

**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:** 01.02.2026

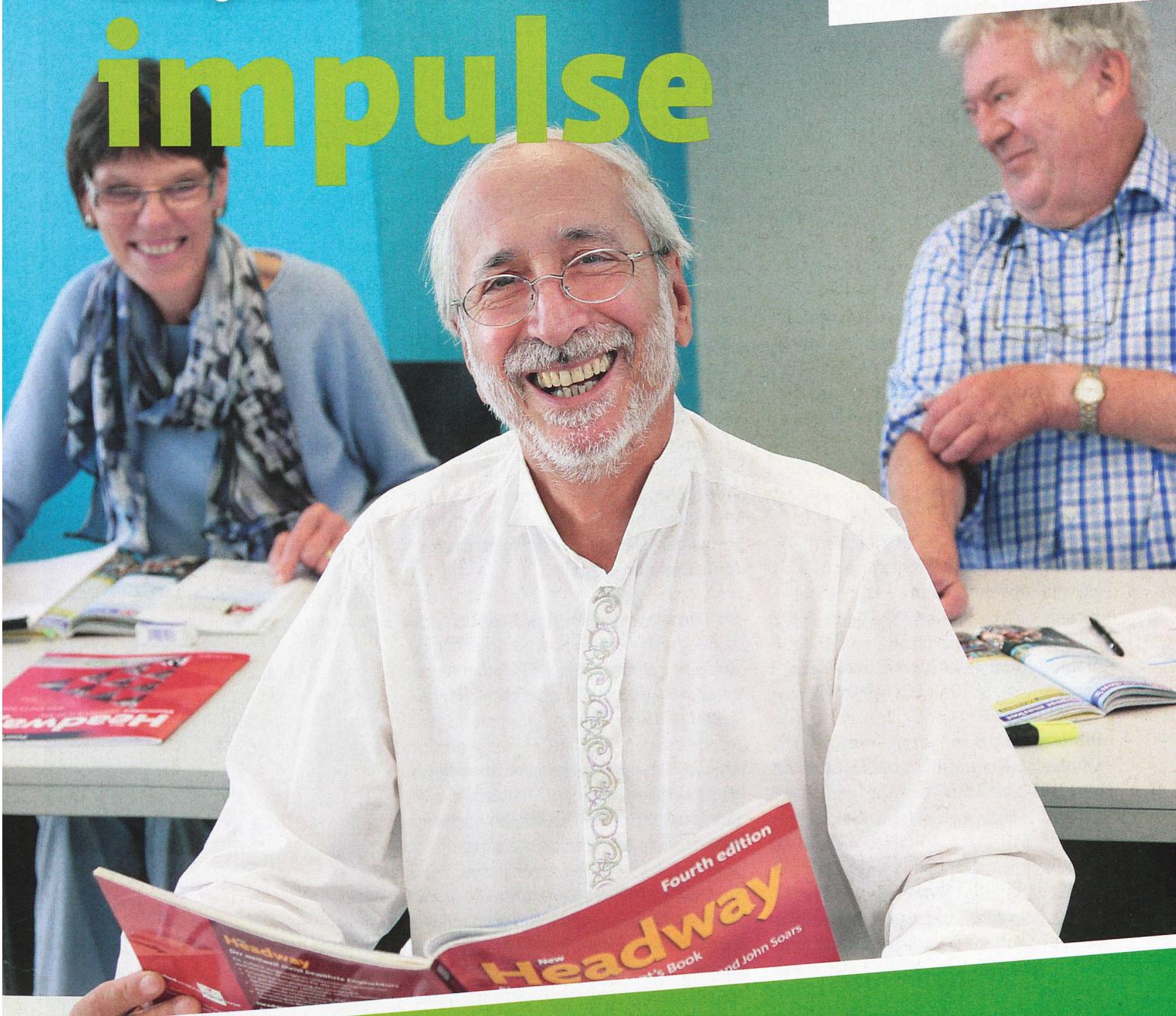
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

V7871 PRO  
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

# impulse



NEU

- Nothife für Grosseltern
- Achtung Sicherheitsfalle
- Auf zu neuen Ufern
- Philosophie – Verantwortung
- Acrylmalen

- Trommeln – Rhythmus
- Beckenboden nach Feldenkrais
- Augentraining
- WhatsApp
- Spazier-Treff

