcenter Rontal, Dierikon
Montag, Dienstag und Donnerstag

Sportcenter Pilatus, Kriens
Montag und Dienstag

Gruppengrösse: 4-er-Gruppen (1 Platz)

Kosten: CHF 18.50 pro Person/Std.

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

Tennis-Schnupperlektionen

Datum: Donnerstag, 11.1.2018
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Ort: Sportenter Pilatus, Kriens
Anmeldung: Della Meyer (Kontakt siehe oben)

Polysport

NEU

Kurs 640
Seniorenkarate
Kampfkunst für Körper und Geist

Gesundheit hat im Karate einen grossen Stellenwert. Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kondition werden gleichermassen trainiert. Angepasst an Ihr Können werden Sie stufengerecht gefordert. Wie im Yoga können die Energiebahnen (Meridiane) aktiviert, beruhigt oder ins Gleichgewicht gebracht werden. Partnerübungen, Schläge und Tritte werden kontrolliert ausgeführt. Karate hält fit und ist gleichzeitig ein optimales Gehirnjogging.

Leitung: Toni und Mariann Romano, Karate Taisho
Daten: 8 x Donnerstag; 22.2. bis 12.4.2018
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Luzernerstrasse 82, Kriens
Kosten: CHF 198.–
Anmeldung: bis 8.2.2018

Kurs 641
Spinning
Gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Velo

Velo gefahren wird im Kursraum, wobei die Kursleitung bei mitreissender Musik zum Training animiert. Das Herz-Kreislauf-System wird dabei gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Die Intensität kann jeder Kursteilnehmende selber bestimmen. Möchten Sie einfach in Bewegung bleiben? Probieren Sie es aus. Es lohnt sich!

Leitung: Roli Müller, Fitnessinstruktor
Daten: 8 x Freitag; 20.4. bis 8.6.2018
Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 212.–
Anmeldung: bis 6.4.2018

Kurse 642 und 643
Trampolin
Bellicon® Move

Es ist nachgewiesen, dass das Trampolin-Training unzählige positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus hat. Die Gelenke und Knochen, der Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt und somit auch gleichzeitig die Sturzprofilaxe unterstützt. Die Übungen sind rücken- und gelenkschonend. Bellicon® Move ist ein Training auf dem hochwertigen bellicon® Trampolin.

Leitung: Rosa Catalano, Bellicon® Move-Instruktorin
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 5.2.2018

Kurs 642
Daten: 10 x Montag; 19.2. bis 7.5.2018 (ohne 2. und 9.4.)

Kurs 643
Daten: 10 x Donnerstag; 22.2. bis 17.5.2018 (ohne 5./12.4. und 10.5.)

Kurs 844
Curling
Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Diese Wintersportart auf dem Eis lässt sich von Menschen über 60 Jahren problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

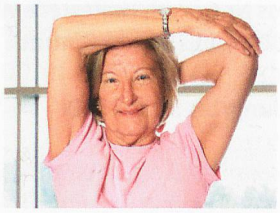
Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor
Daten: 1 x Mittwoch; 3.1.2018, 9 x Montag; 8.1. bis 12.3.2018 (ohne 12.2.)
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern
Kosten: variieren je nach Teilnehmerzahl
Anmeldung: bis 7.12.2017
Schnupperlektion: Information und Anmeldung bei Hansruedi Heer, Telefon 041 360 96 73, h-heer@hispeed.ch

Osteoporosegymnastik-Kurse

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Bewusst bewegt

Kursangebot für Menschen mit bestehender Osteoporose der Wirbelsäule und Extremitäten. Die Kurse werden von **dipl. Physiotherapeutinnen** geleitet.

▪ **Baldegg**	Kantonale Mittelschule	**Mittwoch**	08:45/09:45 Uhr
▪ **Ebikon**	Pfarreiheim, Dorfstrasse 7	**Mittwoch**	09:00/10:00 Uhr
▪ **E.-Brücke**	T&T, Schachenstrasse 10a	**Montag**	13:00/14:00 Uhr
▪ **Luzern**	Bruchstrasse 10	**Donnerstag**	17:00 Uhr
▪ **Schüpfheim**	Move, Bahnhofstrasse	**Freitag**	10:15 Uhr



Anmeldung Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Kurswesen, 041 484 34 75, rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch

Wasserfitness

Sicher stehen – sicher gehen.
www.sichergehen.ch

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

Kurse 730

NEU

Fit-Gymnastik im See (mit Weste)

Als Ergänzung zu unseren Fit-Gymnastik-Kursen im Hallenbad bieten wir neu auch einen Kurs im schönen Vierwaldstättersee in Luzern an. Geniessen Sie während den Sommerferien ein morgendliches Training im See. Die Weste wird Ihnen zur Verfügung gestellt und bewirkt, dass Sie aufrecht im Wasser «stehen» und sich auch im See wohl und sicher fühlen. Der Kurs findet nur bei geöffnetem Bad statt.

Kurs 730

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-leiterinnen esa
Daten: 6 x Donnerstag; 12.7. bis 16.8.2018
Verschiebedaten: 23. und 30.8.2018
Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr
Ort: Strandbad Tribschen, Luzern (VBL-Bus Nr.6/7/8, Haltestelle Wartegg)
Kosten: CHF 112.– exkl. Eintritt (Kasse CHF 5.-)
Anmeldung: bis 28.6.2018

Kurse 650 bis 667

Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

Damit wir Fit-Gymnastik auch im tiefen Wasser anbieten können, wird es mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, welches 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 Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenkbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule
Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher

Kurs 650

Daten: 15 x Donnerstag; 11.1. bis 7.6.2018 (ohne 8./15.2., 29.3., 5./12.4. und 10./31.5.)
Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kosten: CHF 300.– inkl. Eintritt

Kurs 651

Daten: 15 x Donnerstag; 11.1. bis 7.6.2018 (ohne 8./15.2., 29.3., 5./12.4. und 10./31.5.)
Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kosten: CHF 300.– inkl. Eintritt

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 652

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)
Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kosten: CHF 200.– inkl. Eintritt

Kurs 653

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)
Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kosten: CHF 200.– inkl. Eintritt

Kurs 654

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)
Zeit: 20.00 bis 20.50 Uhr
Kosten: CHF 200.– inkl. Eintritt

Kurs 655: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5.)
Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kosten: CHF 220.– inkl. Eintritt

