

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 2

**Anhang:** Impulse : Kursangebote für alle ab 60 Jahren : 2. 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:** 14.01.2026

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



Kursangebote für alle ab 60 Jahren

# impulse



**NEU**

- Säure-Basen-Ernährung
- Happynez im Alter
- Historische Spaziergänge
- Versöhnung mit dem Leben
- Blockflöte
- Pilates in Altbüron

- Kinesiologie
- Digitale Senioren – Up Dates
- FAIRTIQ – ÖV-Ticket
- Bilder managen
- Digi-Treff
- Persönliche Denk- und Entwicklungstour

## 2. Halbjahr 2018

- Schneeschuhlaufen
- Outdoor Fitness
- smovey® in Root
- Tennis für Anfänger
- Fit-Gymnastik im See
- Power-Fit
- Karate – Sicherheit



## Anmeldung

- **Post:** mit beiliegenden Anmeldekarten
- **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 2, Juni 2018,  
Magazin Pro Senectute Kanton Luzern

**Erscheint:** 25.6.2018

**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 1. Halbjahr 2019, 30.9.2018

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 und Rechnung.

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

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

**Ab 13 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 Teilnehmer oder die Teilnehmerin wird das Kursgeld nicht zurückerstattet. Bei längerer Abwesenheit infolge Krankheit oder Unfall von mind. 4 Lektionen (bitte um sofortige Meldung) werden die verpassten Lektionen bis zu maximal 50% des Kursgeldes auf den nächsten Kurs gutgeschrieben oder rückerstattet, sofern ein Arztzeugnis vorgelegt wird.

**Offene Sportgruppen:** Es gelten spezielle allgemeine Bedingungen. Grundsätzlich werden keine 10er-Abos zurückerstattet. Für Halbjahres-Abos benötigen

wir bei Krankheit oder Unfall ein Arztzeugnis über mindestens zwei Monate. Liegt dieses vor, schreiben wir fix 50% des Halbjahresbeitrages der Person gut.

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

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

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

**Kurskostenermässigung:** Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, einen Kurs zu besuchen, wenden Sie sich bitte an eine unserer Beratungsstellen (Luzern, Emmen, Willisau). Mit Ihnen zusammen wird diskret nach einer Lösung gesucht.

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

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

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

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



## Bildung

- 4 Exkursionen/Besichtigungen
- 6 Alltag und Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 8 K+B für Menschen mit Demenz
- 10 Wissen und Kultur
- 11 Gestalten und Spielen
- 13 Musik
- 15 Gesundheit und Bewegung
- 17 Gesundheit und Wohlbefinden
- 18 Digitale Senioren
- 19 Moderne Kommunikation
- 20 Computer (Windows)
- 22 Computer (Mac)
- 24 Sprachen

## Gemeinsame Interessen

- 23 Vielseitige Treffen

## Sport

- 26 Fitness und Bewegung
- 28 Tennis
- 28 Polysport
- 29 Wasserfitness
- 31 Nordic Walking
- 32 Radsport
- 33 Mountainbike
- 34 Wandern
- 36 Schneeschuhtouren
- 37 Skilanglauf/-ferien

## Offene Gruppen

- 38 Fitgym (Allround)
- 41 Wasserfitness
- 42 Tanzsport

## 43 Kurszentrum Pro Senectute

- 44 Persönliche Denk- und Entwicklungstour

# Editorial



Radsportleitende Pro Senectute Kanton Luzern (v.l.n.r.): E-Bike-Leiter Josef Tschuppert, Bereichsleiterin Michèle Albrecht, Fachleiterin Theres Jöri, MTB-Leiter Walter Kaspar und Gruppenleitende (im Hintergrund).

«Das Leben ist wie Fahrrad fahren,  
um die Balance zu halten, musst du  
in Bewegung bleiben.»

Albert Einstein

## Liebe Leserin, lieber Leser

Kaum eine andere Sportart ist so ideal für das Alter geeignet wie Radfahren. Bei diesem Sport sind neben der körperlichen Ertüchtigung auch kognitive Aufgaben zu bewältigen. Somit steigern Sie nicht nur Ihre Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, sondern bleiben auch geistig fit.

An den rund 12 Velotouren von April bis Oktober nehmen total ca. 350 Personen teil. In drei bis vier Leistungsgruppen (inkl. E-Bike-Gruppen) erkunden die Radsportler vorwiegend die schöne Innerschweiz. Parallel dazu bietet Pro Senectute auch MTB-Touren für das etwas sportivere Publikum an. Die Touren werden von ausgebildeten Erwachsenensportleitenden geführt. Geniessen Sie die abwechslungsreichen Radtouren mit Gleichgesinnten (siehe Seiten 32/33).

### Digitale Senioren

Die Welt wird immer digitaler. Fast alles kann inzwischen auch mit einem Klick im Internet erledigt werden. Mit folgenden neuen Angeboten bringen Sie sich auf den aktuellen Stand der Digitalisierung:

- **Kurs «FAIRTIQ»:** Die einfachste Fahrkarte der Schweiz; die App auf Ihrem Smartphone (siehe Seite 18)
- **Vortragsreihe «UpDate»:** «Mobilität und Freizeit» bzw. «Einkaufen und Bezahlen» (siehe Seite 18)
- **Digi-Treff:** Regelmässiger Erfahrungsaustausch rund um Smartphones und Tablets (siehe Seite 23)

### Persönliche Denk- und Entwicklungstour

Gemeinsam zu Fuss unterwegs im schönen Münstertal/Vinschgau, von den Quellen zu den Quellen. Unterwegs mit unseren Gedanken und Inspirationen zum Thema «Quellen» (siehe Seite 44).

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

**Michèle Albrecht**

Bereichsleiterin Bildung+Sport  
Pro Senectute Kanton Luzern

NEU

NEU





# 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.

**Reisekosten:** GA-Inhaber/innen sind Teil der Kollektivgruppe und müssen bei der An- und Rückreise anwesend sein.

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

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

**Treffpunkt:** Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor dem Kiosk, vis-à-vis vom H&M.

## Anlass 300

### Von Murten zu den Rebbergen im Vully

Murten oder Morat ist der zweisprachige Hauptort des freiburgischen Seenbezirkes. Wir bummeln durch die mit Lauben gesäumte Hauptgasse, besteigen die Ringmauer mit den zwölf Wehrtürmen und geniessen die stimmungsvolle Atmosphäre dieser Kleinstadt. Am Nachmittag fahren wir mit dem Schiff nach Praz zur Cave Guillod, wo wir Einblick in den Weinanbau gewinnen, verbunden mit Kostproben der Vully-Weine und dem typischen Gâteau du Vully Salé.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 14.8.2018

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.01 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 39.– inkl. Weindegustation

**Reisekosten:** ca. CHF 49.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Picknick oder Restaurant (individuell, nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 31.7.2018

## Anlass 301

### Hundertwasser-Haus und Fliegermuseum in Altenrhein

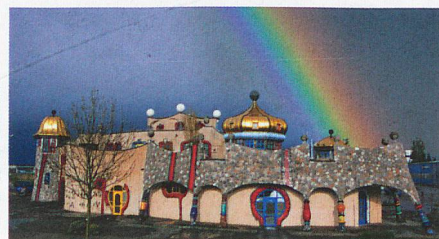


Foto: Markthalle Altenrhein

Die Carfahrt führt uns auf der Hinreise via Hirzel nach Altenrhein am Bodensee. Dort steht das in der Schweiz einzigartige Gebäude des Künstlers Friedensreich Hundertwasser: die Markthalle. An einer Führung erfahren wir Wissenswertes über den Künstler und den Bau. In der bunten Markthalle geniessen wir in der Hundertwasser-Ambiance das Mittagessen. Danach besichtigen wir mit einer Führung das legendäre Fliegermuseum Altenrhein. Ein Spaziergang am Bodensee mit einer Kaffeepause rundet den Ausflug ab. Die Rückreise führt über den Ricken zurück nach Luzern.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 30.8.2018

**Treffpunkt:** 7.30 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

**Rückkehr:** ca. 19.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 95.– inkl. Carfahrt, Führungen, Eintritte, Mittagessen mit Getränk

**Mittagessen:** Markthalle (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 16.8.2018

## Anlass 302

### Bad Pfäfers – Bad Ragaz Bädergeschichten

1240 entdeckten die Benediktinermönche die heilende Kraft der Taminaquelle. Im Laufe der Jahrhunderte weilten hier zahlreiche berühmte Gäste. Wir verfolgen die Bädergeschichte im historischen Bad Pfäfers und lassen uns anschliessend durch Bad Ragaz führen, um die Bedeutung des Ortes als moderne Kur-, Kultur- und Wellnessoase kennenzulernen.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 4.9.2018

**Treffpunkt:** 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.25 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 36.– inkl. Führungen

**Reisekosten:** ca. CHF 42.– mit Halbtax/Kollektivbillett; ca. CHF 8.– mit GA für Bus nach Bad Pfäfers (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Gaststube Bad Pfäfers (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 21.8.2018

## Anlass 303

### General Suworow – Bundesbriefmuseum

Bei der Führung durch die Ausstellung «General Suworow – Grossmächte im Hochgebirge» erfahren wir Interessantes über die Stationen von Suworows Marsch über die Alpen, die Strapazen der russischen Soldaten und das Leid der Bergbevölkerung. Auf dem Rundgang durch das Bundesbriefmuseum erhalten wir einen Überblick über die Geschichte der Alten Eidgenossenschaft und einige damit verbundene Mythen (Wilhelm Tell, Rütlichschwur, Winkelried). Nach den Führungen bleibt Zeit für eigenes Entdecken in den Museen.

**Leitung:** Ursula Braunschweig-Lütolf und lokale Führung

**Datum:** Mittwoch, 19.9.2018

**Treffpunkt:** 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.54 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führungen (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 10.50 in bar)

**Reisekosten:** ca. CHF 12.50 mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Picknick oder Restaurant (individuell, nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 31.8.2018



**Anlass 304****Enea Baummuseum und Skulpturenpark**

Das weltweit einzige Baummuseum ist ein aussergewöhnlicher Ort für Gartenliebhaber und Kunstinteressierte. Seit 2013 werden auf der 75'000 Quadratmeter grossen Parkanlage auch zeitgenössische Skulpturen anerkannter Künstlerinnen und Künstler ausgestellt. Diese Kunstwerke treten in einen subtilen Dialog mit der Gartenanlage und erweitern den gesamtheitlichen Anspruch von Enzo Eneas Gestaltungs-konzept.

**Leitung:** Margaritha Schmidli und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 4.10.2018

**Treffpunkt:** 7.25 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 16.21 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 49.– inkl. Führung

**Reisekosten:** ca. CHF 27.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Picknick oder Restaurant (individuell, nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 20.9.2018

**Anlass 305****Feuerwehr und Rettungsdienst am Flughafen Zürich**

Foto: Schutz und Rettung, Zürich

Am Flughafen erhalten wir Einblick in die komplexe Organisation der Berufsfeuerwehr und des Rettungsdienstes und in die anspruchsvollen Aufgaben deren Mitarbeitenden. Nach der Mittagspause fahren wir auf den Uetliberg und geniessen den weiten Blick über Zürich und das Panorama von Säntis bis Jura.

**Leitung:** Ursula Braunschweig-Lütolf und lokale Führung

**Datum:** Samstag, 20.10.2018

**Treffpunkt:** 6.20 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 15.49 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 42.– inkl. Führungen

**Reisekosten:** ca. CHF 29.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Picknick oder Restaurant (individuell, nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 18.9.2018

**Anlass 306****Fernsehstudio Leutschenbach**

In einer ca. zwei Stunden dauernden Führung sehen Sie, wie Fernsehen gemacht wird. Sie besuchen die verschiedenen Studios und erfahren viel Interessantes. Man zeigt Ihnen, was es braucht, bis eine Sendung ausgestrahlt werden kann, und wie oft auch mit Tricks gearbeitet wird. Nach der Führung besuchen wir das Personalrestaurant, wo Ihnen vielleicht ein vom Bildschirm bekanntes Gesicht begegnet.

**Leitung:** Rita Gasser und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 15.11.2018

**Treffpunkt:** 13.55 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.49 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führung

**Reisekosten:** ca. CHF 30.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Anmeldung:** bis 31.10.2018

**Anlass 307****Mitten im Polizeigeschehen**

Erleben Sie spannende Eindrücke rund um den Polizeialltag! Wir fahren mit dem Zug nach Hitzkirch und erhalten eine Führung durchs Trainingscenter der Polizeischule. Anschliessend verpflegen wir uns in der Kommende und erleben eine informative Besichtigung durch die Gebäude. Nach der Rückreise nach Luzern zur Luzerner Polizei erwartet uns ein Vortrag über Sicherheit im Alter, bevor wir mit einer Führung durch das Polizeimuseum den Tag abschliessen.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 22.11.2018

**Treffpunkt:** 8.45 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.30 Uhr bei der Luzerner Polizei, Kasimir-Pfyfferstrasse 26 in Luzern

**Kosten:** CHF 79.– inklusive Führungen und Mittagessen mit Getränken

**Reisekosten:** Retourbillett Luzern – Hitzkirch Dorf individuell lösen (z. B. Passepartout Tageskarte 4 Zonen; CHF 10.40 mit Halbtax).

**Mittagessen:** Kommende Hitzkirch (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 8.11.2018

**Anlass 308****Betriebsbesichtigung Phonak/Sonova Stäfa**

Seit mehr als 70 Jahren entwickelt die Firma Phonak/Sonova Technologien, um Menschen mit Hörschwierigkeiten zu helfen. In einem interessanten Vortrag mit Film erhalten Sie Informationen zu den Ursachen von Hörschwierigkeiten und den verschiedenen Möglichkeiten, diese mit Hightechgeräten zu lindern oder gar zu beheben. Bei der eindrucksvollen Führung durch den Betrieb sehen Sie, wie die Hörgeräte hergestellt werden. Nach der Führung offeriert Ihnen Phonak/Sonova ein Zvieri.

**Leitung:** Rita Gasser und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 27.11.2018

**Treffpunkt:** 11.55 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.21 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führung

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

**Mittagessen:** Picknick im Zug (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 13.11.2018



# Alltag und Natur

## Anlässe 309 und 310

### Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session



Foto: Fotolia

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

**Leitung:** Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale Führung

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.- inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus

**Reisekosten:** ca. CHF 32.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

## Anlass 309

**Datum:** Dienstag, 27.11.2018

**Anmeldung:** bis 13.11.2018

## Anlass 310

**Datum:** Dienstag, 4.12.2018

**Anmeldung:** bis 20.11.2018

## Kurs 315

### Säure-Basen-Ernährung und Trennkost

NEU



Foto: Fotolia

Ungewogene Ernährung, zu viele säurebildende Lebensmittel (Zucker, Weissmehlprodukte, Wurst, Fleisch, Kaffee etc.) sowie Bewegungsmangel und Stress bewirken, dass unser Körper übersäuert. Mit einer gesunden Ernährung durch basenbildende Kost kann der Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Störungen des gesamten Stoffwechsels, der Verdauung, Erschöpfungszustände, Übergewicht und die mangelnden Abwehrkräfte werden ausgeglichen. Dies wirkt sich positiv auf Ihre gesamte Gesundheit aus.