1. Halbjahr 2018

- Cross Training
- Karate
- Wasserfitness im See
- Abos offene Sportgruppen
- Infonachmittag «Ferien»

## Anmeldung

- **Post:** mit beiliegenden Anmelde-karten
- **Internet:** [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)  
-> Online-Anmeldung
- **E-Mail:**  
[bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto: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](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch)  
[www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)

### Telefon

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

### Öffnungszeiten

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



## Impressum

**Versand:** Beilage Zenit 4, 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:



## 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/Annulation:** 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 Kursleitung 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

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

**NEU  
Abo**

**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»

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).

**NEU**

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

Swiss National Library HB  
Bibliothèque nationale suisse BN  
Biblioteca nazionale svizzera BN  
Biblioteca nazionale svizzera 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.

**Abmeldung:** 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

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.

## 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

**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 Freiamter Hutgeflecht-Industrie. In keiner anderen Region der Welt sind im 19. Jahr-

hundert solch feine Hutgarnituren hergestellt worden wie im aargauischen Freiamt. Stroh war zwei Jahrhunderte lang Grundlage eines bedeutsamen Wirtschaftszweiges 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

penbäckerei 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.

**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

## 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 Sofortmassnahmen. Die Notfallsituationen 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

**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

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 114.–

**Anmeldung:** bis 13.2.2018

## Kurs 021

### Achtung Sicherheitsfalle

#### Richtig vorbeugen ist Gold wert

NEU



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!

## 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 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

**Datum:** 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 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

## 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

## 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

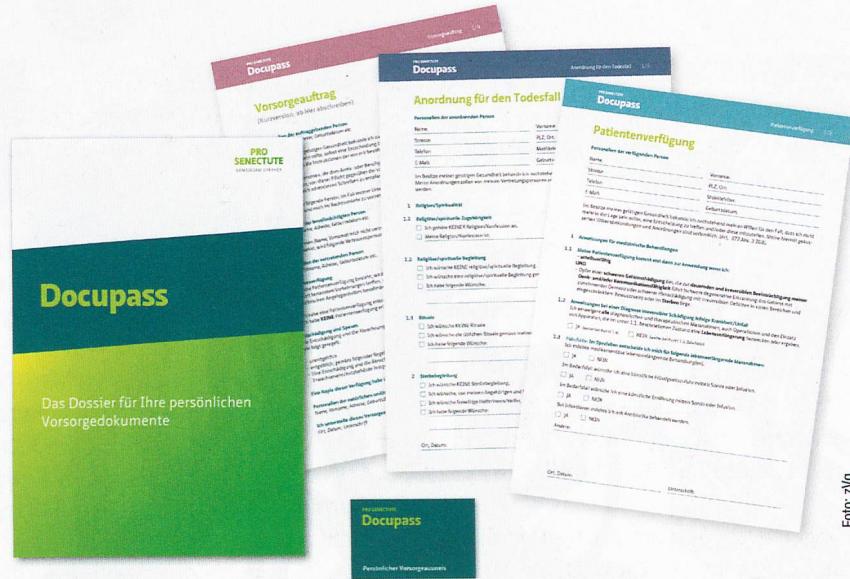


Foto: ZVG

## 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 Sonnegg

## 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

## 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 Vorsoredossiers. 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

## Partnerangebot



### 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

# Kultur+Bewegung

für Menschen mit Demenz



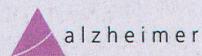
## Programm 1. Halbjahr 2018

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.

### Partnerangebot

info  
stelle  
demenz

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER



### 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

**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

**NEU****Kurse 048 und 049****Literaturzirkel****Gemeinsam Bücher besprechen**

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäfti-  
gungen? Haben Sie Interesse, einzutau-  
chen in verschiedene Werke der Litera-  
tur? 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 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

**Kurs 050****Kunstgeschichte als Prozess****Die drei schöpferischen Hauptphasen  
der Kunst im Mittelalter bis zur Moderne**

Die gezeigten Reproduktionen von Kunstu-  
werken 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

**Kurs 055**  
**Acrylmalen**  
 Verschiedene Techniken



Foto: Fotolia

NEU

«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 unbeschwerliche 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

# Musik

NEU

**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 Kursnachmittag 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**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, Perkus-sionsinstrumente, die Sprache und der ganze Körper. Erkunden Sie das Universum Rhythmus auf unterschiedlichste Art und Weise. Es sind keine Vorkennt-nisse nötig.