Kurs 656: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5.)
Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kosten: CHF 220.– inkl. Eintritt

Kurs 657: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5.)
Zeit: 20.00 bis 20.50 Uhr
Kosten: CHF 220.– inkl. Eintritt

Luzern

Hallenbad Allmend
Wassertemperatur: 32 Grad
Leitung: Christine Bruppacher

Kurs 658

Daten: 10 x Dienstag; 9.1. bis 27.3.2018 (ohne 6. und 13.2.)
Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr
Kosten: CHF 186.– exkl. Eintritt

Kurs 659: Fortsetzung
Daten: 12 x Dienstag; 17.4. bis 3.7.2018
Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr
Kosten: CHF 224.– exkl. Eintritt

Meggen

Hallenbad Hofmatt
Leitung: Lucia Muff

Kurs 660
Daten: 10 x Dienstag; 9.1. bis 27.3.2018 (ohne 6. und 13.2.)
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 200.– inkl. Eintritt

Kurs 661: Fortsetzung
Daten: 12 x Dienstag; 17.4. bis 3.7.2018
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 240.– inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 662
Leitung: Monika Schwaller
Daten: 10 x Mittwoch; 10.1. bis 28.3.2018 (ohne 7. und 14.2.)
Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr
Kosten: CHF 200.– inkl. Eintritt

Kurs 663
Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 (ohne 9. und 16.2.)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kosten: CHF 180.– inkl. Eintritt

Kurs 664
Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 (ohne 9. und 16.2.)
Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr
Kosten: CHF 180.– inkl. Eintritt

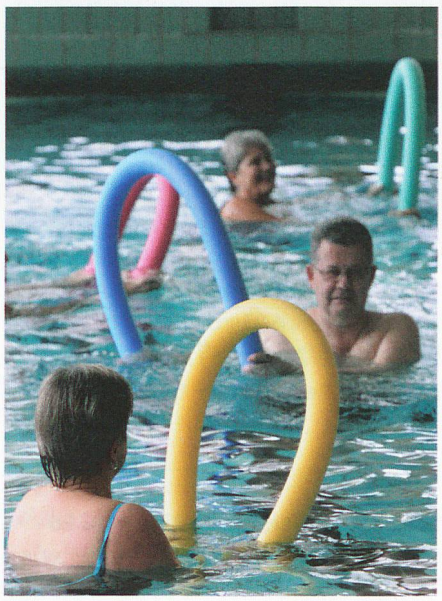
Kurs 665: Fortsetzung
Leitung: Monika Schwaller
Daten: 12 x Mittwoch; 18.4. bis 4.7.2018
Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr
Kosten: CHF 240.– inkl. Eintritt

Kurs 666: Fortsetzung
Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 11 x Freitag; 20.4. bis 29.6.2018
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kosten: CHF 220.– inkl. Eintritt

Kurs 667: Fortsetzung
Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 11 x Freitag; 20.4. bis 29.6.2018
Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr
Kosten: CHF 220.– inkl. Eintritt

Kurse 668 bis 675

Fit-Gymnastik im Wasser (ohne Weste)



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

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof
Leitung: Lucia Muff

Kurs 668
Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 150.– inkl. Eintritt

Kurs 669
Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 150.– inkl. Eintritt

Kurs 670
Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 (ohne 9. und 16.2.)
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 135.– inkl. Eintritt

Kurs 671
Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 (ohne 9. und 16.2.)
Zeit: 13.00 bis 13.50 Uhr
Kosten: CHF 135.– inkl. Eintritt

Kurs 672: Fortsetzung
Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 165.– inkl. Eintritt

Kurs 673: Fortsetzung
Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5.)
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 165.– inkl. Eintritt

Kurs 674: Fortsetzung
Daten: 12 x Freitag; 20.4. bis 6.7.2018
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 180.– inkl. Eintritt

Kurs 675: Fortsetzung
Daten: 12 x Freitag; 20.4. bis 6.7.2018
Zeit: 13.00 bis 13.50 Uhr
Kosten: CHF 180.– inkl. Eintritt

Beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» Wasserfitness auf Seite 40.

Nordic Walking

Sicher stehen – sicher gehen.
www.sichergehen.ch

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

Leitung: ausgebildete Nordic-Walking-Leiter/innen esa

Hinweis: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, 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 für jene, die sehr wenig Sport treiben. Sie lernen die richtigen Bewegungsabläufe und den korrekten Umgang mit den Stöcken. Dabei regen Sie den Kreislauf an, stärken Ihre Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.

Leitung: Ruth Indergand, Fachleiterin Nordic Walking
Daten: 5 x Mittwoch; 18.4. bis 16.5.2018
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr
Ort: Aussensportanlage Allmend Süd, Luzern
Kosten: CHF 60.–
Anmeldung: bis 4.4.2018

Kurse 677 bis 681

Nordic-Walking-Treff

NEU Abo

Kosten: 10-er-Abo CHF 63.–

Luzern

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd
Leitung: Ruth Indergand, (Fachleiterin), Telefon 041 370 62 09, und weitere Nordic-Walking-Leiter/innen

Kurs 677
Daten: 23 x Montag; 8.1. bis 25.6.2018 (ohne 2.4. und 21.5.)
Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr
(ab 9.4.2018: 16.15 bis 18.00 Uhr)
Kosten: CHF 129.–

Kurs 678
Daten: 26 x Mittwoch; 3.1. bis 27.6.2018
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr
Kosten: CHF 146.–

Kurs 679 (Kombi Kurse 677 und 678)
Kosten: CHF 248.– (abzgl. 10 % Rabatt)

Nottwil

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

Kurs 680
Daten: 22 x Montag; 8.1. bis 25.6.2018 (ohne 5.2., 2.4. und 21.5.)
Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr
Kosten: CHF 124.–

Reiden

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

Kurs 681
Daten: 23 x Donnerstag; 11.1. bis 28.6.2018 (ohne 10. und 31.5.)
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Kosten: CHF 129.–

Radsport

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

Velotouren

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

Programm: 5 x Dienstag und 1 x Donnerstag; ganztags

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

Ausrüstung/Mitnehmen: Fahrrad in verkehrstüchtigem Zustand, das auch für Naturstrassen geeignet ist, sportlich bequeme Kleidung, Hose mit Sitzeinsatz, bequeme Schuhe mit gutem Profil, bei unsicherer Witterung Regenschutz, Ersatzschlauch, Getränk, Zwischenverpflegung, Notfallausweis, Halbtax- oder Generalabonnement. Ein Velohelm ist obligatorisch!