**Leitung:** Ursula Diem-Sindram, Ernährungsberaterin Paracelsus

**Daten:** 3 x Montag; 27.8. bis 10.9.2018

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 75.-

**Anmeldung:** bis 13.8.2018

## Kurs 316

### Nothilfe für Grosseltern

#### Notfallsituationen mit Enkelkindern

Sie hüten ab und an Ihre Enkelkinder und möchten sich dabei auf der sicheren Seite fühlen, falls sich Ihr Enkel oder Ihre Enkelin einmal verschluckt oder vom Klettergerüst fällt? In diesem Kurs lernen Sie das richtige Vorgehen vom Alarmie-

ren über die Patientenbeurteilung bis zu lebensrettenden Sofortmassnahmen. Die Notfallsituationen sind spezifisch auf die Kinderbetreuung zugeschnitten.

**Leitung:** Patrick Berglas, Kursleiter SSB

**Datum:** 1 x Dienstag; 30.10.2018

**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 95.-

**Anmeldung:** bis 16.10.2018

## Kurs 317

### Pilze kennenlernen in der Natur

#### Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten



Foto: Fotolia

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

**Leitung:** Peter Meinen, Pilzexperte

**Daten:** 3 x Donnerstag; 13. bis 27.9.2018

**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr

**Treffpunkt (1. Kurstag):** 9.00 Uhr, Bahnhof Willisau

**Ort:** Willisau, Waldhütte

**Kosten:** CHF 109.-

**Anmeldung:** bis 30.8.2018



# Am Puls der Zeit

## Kurs 318

### Kochkurs «Jeder kann Kochen»

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

**Leitung:** Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

**Daten:** 4 x Montag; 15.10. bis 5.11.2018

**Zeit:** 16.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Schulhaus Sek 1 Tribtschen, Schulküche S.1.4, Richard-Wagner-Weg 15, Luzern

**Kosten:** CHF 246.- (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

**Anmeldung:** bis 1.10.2018

## Kurs 319

### 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 Donnerstag; 4.10.2018

**Zeit:** 14.00 bis 17.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 68.-

**Anmeldung:** bis 20.9.2018

## Kurs 325

### Happynez bis ins hohe Alter

Glücklich in die Zukunft

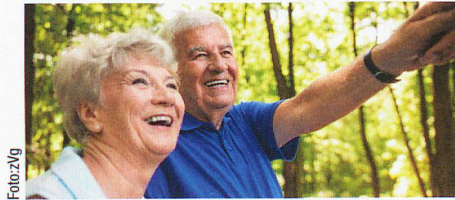


Foto: zvg

Wir verändern uns ständig! Was Ihr Herz heute öffnet oder zurückhält, ist wegweisend für Ihre Zukunft. Auch wenn Sie heute vielleicht noch keine Glückssprünge machen können, sind Sie dennoch entschlossen, noch glücklicher zu sein! Heute sind Sie das, was Sie gestern gedacht haben. Morgen erschaffen Sie das, was Sie mit den Impulsen des Seminars denken, erleben und umsetzen werden! Freuen Sie sich nach diesem Kurs auf Ihr langes, sinnerfülltes, kreatives Leben.

**Leitung:** Susanna Furrer, dipl. Farbtherapeutin und Gesundheitscoach

**Daten:** 2 x Dienstag; 20.11. und 4.12.2018

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 121.-

**Anmeldung:** bis 6.11.2018

## Kurse 326 und 327

### SinnVolles GehirnTraining

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. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen.

**Leitung:** Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

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

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU

## Kurs 326: Grundkurs

**Daten:** 5 x Montag; 29.10. bis 26.11.2018

**Zeit:** 13.30 bis 15.30 Uhr

**Kosten:** CHF 175.-

## Kurs 327: Folgekurs

Unser Gehirn liebt die Abwechslung und möchte immer wieder aufs Neue gefordert werden. Wenn Sie schon einmal einen Kurs besucht haben, können Sie in diesem Kurs mit neuen Informationen und Übungen das Gelernte vertiefen und viel Neues entdecken.

**Daten:** 4 x Montag; 29.10. bis 19.11.2018

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 147.-

## Kurs 328

### 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; 16.10.2018

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, 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 2.10.2018



**Kurse 329 bis 332****Docupass-Workshop****Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag**

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

**Kosten:** CHF 80.– (exkl. Docupass)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 329: Luzern**

**Leitung:** Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

**Daten:** 2 x Dienstag; 18. und 25.9.2018

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kurs 330: Wolhusen**

**Leitung:** Toni Räber, Sozialarbeiter Pro Senectute Kanton Luzern

**Daten:** 2 x; Montag, 1., und Freitag, 5.10.2018

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Andreasheim Wolhusen

**Kurs 331: Luzern**

**Leitung:** Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

**Daten:** 2 x Dienstag; 30.10. und 6.11.2018

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kurs 332: Hochdorf**

**Leitung:** Toni Räber, Sozialarbeiter Pro Senectute Kanton Luzern

**Daten:** 2 x Mittwoch; 14. und 21.11.2018

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Residio AG, Haus Sonnmatt, Hohenrainstrasse 2, Hochdorf

**Kurs 333****Testament und Erbfolge**

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

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

**Datum:** 1 x Dienstag; 25.9.2018

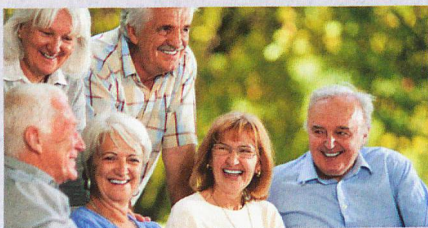
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 41.– (inkl. Unterlagen)

**Anmeldung:** bis 11.9.2018

Partner-  
angebot

**Kultur+Bewegung****für Menschen mit Demenz****Programm 2. Halbjahr 2018**

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

info  
stelle  
demenz

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

alzheimer

**Kurs 505 // August  
Wanderung – Eigenthal**

Mittwoch, 29.8.2018

**Kurs 506 // September  
Exkursion – Tropenhaus Wolhusen**

Mittwoch, 26.9.2018

**Kurs 507 // Oktober  
Wanderung – Sonnenberg**

Mittwoch, 24.10.2018

**Kurs 508 // November  
Exkursion – Kunstmuseum Luzern**

Mittwoch, 28.11.2018

**Kurs 509 // Dezember  
Singen und Musizieren im Advent**

Mittwoch, 19.12.2018

**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



## Partner- angebote

### Kurse 334 und 335 «auto-mobil bleiben» Fahr-Check-Kurs

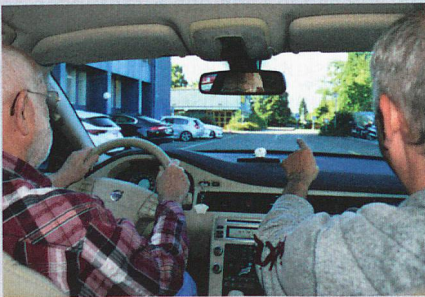


Foto: zlg

Blinke ich richtig im Kreisverkehr? 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 kennenlernen. 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)  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 334

**Datum:** 1 x Dienstag; 28.8.2018

#### Kurs 335

**Datum:** 1 x Donnerstag; 13.9.2018

### Im Alltag sicher unterwegs

#### «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 im Bahnhof zu orientieren und sicher im öffentlichen Raum unterwegs zu sein.

**Leitung:** VBL-Mitarbeitende

**Datum:** 1 x Donnerstag; 20.9.2018

**Zeit:** 8.15 bis 12.15 Uhr

**Ort:** Verkehrsbetriebe Luzern,  
Tribtschenstrasse 65, Luzern

**Kosten:** kostenlos

**Anmeldung und weitere Informationen:**

Verkehrsbetriebe Luzern,  
Telefon 041 369 65 65

**vbl** verkehrsbetriebe  
luzern  
verbindet uns



**SBB CFF FFS**

### Kurse 336 und 337

#### SBB-Schulung «Fahrplanabfrage und Billettkauf» App «SBB Mobile»



Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür ein Billett? Sie lernen, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

**Voraussetzung:** Bringen Sie bitte Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Gerätes bereits vertraut sind und die App

«SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist. Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-Login).

**Leitung:** SBB-Mitarbeitende

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** kostenlos (Unterstützung SBB)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 336

**Datum:** 1 x Mittwoch; 24.10.2018

#### Kurs 337

**Datum:** 1 x Dienstag; 13.11.2018



# Wissen und Kultur

## Kurs 340

### Historische Spaziergänge

Für geschichtsinteressierte  
Gwundernasen

NEU



Entdecken Sie mit uns an vier Vormittagen historische Flecken im Kanton Luzern. Spazierend wollen wir fragen, was uns Zeitbauzeugnisse über den Aufbruch in das 20. Jahrhundert und die Moderne erzählen können. Sind Sie neugierig und gut zu Fuss, dann führen wir Sie an Orte, die etwas zu berichten haben!

**Leitung:** Dr. Jürg Stadelmann, Historiker, Gymnasiallehrer und Inhaber des Büros für Geschichte, Kultur und Zeitgeschehen GmbH Luzern  
**Kosten:** CHF 233.-; exkl. individuelle An- und Rückreise  
**Anmeldung:** bis 21.8.2018  
**Daten/Orte:** 4 x Dienstagmorgen;

**4.9.2018: Luzern**

**Neustadt- und Bruchquartier**

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Abschluss:** 12.00 Uhr, Bruchquartier

**25.9.2018: Kriens**

**Grand Hotel Sonnenberg**

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Pilatusplatz, Haltestelle VBL-Bus Nr. 10  
**Abschluss:** 12.00 Uhr, Busschleife Kriens

**16.10.2018: Hochdorf**

**Industriepower um 1900**

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Bahnhof Hochdorf  
**Abschluss:** 12.00 Uhr, Hochdorf

**30.10.2018: Perlen**

**Industriepower um 2000**

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Bushaltestelle Perlen Dorf  
**Abschluss:** 12.00 Uhr, Perlen

## Kurs 341

### Versöhnung mit dem Leben

Kursreihe «Nachdenken  
über Lebensthemen»

Zur Kunst des Älterwerdens gehört auch, zu verzeihen und sich versöhnen zu können: mit der eigenen Lebensgeschichte, dem eigenen Schatten, mit anderen, mit sich selbst. Erst wenn du dir selbst verzeihen kannst, kannst du auf deinem Weg weitergehen. Wie kann ich Abstand finden von Ärger, Kränkungen, Groll, Unzufriedenheit, Enttäuschungen, Verbitterung, Opferhaltungen? Einander zu verzeihen und sich zu versöhnen, entlastet, erlaubt uns, uns wieder neu auf das Leben einzulassen und uns zu grösserer innerer Freiheit zu führen.

**Leitung:** Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP

**Daten:** 4 x Mittwoch; 17./24.10., 7. und 21.11.2018

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr (am 17.10.2018 von 13.30 bis 15.30 Uhr)

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

**Kosten:** CHF 195.-

**Anmeldung:** bis 3.10.2018

## Kurs 342

### Philosophie – Gerechtigkeit

Kursreihe «Freude am Denken»

Gerechtigkeit gilt als grundlegender Wert in unserer Gesellschaft und spielt dementsprechend in unserem Zusammenleben mit anderen Menschen eine entscheidende Rolle. Im Kurs lernen wir verschiedene Konzepte von Gerechtigkeit kennen und beschäftigen uns unter anderem mit der Frage, ob der Sinn für Gerechtigkeit den Menschen angeboren oder das Resultat von Erziehungsprozessen ist.

**Leitung:** lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden

**Daten:** 4 x Montag; 8. bis 29.10.2018

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 159.-

**Anmeldung:** bis 24.9.2018

NEU

## Kurs 343

### Philosophie – Zufriedenheit

Kursreihe «Freude am Denken»

Beständig wird nach unserer Zufriedenheit gefragt: als Kundin, Mitarbeiter oder Kursteilnehmerin. Was aber bedeutet es, zufrieden zu sein? Welcher Zusammenhang besteht zu Glück? Was sind Gründe für Zufriedenheit, was behindert sie? Ausgehend von den Erfahrungen der Anwesenden und kurzen philosophischen Texten diskutieren wir über Ansprüche, ihre Erfüllung und unsere Haltung dazu.

**Leitung:** Rayk Sprecher M. A., kriteria.ch

**Daten:** 4 x Mittwoch; 7. bis 28.11.2018

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 159.-

**Anmeldung:** bis 24.10.2018

## Kurs 344

### Geschichten, die das Leben schreibt!

Schreibwerkstatt

Jeder Mensch birgt einen reichen Schatz an Geschichten und Erlebtem in sich. Jede Geschichte ist es wert, erzählt zu werden, als Zeugen der Zeit und des Lebens. Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche, verlieren die Angst vor dem weissen Blatt und dem ersten Satz. Wir lernen, den inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen und wie wir Schreibblockaden überwinden. Anhand kleiner Praxisübungen erwecken wir Texte zum Leben. Die erarbeiteten Geschichten sind in sich geschlossene Kurzgeschichten oder können die Basis für das eigene Lebensbuch bilden.

**Leitung:** Yvonne Ineichen, Inhaberin wortsprudel.ch

**Daten:** 5 x Mittwoch; 5.9. bis 10.10.2018 (ohne 26.9.)

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 238.-

**Anmeldung:** bis 22.8.2018



# Gestalten und Spielen

## Kurse 345 und 346

### Literaturzirkel

#### Gemeinsam Bücher besprechen

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Die gemeinsam ausgewählten Bücher werden individuell vorgelesen und im Kurs zusammen besprochen.

**Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliotherapie

**Daten:** 4 x Freitag; 31.8., 28.9., 26.10. und 30.11.2018

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

**Kosten:** CHF 75.-

**Anmeldung:** bis 17.8.2018

## Kurs 345

**Zeit:** 13.30 bis 15.00 Uhr

## Kurs 346

**Zeit:** 15.30 bis 17.00 Uhr

## Kurs 347

### Kunstgeschichte «Die Malerei nach 1945»

#### Neuanfang und Verarbeitung der klassischen Moderne

Nach 1945 übernimmt die abstrakte Malerei die Führung in der Kunst sowohl in der Alten wie der Neuen Welt. Anhand der Themen vom abstrakten Expressionismus bis zur Kunst der 1990er-Jahre wird mit Hilfe von Reproduktionen der schwierige Weg einer neuen Identität und der Suche nach dem Malerischen gezeigt.