**Leitung:** Rafael Woll, Schlagzeuger und Perkussionist, Diana Wyss, dipl. Rhythmisiklehrerin**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.

## Partnerangebote

**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

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. Rhythmis Lehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze

### 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**



[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

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

### 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. Rhythmis Lehrerin, 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

## 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

NEU

## Kurs 120 Progressive Muskelentspannung Entspannungsmethode nach Jacobson

Erfahren Sie diese wohlende 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

lichkeit. 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

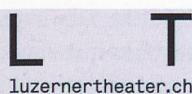
**Ort:** Business Gym, Rösslimattstrasse 37,  
Luzern

**Kosten:** CHF 252.-

## Kurs 089: Anfänger

**Zeit:** 14.30 bis 15.30 Uhr

## Partner- angebot



## 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 bekannt-

gegeben. 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 Uhr

**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 Selbstheilungs Kräfte 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 langsamem fliessenden Bewegungen fördert Tai Chi die Selbstheilungs Kräfte, 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

NEU

**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

## 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 Privatektionen 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



### Kurse 150 und 151

#### WhatsApp

**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

**NEU**

### 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](http://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

**Leitung:** Nicola Wyss

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 280.-

**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

**Kurs 148:** 3 x Montag; 8.1. bis 22.1.2018

**Kurs 149:** 3 x Montag; 23.4. bis 7.5.2018

**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.-

**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.-

**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.

# 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 (4x = CHF 80.– bzw. 3x = 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 speichern 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.–

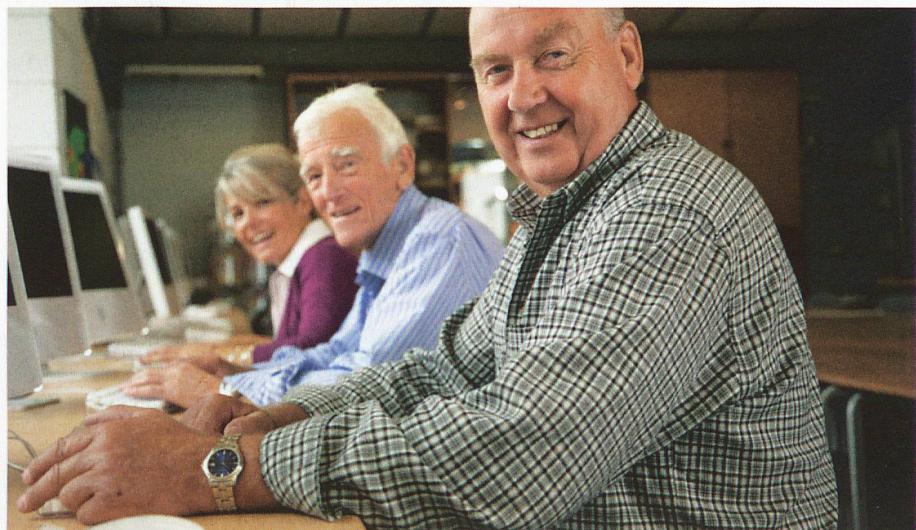


Foto: iStock

# 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!

### Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse

NEU

#### 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.prosenectute.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