Mittagessen: Wahlweise Picknick oder Restaurant

Anforderung: Wir sprechen all jene an, welche regelmässig mit dem Velo unterwegs sind, nicht aber sportliche Höchstleistungen erbringen wollen. Sie werden nach Möglichkeit in eine der vier Gruppen eingeteilt, welche Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Ein Gruppenwechsel ist jederzeit möglich. Bei weniger als sechs Teilnehmenden können Gruppen zusammengelegt werden.

Sicherheitstipps: Können bei Theres Jöri oder dem Sekretariat verlangt werden.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden.

Kosten:

- Saison-Abo CHF 94.– (13 Touren)
- 10-er-Abo CHF 81.–
- Veloverlad auf Anhänger CHF 8.–

NEU Abo

Anmeldung: Melden Sie sich jeweils vor einer Tour wie folgt an (auch bei Verschiebedatum): Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12 oder joeth@bluewin.ch. Sie nimmt Ihre Anmeldung am **Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen (Verschiebedatum Dienstagabend gleiche Zeit). Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (Veloverlad, Autotransport und Leitereinteilung).

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine eventuelle Verschiebung gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84 am Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Touren mit Elektrovelos

Bei mindestens sechs Anmeldungen wird eine eigene Elektrovelo-Gruppe gebildet. Falls die Elektrovelo-Gruppe kleiner ist, werden die Teilnehmenden bei den normalen Velogruppen eingeteilt. Reserve-Akku oder Ladestation mitnehmen.

Weitere Informationen: Arnold Burch, Telefon 041 675 15 71

Partner-angebot

Veloferien 2018 *Radfahren und geniessen*

06.5.–12.5. Traumhafte Toskana
13.5.–19.5. Luxemburg – Multikulturell, bunt und vielfältig
03.6.–09.6. Ottobeuren – Allgäuer Voralpenland
10.6.–16.6. Neckartal-Radweg
25.6.–29.6. Breisach und Colmar
13.7.–20.7. Velo-Flusskreuzfahrt auf der Donau mit der MS Amadeus Brilliant
12.8.–19.8. Elbe-Radweg – 1. Teil
26.8.–01.9. Slowenien mit Bled – Kranj – Ljubljana
02.9.–09.9. Tschechien Vom Böhmerwald nach Prag
10.9.–16.9. Salzkammergut

GÖSSI CARREISEN AG · 6048 Horw · Tel. 041 340 30 55 · info@goessi-carreisen.ch

Gössi goessi-carreisen.ch

Mountainbike

Velotourenprogramm

Dienstag, 17.4.2018
Eröffnungs-Tour
Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit. **Route:** Allmend – Kriens – Malters – Werthenstein – Malters – Littau – Emmenbrücke – Allmend. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern).

Dienstag, 1.5.2018
Rhododendron-Tour
Route: Mooshüsli – Friedental – Ebikon – Root – Buonas – Cham – Hünenberg – Gisikon – (Schwitter) – Schachen – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Donnerstag, 17.5.2018
Soppensee-Tour
Route: Mooshüsli – Hellbühl – Ruswil – Grosswangen – Buttisholz – Neuenkirch – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Dienstag, 29.5.2018
Säuliamt-Tour
(kein Verschiebedatum)
Route: Verlad: Luzern – Chollermühle. Chollermühle – Kappel am Albis – Mettmenstetten – Ottenbach – Sins – Chollermühle – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Luzern, Parkplatz Eichwäldli (Veloverlad) oder 9.10 Uhr, Zug, Parkplatz Chollermühle.

Dienstag, 12.6.2018
Baselland-Tour
Route: Car: Horw – Hauenstein. Hauenstein – Sissach – Füllinsdorf – Augst – Rheinfelden – Bad Säckingen. Car: Bad Säckingen – Horw. **Treffpunkt:** 7.30 Uhr, Horw, Gössi Areal.

Dienstag, 26.6.2018
Zugersee-Tour
Route: Mooshüsli – Perlen – Rotkreuz – Cham – Zug – Arth – Küssnacht – Meggen – Luzern – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Nebst guter Kondition ist hier auch Geschicklichkeit und eine Portion Wagemut von Vorteil. Auf den Touren und Technik-Trainings haben Sie die Möglichkeit, Ihr Können auszubauen und die Ausdauer weiter zu verbessern.

Leitung: Walter Kaspar, Mountain-Bike-Leiter esa

Programm: 9 x Donnerstag; nachmittags

Detailprogramm: Verlangen Sie das detaillierte MTB-Programm 2018 unter Telefon 041 226 11 99.

Schwierigkeit: Stufe S1 (einfach = für Einsteiger und Geniesser) bis **Stufe S4** (anspruchsvoll = für Fortgeschrittene Fahrtechniker)

Kondition: Stufe K1 (einfach = 20 – 35 km/100 – 400 Hm) bis **Stufe K4** (anspruchsvoll = 40 – 70 km/1000 – 1500 Hm)

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

Kosten:
- Saison-Abo CHF 130.– (18 Touren)
- 10-er-Abo CHF 81.–
- bar CHF 9.– pro Tour

NEU Abo

Anmeldung: Eine Anmeldung ist vor jeder Tour erforderlich bei Walter Kaspar, Telefon 041 420 00 75, Mobile 078 739 74 33 oder walter.kaspar@gmx.ch. Er nimmt Ihre Anmeldung jeweils am **Dienstagabend** entgegen.

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

MTB-Tourenprogramm

Datum	Ort	Zeit	Treffpunkt	Schwierigkeit	Kondition
08.3.2018	Horw	13.15 Uhr	Messehallen Luzern	1–2	1–2
22.3.2018	Willisau	13.15 Uhr	Landi Willisau	2–3	3
05.4.2018	Kriens	13.15 Uhr	Pilatusbahn Kriens	3–4	3–4
19.4.2018	Sursee	13.15 Uhr	OTTO'S Sport Outlet Sursee	2–3	2–3
03.5.2018	Luzern	13.15 Uhr	Verkehrshaus Luzern	2–3	2–3
17.5.2018	Wolhusen	13.15 Uhr	Wolhusen Migros PP	3–4	3–4
24.5.2018	Rathausen	13.15 Uhr	Rathausen Parkplatz	1–2	1–2
07.6.2018	Hochdorf	13.15 Uhr	Baldegg Badi PP	3	3
21.6.2018	Littau	13.15 Uhr	Hornbach Littau	1–2	1–2

Wandern

Sicher stehen – sicher gehen.
www.sichergehen.ch

Wir laden Sie ein, mit uns die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken.