**Leitung:** Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin/Kunstpädagogin

**Daten:** 6 x Freitag; 26.10. bis 30.11.2018

**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr

**Ort:** Kunstseminar Luzern,

Grimselstrasse 8, Luzern

**Kosten:** CHF 153.-

**Anmeldung:** bis 22.10.2018

## Kurs 350

### Acrylmalen

#### Verschiedene Techniken



Foto: Fotolia

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

**Leitung:** Angi Stadelmann

**Daten:** 5 x Mittwoch; 29.8., 26.9., 31.10., 21.11. und 19.12.2018

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 207.- plus ca. CHF 20.- Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

**Anmeldung:** bis 16.8.2018

## Kurse 351 bis 353

### 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 195.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 351: Anfänger

**Daten:** 5 x Dienstag; 28.8., 25.9., 23.10., 20.11. und 4.12.2018

**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

## Kurs 352: Vorkenntnisse

**Daten:** 5 x Mittwoch; 22.8., 12.9., 10.10., 7.11. und 5.12.2018

**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

## Kurs 353: Fortgeschrittene

**Daten:** 5 x Donnerstag; 30.8., 20.9., 11.10., 15.11. und 6.12.2018

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurs 358

### Pétanque

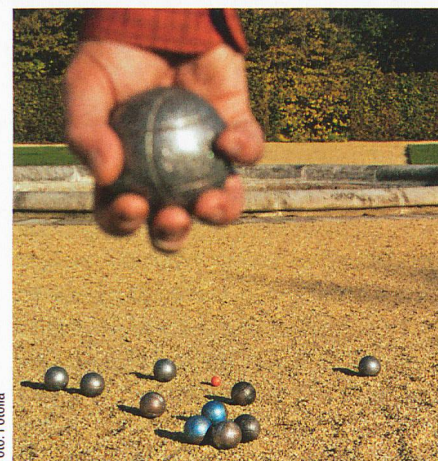


Foto: Fotolia

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

**Leitung:** René Bründler, Pétanque Club Luzern

**Daten:** 5 x Dienstag; 28.8. bis 25.9.2018

**Zeit:** 15.00 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Nationalquai Luzern, Musikpavillon

**Kosten:** CHF 115.-

**Anmeldung:** bis 14.8.2018



**Kurs 354  
Floristik****Einblick in die wunderbare Welt  
der Blumen**

Foto: zVg

Unter fachkundiger Leitung fertigen Sie saisongerecht florale Werkstücke an. Nach jedem Kursnachmittag dürfen Sie Ihr persönliches Kunstwerk (Gesteck, Strauss, Kranz oder mehrere kleine Mitbringsel) nach Hause nehmen und sich noch lange daran erfreuen. Neben dem professionellen Handwerk erfahren Sie auch viel Wertvolles rund um die Blumen. 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; 25.10., 8./22.11. und 13.12.2018  
**Zeit:** 13.30 bis 15.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 223.- (inkl. Material 4 x CHF 35.-)  
**Anmeldung:** bis 11.10.2018

**Kurs 355  
Schach**

Foto: zVg

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; 26.9. bis 14.11.2018  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Restaurant Tribschen, Kellerstrasse 25, Luzern  
**Kosten:** CHF 163.- (inkl. Buch «Schachschule», Lehrmittel Schweizer Schachbund)  
**Anmeldung:** bis 12.9.2018

**Kurse 356 und 357  
Jassen**

Foto: Fotolia

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.-  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 356: 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 Mittwoch; 29.8. bis 26.9.2018 (ohne 5.9.)

**Kurs 357: Fortsetzung**

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

**Daten:** 4 x Mittwoch; 24.10. bis 21.11.2018 (ohne 7.11.)



# Musik

## Partner- angebote

■ ■ ■ **Musikschule**  
Stadt Luzern

### Kurse 365 und 366 Blockflöte

NEU



Foto: zVg

Entdecken Sie die Blockflöte für sich (wieder). Die Kurse richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene der Sopran-, Alt- und Tenorblockflöte.

**Leitung:** Monica Faé-Leitl, Blockflötistin und Musikpädagogin  
**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 365: Schnupperkurs

Sie erhalten erste Informationen zur Blockflöte und erlernen gemeinsam eine Melodie.

**Datum:** 1 x Mittwoch; 24.10.2018  
**Kosten:** CHF 49.- (inkl. Instrument)

#### Kurs 366: Blockflöten-Gruppe

Erleben Sie die Freude am gemeinsamen Musizieren mit der Blockflöte. In der Gruppe lernen Sie Töne, Rhythmus, Lieder und üben das Zusammenspiel.

**Daten:** 5 x Mittwoch; 31.10. bis 28.11.2018  
**Kosten:** CHF 212.-

**Leitung:** Rafael Woll, Schlagzeuger und Perkussionist, Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin  
**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 367: Einsteiger

**Daten:** 5 x Donnerstag; 18./25.10., 8./22.11. und 6.12.2018  
**Kosten:** CHF 210.-

#### Kurs 368: Fortgeschrittene

Einstieg möglich für Personen, die den Einsteigerkurs bereits besucht haben.

**Daten:** 3 x Donnerstag; 8./22.11. und 6.12.2018  
**Kosten:** CHF 126.-

#### Kurs 369

#### Jodeln in der Gruppe



Foto: zVg

Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, welche die Jodeltechnik erlernen oder 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  
**Daten:** 4 x Freitag; 26.10., 16./23.11. und 30.11.2018  
**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 224.-  
**Anmeldung:** bis 12.10.2018

#### Kurse 367 und 368

#### Trommeln – Rhythmus erleben

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

#### Kurs 370

#### Aktives Hören: Musikgeschichte

Einführung von der Klassik bis zur Moderne



Foto: Fotolia

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

**Leitung:** Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin  
**Daten:** 7 x Montag; 15.10. bis 10.12.2018 (ohne 29.10. und 12.11.)  
**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 310.-  
**Anmeldung:** bis 1.10.2018

#### Kurs 371

#### Aktives Hören: Musikgeschichte

Einführung in die Moderne

Wann beginnt «moderne Musik» und was kennzeichnet sie? Wir lernen, diese Musik ausgehend von der Zeit der Avantgarde um 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 Dienstag; 16.10. bis 27.11.2018 (ohne 30.10. und 13.11.)  
**Zeit:** 15.00 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 330.–  
**Anmeldung:** bis 2.10.2018

#### Kurse 372 und 373 **Fit mit Musik** Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze

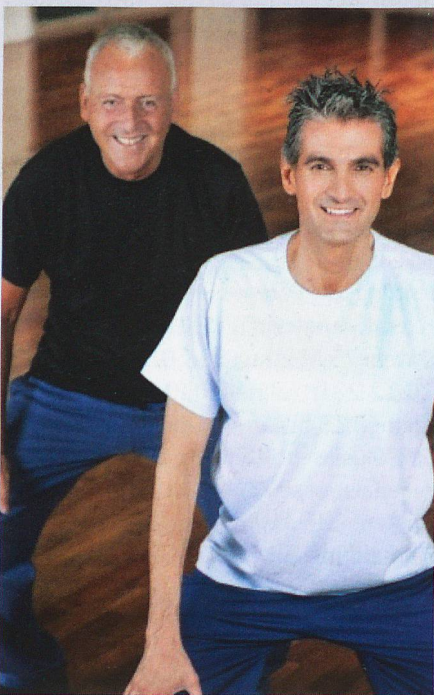


Foto z/Vg

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

**Leitung:** Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 372

**Daten:** 16 x Dienstag; 21.8. bis 18.12.2018 (ohne 2. und 9.10.)  
**Zeit:** 9.15 bis 10.00 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern  
**Kosten:** CHF 319.–  
**Alternative:** 10 x ab 16.10.2018  
 CHF 200.– (offene Plätze)

#### Kurs 373

**Daten:** 15 x Freitag; 24.8. bis 21.12.2018 (ohne 5./12.10. und 2.11.)  
**Zeit:** 9.15 bis 10.00 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 299.–  
**Alternative:** 9 x ab 19.10.2018  
 CHF 179.– (offene Plätze)

#### Kurs 374

#### **Bewegtes Singen**

#### **Gesang, Musik und Bewegung in der Gruppe neu erleben**

Das spielerische Experimentieren mit Stimme und Bewegung führt die Teilnehmenden in ein vielfältiges und freudiges Erleben ihrer eigenen Klänge. Der Mut zum Singen steigt, wenn altbekannte Lieder in der Gruppe erklingen und neue Lieder in lustvoller Weise eingeübt werden. Ausgang ist der Körper und die Bewegung. Darin liegt der Ursprung aller musikalischen Lernvorgänge.

**Leitung:** Elisabeth Käser, dipl. Rhythmiklehrerin, Musikerin  
**Daten:** 8 x Dienstag; 28.8., 11./25.9., 16./30.10., 13./27.11. und 11.12.2018  
**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal  
**Kosten:** CHF 198.–  
**Anmeldung:** bis 14.8.2018

#### Kurs 375

#### **Singen aus Freude**

#### **Aus voller Kehle, von ganzem Herzen**



Foto Fotalia

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; 20.8. bis 17.9.2018  
**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern  
**Kosten:** CHF 110.–  
**Anmeldung:** bis 6.8.2018

#### Kurs 376

#### **Singen im Advent**

#### **Besinnlich und von ganzem Herzen**

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

**Leitung:** Marie-Theres Hermann, Chorleiterin  
**Daten:** 3 x Montag; 26.11. bis 10.12.2018  
**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern  
**Kosten:** CHF 66.–  
**Anmeldung:** bis 12.11.2018



# Gesundheit und Bewegung

## Kurs 380

### 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; 15.10. bis 3.12.2018  
**Zeit:** 16.00 bis 17.15 Uhr  
**Ort:** Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, Luzern (3. Stock mit Lift)  
**Kosten:** CHF 226.-  
**Anmeldung:** bis 1.10.2018

Partner-  
angebot

L T  
luzernertheater.ch

## Kurs 381

### 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 eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekannt gegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte (Kat. A) für die Vorstellung:

## Kurse 398 und 399

### Faszien-Fit

#### Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden. Durch spezifische Übungen wird deren Gleitfähigkeit gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und Energie und Bewegung in Fluss bringt.

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

## Kurs 398: Anfänger

**Daten:** 4 x Donnerstag; 18.10. bis 15.11.2018 (ohne 1.11.)  
**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 175.-

## Kurs 399: Fortgeschrittene

**Daten:** 5 x Donnerstag; 22.11. bis 20.12.2018  
**Zeit:** 9.30 bis 10.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 153.-

## «Tanz 28: New Waves»;

Sonntag, 21.10.2018, 13.30 Uhr, Luzerner Theater.

**Leitung:** Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»  
**Daten:** 4 x Donnerstag; 18.10. bis 15.11.2018 (ohne 1.11.)  
**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr  
**Ort:** Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 115.- (inkl. Eintrittskarte)  
**Anmeldung:** bis 4.10.2018

## Kurse 382 bis 388

### Yoga

#### Auch für reife Körper

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

**Hinweis:** Die Yoga-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 95.

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Luzern

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

NEU

## Kurs 400: Anfänger

**Daten:** 11 x Donnerstag; 4.10. bis 20.12.2018 (ohne 1.11.)  
**Zeit:** 14.50 bis 15.50 Uhr  
**Ort:** Mii-Raum, Tribtschenstrasse 19, Luzern  
**Kosten:** CHF 231.-

## Kurse 382 bis 386

**Daten:** 17 x Mittwoch; 22.8. bis 19.12.2018 (ohne 3.10.)  
**Ort:** Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern  
**Kosten:** CHF 357.-

**Kurs 382:** 09.00 bis 10.00 Uhr  
**Kurs 383:** 10.00 bis 11.00 Uhr  
**Kurs 384:** 11.00 bis 12.00 Uhr  
**Kurs 385:** 13.00 bis 14.00 Uhr  
**Kurs 386:** 14.30 bis 15.30 Uhr



**Sursee****Kurs 387**

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB  
**Daten:** 17 x Freitag; 24.8. bis 21.12.2018 (ohne 5.10.)  
**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr  
**Ort:** Yogaatelier-Sursee, Centralstrasse 18, Sursee  
**Kosten:** CHF 357.–

**Willisau****Kurs 388**

**Leitung:** Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH  
**Daten:** 19 x Dienstag; 21.8. bis 18.12.2018 (ohne 2.10.)  
**Zeit:** 17.45 bis 18.45 Uhr  
**Ort:** Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau  
**Kosten:** CHF 399.–

**Kurse 389 und 390****Qi Gong****Lebensenergie stärken**

Alle Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen) haben den Sinn, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und das Immunsystem wird gestärkt. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

**Leitung:** Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB  
**Daten:** 14 x Montag; 27.8. bis 3.12.2018 (ohne 1. und 8.10.)  
**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern  
**Kosten:** CHF 364.–  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 389: Anfänger**

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Kurs 390: Fortgeschrittene**

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kurse 391 und 392****Tai Chi**

**Bewegt den Körper und belebt den Geist**  
 Mit seinen langsamen fließenden Bewegungen fördert Tai Chi die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie lernen eine Tai-Chi-Form kennen, die Sie auch zu Hause üben können. Körperübungen aus dem Qi Gong und stille Momente runden die Lektion ab.

**Leitung:** Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin  
**Daten:** 10 x Freitag; 19.10. bis 21.12.2018  
**Ort:** Wesemlinrain 16, Luzern  
**Kosten:** CHF 250.–  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 391: Anfänger**

**Zeit:** 9.00 bis 10.15 Uhr

**Kurs 392: Fortgeschrittene**

**Zeit:** 10.30 bis 11.45 Uhr

**Kurse 393 bis 397****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.

**Hinweis:** Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit zum Teil wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter **Telefon 041 226 11 95**.

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Luzern****Kurse 393 und 394**

**Leitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa  
**Daten:** 16 x Montag; 20.8. bis 17.12.2018 (ohne 1. und 8.10.)  
**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern  
**Kosten:** CHF 368.–

**Kurs 393:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs 394:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Kurs 395**

**Leitung:** Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa  
**Daten:** 13 x Dienstag; 4.9. bis 11.12.2018 (ohne 2. und 16.10.)  
**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern  
**Kosten:** CHF 299.–

**Kurs 396**

**Leitung:** Sarah Balsiger, Sportwissenschaftlerin, Expertin für Prävention und Rehabilitation, APM-Therapeutin  
**Daten:** 16 x Mittwoch; 22.8. bis 12.12.2018 (ohne 21.11.)  
**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern  
**Kosten:** CHF 368.–

**Altbüren****Kurs 397**

**Leitung:** Monika Suppiger, Polestar Pilates-Trainerin Matte  
**Daten:** 10 x Montag; 15.10. bis 17.12.2018  
**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** MZH Hiltbrunnen, Altbüren-Grossdietwil  
**Kosten:** CHF 230.–

Beachten Sie auch die Angebote unter Sport ab Seite 26.

**NEU**



# Gesundheit und Wohlbefinden

## Kurs 410 Kinesiologie

Gelassen und ausbalanciert im Alltag

NEU



Foto z/vg

In unserem oft hektischen Alltag passiert es schnell, dass wir durch Kleinigkeiten aus unserer Balance gebracht werden. Dies kann sich in körperlichen oder psychischen Symptomen zeigen. Doch wie finden wir wieder zurück in unsere Balance? Mit einfachen, alltagstauglichen Tipps und Übungen aus der ganzheitlichen, vielseitigen Therapiemethode der Kinesiologie erreichen und erleben wir unsere neu gewonnene Balance.

**Leitung:** Katja Isabella Schorer, dipl. Kinesiologin und dipl. Bewegungspädagogin

**Daten:** 6 x Mittwoch; 5.9. bis 10.10.2018

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Praxis für Kinesiologie und ganzheitliche Körperarbeit, Stadthausstrasse 1, Luzern

**Kosten:** CHF 113.-

**Anmeldung:** bis 22.8.2018

## Kurs 411

### Augentraining nach Feldenkrais

Wacher Blick – entspannte Augen

Geben Sie Ihren Augen eine wohltuende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten im Alltag. 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. Entspannte, wache Augen beeinflussen auch Ihr Wohlbefinden in Kopf,

Nacken und Rücken positiv. Nehmen Sie die Welt um sich herum mit neuer Frische wahr!