## Kursorte Bildung

### Kurszentrum Pro Senectute

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

## Aktive Momente schenken!



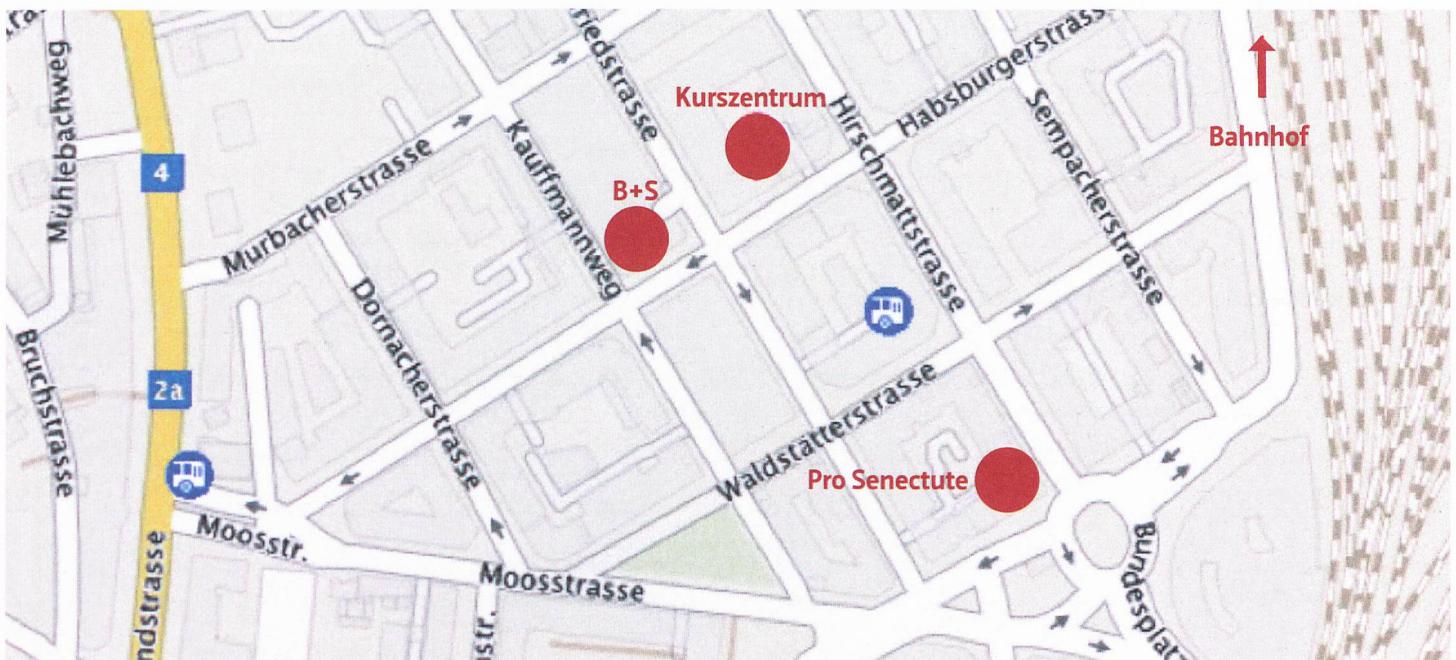
Das ideale Geschenk für aktive Frauen und Männer ab 60 Jahren.

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



Alle weiteren Kursortbeschriebe erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

# Pro Senectute Kanton Luzern

Allgemeine Auskunft

Unentgeltliche Rechtsauskunft

Immobilienberatung

Magazin zenith – 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 Ferien

# Anmeldung Kurse

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende Kurse an:

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

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende Ferien an:

Ferienort/-datum:	Kategorie: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer
Ferienort/-datum:	Kategorie: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> 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? <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Halbtaxabonnement vorhanden? <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Tageskarte vorhanden? <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein



pro senectute bewegt



**Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport  
Habsburgerstrasse 26  
6003 Luzern

Bitte  
frankieren

Bitte  
frankieren

**Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport  
Habsburgerstrasse 26  
6003 Luzern

## SPANISCH BIENVENIDOS!

### Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse  
**Kurs 200**

Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

**NEU**

### 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)

## RUSSIISCH 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.

## 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**



**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.

## 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



## 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 Lütfolf, Erwachsenensportleiterin esa, Fitnessinstrukturin

**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

**NEU**

## Kurs 602 und 603

### Fit und zwäg

#### Santtes Ganzkörpertraining

Sich wohl fühlen 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

**Kosten:** CHF 276.–

**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 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®

#### Solotanzpass 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****Everdance® Sursee**

NEU

**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 frei-laufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen zum Lockern und zum Kräftigen der Muskulatur eingesetzt werden. Die dynamischen Bewegungen helfen 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

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, Wieder-einsteiger/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.)