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, sind unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.
Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor Kiosk vis-à-vis vom H+M.
Weitere Einsteigeorte: Nebst Luzern werden sie unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.
Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2017 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei Absage/Fernbleiben von Angemeldeten gelten die Bestimmungen der SBB.
Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussentasche des Rucksacks mit sich.
Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer.

Kosten: 10-er-Abo CHF 63.– NEU Abo

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** von Pro Senectute Kanton Luzern **Telefon 041 226 11 84 am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Wanderleiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
von Büren Norbert	041 340 23 67	079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch
Bernet Cécile (Stv.)	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch
Leiter/innen			
Ammann Ernst	041 320 71 29	079 711 30 80	ernst.ammann@gmx.ch
Gasser Rita	041 490 25 51	079 656 93 94	ritagasser@bluewin.ch
Auf der Maur Ruth	041 340 23 72	079 783 33 17	r.auf.der.maur@bluewin.ch
Lötscher Mark	041 340 81 22	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Meier Maggie	041 320 56 15	079 253 16 93	maggiemeier@hotmail.com
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com

Mittwoch, 10.1.2018 **A**

Rundwanderung Rothenturm

Route: Rothenthurm – St. Jost – Rothenturm. **Distanz:** 10 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Bergbeizli St. Jost. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 16.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.39 Uhr, Verkehrshaus 8.46 Uhr. **Rückkehr:** 16.21 Uhr.

Donnerstag, 25.1.2018 **B**

Rundwanderung Zugerberg

Foto: Fotolia

Route: Zugerberg – Hintergeissboden – Zugerberg. **Distanz:** 7 km, 150 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** kleines Picknick, Restaurantbesuch nach der Wanderung. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 17.–. **Leitung:** Rita Gasser, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 10.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 10.10 Uhr. **Rückkehr:** ca. 16.00 Uhr.

Mittwoch, 14.2.2018 **A**

Langenthal – Pfaffnau

Route: Langenthal – St. Urban – Pfaffnau. **Distanz:** 16 km, 280 m Auf- und 180 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick in geschütztem Raum. **Billett:** Kollektivbillet ca. CHF 19.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr, Littau 8.22 Uhr. **Rückkehr:** 16.30 Uhr.

Donnerstag, 22.2.2018 **B**

Greifensee

Route: Egg – Riedikon – Greifensee. **Distanz:** 11 km, 60 m Auf- und 160 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** kleines Picknick, Restaurantbesuch nach der Wanderung. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 24.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

Wanderprogramm

Donnerstag, 1.3.2018 B

Küssnacht SZ – Büttenen

Route: Küssnacht – Wagenmoos – Büttenen: **Distanz:** 12 km, 370 m Auf- und 360 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillet ca. CHF 6.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 10.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 10.39 Uhr. **Rückkehr:** 15.00 Uhr.

Donnerstag, 8.3.2018 A

Willisau – Huttwil

Route: Willisau – Ufhusen – Huttwil. **Distanz:** 15,5 km, 360 m Auf- und 280 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Suppe im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillet ca. CHF 16.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr, Littau 8.22 Uhr. **Rückkehr:** 16.43 Uhr.

Donnerstag, 15.3.2018 B

Chutzenturm

Route: Meikirch BE – Chutzenturm – Frienisberg. **Distanz:** 7 km, 220 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 40.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.00 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 17.00 Uhr.

Mittwoch, 28.3.2018 A

Rundtour Ottenbach ZH

Route: Ottenbach – Jonental – Ottenbach. **Distanz:** 12,5 km, 200 m Auf – und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 20.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 8.55 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

Donnerstag, 5.4.2018 B

Region Bern

Route: Walkringen – Rütihubelbad – Worb. **Distanz:** 8,2 km, 170 m Auf- und 270 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 27.–. **Leitung:** Ruth Auf der Maur, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.57 Uhr, Wolhusen 8.15 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

Mittwoch, 11.4.2018 A

Rundwanderung Monte Carasso

Route: Monte Carasso – Fontanella – Curzutt – Monte Carasso. **Distanz:** 9,5 km, 720 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱✱ (Überquerung Hängebrücke). **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 46.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr.

Donnerstag, 19.4.2018 B

Greppen – Weggis

Route: Greppen – Weggis. **Distanz:** 7,5 km, 220 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 13.–. **Leitung:** Maggie Meier, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.06 Uhr. **Rückkehr:** 15.47 Uhr.

Mittwoch, 25.4.2018 A

Blueschtwanderung im Thurgau

Route: Hauptwil – Amriswil. **Distanz:** 14 km, 200 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillet ca. CHF 44.- inkl. Fähre, GA CHF 4.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.10 Uhr. **Rückkehr:** 18.49 Uhr.

Donnerstag, 3.5.2018 B

Küsnachter Berg

Route: Erlenbach – Küsnachter Berg – Küsnachter Tobel – Küsnacht ZH. **Distanz:** 10,5 km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillet ca. CHF 24.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

Mittwoch, 9.5.2018 A

Urnersee

Foto: Fotolia

Route: Sisikon – Brunnen. **Distanz:** 8,7 km, 500 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 16.–. **Leitung:** Ruth Auf der Maur, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.39 Uhr, Verkehrshaus 8.46 Uhr. **Rückkehr:** 16.54 Uhr.

Donnerstag, 17.5.2018 B

Baselland

Route: Rothenfluh – Gelterkinden. **Distanz:** 12,5 km, 250 m Auf- und 330 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 27.–, CHF 2.– Führung Heimatmuseum Oltingen. **Leitung:** Maggie Meier, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

Mittwoch, 23.5.2018 A

Bern – Münsingen

Route: Entlang der Aare von Bern nach Münsingen. **Distanz:** 16 km, je 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 33.–. **Leitung:** Rita Gasser, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.00 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 18.03 Uhr.