**Leitung:** Esther Meier, eidg. dipl.

Komplementärtherapeutin und Feldenkrais-Therapeutin

**Daten:** 6 x Freitag; 19.10. bis 30.11.2018 (ohne 2.11.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.15 Uhr

**Ort:** Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, Luzern (3. Stock mit Lift)

**Kosten:** CHF 195.-

**Anmeldung:** bis 5.10.2018

## Kurs 412

### Balsam für die Füsse

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

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

**Daten:** 4 x Donnerstag; 6. bis 27.9.2018

**Zeit:** 10.00 bis 11.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 179.-

**Anmeldung:** bis 23.8.2018

## Kurse 413

### Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör

Wege zu besserem Zuhören

Wer gut hört und zuhören kann, bleibt in Kontakt und kann sich aktiv beteiligen. Wieder besser in Verbindung stehen mit den anderen und der Welt, teilhaben und verbunden sein, das ist das Ziel dieses Kurses. Im Alter lässt das Gehör nach, es

kommen weniger Impulse im Gehirn an. Es wird immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zu einem besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem Elektronischen Ohr und Mozart Ihr Gehör und wecken so Ihre Lebensgeister.

**Leitung:** Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin

**Daten:** 5 x Dienstag; 4.9. bis 9.10.2018 (ohne 2.10.)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern

**Kosten:** CHF 220.-

**Anmeldung:** bis 23.10.2018

## Kurs 414

### Gut und erholsam schlafen

Schlafstörungen natürlich begegnen

Haben Sie Mühe mit dem Ein- und/oder Durchschlafen? Möchten Sie Wege finden, den Schlaf auf natürlichem Weg zu regulieren? Sodass Sie morgens wieder gut ausgeruht, klar und fit sind? Es geht oft auch ohne schwere Schlafmittel. Sie lernen in diesem Kurs, was Ihren Schlaf sabotiert und wie Sie dies ausschalten können. Erfahren Sie auch, was Ihre Organuhr, Ihr Biorhythmus und Ihr persönliches Umfeld zu Ihrem gesunden Schlaf beitragen. Alles was Sie brauchen, ist etwas Geduld mit sich selbst und Freude am leicht erlernbaren Schlafraining.

**Leitung:** Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin

**Daten:** 2 x Montag; 15. und 22.10.2018

**Zeit:** 13.30 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 120.-

**Anmeldung:** bis 1.10.2018



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

**Kosten:** CHF 49.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 500

### Mobilität und Freizeit

#### Unterwegs mit dem Smartphone



Sie lernen, wie Sie in Echtzeit Fahrplan-Abfragen in der App machen und Ihr Ticket in Zukunft auf dem Smartphone lösen.

**Datum:** 1 x Dienstag; 18.9.2018

## Kurs 501

### Einkaufen und Bezahlen

#### Alltägliches mit dem Smartphone

Sie lernen die Migros- und Coop-App kennen und richten Sie so ein, dass dem anschliessenden Einkauf im Laden ohne physischen Einkaufszettel, Bargeld und Kundenkarte nichts im Weg steht.

**Datum:** 1 x Dienstag; 13.11.2018

## A la Carte

### Computer-Dienstleistungen

## Privatunterricht

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

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

## Support und Beratung

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

- Drucker, Laufwerk etc.
- iPhone, Android Handy, Tastatur-Handy
- Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internetinstallationen (Kabel/WLAN für PC, Mac, iPad, Tablet etc.)
- 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

Partner-  
angebot

vbl

verkehrsbetriebe  
luzern  
verbindet uns

NEU

## Kurse 505 und 506

### FAIRTIQ – die einfachste Fahrkarte der Schweiz



**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Smartphone (inkl. Apple-ID oder Google Benutzerkonto), Kreditkarte oder Swisscom EasyPay (keine Prepaid).

Eine, zwei oder drei Zonen? Umsteigen? Halbtax? Münz? Mit FAIRTIQ entfallen diese Fragen. Sie können überall in der Schweiz und in Liechtenstein den ÖV mit FAIRTIQ nutzen. In diesem Kurs laden Sie die FAIRTIQ-App herunter, registrieren sich einmalig und lernen das einfache Handling von FAIRTIQ kennen. Die Gruppe fährt gemeinsam eine kurze Busstrecke und setzt das Gelernte sogleich um. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie von den Verkehrsbetrieben Luzern eine Gutschrift für diese Fahrt auf Ihr Handy geladen.

**Leitung:** Nicola Wyss und Reto Wirth, vbl-Mitarbeiter

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 35.-

**Kurs 505:** 1 x Freitag; 12.10.2018

**Kurs 506:** 1 x Freitag; 23.11.2018



# 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. Jegliche Art der Kommunikation per Internet, E-Mail, Handy oder Tablet gehört dazu. Diese moderne Kommunikation hat gegenüber dem klassischen persönlichen Treffen eine Vielzahl von Vor-, aber auch Nachteilen.

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurse 507 und 508

#### 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 507

**Datum:** 1 x Montag, 3.9.2018

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

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

#### Kurs 508

**Datum:** 1 x Freitag, 9.11.2018

**Zeit:** 13.00 bis 16.00 Uhr

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

### Kurse 509 bis 513

#### iPhone – Grundkurs



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

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung Ihres iPhones. 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.-

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

#### Kurs 509

**Daten:** 2 x Montag; 6. und 13.8.2018

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

#### Kurs 510

**Daten/Orte:** 2 x Freitag;

14.9.2018: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

28.9.2018: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

**Zeit:** 13.00 bis 15.00 Uhr

#### Kurs 511

**Daten:** 2 x Montag; 15. und 22.10.2018

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

#### Kurs 512

**Daten:** 2 x Mittwoch; 14. und 21.11.2018

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

#### Kurs 513

**Daten:** 2 x Freitag; 7. und 14.12.2018

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

### Kurse 514 und 515

#### 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 einzurichten: Hintergrundbild, automatische Sperre, Klingelton, Schriftgrösse, usw. Weiter lernen Sie Apps installieren, löschen, organisieren und iTunes-Karten-Guthaben laden und Notfallpass erstellen.

**Leitung:** Nicola Wyss

**Kosten:** CHF 125.-

#### Kurs 514

**Daten/Orte:** 2 x Freitag;

14.9.2018: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

28.9.2018: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

#### Kurs 515

**Daten:** 2 x Freitag; 7. und 14.12.2018

**Zeit:** 13.00 bis 15.00 Uhr

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

### Kurs 516

#### iPad – Grundkurs

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

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

**Leitung:** Nicola Wyss

**Datum:** 3 x Freitag; 19., 26.10. und 9.11.2018

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 280.-



# Computer (Wind

## Kurse 517 bis 520

### Android Handy – Grundkurs

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Gerät inkl. 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 517

**Daten:** 2 x Montag; 20. und 27.8.2018

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

#### Kurs 518

**Daten:** 2 x Freitag; 14. und 21.9.2018

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

#### Kurs 519

**Daten:** 2 x Dienstag; 9. und 16.10.2018

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

#### Kurs 520

**Daten:** 2 x Dienstag; 20. und 27.11.2018

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

## Kurse 521 bis 523

### 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

**Kosten:** CHF 125.–

#### Kurs 521

**Daten:** 2 x Freitag; 14. und 21.9.2018

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

#### Kurs 522

**Daten:** 2 x Dienstag; 20. und 27.11.2018

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

#### Kurs 523

**Daten:** 2 x Mittwoch; 12. und 19.12.2018

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

## Kurs 524

### Android Tablet – Grundkurs



**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Gerät und Stromadapterkabel.

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

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Daten:** 3 x Mittwoch; 12.9. bis 26.9.2018

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 280.–

## Laptop-Kurse in Luzern und PC-Kurse in Neuenkirch

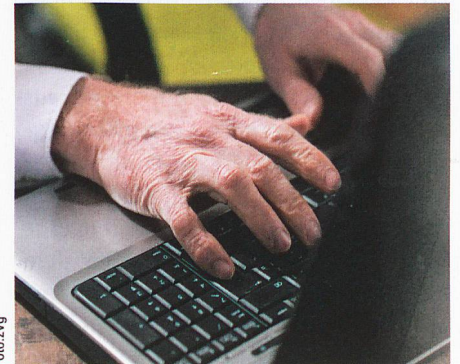


Foto: zlg

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 ein Laptop gegen Gebühr nutzen. In Neuenkirch stehen 6 moderne PCs zur Verfügung oder Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit.

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

**Betriebssystem:** Windows 7 und 10 (Office Version 2010 oder 2013/2016). Auf den Schulungsgeräten 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 525 bis 528

### 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 erlernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeraltag 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.

**Kosten:** CHF 310.– (exkl. Laptop)

#### Kurs 525: Laptop

**Daten/Orte:** 4 x Dienstag;  
21./28.8.2018: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern,  
11./18.9.2018: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern  
**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

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

#### Kurs 526: Laptop

**Daten:** 4 x Montag; 15./22.10. und 5./12.11.2018  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

#### Kurs 527: Laptop

**Daten:** 4 x Freitag; 16.11. bis 7.12.2018  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

#### Kurs 528: Laptop

**Daten:** 4 x Montag; 26.11. bis 17.12.2018  
**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

#### Kurse 529 bis 530

### Windows – Umsteigerkurs

**Voraussetzung:** PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP.

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

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

#### Kurs 529: Laptop

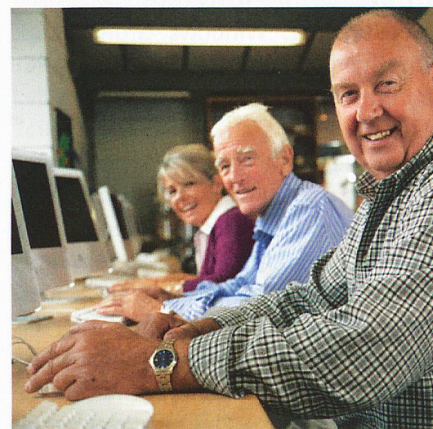
**Daten:** 3 x Montag; 10.9. bis 24.9.2018  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 230.– (exkl. Laptop)

#### Kurs 530: Neuenkirch

**Daten:** 3 x Donnerstag; 8. bis 22.11.2018  
**Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch  
**Kosten:** CHF 290.–

#### Kurse 531 und 532

### Internet und E-Mail – Einführung



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

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web und der elektronischen Post? Sie lernen Informationen wie Adressen, 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 das E-Mail 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

#### Kurs 531: Laptop

**Daten:** 4 x Donnerstag; 13. bis 27.9. und 11.10.2018

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 310.– (exkl. Laptop)

#### Kurs 532: Neuenkirch

**Daten:** 4 x Dienstag; 6. bis 27.11.2018  
**Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch  
**Kosten:** CHF 390.–



# Computer (Mac)

Partner-  
angebot

QUEST

## Kurs 533 Laptop

### 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.

**Daten:** 3 x Mittwoch; 17. bis 31.10.2018

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 230.- (exkl. Laptop)

## Kurs 534 Laptop

### Bilder managen mit Windows 10

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

Lernen Sie die 10 Werkzeuge für die Bildbearbeitung mit Windows 10 kennen und wie der Transfer vom Handy (iPhone und Android) auf den PC funktioniert. Ordner erstellen, Bildsortierung nach Datum und eigenen Kriterien, Bilder speichern und die Datensicherung werden im Kurs ebenfalls aufgezeigt.

**Daten:** 4 x Donnerstag; 29.11. bis 20.12.2018

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 310.- (exkl. Laptop)

**Leitung:** Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater

**Ort:** Data Quest AG, Pilatusstrasse 18, Luzern

**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 535 und 536

### Mac-Einstieg (Grundkurs)

**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.

**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 535

**Daten:** 2 x; Dienstag, 4., und Donnerstag, 6.9.2018

## Kurs 536

**Daten:** 2 x; Dienstag, 23., und Donnerstag, 25.10.2018

## Kurs 537

### Mac-Umgang (Aufbaukurs)

**Voraussetzung:** Übung im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sie verstehen die Bedienung eines Apple-Computers bereits und möchten nun die wichtigsten Apps von OS X kennenlernen, nehmen die Einstellungen selber vor, bedienen diese und setzen sie sinnvoll und zeitsparend ein.

**Kursinhalt:** Mac App-Store, Notizen, Kontakte, Kalender, Mail, Erinnerungen, Safari, iTunes, Nachrichten, Face Time und Vorschau. Die erweiterten Einstellungen werden erklärt und anhand von Beispielen ausprobiert. Wiederholung der Grundlagen des Finders, Dateiformate und Dateien zuweisen, Air Drop. Programme installieren und deinstallieren. Aktuelles, eigens für den Kurs erstelltes Skript wird bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

**Daten:** 2 x; Dienstag, 6., und Donnerstag, 8.11.2018

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Kosten:** CHF 230.-

## Kurs 538

### Foto-App

**Voraussetzung:** Grundkurs Mac.

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

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

**Daten:** 2 x; Dienstag, 20., und Donnerstag, 22.11.2018

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Kosten:** CHF 230.-



# Gemeinsame Interessen

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

## Treff 540 Digi-Treff

Regelmässiger Erfahrungsaustausch rund um Smartphones und Tablets

**Leitung:** Ernst Bissig,  
Telefon 079 408 22 65

**Daten:** jeweils am Mittwoch; 29.8., 3.10., 31.10. und 28.11.2018

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Bistro, LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Mitbringen:** eigenes Smartphone oder Tablet inkl. Ladegerät und Passwort

**Kosten:** CHF 10.– pro Mal, inkl. ein Kaffee

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

## Treff 541 Spazier-Treff

Freude an der Bewegung, an der Natur und am Umgang mit Menschen



Foto Fotolia

**Leitung:** Uschi Barmettler,  
Telefon 078 778 74 84

**Daten:** jeweils am Mittwoch; 8.8., 5.9., 3.10., 7.11. und 5.12.2018

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

NEU

**Treffpunkt:** Torbogen Bahnhof Luzern

**Ausrüstung:** gutes Schuhwerk und wetterentsprechende Bekleidung

**Bemerkung:** Alternativangebot bei Schlechtwetter

**Kosten:** CHF 5.– pro Mal, exkl. Reisespesen und Konsumation

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

## Treff 542 Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration

**Leitung:** Dolores Weber,  
Telefon 041 660 96 20

**Daten:** jeden 3. Freitag des Monats; 17.8., 21.9., 19.10., 16.11. und 21.12.2018

**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 direkt bei Frau Weber ist jedoch erwünscht.

## Treff 543 Gespräche am runden Tisch

Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen

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

**Daten:** jeweils am Donnerstag; 5.7., 6.9., 11.10., 8.11. und 6.12.2018

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pfarreizentrum Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

**Kosten:** CHF 7.– pro Mal

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

## Treff 544 Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen

**Leitung:** Margrit Thalman,  
Telefon 079 575 67 10

**Daten:** jeweils am Donnerstag; 2.8., 6.9., 4.10., 8.11. und 6.12.2018

**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 ohne Anmeldung möglich.

## Treff 545 Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik oder DJ

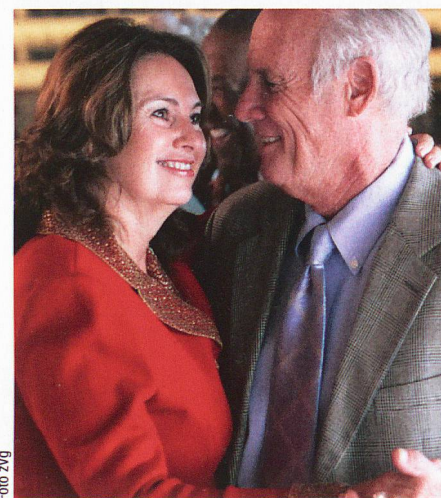


Foto zlg

**Leitung:** Nena Graf,  
Telefon 079 270 80 88

**Daten:** jeweils am Mittwoch; 12.9., 10.10., 21.11. und 19.12.2018

**Zeit:** 14.30 bis 17.30 Uhr

**Ort:** Südpol, Arsenalstrasse 28, 6010 Kriens

**Kosten:** CHF 10.– pro Mal

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.