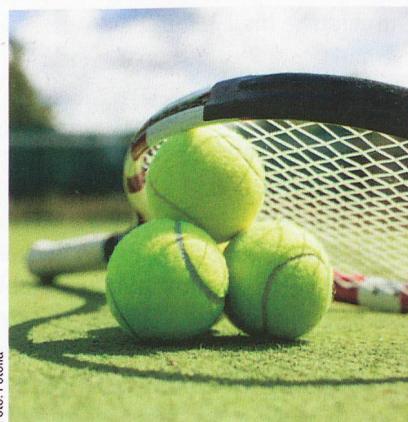


Foto: Fotolia

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:** Sportcenter Pilatus, Kriens

**Anmeldung:** Della Meyer (Kontakt  
siehe oben)

# Polysport

## Kurs 640

### Seniorenkarate

Kampfkunst für Körper und Geist



**NEU**

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

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

## Osteoporosegymnastik-Kurse

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

■ **Baldegg**

Kantonale Mittelschule

■ **Ebikon**

Pfarreiheim, Dorfstrasse 7

■ **E.-Brücke**

T & T, Schachenstrasse 10a

■ **Luzern**

Bruchstrasse 10

■ **Schüpfheim**

Move, Bahnhofstrasse

**Mittwoch**

08:45/09:45 Uhr

**Mittwoch**

09:00/10:00 Uhr

**Montag**

13:00/14:00 Uhr

**Donnerstag**

17:00 Uhr

**Freitag**

10:15 Uhr

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



Rheumaliga  
Luzern und Unterwalden  
Bewusst bewegt



# Wasserfitness



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

## Kurse 730 Fit-Gymnastik im See (mit Weste)

NEU



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.– inkl. 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 Bewegungs-training 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 brust-tiefen 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

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörper Einsatz. 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

**Kosten:** 10-er-Abo CHF 63.-

NEU  
Abo

## Nottwil

**Ort:** Fussballplatz Rüteli

**Leitung:** Kathy 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.-

## 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)

## 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 rekonnoziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowegen, 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 (Velo-verlad, 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

Partnerangebot

## Veloferien 2018 Radfahren und geniessen

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

**Gössi**  
goessi-carreisen.ch

GÖSSI CARREISEN AG · 6048 Horw · Tel. 041 340 30 55 · info@gössi-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.

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.

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

**Donnerstag, 17.5.2018**

### Soppensee-Tour

**Route:** Mooshüsli – Hellbühl – Ruswil – Grosswangen – Buttisholz – Neuenkirch – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

**Leitung:** Walter Kaspar, Mountain-Bike-Leiter esa

NEU  
Abo

**Programm:** 9 x Donnerstag; nachmittags

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

**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.

**Dienstag, 29.5.2018**

### Säliamt-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.

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

**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.

**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.

### 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



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

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

## Schwierigkeitsgrade:

\* **Leichte Wanderung**, geringe Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.

\*\* **Mittlere Wanderung**, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.

\*\*\* **Anspruchsvolle Wanderung**, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit 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 Einstiegoorte:** 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 Aussenetasche 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
<b>Leiter/innen</b>			
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:** Bergbeiz 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: Fololia

**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:** 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick in geschütztem Raum. **Billett:** Kollektivbillett 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:** 2½ 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**

### Küssnacht SZ – Büttenen

**Route:** Küssnacht – Wagenmoos – Büttenen. **Distanz:** 12 km, 370 m Auf- und 360 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std.

**Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 6.–.

**Leitung:** Margaritha Schmidli, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 10.25 Uhr in Luzern.

**Abfahrt:** 10.39 Uhr. **Rückkehr:** 15.00 Uhr.

**B**

**Donnerstag, 8.3.2018**

### Willisau – Huttwil

**Route:** Willisau – Ufhusen – Huttwil. **Distanz:** 15,5 km, 360 m Auf- und 280 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Suppe im Restaurant.

**Billett:** Kollektivbillett 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.

**A**

**Donnerstag, 15.3.2018**

### 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.

**B**

**Mittwoch, 28.3.2018**

### 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.

**A**

**Donnerstag, 5.4.2018**

### Region Bern

**Route:** Walkringen – Rüthihubelbad – Worb. **Distanz:** 8,2 km, 170 m Auf- und 270 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:**

**Leitung:** 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.

8.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr.

**Rückkehr:** 16.49 Uhr.

**Mittwoch, 11.4.2018**

### 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.

**Mittwoch, 9.5.2018**

### 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, 19.4.2018**

### Greppen – Weggis

**Route:** Greppen – Weggis. **Distanz:** 7,5 km, 220 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:**

2½ 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.