Schneeschuhtouren

Das Besondere am Schneeschuhlaufen ist 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.– bar (bitte Kleingeld bereit halten, Betrag wird vor Ort einkassiert)
An-/Rückreise: Billette bitte individuell lösen (Zonentageskarte)
Material: Schneeschuhe können bei der Leiterin gemietet werden. Dies empfiehlt sich auch vor einem Kauf.
Anmeldung: Vortag bis 12.00 Uhr; direkt bei Ursula Wyss, Telefon 079 218 51 40

Durchführung: Die Touren finden bei jeder Witterung statt. Über die definitive Durchführung und Änderungen gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84 am Vortag** ab 12.00 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Tourenprogramm

Freitag, 29.12.2017
Langis
Route: Unsere leichte Rundwanderung führt uns durch eine landschaftlich sehr schöne Gegend. **Wanderzeit:** ca. 3 ½ Std. **Verpflegung:** Rucksack und im Restaurant. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Bahnhof Luzern, vor dem Kiosk auf Gleisebene. **Abfahrt:** Luzern ab 8.05 Uhr, Sarnen an 8.23 Uhr. Bus nach Langis ab 8.28 Uhr. Langis an 9.01 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 15.55 Uhr. **Billett:** Einsteigeort bis Langis retour.

Donnerstag, 25.1.2018
Portealp
Route: Finsteralp – Portealp. **Wanderzeit:** ca. 1 ½ Std., leichter Aufstieg, ca. 3 Std. über wunderschöne Pulverschneehänge. **Verpflegung:** Rucksack und am Schluss im Thorbachbeizli. **Abfahrt:** Luzern ab 8.57 Uhr. **Treffpunkt:** 9.30 Uhr Bahnhof Schüpfheim. Bus nach Flühli ab 9.33 Uhr, Alpentaxi bis Finsteralp. **Rückfahrt:** Luzern an 17.03 Uhr. **Billett:** Flühli Post Zonentageskarte.

Güdisdienstag, 13.2.2018
Marbachegg «Fasnachtstour»
Route: Bumbach – Marbachegg. **Wanderzeit:** 560 Hm, ca. 3 ½ Std. Bei Guggämusig und einem feinen Kaffee lassen wir es uns gut gehen. Für den Rückweg nehmen wir die Gondelbahn nach Marbach. **Verpflegung:** Rucksack und im Restaurant. **Abfahrt:** Luzern ab 7.16 Uhr. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr Bahnhof Escholzmatt. Bus nach Bumbach ab 8.22 Uhr, Bumbach an 8.46 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 17.05 Uhr. **Billett:** Escholzmatt Zonentageskarte.

Donnerstag, 22.2.2018
Simplongebiet «anspruchsvollere Tour»
Route: Wir bewegen uns auf einer Höhe von 1700 m bis 2240 m. **Wanderzeit:** 500 Hm, 5 ½ Std. **Verpflegung:** Rucksack und im Berggasthaus Wasenalp. **Abfahrt:** Luzern ab 5.57 Uhr. **Treffpunkt:** 6.29 Uhr Schüpfheim im Zug. Brig an 8.40 Uhr. Bus Brig ab 9.18 Uhr bis Simplon Rothwald Alte Post. **Rückfahrt:** Luzern an 20.00 Uhr. **Billett:** Gemeinde-Tageskarte unbedingt frühzeitig reservieren.

Dienstag, 6.3.2018
Wirzweli
Route: Wirzweli – Gummenalp. Abstieg kann mit der Luftseilbahn Gummenalp – Eggwald oder wandernd gemacht werden. **Wanderzeit:** 4 km, 360 m Aufstieg, ca. 4 Std. **Verpflegung:** Rucksack und im Restaurant Gummenalp. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Bahnhof Luzern, vor dem Kiosk auf Gleisebene. **Abfahrt:** Luzern ab 9.10 Uhr. Dallenwil an 9.38 Uhr. Wirzwelibus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil – Wirzweli. **Retour:** Dallenwil ab 17.19 Uhr. **Billett:** Einsteigeort bis Wirzweli retour.

Donnerstag, 7.6.2018 B
Rapperswil
Route: Rapperswil – Schloss Rapperswil – Pfäffikon. **Distanz:** 8 km, ca. 90 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 24.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 8.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.39 Uhr, Verkehrshaus 8.46 Uhr. **Rückkehr:** 16.21 Uhr.

Mittwoch, 13.6.2018 A
Rundwanderung Flügespitz
Route: Amden – Flügespitz – Amden. **Distanz:** 10,5 km, 550 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱/✱✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 33.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr. **Rückkehr:** 18.25 Uhr.

Mittwoch, 20.6.2018 A
Napf

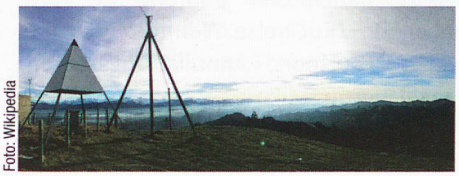


Foto: Wikipedia

Route: Bramboden – Napf – Menzberg. **Distanz:** 15 km, 700 m Auf- und 660 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillet ca. CHF 19.–. **Leitung:** Maggie Meier, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr, Littau 8.22 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

Donnerstag, 28.6.2018 B
Weg der Schweiz
Route: Isleten – Flüelen. **Distanz:** 7,5 km, kein Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillet ca. CHF 20.–. **Leitung:** Rita Gasser, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr. **Rückkehr:** ca. 17.00 Uhr.

Skilanglauf

Skilanglauf-Treff

Für alle, die gerne in der Gruppe langlaufen (Skating und Klassisch, Anfänger oder Fortgeschrittene) sind die Langlauf-Treffs beliebte Tage, um mit Gleichgesinnten einmal wöchentlich die Loipen zu geniessen und die Technik zu verbessern.

Leitung: Marianne Zurkirchen (Fachleiterin), Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger, Langlauf-Leiter/innen esa

Langlaufprogramm

Datum	Ort
4.1.2018	Eigenthal
11.1.2018	Kemmeribodenbad
18.1.2018	Finsterwald
25.1.2018	Rothenthurm
1./2.2.2018	Les Breuleux*
8.2.2018	Engelberg
15.2.2018	Eigenthal

*Verlangen Sie das Detailprogramm bei Marianne Zurkirchen.