# Sprachen

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

**Kursdauer:** 20.8. bis 21.12.2018 (ohne Herbstferien, 1. bis 12.10. und Allerheiligen, 1.11.2018)

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

**Lektionsdauer:** 50 oder 75 Minuten

**Anmeldung:** bis 6.8.2018

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

**Kleingruppenzuschlag:** Preise gelten ab 7 Teilnehmenden. Bei Unterbestand (5/6 oder 4 Teilnehmende) kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden.

## Kursleiterinnen

### Englisch

#### Barbara Christen

Kurse: 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 432, 433, 441, 442

#### Ruth Knapp

Kurse: 431, 435, 436, 438, 439, 440

#### Pat Suhr Felber

Kurse: 430, 434, 444, 445, 446, 447, 448, 450

#### Susanne Jung

Kurse: 437, 443, 449

### Spanisch

#### Yolanda Schneuwly-Rivera

Kurse: 461, 463, 465, 466, 469

#### Belén Temiño

Kurse: 460, 462, 464, 467, 468

### Italienisch

#### Emi Pedrazzini

Kurse: 473, 474, 476, 477, 478, 479, 480, 481

#### Maria Fasanella

Kurse: 470, 471, 472, 475

### Französisch

#### Soraya Blessing

Kurse: 485, 486, 487

### Russisch

#### Alina Fuchs

Kurse: 490, 491, 492

## ENGLISCH WELCOME!

### Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 420

Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

NEU

### Anfänger 2 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

#### Kurs 421

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 348.- (16 x)

#### Kurs 422

Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

### Anfänger 3 (Beginner)

#### Kurs 423

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

#### Kurs 424

Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

### Anfänger 4 (Beginner)

#### Kurs 425

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

#### Kurs 426

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Anfänger 5 (Elementary)

#### Kurs 427

Mi, 16.00 bis 17.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Anfänger 6 (Elementary)

#### Kurs 428

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

#### Kurs 429

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

### Anfänger 7 (Elementary)

#### Kurs 430

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

### Anfänger 8 (Elementary)

#### Kurs 431

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

#### Kurs 432

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

### Mittel 1 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 433

Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Mittel 2 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 434

Di, 14.50 bis 15.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

### Mittel 3 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 435

Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

#### Kurs 436

Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

#### Kurs 437

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Mittel 4 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 438

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

#### Kurs 439

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

#### Kurs 440

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

#### Kurs 441

Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

#### Kurs 442

Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

#### Kurs 443

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

### Fortgeschrittene (Intermediate)

#### Kurs 444

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

#### Kurs 445

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

#### Kurs 446

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

#### Kurs 447

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

#### Kurs 448

Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

### Konversation (Advanced)

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

#### Kurs 449

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

#### Kurs 450

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 217.- (15 x)



## SPANISCH BIENVENIDOS!

### Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 460

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.– (16 x)

NEU

### Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

#### Kurs 461

Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 348.– (16 x)

### Anfänger 3

#### Kurs 462

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 348.– (16 x)

### Mittel 1

#### Kurs 463

Do, 14.00 bis 15.15 Uhr CHF 327.– (15 x)

### Mittel 2

#### Kurs 464

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.– (16 x)

### Fortgeschrittene 1

#### Kurs 465

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 348.– (16 x)

#### Kurs 466

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 348.– (16 x)

### Fortgeschrittene 2

#### Kurs 467

Di, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 348.– (16 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 468

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 232.– (16 x)

#### Kurs 469

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 232.– (16 x)

## ITALIENISCH BENVENUTI!

### Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 470

Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 348.– (16 x)

NEU

### Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

#### Kurs 471

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 327.– (15 x)

### Mittel 1

#### Kurs 472

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 348.– (16 x)

### Mittel 2

#### Kurs 473

Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.– (16 x)

### Mittel 3

#### Kurs 474

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.– (15 x)

#### Kurs 475

Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 327.– (15 x)

### Mittel 4

#### Kurs 476

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 348.– (16 x)

### Mittel 5

#### Kurs 477

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 348.– (16 x)

### Fortgeschrittene 1

#### Kurs 478

Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.– (16 x)

### Fortgeschrittene 2

#### Kurs 479

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 348.– (16 x)

### Fortgeschrittene 3

#### Kurs 480

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.– (15 x)

### Fortgeschrittene 4

#### Kurs 481

Do, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 327.– (15 x)

## FRANZÖSISCH BIENVENUE!

### Anfänger

ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 485

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 348.– (16 x)

NEU

### Mittel

#### Kurs 486

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 348.– (16 x)

### Fortgeschrittene

#### Kurs 487

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 348.– (16 x)

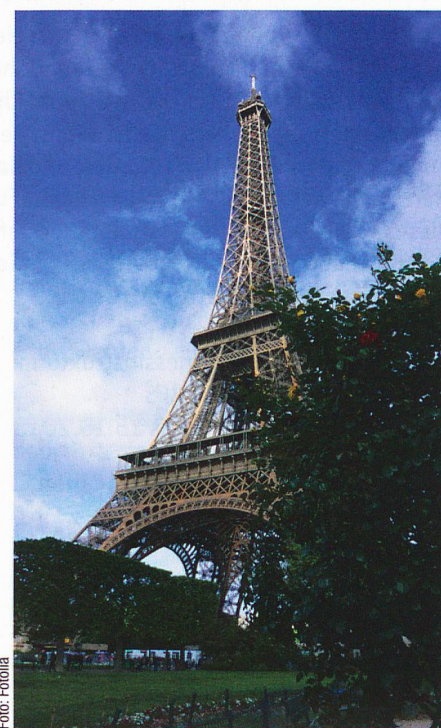


Foto: Fotolia

## RUSSISCH DOBRO POZHÁLOVAT

### Russisch für die Reise

#### Kurs 490

Mo, 18.30 bis 19.20 Uhr CHF 232.– (16 x)

### Anfänger 1

#### Kurs 491

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 232.– (16 x)

### Anfänger 2

#### Kurs 492

Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 232.– (16 x)



# Fitness und Bewegung



## Kurs 800 Outdoor Fitness Ganzkörpertraining im Freien

NEU



Foto: zVg

Gleichmässige Kräftigung möglichst vieler Muskelgruppen und Verbesserung des Wohlbefindens. Mit gezielten Übungen wird die Leistungsfähigkeit erhöht, die Beweglichkeit und Koordination werden gefördert und das Herz- und Kreislaufsystem wird trainiert. Für dieses umfassende Fitnesstraining (Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht) nutzen wir Geländer, Treppen und Bänkli im Freien.

**Leitung:** Anita Lütolf, Fitnessinstructorin, Reha-Betreuer Rücken, SAFS

**Daten:** 8 x Montag; 20.8. bis 15.10.2018 (ohne 10.9.)

**Verschiebedaten:** 22./29.10.2018 (Schlechtwetter)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Treffpunkt:** Eiszentrum Luzern

**Ort:** Seepromenade Alpenquai

**Kosten:** CHF 128.–

**Anmeldung:** bis 6.8.2018

## Kurs 801 Gleichgewichtstraining Kraft und Balance

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag mobil und unabhängig gestalten. Die Voraussetzung dafür sind Kraft und Gleichgewicht. Beides ist bis ins hohe Alter trainierbar. Die abwechslungsreichen Lektionen sind so aufgebaut, dass Sie Ihre Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer sowie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können. Die Übungen sind alltagsbezogen; Sie können sie daher leicht zu Hause umsetzen.

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

**Daten:** 12 x Dienstag; 11.9. bis 11.12.2018 (ohne 2. und 16.10.)

**Zeit:** 15.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 276.–

**Anmeldung:** bis 28.8.2018

## Kurs 802 Fit und zwäg Sanftes Ganzkörpertraining

Sich wohlfühlen mit ganzheitlichem Körpertraining! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihren ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden Koordination und Reaktion sowie das Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat heisst längerfristig weniger Schmerzen. Alles wichtige Faktoren, um sich jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

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

**Daten:** 13 x Dienstag; 4.9. bis 11.12.2018 (ohne 2. und 16.10.)

**Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 299.–

**Anmeldung:** bis 21.8.2018

## Kurse 803 und 804 Körpertraining für den Mann Fitness, Kräftigung und Ausdauer

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, Stabilisation des Rumpfes, Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung. Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass!

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

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 299.–

## Kurs 803

**Daten:** 13 x Montag; 3.9. bis 10.12.2018 (ohne 15. und 22.10.)

**Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr

**Anmeldung:** bis 20.8.2018

## Kurs 804

**Daten:** 13 x Dienstag; 4.9. bis 11.12.2018 (ohne 2.10. und 16.10.)

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 21.8.2018

## Kurse 810 bis 814 Everdance®

### Solotanzspass zu Evergreens

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

## Kurse 810 bis 813 Everdance® Luzern

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

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern

**Kosten:** CHF 144.–

## Kurs 810

**Daten:** 8 x Montag; 17.9. bis 19.11.2018

(ohne 1. und 8.10.)

**Zeit:** 10.15 bis 11.15 Uhr

**Anmeldung:** bis 3.9.2018



**Kurs 811**

**Daten:** 8 x Montag; 17.9. bis 19.11.2018  
(ohne 1. und 8.10.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 3.9.2018

**Kurs 812**

**Daten:** 8 x Donnerstag; 20.9. bis 22.11.2018 (ohne 4. und 11.10.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 6.9.2018

**Kurs 813**

**Daten:** 8 x Freitag; 21.9. bis 23.11.2018  
(ohne 5. und 12.10.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 7.9.2018

**Kurs 814****Everdance® Sursee**

**Leitung:** Margaritha Schmidli,  
Leiterin Erwachsenensport esa,  
zertifizierte Everdance®-Leiterin

**Ort:** Bewegungsraum, Centralstrasse 18,  
Sursee

**Kosten:** CHF 144.-

**Daten:** 8 x Mittwoch; 17.10. bis 5.12.2018

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 3.10.2018

NEU

**Kurse 815 und 816****smovey®****Schwungvoll zu Kraft, Ausdauer und Balance**

smoveys® sind Schwungringe mit freilau-  
fenden Kugeln, die durch Hin- und Her-  
schwingen zum Lockern und zum Kräftigen  
der bewegenden und stabilisierenden Mus-  
kulatur eingesetzt werden. Die Bewegungen  
verhelfen zu schwungvollem Gehen und  
fördern das Gleichgewicht. Die smoveys®  
werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Kurs 815: Luzern**

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin  
Erwachsenensport esa, smovey®COACH

**Daten:** 8 x Montag; 17.9. bis 19.11.2018 (ohne 1. und 8.10.)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10,  
Luzern

**Kosten:** CHF 144.-

**Bemerkung:** im Kursraum; stehend und  
sitzend

**Anmeldung:** bis 3.9.2018

**Kurs 816: Root «Outdoor»**

**Leitung:** Roberta Stalder,  
smovey®COACH und Walk-Profi

**Daten:** 8 x Dienstag; 21.8. bis 9.10.2018

**Zeit:** 17.00 bis 18.00 Uhr

**Ort:** grosser Gemeindehaus-Parkplatz  
Root (VBL-Bus Nr. 23, Haltestelle Wilweg)

**Kosten:** CHF 128.-

**Bemerkung:** im Freien; nach dem  
Warm-up walkend unterwegs

**Anmeldung:** bis 7.8.2018

NEU

**Kurs 817****Thera-Band****Das kleinste und leichteste «Fitness-Center»**

Foto: Fotolia

Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar,  
und es können Übungen durchgeführt  
werden, für die man sonst verschiedene  
Trainingsgeräte brauchen würde. Regel-  
mässiges Kräftigungstraining mit dem  
Thera-Band fördert das Wohlbefinden,  
die Beweglichkeit und Leistungsfähig-  
keit. Die einfach zu erlernenden Übungen  
können zu Hause selbständig durchge-  
führt werden.

**Leitung:** Rita Portmann, Erwachsenen-  
sportleiterin esa

**Daten:** 5 x Freitag; 16.11. bis 14.12.2018

**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr

**Ort:** Sport Solution,  
Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 139.-

(inkl. Thera-Band im Wert von CHF 13.-)

**Anmeldung:** bis 2.11.2018

## Osteoporosegymnastik-Kurse

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

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

**Anmeldung** Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Kurswesen, 041 484 34 75, [rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch](mailto:rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch)



**Rheumaliga  
Luzern und Unterwalden**  
Bewusst bewegt





# Tennis



Foto: Fotolia

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

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

**Leitung Kriens:** Heidi Steiner

**Daten:** 3. Trimester 27.8. bis 20.12.2018 (ohne 8./9./11.10. und 1.11.)  
Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

**Zeit:** Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die Zeiten gibt die Kursleitung Auskunft.

**Ort/Tag:** Sportcenter Rontal, Dierikon  
Montag, Dienstag und Donnerstag

**Ort/Tag:** Sportcenter Pilatus, Kriens  
Montag und Dienstag

**Gruppengrösse:** 4er-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-Schnupperlektion

**Datum:** Dienstag, 28.8.2018

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Ort:** Sportcenter Pilatus, Kriens

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

# Polysport

## Kurs 820

### Tennis-Anfängerkurs

Dieser Kurs ist an all jene gerichtet, die einmal diesen tollen Sport ausprobieren möchten.

**Daten:** 8 x ab 15.10.2018 (Festlegung von Tag, Zeit und Ort je nach Anmeldung)

**Kosten:** 2er-Gruppe CHF 37.-, 3er-Gruppe CHF 25.-, 4er-Gruppe CHF 18.50 pro Person/Std.

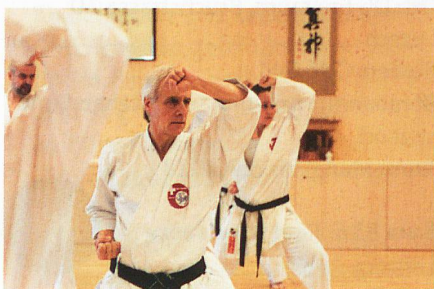
**Anmeldung:** bis 1.10.2018 bei Della Meyer (Kontakt siehe links)

NEU

## Kurs 840

### Karate – Sicherheit im Alltag

Aufbauende Gleichgewichtsschulung



Das Training beinhaltet alle Komponenten, die im Alter wichtiger werden: Kraft, Beweglichkeit und Koordination (insbesondere Gleichgewicht). Wichtige Elemente sind die Atmungsschulung und der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Das unterstützt die mentale Regulation, sei es als aktiver Stressabbau oder als Aktivierung der Energie. Zusätzlich werden Grundlagen für die Sicherheit im Alltag geschaffen.