**Donnerstag, 17.5.2018**

### Baselland

**Route:** Rothenfluh – Gelterkinden. **Distanz:** 12,5 km, 250 m Auf- und 330 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*.

**Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 27.–, CHF 2.– Führung Heimatmuseum Oltigen. **Leitung:** Maggie Meier, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr in Luzern.

**Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

**A**

**Mittwoch, 25.4.2018**

### Blueschtwanderung im Thurgau

**Route:** Hauptwil – Amriswil. **Distanz:** 14 km, 200 m Auf- und 300 m Abstieg.

**Wanderzeit:** 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:**

\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett 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.

**Mittwoch, 23.5.2018**

### 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.

**B**

**Donnerstag, 3.5.2018**

### Küschnacher Berg

**Route:** Erlenbach – Küschnacher Berg – Küschnacher Tobel – Küschnach ZH. **Distanz:** 10,5 km, 300 m Auf- und Abstieg.

**Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 24.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:**

# Schneeschuhtouren

**Donnerstag, 7.6.2018**

B

## Rapperswil

**Route:** Rapperswil – Schloss Rapperswil – Pfäffikon. **Distanz:** 8 km, ca. 90 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billettt:** 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. **Billettt:** 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. **Billettt:** Kollektivbillett 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. **Billettt:** Kollektivbillett ca. CHF 20.–. **Leitung:** Rita Gasser, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr. **Rückkehr:** ca. 17.00 Uhr.

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 (Zontentageskarte)

**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 Schüpheim. Bus nach Flühli ab 9.33 Uhr, Alpentaxi bis Finsteralp. **Rückfahrt:** Luzern an 17.03 Uhr. **Billett:** Flühli Post Zontentageskarte.

**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 Zontentageskarte.

**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 Schüpheim 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.

# 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:** 6x Donnerstag; 10.00 bis 15.00 Uhr,  
\*1x 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](mailto: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 allfällige 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), Ferien-

leitung 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, Annulationskosten-Versicherung

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

**Anmeldung:** bis 20.1.2018 mit Anmelde-karte

**Infonachmittag «Ferien»:**  
siehe Seite 44

**Rücktritt:** Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annulationskosten **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

## 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 Höltchi, 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 Träffpunkt