Zeit: 6 x Donnerstag; 10.00 bis 15.00 Uhr, *1 x Donnerstag und Freitag (2 Tage, mit Übernachtung)
Anreise: individuell
Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden.
Kosten: CHF 10.– bar pro Tag; *2 Tage Les Breuleux CHF 130.–/CHF 150.–
Auskunft: Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder Mobile 079 304 72 23

Anmeldung: Vor der Durchführung **bis Dienstagabend 18.00 Uhr** an Marianne Zurkirchen, zurweb@malters.net, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23. Bitte um Info, ob Skating oder Klassisch!

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine allfällig wetterbedingte Anpassung entscheidet das Leiterteam. Sie erhalten eine **Bestätigungs-E-Mail.** Zusätzlich gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern **Telefon 041 226 11 84 am Mittwochmorgen** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Kurs 912

Langlauf- und Winter-Erlebniswoche in Ulrichen/Obergoms

Für Anfänger und Fortgeschrittene (Klassisch und Skating)

Für alle, die den Winter auf und neben der Loipe geniessen wollen. In dieser Woche wird vor allem das Langlaufen in der Gruppe angeboten. Daneben bieten wir jedoch auch die Gelegenheit, zwei geführte Schneeschuhwanderungen zu geniessen. Ebenfalls steht im Obergoms ein grosses Winterwanderweg-Angebot zur Verfügung.

Leitung: Marianne Zurkirchen, Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger
Datum: Sonntag, 25.2., bis Freitag, 2.3.2018

Doppelzimmer: CHF 870.–/Person
Einzelzimmer: CHF 1'050.–
Hotel: Alpina in Ulrichen (Familienbetrieb, direkt an der Loipe, eher kleine, einfache Zimmer mit Dusche/WC)

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), Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern

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

Auskunft: Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder Mobile 079 304 72 23
Anmeldung: bis 20.1.2018 mit Anmeldekarte

Infonachmittag «Ferien»:
siehe Seite 44

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:

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

Offene Gruppen

Sicher stehen – sicher gehen.
www.sichergehen.ch

Fitgym (Allround)

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

Lektionsdauer: 60 Minuten
Kosten:
- Halbjahres-Abo CHF 72.-
- 10-er-Abo CHF 45.-

NEU Abo

Anmeldung: Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin oder dem entsprechenden Leiter Kontakt aufzunehmen.
Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich

Foto: Fotolia

Adligenswil
Turnhalle Dorf
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09

Aesch
Turnhalle
Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Christina Elmiger, 041 917 23 27

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
Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr
Monika Wolfer, 041 440 46 78

Turnhalle Hinterleisibach
Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr
Donnerstag, 9.00 bis 10.50 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 Kastanie
Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr
Doris Muri, 062 756 10 24

Doppleschwand
Turnhalle
Mittwoch, 16.00 bis 17.00 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

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
H. 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
Dienstag, 13.45 bis 14.45 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
Montag, 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
Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60
M. Zurkirchen, 041 497 07 88

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

Turnhalle Geissenstein
Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Violette Besson, 041 558 80 85

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

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

Turnhalle Ruopigen (Reussbühl)
Mittwoch, 14.45 bis 15.45 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

Würzenbach
Evang. Gemeindezentrum
Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Jeannette Fédier, 041 850 88 11

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, 9.00 bis 10.00 Uhr
Jeannette Fédier, 041 850 88 11

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

Sicher stehen – sicher gehen.
www.sichergehen.ch

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, 079 157 29 22

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

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

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

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

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

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

Romoos
Turnhalle
Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
V. Schwarzentruber, 041 480 49 58

Root
Pfarreiheim
Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr
Magda Wüest, 078 889 61 50

Widmermatt
Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Helena Weber, 041 467 03 08

Rothenburg
Turnhalle Gerbematt
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Maria-Magda Wüst, 041 320 75 06

Ruswil
Alterswohnzentrum Schlossmatte
Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr
Dienstag, 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
Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr
Silvia Gassmann, 041 921 64 80

Schenkon
Turnhalle Grundhof
Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Alice Lukács, 079 675 66 91

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

Schötz
Pfarreiheim
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr
Dienstag, 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
Regina Bachmann, 041 460 46 58

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

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
Montag, 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

Sicher stehen – sicher gehen.
www.sichergehen.ch

Wasserfitness

Bewegung im Wasser

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

Lektionsdauer: 60 Minuten
Kosten:
- Halbjahres-Abo CHF 101.– (ohne Hallenbad) bzw. CHF 202.– (mit Hallenbad)
- 10-er-Abo CHF 63.- (ohne Hallenbad) bzw. CHF 126.– (mit Hallenbad)

NEU Abo

Anmeldung: Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin Kontakt aufzunehmen.
Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich

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

Ebikon
Hallenbad Schmiedhof
Gruppen Buchrain/Eschenbach*
Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr
Heidi Fleischli, 041 371 01 77
Daniela Kiener, 041 320 94 43

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

Gruppe Root
Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen
Hallenbad SSBL
Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr
Freitag, 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

Horw
Hallenbad Schulhaus Spitz
Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr
Yvonne Henseler, 041 340 79 61
Daniela Kiener, 041 320 94 43

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
Freitag, 9.30 bis 10.25 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48
Ulrike Modl, 041 240 79 28

Nottwil
Hallenbad Paraplegiker-zentrum SPZ
Gruppe Nottwil**
Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Buttisholz/Sempachersee*
Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Monika Schwaller, 041 929 05 56
Judith Kurmann, 041 988 10 89

Gruppen Grosswangen/Sempach*
Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Reiden
Hallenbad Kleinfeld**
Gruppen Reiden
Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr
Mittwoch, 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
M. Kneubühler, 062 752 80 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

Gruppe Escholzmatt
Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Heidi Bucher, 041 484 24 34

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

Willisau
Hallenbad Schlossfeld**
Gruppe Willisau
Donnerstag, 14.45 bis 15.30 Uhr
und 15.45 bis 16.30 Uhr
Nicole Huber, 041 970 19 59

Gruppe Nebikon/Altishofen
Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr
Verena Brügger, 062 756 31 62

*2-Wochen-Rhythmus oder alternierend
**Abo ohne Hallenbad

Sicher stehen – sicher gehen.
www.sichergehen.ch

Tanzsport

Internationale Volks- und Kreistänze, Tanzen im Sitzen, Line Dance, Everdance®

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.