**Leitung:** Toni und Mariann Romano, Karate Taisho

**Daten:** 8 x Donnerstag; 18.10. bis 13.12.2018 (ohne 1.11.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Karate Taisho, Luzernerstrasse 82, Kriens (VBL-Bus Nr. 1/5, Haltestelle Alpenstrasse)

**Kosten:** CHF 198.-

**Anmeldung:** bis 4.10.2018

NEU

## Kurs 841

### Trampolin

bellicon®Move

Trampolintaining wirkt sich positiv auf den Organismus aus. Gelenke, Knochen, Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt; so wird die Sturzprophylaxe unterstützt. Die Übungen sind rücken- und gelenkschonend. bellicon® Move ist ein Training auf dem hochwertigen bellicon® Trampolin.

**Leitung:** Rosa Catalano, bellicon®Move-Instruktorin

**Daten:** 10 x Montag; 3.9. bis 19.11.2018 (ohne 1. und 8.10.)

**Zeit:** 10.00 bis 10.50 Uhr

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

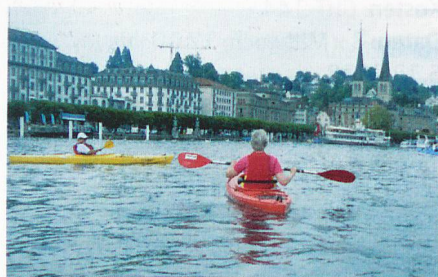
**Kosten:** CHF 225.-

**Anmeldung:** bis 20.8.2018

## Kurs 842

### Kanu

Einsteigerkurs auf dem See



Die Teilnehmenden werden an drei Nachmittagen auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren eingeführt. Wir paddeln gemeinsam teilweise in 1er-Seekajaks oder in offenen 2er-Kanadiern und lernen die unterschiedlichen Paddelschläge kennen und geniessen die schöne Landschaft des Sees. Voraussetzung sind Schwimmkenntnisse.

**Leitung:** Reto und Heinz Wyss, Kanuwelt Buochs GmbH

**Daten:** 3 x Donnerstag; 23.8. bis 6.9.2018

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Kanu-Club, Alpenquai 35, Luzern

**Kosten:** CHF 199.-

**Anmeldung:** bis 9.8.2018



# Wasserfitness



## Kurse 843 und 844

### Curling

Taktische Raffinessen auf dem Eis

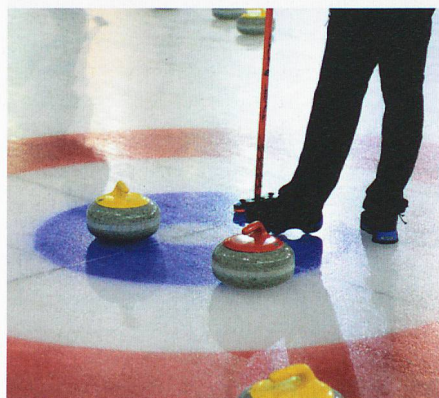


Foto: Fotolia

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

**Leitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

**Ort:** Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

**Kosten:** variieren je nach Teilnehmerzahl

**Schnupperlektion:** Information und

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

### Kurs 843: Fortgeschrittene

**Daten:** 10 x Montag; 15.10. bis 17.12.2018 und 1 x Donnerstag, 27.12.2018

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 24.9.2018

**Hinweis:** Einstieg auch möglich ab 3.1.2019

### Kurs 844: Anfänger/innen

**Daten:** 1 x Donnerstag, 3.1.2019 und 10 x Montag; 7.1. bis 18.3.2019 (ohne 4.3.2019)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

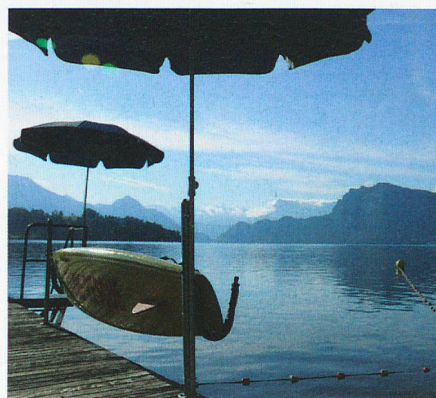
**Anmeldung:** bis 3.12.2018

**Hinweis:** Besuchen Sie vorab eine Schnupperlektion

## Kurs 730

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

NEU



Als Ergänzung zu unseren Fit-Gymnastik-Kursen im Hallenbad bieten wir neu auch einen Kurs im Strandbad Tribtschen 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.

**Leitung:** ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

**Daten:** 6 x Donnerstag; 12.7. bis 16.8.2018

**Verschiebedaten:** 23./30.8.2018

**Zeit:** 10.15 bis 11.05 Uhr

**Ort:** Strandbad Tribtschen, Luzern (VBL-Bus Nr. 6/7/8, Haltestelle Wartegg)

**Kosten:** CHF 112.- exkl. Eintritt (Kasse CHF 5.-)

**Anmeldung:** bis 4.7.2018

## Kurse 850 bis 859

### Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging



Fit-Gymnastik im tiefen Wasser wird mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining. Eine spezielle Schwimmweste wird zur Verfügung gestellt. Sie 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, vermindert Rücken- und Gelenksbeschwerden, zudem ist es ein angenehmes Herz-Kreislauftraining. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

**Leitung:** ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

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

## Beromünster

### Hallenbad Kantonsschule

**Leitung:** Anita Erni, Christine Bruppacher

**Daten:** 15 x Donnerstag; 23.8. bis 20.12.2018 (ohne 4./11.10. und 1.11.)

**Kosten:** CHF 300.- inkl. Eintritt

**Kurs 850:** 18.00 bis 18.50 Uhr

**Kurs 851:** 19.00 bis 19.50 Uhr



# Wasserfitness

## Ebikon

**Hallenbad Schmiedhof**

**Leitung:** Trudy Schwegler

**Daten:** 16 x Montag; 20.8. bis 17.12.2018 (ohne 1. und 8.10.)

**Kosten:** CHF 320.– inkl. Eintritt

**Kurs 852:** 18.00 bis 18.50 Uhr

**Kurs 853:** 19.00 bis 19.50 Uhr

**Kurs 854:** 20.00 bis 20.50 Uhr

## Luzern

**Hallenbad Allmend**

Wassertemperatur: 32 Grad

### Kurs 855

**Leitung:** Christine Bruppacher

**Daten:** 16 x Dienstag; 21.8. bis 18.12.2018 (ohne 2. und 9.10.)

**Zeit:** 13.15 bis 14.00 Uhr

**Kosten:** CHF 298.– exkl. Eintritt

## Meggen

**Hallenbad Hofmatt**

### Kurs 856

**Leitung:** Lucia Muff

**Daten:** 16 x Dienstag; 21.8. bis 18.12.2018 (ohne 2. und 9.10.)

**Zeit:** 12.10 bis 13.00 Uhr

**Kosten:** CHF 320.– inkl. Eintritt

## Nottwil

**Hallenbad Paraplegikerzentrum**

### Kurs 857

**Leitung:** Monika Schwaller

**Daten:** 16 x Mittwoch; 22.8. bis 19.12.2018 (ohne 3. und 10.10.)

**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr

**Kosten:** CHF 320.– inkl. Eintritt

### Kurse 858 und 859

**Leitung:** Rosmarie Wicki

**Daten:** 16 x Freitag; 24.8. bis 21.12.2018 (ohne 5. und 12.10.)

**Kosten:** CHF 320.– inkl. Eintritt

**Kurs 858:** 10.05 bis 10.55 Uhr

**Kurs 859:** 11.05 bis 11.55 Uhr

### Kurse 865 bis 868

## Fit-Gymnastik im Wasser (ohne Weste)



Foto: zlv/g

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

**Leitung:** ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

## Ebikon

**Hallenbad Schmiedhof**

**Leitung:** Lucia Muff

**Kosten:** CHF 240.– inkl. Eintritt

### Kurs 865

**Daten:** 16 x Montag; 20.8. bis 17.12.2018 (ohne 1. und 8.10.)

**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr

### Kurs 866

**Daten:** 16 x Montag; 20.8. bis 17.12.2018 (ohne 1. und 8.10.)

**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr

### Kurs 867

**Daten:** 16 x Freitag; 24.8. bis 21.12.2018 (ohne 5. und 12.10.)

**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr

### Kurs 868

**Daten:** 16 x Freitag; 24.8. bis 21.12.2018 (ohne 5. und 12.10.)

**Zeit:** 13.00 bis 13.50 Uhr

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 38.



# Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst züiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarktrisiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jedes Treffen 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

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

**Ausrüstung:** Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden).

**Anmeldung:** Einstieg jederzeit möglich

## Kosten:

- Halbjahres-Abo (20% Rabatt)
- 10er-Abo CHF 70.-

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99

**NEU  
Abo**

## Kurse 875 bis 879

### Nordic-Walking-Treff

## Luzern

**Ort:** Aussensportanlage Allmend Süd

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

## Kurs 875

**Daten:** 25 x Montag; 2.7. bis 17.12.2018

**Zeit:** 16.15 bis 18.00 Uhr (ab 1.10.: 15.30 bis 17.15 Uhr)

**Kosten:** CHF 140.- (Halbjahres-Abo)



Foto: zvg

## Kurs 876

**Daten:** 23 x Mittwoch; 4.7. bis 19.12.2018 (ohne 1. und 15.8.)

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Kosten:** CHF 129.- (Halbjahres-Abo)

## Kurs 877

**Kombi-Abo für Kurs 875 und 876**

**Kosten:** CHF 242.- (Halbjahres-Abos abzgl. 10 % Rabatt)

## Herbstausflug

**Nordic-Walking-Gruppe Luzern**

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

**Datum:** Mittwoch, 22.8.2018 (Verschiebedatum: 29.8.2018)

**Ausrüstung:** Gutes Schuhwerk, Walkingstöcke, Regenschutz, Getränk, GA/Halbtax

**Anmeldung:** bis 15.8.2018

**Montag-Treff:** Françoise von Wartburg, Telefon 041 422 15 25

**Mittwoch-Treff:** Antoinette Imhof, Telefon 041 460 27 16

## Weihnachtsessen

**Nordic-Walking-Gruppe Luzern**

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

## Teilnehmende Montag-Treff

**Datum:** Montag, 10.12.2018

**Zeit:** 17.00 Uhr

**Ort:** Restaurant Murmatt, Luzern

**Anmeldung:** bis 1.12.2018 an Martha Leisibach, Telefon 041 420 91 48

## Teilnehmende Mittwoch-Treff

**Datum:** Mittwoch, 12.12.2018

**Zeit:** 11.00 Uhr

**Ort:** Hotel Pilatus, Hergiswil

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## Nottwil

**Ort:** Fussballplatz Rüteli

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

## Kurs 878

**Daten:** 25 x Montag; 2.7. bis 17.12.2018

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

**Kosten:** CHF 140.- (Halbjahres-Abo)

## Reiden

**Ort:** Sportzentrum Kleinfeld

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

## Kurs 879

**Daten:** 20 x Donnerstag; 5.7. bis 13.12.2018 (ohne 26.7., 2./9.8. und 1.11.)

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

**Kosten:** CHF 112.- (Halbjahres-Abo)



# Radsport



Foto: Peter Lauth



Die Velotouren (Fahrräder und Elektrovelos) werden durch ausgebildete Erwachsenen-sport-leiter/innen organisiert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 bis 65 Kilometer lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

**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 (Radsport-Leiter/innen esa)

**Programm:** 7 x Dienstag; 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. Velohelm ist obligatorisch!

**Mittagessen:** Wahlweise Picknick oder Restaurant

**Anforderung:** Wir sprechen all jene an, welche regelmässig mit dem Velo oder E-Bike 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, 20 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 81.- (Einführung 2018, 1 x gratis)

**Veloverladen:** auf Anhänger CHF 8.-

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99

**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). Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (Veloverlad, Autotransport und Leiterteilung)

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

## Velotourenprogramm

**Dienstag, 10.7.2018**

### Sicht in den Jura

**Route:** Verlad: Eichwäldli – Vordemwald; Wynau – Aarwangen – Herzogenbuchsee – Langenthal; Vordemwald – Eichwäldli.

**Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Luzern, Parkplatz Eichwäldli (Veloverlad) oder 8.50 Uhr Vordemwald, Parkplatz.

**Dienstag, 24.7.2018**

### Schwyzer Talboden-Tour

**Route:** Verlad: Eichwäldli – Arth; Goldau – Steinen – Schwyz – Ingenbohl – Brunnen – Seewen – Lauerz – Goldau; Arth – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Luzern, Parkplatz Eichwäldli (Veloverlad) oder 9.10 Uhr Arth, Parkplatz.

## Veloferien 2018 Radfahren und geniessen

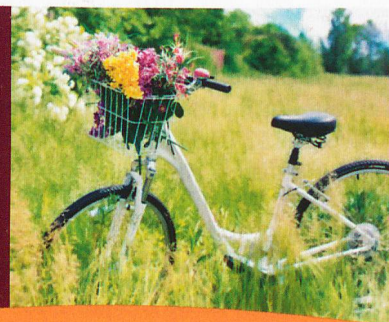
**12.8.–19.8.2018** Elbe-Radweg, 1. Teil  
Porzellanstadt Meissen und  
Elbflorenz Dresden

**26.8.–01.9.2018** Slowenien mit Bled – Kranj – Ljubljana

**10.9.–16.9.2018** Salzkammergut – Atemberaubende  
Berg- und Seenwelt

Max. 25 Personen pro Reise mit je zwei Veloleitern.

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



**GÖSSI**  
goessi-carreisen.ch



# Mountainbike

**Dienstag, 7.8.2018**

## Rund um den Herlisberg

**Route:** Rothenburg – Rain – Neudorf – Beromünster – Reinach – Mosen – Hochdorf – Urswil – Rothenburg. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Rothenburg, Parkplatz Chärns-halle.

**Dienstag, 21.8.2018**

## Seetal – Aesch – Sursee

**Route:** Mosshüsli – Ballwil – Unterebersol – Aesch – Reinach – Beromünster – Sursee. S-Bahn: Sursee – Emmenbrücke Gersag – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

**Dienstag, 4.9.2018**

## Dem Süden entgegen

**Route:** Car: Horw – Airola; Ambri – Faido – Personico – Biasca – Bellinzona. Car: Bellinzona – Horw. **Treffpunkt:** 7.30 Uhr, Horw, Gössi Areal.