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

<b>Geuensee</b>	<b>Turnhalle Zentral (Halle B)</b>	<b>Pfarreizentrum Barfüesser</b>	<b>Turnhalle Ruopigen (Reussbühl)</b>
<b>Turnhalle Kornmatte</b>	Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Edith Theiler, 041 910 58 09	Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr Theres Schraner, 041 440 28 80	Mittwoch, 14.45 bis 15.45 Uhr Margrit Berger, 041 320 16 69
<b>Grosswangen</b>	<b>Hohenrain</b>	<b>Betagtenzentrum Eichhof (Haus Saphir)</b>	<b>Wäsmeli-Träff,</b> <b>Pfarrei St. Leodegar</b>
<b>Kalofenhalle</b>	Pfarreiheim Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07	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	Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr Doris Lindegger, 041 370 16 09
<b>Gunzwil</b>	<b>Horw</b>	<b>Turnhalle Fluhamühle (Reussbühl)</b>	<b>Würzenbach</b>
<b>Lindenhalde</b>	Turnhalle Hofmatt Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Doris Obertüfer, 041 360 81 88	Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53	<b>Evang. Gemeindezentrum</b> Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Jeannette Fédier, 041 850 88 11
<b>Hämikon</b>	<b>Inwil</b>	<b>Turnhalle Geissenstein</b>	<b>Malters</b>
<b>Turnhalle</b>	Schulhaus Rägeboge Aula Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr Montag, 15.00 bis 16.00 Uhr Agnes Sigrist, 041 448 21 40	Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr Violette Besson, 041 558 80 85	Turnhalle Bündtmättli Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr
<b>Hasle</b>	<b>Kleinwangen</b>	<b>Alterssiedlung Guggi</b>	<b>Muoshof-Pavillon</b>
<b>Turnhalle Dorf</b>	Turnhalle Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Pia Widmer, 041 910 20 68	Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53	Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
<b>Hellbühl</b>	<b>Kriens</b>	<b>Lukas-Saal</b>	<b>Pfarreiheim</b>
<b>Rotbach-Halle</b>	Pfarreiheim Bruder Klaus Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00	Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr Rita Weibel, 041 410 30 30	Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Marlene Michel, 041 497 31 80
<b>Hergiswil b. Willisau</b>	<b>Turnhalle Feldmühle</b>	<b>Mehrzweckzentrum Matthal</b>	<b>Marbach</b>
<b>Mehrzweckhalle Steinacher</b>	Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr Béatrice Greber, 041 280 65 51	Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Beatrice Greber, 041 280 65 51	<b>Turnhalle</b> Turnhalle Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr M. Thierstein, 034 497 26 45
<b>Hildisrieden</b>	<b>Turnhalle Fenkern</b>	<b>Turnhalle Moosmatt</b>	<b>Mauensee</b>
<b>Turnhalle Matte</b>	Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60	<b>Männergruppe</b> Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr Veronika Felber, 041 320 89 60	<b>Turnhalle</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Arlette Kaufmann, 041 921 56 58
<b>Hitzkirch</b>	<b>Turnhalle Krauer</b>	<b>Pfarreiheim St. Anton</b>	<b>Meggen</b>
<b>Turnhalle</b>	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Rös Kaufmann, 041 320 88 00	Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr Heidi Müller, 041 377 21 78	<b>Kath. Pfarreiheim</b> Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr Jeannette Fédier, 041 850 88 11
<b>Männergruppe</b>	<b>Turnhalle Kuonimatt</b>	<b>Pfarreiheim St. Karl</b>	<b>Meierskappel</b>
Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr	Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr Judith Zibung, 041 410 50 94	Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr Doris Lötcher, 041 320 17 09	<b>Schulhaus Höfli Singsaal</b> Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr U. Schwerzmann, 041 371 01 64
<b>Turnhalle</b>	<b>Luzern</b>	<b>Pfarreiheim St. Leodegar</b>	<b>Menznau</b>
Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr Doris Amrein, 041 917 10 66	Asociación de pensionistas für Spanischsprachige Dienstag und Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr Carmen Arias, 041 420 22 53	Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80	<b>Rickenhalle</b> Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Enrica Scheuber, 041 493 00 83
<b>Hochdorf</b>	<b>Pfarreiheim St. Michael / Rodtegg</b>	<b>Pfarreiheim St. Michael / Rodtegg</b>	<b>Nebikon</b>
<b>Turnhalle Avanti</b>	Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr Jana Schmid, 041 910 61 50	Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr R.-M. Schwegler, 079 368 49 18	<b>Mehrzweckhalle</b> Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84

**Männergruppe**

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

**Neudorf**

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

**Neuenkirch**

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

**Nottwil**

**Turnhalle Sagi-Zentrum**  
 Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
 Cornelia Roos, 041 920 33 63

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
 Tilla Garn, 079 157 29 22

**Oberkirch**

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

**Pfeffikon**

**Mehrzwekhalle**  
 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**

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

**Romoos**

**Turnhalle**  
 Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
 V. Schwarzentuber, 041 480 49 58

**Root**

**Pfarreiheim**  
 Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr  
 Magda Wüst, 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 Dorfshulhaus**

**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**

**Mehrzwekhalle**  
 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 Dorfshulhaus**  
 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**

**Mehrzwekhalle**  
 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

**Udligenwil**

**Bühlmattsaal**  
 Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
 Julia Fischer, 041 371 08 27

**Uffikon**

**Mehrzwekhalle**  
 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

## 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

## 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:**

**NEU  
Abo**

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

**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 Häckli, 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 Mattof  
Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr

### Beginner

Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Käthy Häckli, 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 Annahmekosten **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,  $\frac{3}{4}$ -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:** Annahmekosten-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 unbeschwerlichen 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, Annahmekosten-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), Wandlertee 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 Skiorienten 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 Galabuffet am Freitag, zweimal pro Woche Mittagsgrill und -buffet 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](http://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.– (Annulierung, 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 Ferienteilnehmer/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)
- Langlaufstage und -woche in Ulrichen (Dezember/Februar)
- Veloferien 2018 mit Gössi Carreisen (Partnerangebote)

Die Leiter/innen stellen Ihnen den Ferienort und das Hotel vor und infor-

mieren 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