Lektionsdauer: 60 – 120 Minuten
Kosten:
- 10-er-Abo CHF 81.– (ab 90 Minuten)
- Everdance®/LineDance: 10-er-Abo CHF 63.– (60 Minuten)

NEU Abo

Anmeldung: Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin oder dem entsprechenden Leiter Kontakt aufzunehmen.
Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich

Dagmersellen
Gemeinde-Zentrum Arche
Freitag, 9.00 bis 10.30 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

Kriens
Pfarreiheim St. Gallus
Donnerstag, 14.30 bis 16.00 Uhr
Pia Walker, 041 910 34 84

Luzern
Pfarreisaal Matthäus
Freitag, 14.30 bis 16.00 Uhr
Harmke Sperhake, 041 370 15 16

Meggen
Schulhaus Hofmatt
Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr

Männergruppe
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

Schüpfheim
Hotel Adler
Freitag, 14.30 bis 16.00 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, 09.00 bis 10.30 Uhr
M. Schmidli, 041 440 83 89

Willisau
Kirchzentrum Adlermatte
Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr
Resa Friedli, 062 927 27 67

Everdance®

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

Line Dance

Luzern
Mehrzweckzentrum Matthof
Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Beginner
Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Käthy Häcki, 079 259 50 43

Gesucht:
Leiter/innen

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

Pro Senectute Kanton Luzern Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91

Ferien 2018

Infonachmittag «Ferien»:
siehe Seite 44

Bestätigung: Die Anmeldebestätigung erhalten Sie vom Sekretariat. 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:

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

Angebot 720

Aktivferien in Schlanders

Die landschaftlichen und kulturellen Möglichkeiten im Südtirol sind unerschöpflich. Unsere Aktiv-Ferienwoche führt uns wiederum nach Schlanders ins 4-Sterne-Plus-Hotel «Vier Jahreszeiten». Das Wochenprogramm ist sehr abwechslungsreich und bietet für alle etwas: Besuch der Ferienresidenz von Kaiserin Sissi (Schloss Trauttmannsdorff), Car-Ausflug auf die Seiser Alm und nach Kastelruth, Markt in Meran – umrahmt von täglicher Wassergymnastik vor dem Frühstück und Gymnastik am Abend.

Datum: Sonntag, 17., bis Sonntag, 24.6.2018
Leitung: Irène Zingg, Expertin Erwachsenensport esa, Theres Ingold (Begleitperson)
Doppelzimmer: CHF 1'215.– pro Person
Einzelzimmer: CHF 1'345.–
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Föhn, Bademantel, TV, Safe, Balkon, ¾-Pension (Frühstückbuffet, Nachmittagsjause, 4-Gang-Abendessen), wunderschöner Wellnessbereich, Badelandschaft im Garten, alle Ausflüge und Besichtigungen, Mobil-Card Vinschgau, Hin- und Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen, Aquafit und Gymnastik, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern.
Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)
Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbständigkeit erwartet.
Anmeldung: bis 1.4.2018 mit Anmeldekarte

Angebot 722

Begleitete Ferien in Serfaus

Sie sind einigermassen selbstständig und können jeden Tag an einem kleinen Spaziergang in der näheren Umgebung teilnehmen? Pro Senectute Kanton Luzern bietet ein weiteres Mal eine attraktive, begleitete Ferienwoche in Serfaus im Tirol an. Das gemütliche und moderne 4-Sterne-Hotel «Gabriela» liegt nahe an der Talstation der Komperdell-Seilbahn – ein idealer Ausgangspunkt für Aktivitäten. Unsere drei kompetenten Begleiterinnen sorgen dafür, dass Ihre Ferien zu einem unbeschwerten Erlebnis werden.

Datum: Sonntag, 16., bis Sonntag, 23.9.2018
Leitung: Marie-Theres Marti, Edith Frey und Ruth Grüter
Doppelzimmer: CHF 990.– pro Person
Einzelzimmer: CHF 1'140.–
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Vollpension, Benützung sämtlicher Bergbahnen Serfaus-Fiss-Ladis, Hin- und Rückfahrt mit Car, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern.
Nicht inbegriffen: Kosten für Ausflüge, Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)
Hinweis: Von den Teilnehmenden wird erwartet, dass sie nicht in einer stationären Einrichtung leben, dass sie nicht alleine in die Ferien können bzw. wollen, evtl. zu Hause von Angehörigen betreut werden müssen und nicht auf den Rollstuhl angewiesen sind.
Anmeldung: Bitte bestellen Sie den Flyer und das Anmeldeformular unter Telefon 041 226 11 99.

Angebot 724

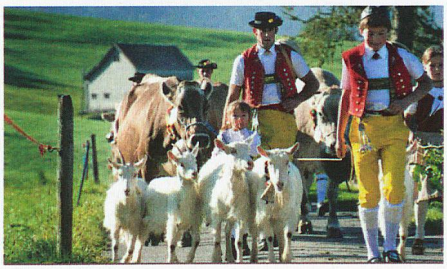
Ausflugs- und Spazierferien in Bad Krozingen

Der Ferienort Bad Krozingen liegt mitten im Marktgräflerland zwischen Basel und Freiburg i. B. an der Rheintalstrecke. Der alte Marktflecken beherbergt bekannte Thermalquellen und bietet eine Vielfalt an Erholung und Abwechslung. Die Wanderungen führen über Rebberge, durch Täler und Anhöhen des Schwarzwaldes und betragen max. 1 bis 1 ½ Stunden. Wir besuchen Freiburg im Breisgau und erkunden andere malerische Orte. Unser Hotel «Eden» an den Thermen liegt am Rande des autofreien Kurparkes neben der Therme «Vita Classica». Es befindet sich an ruhiger Lage und ist zehn Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt.