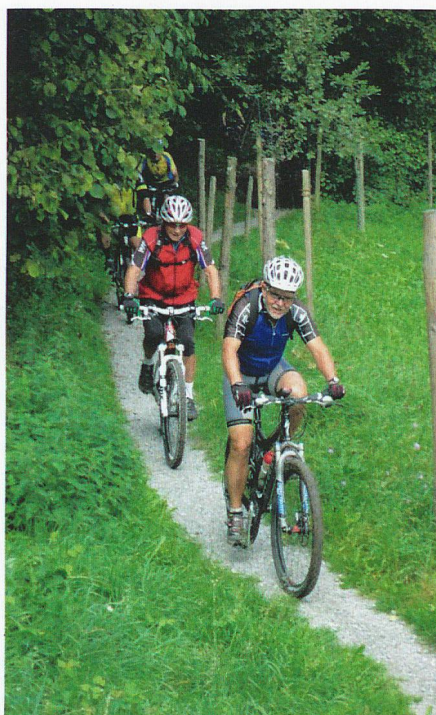


Foto: zvg

**Dienstag, 18.9.2018**

## Über den Aargau ins Zugerland

**Route:** Mosshüsli – Ballwil – Auw – Muri – Mühlau – Lindencham – Rotkreuz. S-Bahn: Rotkreuz – Luzern – Emmenbrücke Gersag – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

**Dienstag, 2.10.2018**

## Obwaldner Land-Tour

**Route:** Allmend – Hergiswil – Alpnachstad – Sarnen – Kerns – Stans – Hergiswil – Allmend. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Luzern, Parkplatz Eichwäldli.

**Dienstag, 6.11.2018**

## Abschluss Velotouren

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

**Zeit:** 14.00 Uhr

**Ort:** Luzern, Restaurant Murmatt, AAL

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

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

**Programm:** 9 x Donnerstagnachmittag

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

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

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

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

### Kosten:

- Saison-Abo CHF 130.– (18 Touren, 20 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 81.– (Radsport, Einführung 2018, 1 x gratis)
- bar CHF 9.– pro Tour

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99

NEU  
Abo

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

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

## MTB-Tourenprogramm

Datum	Ort	Treffpunkt	Schwierigkeit	Kondition
19.7.2018	Horwer Halbi.	Messehallen Luzern	1-2	1-2
02.8.2018	Willisau	Landi Willisau	2-3	3
09.8.2018	Krienseregg	Talstation Pilatusbahn Kriens	3	3
30.8.2018	Sursee	OTTO'S Sport Outlet Sursee	2-3	2-3
06.9.2018	Meggerwald	Verkehrshaus Luzern	2-3	2-3
13.9.2018	Entlebuch	Bahnhof Entlebuch	2-3	2-3
27.9.2018	Rathausen	Parkplatz Rathausen	1-2	1-2
04.10.2018	Baldeg	Parkplatz Badi Baldeg	2-3	3
18.10.2018	Littauerberg	Hornbach Littau	1-2	1-2

**Zeit:** jeweils um 13.15 Uhr am Treffpunkt



# Wandern



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

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

## Schwierigkeitsgrade:

- \* **Leichte Wanderung**, geringe Auf- und Abstiege, gut 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.



Foto: zlg

**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 übrige Angaben. Die Gruppe **B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten (2 bis 3 Std.).

**Mittagessen:** Meistens Picknick, sonst im Restaurant. In der Regel Kaffeehalt.

**Billette:** Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt.

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

**Treffpunkt:** Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor dem Kiosk, vis-à-vis vom H&M.

**Weitere Einsteigeorte:** Nebst Luzern, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2018 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei Absage/Fernbleiben von Angemeldeten gelten die Bestimmungen der SBB.

**Notfälle:** Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussentasche des Rucksacks mit sich.

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden.

## Kosten:

- 10er-Abo CHF 63.-

(Einführung 2018, 1 x gratis)

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, frühestens 1 Woche vor der Wanderung, jeweils an den ersten Wanderleiter, per E-Mail oder Telefon (evtl. Telefonbeantworter). Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Vornamen, Namen, Telefon, Abonnement (GA, Halbtax, 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.

**NEU  
Abo**

## Wanderleiter/innen es a

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
von Büren Norbert	041 340 23 67	079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch
Bernet Cécile (Stv.)	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch
Leiter/innen			
Ammann Ernst	041 320 71 29	079 711 30 80	ernst_ammann@bluewin.ch
Gasser Rita	041 490 25 51	079 656 93 94	ritagasser@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@gmx.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
Studer Iris	041 780 37 71	079 662 36 46	iris.studermilz@bluewin.ch



## Wanderprogramm

**Mittwoch, 4.7.2018** **A**

### Baselländer Jura

**Route:** Rothenfluh – Wegenstetter Fluh – Anwil. **Distanz:** 14 ½ km, 540 m Auf- und 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 26.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 18.30 Uhr.

**Donnerstag, 12.7.2018** **B**

### Sihlsprung

**Route:** Dorf Sihlbrugg – Sihlmatt – Dorf Sihlbrugg. **Distanz:** 13 km, 220 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 15.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Iris Studer. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr. **Rückkehr:** 16.25 Uhr.

**Mittwoch, 18.7.2018** **A**

### Zu den ausgewilderten Bartgeiern

**Route:** Melchsee-Frutt – Tannalp – Hengliboden – Melchsee-Frutt. **Distanz:** 12 ½ km, 350 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 25.–, GA CHF 12.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.12 Uhr, Horw 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 17.47 Uhr.

**Donnerstag, 26.7.2018** **B**

### Bodensee

**Route:** Steckborn – Mammern. **Distanz:** 8 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 39.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 18.49 Uhr.

**Donnerstag, 2.8.2018** **B**

### Baselbiet

**Route:** Arlesheim – Schloss Birseck – Neue Welt (Münchenstein). **Distanz:** 10 km, 250 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*(\*\*). **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 32.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 16.30 Uhr.

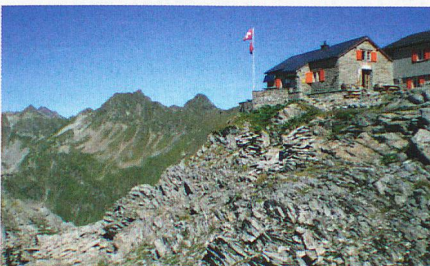
**Mittwoch, 8.8.2018** **A**

### Creux du Van im Val de Travers

**Route:** Noiraigue – Les Oeillons – Creux du Van – La Ferme Robert – Noiraigue. **Distanz:** 12 km, 700 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 44.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 6.40 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 6.54 Uhr. **Rückkehr:** 19.05 Uhr.

**Mittwoch/Donnerstag, 22./23.8.2018** **A**

### Zweitageswanderung SAC Capanna Cadlimo



**Route:** 1. Tag: Lukmanierpass – Val Cadlimo – Cadlimohütte; 2. Tag: Cadlimohütte – Bornengopass – Oberalppass. **Distanz:** 1. Tag: 9 ½ km, 650 m Aufstieg; 2. Tag: 13 km, 400 m Auf- und 900 m Abstieg. **Wanderzeit:** 1. Tag: 3 ¾ Std.; 2. Tag: 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*. **Verpflegung:** Halbpension in der SAC-Hütte, 2 x Mittagsspicknick aus dem Rucksack. **Kosten:** Kollektivbillett ca. CHF 160.–, GA CHF 115.– (Billett, Unterkunft mit HP). **Leitung:** Cécile Bernet, Mark Lötscher. **Anmeldeschluss:** 15.7. **Durchführung:** Nur bei gutem Wanderwetter. **Detailprogramm:** Erhalten Sie nach der Anmeldung.

**Donnerstag, 30.8.2018** **B**

### Aussichtsturm Ulmizberg

**Route:** Kehrsatz – Kühlewil – Ulmizberg – Köniz. **Distanz:** 7 ½ km, 350 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 35.–. **Leitung:** Rita Gasser, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.00 Uhr. **Rückkehr:** 17.00 Uhr.

**Donnerstag, 6.9.2018** **B**

### Stockhorn Mittelstation «Chrindi»

**Route:** Oberstockensee – Hinterstockensee – Oberstockensee. **Distanz:** 6 ½ km, 350 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Kosten:** CHF 48.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 7.15 Uhr Carparkplatz beim «Inseli» Luzern. **Abfahrt:** 7.30 Uhr. **Rückkehr:** ca. 17.45 Uhr.

**Donnerstag, 20.9.2018** **B**

### Weissenstein SO

**Route:** Weissenstein – Balmberg – Weissenstein. **Distanz:** 7 km, 350 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 41.–, GA CHF 12.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Iris Studer. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr. **Rückkehr:** 17.55 Uhr.

**Mittwoch, 26.9.2018** **A**

### Strada Alta Bedretto

**Route:** Ronco – Alpe Cristallina – Airolo Pescium. **Distanz:** 13 ½ km, 690 m Auf- und 460 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*(\*). **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 46.–, GA CHF 12.–. **Leitung:** Rita Gasser, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 18.41 Uhr.



# Schneeschuhtouren

NEU

## Mittwoch, 3.10.2018 Vom Toggenburg ins Appenzellerland

A

**Route:** Degersheim SG – Hochwacht – Schwellbrunn – Waldstatt AR. **Distanz:** 12 km, 400 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 36.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr.

## Donnerstag, 11.10.2018 Der Thur entlang

B

**Route:** Krummenau – Nessler – Stein. **Distanz:** 9 km, 260 m Auf- und 140 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*(\*\*). **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 35.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. **Rückkehr:** 17.21 Uhr.

## Donnerstag, 18.10.2018 Zur römischen Villa

B

**Route:** Schongau – Bettwil – Seengen. **Distanz:** 12 ½ km, 90 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 12.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.32 Uhr, Gersag 8.39 Uhr. **Rückkehr:** 16.28 Uhr.

## Mittwoch, 24.10.2018 Rundwanderung Monti di Lego TI

A

**Route:** Contra – Corte – Monti di Lego – Resa – Contra. **Distanz:** 8 km, 600 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick oder Grottoesuch. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 48.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 19.41 Uhr.

## Mittwoch, 31.10.2018 Wasserschloss der Schweiz

A

**Route:** Brugg – Turgi – Horn – Baden. **Distanz:** 13 ½ km, 300 m Auf- und Ab-

stieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 27.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Sursee 8.24 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

## Mittwoch, 7.11.2018 Auf dem Jakobspilgerweg

A



Foto: Werthenstein.ch

**Route:** Werthenstein – Geiss – Willisau. **Distanz:** 15 km, 320 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Restaurant Ochsen, Geiss. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 8.–. **Leitung:** Maggie Meier, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.16 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

## Mittwoch, 14.11.2018 Jahresrück- und Ausblick

**Ort:** Betagtenzentrum Rosenberg, Luzern.  
**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr.

## Donnerstag, 22.11.2018 Baden – Endingen

B

**Route:** Baden – Hertenstein – Hörnli – Endingen (Führung durch die Synagoge). **Distanz:** 9 ½ km, 250 m Auf- und 200 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 30.–, Führung CHF 6.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 17.05 Uhr.

## Donnerstag, 6.12.2018 Erlösen

B

**Route:** Herlisberg – Beromünster. **Distanz:** 8 km, 70 m Auf- und 170 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet ca. CHF 9.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 9.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 10.02 Uhr, Emmenbrücke 10.07 Uhr. **Rückkehr:** 16.00 Uhr.

## Kurs 905 Schneeschuhenlaufen für Einsteiger



Foto: zvg

Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger/innen, die sich vertieft mit der Technik befassen möchten. Durch die gezielte Einführung unterhalten wir uns über das Material, die Ausdauer und die Koordination. Sie lernen beim Tun und werden dabei viel Spass haben. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

**Leitung:** Ursula Wyss, Fachleiterin Schneeschuhe

**Daten:** 2 x; Dienstag, 18., und Samstag, 29.12.2018

**Zeit:** 9.15 bis 14.15 Uhr

**Orte:** Sörenberg und Langis

**Kosten:** CHF 83.–

**Anmeldung:** bis 3.12.2018

## Schneeschuhsprogramm 2018/19

29.12.2018	Langis
25.1.2019	Portealp (Flühli-Sörenberg)
1.2.2019	Haldi (Schattdorf)
5.2.2019	Simplon
13.2.2019	Pilatus
19.2.2019	Wirzweli
5.3.2019	Marbachegg (Fasnachtstour)



# Skilanglauf



Foto: z/vg

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

## Skilanglauf-Treff 2019

Für alle, die gerne in der Gruppe langlaufen (Skating und Klassisch, Anfänger oder Fortgeschritten) 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 2019

3.1.2019	Eigenthal
10.1.2019	Engelberg
17.1.2019	Rothenthurm
24.1.2019	Jura
31.1.2019	Sörenberg
7.2.2019	Eigenthal

## Angebot 901

### Langlauf-Tage in Ulrichen/Obergoms

**Für Anfänger und Fortgeschrittene (Klassisch und Skating)**

Auch Anfang kommender Saison bieten wir die beliebten Langlauftage in Ulrichen im Obergoms an. Diese Tage geben Ihnen die Gelegenheit, sich optimal für die bevorstehende Saison vorzubereiten.

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

**Datum:** Montag, 10., bis Donnerstag, 13.12.2018

**Doppelzimmer:** CHF 480.-/Person

**Einzelzimmer:** CHF 530.-

**Hotel und im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen:** siehe «Langlauf- und Winter-Erlebniswoche in Ulrichen/Obergoms»

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

**Anmeldung:** bis 16.11.2018 mit Anmeldekarte

## Angebot 903

### 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, 17., bis Freitag, 22.2.2019

**Doppelzimmer:** CHF 830.-/Person

**Einzelzimmer:** CHF 1010.-

**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, Leitung

**Nicht inbegriffen:** Reisekosten, Loipenpass, Mittagessen und Getränke, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Gepäcktransport, Annullierungskosten-Versicherung

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

**Anmeldung:** bis 18.1.2019 mit Anmeldekarte.

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

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



# Offene Gruppen

Sicher stehen – sicher gehen.