Datum: Sonntag, 10., bis Sonntag, 17.6.2018
Leitung: Ernst Ammann, Maggie Meier, Wanderleiter/in esa
Doppelzimmer: CHF 970.– pro Person
Einzelzimmer: CHF 1'030.–
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Telefon, TV, Föhn, Minibar; reichhaltiges Frühstück und abends ein 3-Gang-Menü; ein Eintritt in die Therme; freie Fahrt im öffentlichen Nahverkehr; Hin- und Rückreise mit Car; Mittagessen auf Hin- und Rückreise; Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern.
Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)
Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbständigkeit erwartet.
Anmeldung: bis 10.3.2018 mit Anmeldekarte

Angebot 726

Wanderferien im Appenzell

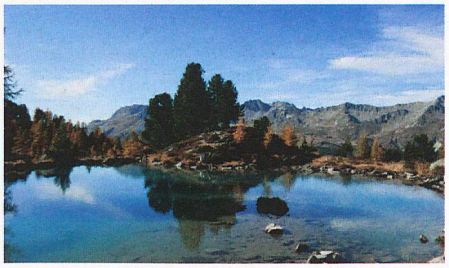


«Sönd willkomm»: Die Ferienregion Appenzell, inmitten einer sanften Hügellandschaft am Fusse des Alpsteins, bietet vielfältige Wander- und Ausflugsmöglichkeiten; auch Kultur und Geselligkeit werden engagiert gelebt. Das Hotel «Hecht» befindet sich inmitten des malerischen Hauptortes mit der berühmten Hauptgasse und ist ein idealer Ausgangspunkt für Wandertouren. Auf unzähligen Wanderwegen können wir das Alpsteingebiet mit den drei Bergseen oder über Hügel mit farbenprächtigen Bauernhäusern den Appenzell Innerrhoden durchstreifen, dabei die Natur entdecken, aber auch mal einkehren in eines der vielen bekannten Gasthäuser.

Datum: Montag, 25.6., bis Montag, 2.7.2018
Leitung: Norbert von Büren, Cécile Bernet, Wanderleiter/in esa
Doppelzimmer: CHF 1090.– pro Person
Einzelzimmer: CHF 1'240.–
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Bad oder Dusche, WC, Föhn, WLAN, TV, Radio; reichhaltiges Frühstücksbuffet, Abendessen (3-Gang-Wahlmenü), Wandertee am Morgen, Appenzeller Ferienkarte mit zahlreichen Vergünstigungen, kostenlose Benützung der Bergbahnen und der Appenzeller Bahn, Museen usw., Hin- und Rückreise mit Car, Trinkgelder, Ferienleitung und geführte Wanderungen durch Pro Senectute Kanton Luzern.
Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)
Anmeldung: bis 15.4.2018 mit Anmeldekarte

Angebot 728

Wanderferien in Ischgl

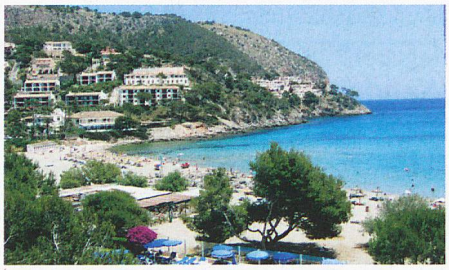


Im Winter gehört Ischgl zu den bekanntesten Skiorten in Österreich. Im Sommer ist es ruhiger, und es bieten sich unzählige Wandermöglichkeiten im Silvrettagebiet und Paznauntal an. Die vielen Bergbahnen erleichtern mühsame Auf- und Abstiege. Sie können jeden Tag zwischen drei Programmen von 2 ½ bis 5 ½ Stunden Länge wählen. Wir wohnen im gemütlichen Hotel «Jägerhof»****, zentral, aber ruhig gelegen.

Datum: Sonntag, 9., bis Sonntag, 16.9.2018
Leitung: Rita Gasser, Wanderleiterin esa, Sepp Gasser
Doppelzimmer: CHF 860.– pro Person (mit Balkon)
Einzelzimmer: CHF 940.– (teilweise mit Balkon)
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit TV, Radio, Safe, Telefon, Wi-Fi, Föhn, Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendessen mit Salatbuffet, Hin- und Rückfahrt mit Car über die Silvretta-Hochalpenstrasse, Benützung der Busse und der Bergbahnen im ganzen Paznauntal und Samnaun, Mittagessen auf der Hin- und Rückfahrt, Trinkgelder Hotel und Chauffeur, Ferienleitung und geführte Wanderungen durch Pro Senectute Kanton Luzern.
Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)
Anmeldung: bis 31.7.2018 mit Anmeldekarte

Badeferien in 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, 10., bis Sonntag, 24.6.2018 (2 Wochen)

- **Doppelzimmer (Meerseite):** CHF 1'915.– pro Person; CHF 2'315.- z.A.
- **Doppelzimmer (Landseite):** CHF 1'775.– pro Person; CHF 2'175.- z.A.
- **Einzelzimmer (Landseite):** CHF 1'965.–

Angebot 729
Sonntag, 10., bis Sonntag, 17.6.2018 (1 Woche)

Angebot 730
Sonntag, 17., bis Sonntag, 24.6.2018 (1 Woche)

- **Doppelzimmer (Meerseite):** CHF 1'335.– pro Person; CHF 1'535.- z.A.
- **Doppelzimmer (Landseite):** CHF 1'240.– pro Person; CHF 1'440.- z.A.
- **Einzelzimmer (Landseite):** CHF 1'335.–

z.A. = zur Alleinbenützung

Flug: Edelweiss (Economy Class); Hinflug: ca. 12.30 Uhr ab Zürich; Rückflug: ca. 15.10 Uhr ab Palma.

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

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

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: Mit Frühbucherrabatt bis 15.3.2018. Bis 14.5.2018 bei freien Plätzen und mit Zuschlag (Frühbucherrabatt von CHF 40.–). Bitte frühzeitig mit Anmeldekarte!

Bestätigung: Die schriftliche Reisebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ab ca. Mitte Februar 2018). 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:

- 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.

Infonachmittag «Ferien» Pro Senectute Kanton Luzern

NEU

Interessierte und bereits erprobte Ferien-Teilnehmer/innen erhalten wertvolle Informationen rund um alle Ferienangebote von Pro Senectute Kanton Luzern:

- Aktivferien in Schlanders (Juni)
- Ausflugs- und Spazierferien in Bad Krozingen (Juni)
- Badeferien in Mallorca (Juni)
- Wanderferien im Appenzell (Juni/Juli)
- Begleitete Ferien in Serfaus (September)
- Wanderferien in Ischgl (September)
- Langlauftage und -woche in Ulrichen (Dezember/Februar)
- Veloferien 2018 mit Gössi Carreisen (Partnerangebote)

Die Leiter/innen stellen Ihnen den Ferienort und das Hotel vor und informieren über die geplanten Aktivitäten. Sie beantworten gerne Ihre Fragen, und es besteht die Möglichkeit, die Zimmer direkt zu reservieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Datum: 1 x Mittwoch; 31.1.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Südpol Luzern, Arsenalstrasse 28, 6010 Kriens