## Fitgym (Allround)

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

**Leitung:** Urs Niedermann (Fachleitung) mit rund 180 ausgebildeten Allround-Leiter/innen esa

**Lektionsdauer:** 60 Minuten

**Kosten:**

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):  
**2. Halbjahr** (ca. 15 x): CHF 60.–  
**1. Halbjahr** (ca. 21 x): CHF 84.–
- 10er-Abo CHF 50.–

**NEU  
Abo**

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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



Foto: Fotolia

## Power-Fit

Fitness und Spiel für leistungsstärkere Senioren und Seniorinnen

**NEU**

### 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

### Altiswil

#### Turnhalle

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

### Buchrain

#### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
 Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr  
 Monika Wolfer, 041 440 46 78  
 Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr  
 Barbara Vanza, 041 760 59 53

### 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

### Büren

#### 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, 15.00 bis 16.00 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  
 Cornelia Jöri, 041 980 00 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 Hübli

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 Hübli

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
 Martha Geiser, 041 448 25 28



**Escholz matt****Pfarrsaal**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
H. Neuenschwander, 041 486 15 48

**Ettiswil****Bülacherhalle**

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

**Flühli****Turnhalle**

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

**Gelfingen****Turnhalle Husmättli**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

**Gettnau****Turnhalle**

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

**Geuensee****Turnhalle Kornmatte**

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

**Grosswangen****Kalofenhalle**

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

**Gunzwil****Lindenhalle**

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

**Hämikon****Turnhalle**

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Heidi Hornstein, 041 917 13 76

**Hasle****Turnhalle Dorf**

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr  
Agnes Aregger, 041 480 27 08

**Hellbühl****Rotbach-Halle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Ch. Bruppacher, 041 467 02 40

**Hergiswil b. Willisau****Mehrzweckhalle Steinacher**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Monika Kunz, 041 979 11 84

**Hildisrieden****Turnhalle Matte**

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Irene Troxler, 041 460 32 44

**Hitzkirch****Turnhalle****Männergruppe**

Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

**Turnhalle**

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr  
Doris Amrein, 041 917 10 66

**Hochdorf****Turnhalle Avanti**

Dienstag, 15.20 bis 16.20 Uhr  
Jana Schmid, 041 910 61 50

**Turnhalle Zentral (Halle B)**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Edith Theiler, 041 910 58 09

**Hohenrain****Pfarrheim**

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

**Horw****Turnhalle Hofmatt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Doris Lötscher, 041 320 14 09

**Inwil****Schulhaus Rägeboge Aula**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Montag, 15.00 bis 16.00 Uhr  
Agnes Sigrist, 041 448 21 40

**Kleinwangen****Turnhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Pia Widmer, 041 910 20 68

**Kriens****Pfarrheim Bruder Klaus**

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

**Turnhalle Feldmühle**

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Béatrice Greber, 041 280 65 51

**Turnhalle Fenkern**

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

**Turnhalle Krauer**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

**Turnhalle Kuonimatt**

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

**Luzern****Asociación de pensionistas  
für Spanischsprachige**

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

**Pfarrzentrum Barfüesser**

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

**Betagtenzentrum Eichhof  
(Haus Saphir)**

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

**Turnhalle Fluhmühle  
(Reussbühl)**

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

**Turnhalle Geissenstein**

Montag, 16.00 bis 17.00  
Violette Besson, 041 558 80 85

**Power-Fit**

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Urs Niedermann, 041 370 60 37

NEU

**Alterssiedlung Guggi**

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

**Lukas-Saal**

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

**Mehrzweckzentrum Matthof**

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

**Turnhalle Moosmatt****Männergruppe**

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

**Pfarrheim St. Anton**

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

**Pfarrheim St. Karl**

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Doris Lötscher, 041 320 17 09

**Pfarrheim St. Leodegar**

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

**Pfarrheim St. Michael/  
Rodtegg**

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

**Turnhalle Ruopigen (Reussbühl)**

Mittwoch, 14.45 bis 15.45 Uhr  
Margrit Berger, 041 320 16 69

**Wäsmeli-Treff**

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

**Würzenbach****Evang. Gemeindezentrum**

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

**Malters****Turnhalle Muoshof**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Pfarrheim**

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

**Marbach****Turnhalle**

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



**Mauensee****Turnhalle**

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

**Meggen****Kath. Pfarreiheim**

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

**Meierskappel****Schulhaus Höfli Singsaal**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22

**Menzna****Rickenhalle**

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

**Nebikon****Mehrzweckhalle**

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

**Männergruppe**

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

**Neudorf****Turnhalle**

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

**Neuenkirch****Turnhalle Grünau**

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

**Nottwil****Turnhalle Sagi-Zentrum**

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Cornelia Roos, 041 920 33 63  
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Tilla Garn, 079 157 29 22

**Oberkirch****Turnhalle**

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

**Pfeffikon****Mehrzweckhalle**

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

**Rain****Turnhalle Chrüz matt**

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

**Reiden****Alterszentrum Feldheim**

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

**Retschwil****Schulhaus**

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

**Römerswil****Mehrzweckhalle**

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

**Romoos****Turnhalle**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
V. Schwarzentruher, 041 480 49 58

**Root****Pfarreiheim**

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

**Widmermatt**

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

**Rothenburg****Turnhalle Gerbematt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
**Männergruppe**  
Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr  
Maria-Magda Wüst, 078 889 61 50

**Ruswil****Sporthalle Wolfsmatt**

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Dienstag, 15.00 bis 16.00 Uhr

**Turnhalle Dorfschulhaus****Männergruppe**

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

**St. Erhard****Turnhalle**

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr  
Silvia Gassmann, 041 921 64 80

**Schenkon****Turnhalle Grundhof**

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

**Schlierbach****Mehrzweckhalle**

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

**Schötz****Pfarreiheim**

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

**Schongau****Turnhalle**

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

**Schüpfheim****Turnhalle Dorfschulhaus**

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

**Schwarzenberg****Turnhalle**

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

**Sempach****Turnhalle Tormatt**

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr  
Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr  
Regina Bachmann, 041 460 46 58

**Sempach-Station****Mehrzweckhalle**

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

**Sörenberg****Turnhalle**

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

**Sursee****Turnhalle St. Georg**

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

**Männergruppe**

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

**Triengen****Pfarreiheim**

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

**Udligenswil****Bühlmattsaal**

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

**Uffikon****Mehrzweckhalle**

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

**Wauwil****Turnhalle**

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

**Weggis****Schulhaus Kirchmatt**

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

**Werthenstein****Schulhaus Unterdorf**

Freitag, 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr  
Margrit Meier, 041 490 33 59

**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 Röllli, 041 970 32 73



Sicher stehen – sicher gehen.



## 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.

**Leitung:** Lucia Muff (Fachleitung) mit rund 40 ausgebildeten Wasserfitness-Leiter/innen

**Lektionsdauer:** 60 Minuten

**Kosten:**

• Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):

11 – 15 x: CHF 73.– (ohne) bzw. CHF 146.– (mit Eintritt)

16 – 20 x: CHF 101.– (ohne) bzw. CHF 202.– (mit Eintritt)

21 – 25 x: CHF 129.– (ohne) bzw. CHF 258.– (mit Eintritt)

• **10er-Abo:** CHF 70.– (ohne) bzw. CHF 140.– (mit Eintritt)

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91

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 (auch ohne Abo)

### 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 Paraplegikerzentrum 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

Lucia Muff, 041 280 58 74

### 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 Sunnebühl

**Gruppe Entlebuch\***

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

### Gruppe Escholz matt\*

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 Hallenbadeintritt



## 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.

**Leitung:** Liselotte Gyr (Fachleitung) mit rund 15 ausgebildeten Tanzsport-Leiter/innen esa

**Lektionsdauer:** 60 bis 120 Minuten

**Kosten:**

• **Volks- und Kreistänze:** 10er-Abo CHF 90.– (ab 90 Minuten)

• **Everdance®/Line Dance:** 10er-Abo CHF 70.– (60 Minuten)

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91

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 (auch ohne Abo)

### 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

### Meggen

Schulhaus Hofmatt

Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr

Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

### Schüpfheim

Hotel Adler

Freitag, 14.30 bis 16.00 Uhr

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

### Sempach

Wohn- und Pflegeheim

Meierhöfli

Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr

H. und M. Moser, 033 251 06 72

### Sursee

Evang.-ref. Gemeindesaal

Dägerstein

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr

Käthy Häcki, 041 310 48 41

### Weggis

Pfarrheim St. Maria

Dienstag, 09.00 bis 10.30 Uhr

M. Schmidli, 041 440 83 89

### Willisau

Kirchzentrum Adlermatte

Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr

Resa Friedli, 062 927 27 67

## Everdance®

### Buchrain

Schulhaus Hinterleisibach

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

## Line Dance

### Luzern

Mehrzweckzentrum Matthof

Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr

### Beginner

Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr

Käthy Häcki, 079 259 50 43

### Gesucht:

### Leiter/innen

Die offenen Gruppen von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenen-sportleiter/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

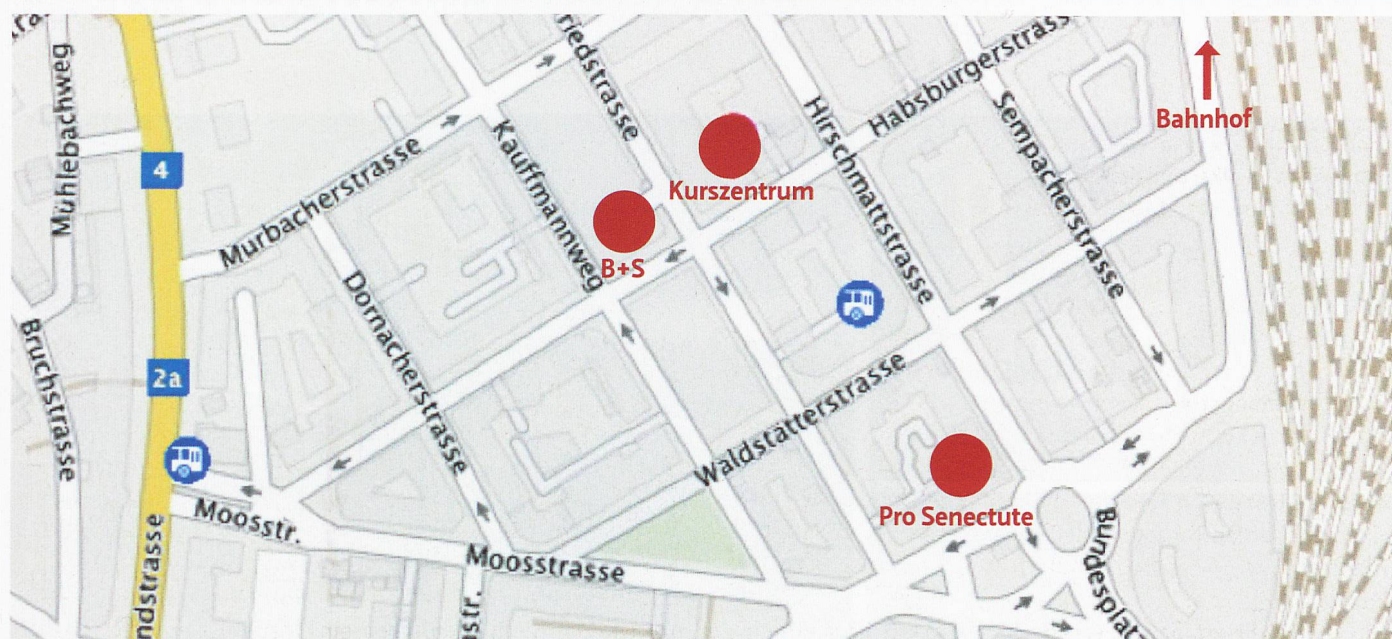
Kanton Luzern

Bildung+Sport,

Telefon 041 226 11 91



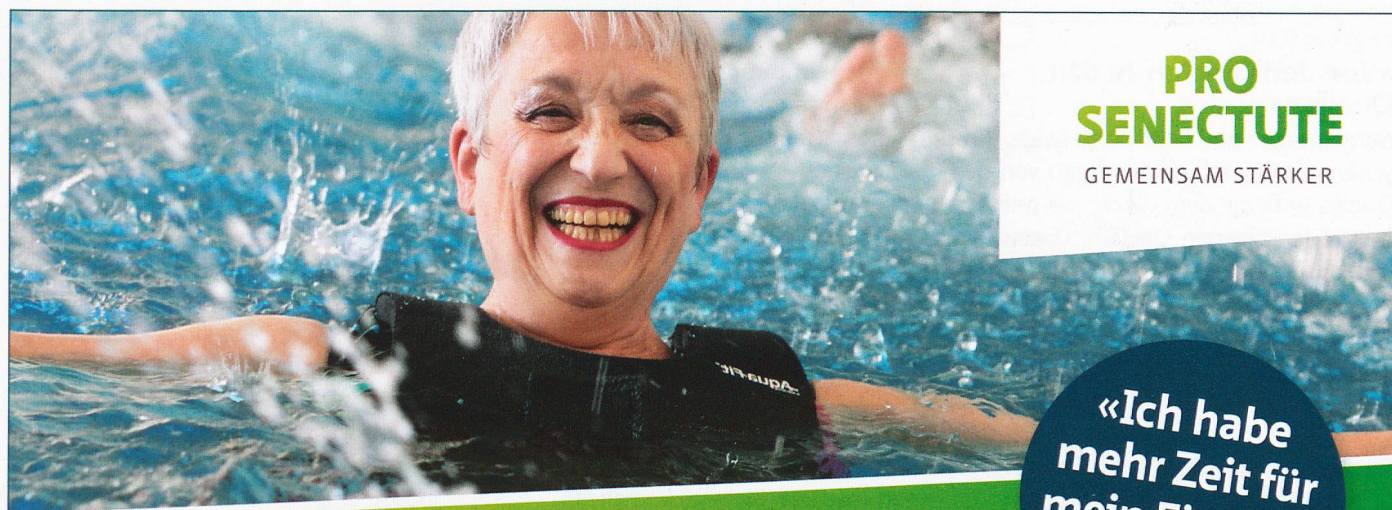
## Kurszentrum Bildung



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

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

Alle weiteren Kursortbeschriebe erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

«Ich habe  
mehr Zeit für  
mein Fitness-  
programm»

## Treuhanddienst

Profitieren Sie von unserem attraktiven Rundum-sorglos-Paket.

Diskret und in höchster Qualität erledigen unsere ausgewiesenen Fachkräfte für Sie Ihre administrativen und treuhänderischen Angelegenheiten.

Pro Senectute Kanton Luzern · Treuhanddienst · für Rentnerinnen und Rentner ab 60 Jahren  
Habsburgerstr. 26 · 6003 Luzern · 041 226 19 70 · [treuhand@lu.prosenectute.ch](mailto:treuhand@lu.prosenectute.ch) · [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)



# Persönliche Denk- und Entwicklungstour



## Angebot 910

### «Von den Quellen zu den Quellen»

Gemeinsam zu Fuss unterwegs im schönen Münstertal/Vinschgau von der Quelle entlang dem Bach, dem Fluss bis zu den eigenen Quellen. Unterwegs mit unseren Gedanken und Inspirationen zum Thema «Quelle». Wo sind die Quellen unseres Lebens? Quellen, die uns beim Älterwerden immer wieder neue Energie und Vitalität schenken.

**Datum:** Sonntag, 28.10., bis Samstag, 3.11.2018

**Leitung:** Niklaus Geisshüsler, Betriebspsychologe/-wirtschafter, Heidi Müller, Sozialarbeiterin/Theologin, Marcel Schuler, Gemeinwesenarbeiter/Clown

**Kosten (Rechnung Pro Senectute):**  
Pauschal CHF 500.– pro Person

#### In diesem Preis inbegriffen:

- Ferien- und Tourenleitung (Organisation und Durchführung)
- Thematische Inputs am Morgen und Reflexion am Abend
- Administration, Planung, Gepäcktransport

#### Kosten (individuell und vor Ort):

ca. CHF 800.– pro Person

#### In diesem Preis inbegriffen:

- Anreise/Rückreise ÖV
- Unterkünfte/HP
- Transporte/Eintritte/Lunch etc.
- Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

**Hinweis:** Diese Ferienwoche ist für Frauen und Männer, die Freude haben an sportlicher Betätigung (3 bis 6 Std. Marschzeit pro Tag), Interesse an einer persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema und die gerne einfach und unkompliziert unterwegs sind.

**Vorbereitungstreffen:** Mittwoch, 17.10.2018, 16.00 bis 18.00 Uhr in Luzern

**Anmeldung:** bis 14.9.2018 mit Anmeldekarte

**Bestätigung:** Die Anmeldebestätigung erhalten Sie vom Sekretariat. Die Zimmereinteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums der Anmeldung.

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

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