Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2018)
Heft: 4

Anhang: Impulse : Kursangebote für alle ab 60 Jahren : 1. Halbjahr 2019
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: 10.12.2025

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

Foto: Peter Lauth

GEMEINSAM STÄRKER

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

impulse

1. Halbjahr 2019

NEU

- Die Kraft der Wildkräuter
- Mobil mit Rollator
- Sternenhimmel entdecken
- Bildsprache der Tarotkarten
- Ukulele
- Deutsch
- Englisch in Willisau

- Google-Welt für Android
- Digitale Senioren: Gemeinsam statt einsam
- Deutsch
- Englisch in Willisau
- Immer wieder sonntags: Vorträge rund ums Reisen

- Life-Kinetik®
- Zirkeltraining in Luzern und Hochdorf
- Fit mit Ballsport
- Tennis in Hochdorf
- Schwimmen für Anfänger

sport bildung
pro senectute bewegt

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Anmeldung

- **Post:** mit beiliegenden Anmeldekarten
- **Internet:** www.lu.prosenectute.ch > Online-Anmeldung
- **E-Mail:** bildung.sport@lu.prosenectute.ch
- **Telefon:** 041 226 11 96/95 (Bildung) oder 041 226 11 99/91 (Sport)

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

Kontakte

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
bildung.sport@lu.prosenectute.ch
www.lu.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

bildung sport pro senectute bewegt

Impressum

Versand: Beilage Zenit 4, Nov. 2018, Magazin Pro Senectute Kanton Luzern
Erscheint: 19.11.2018
Redaktion: Michèle Albrecht (Leitung), Nadia Bongard und Susanne Röth (Bildung), Claudia Burri und Corinne Kathriner (Sport)
Layout: Media Station GmbH
Bilder: Pro Senectute bzw. Vermerk
Redaktionsschluss:
Programm 2. Halbjahr 2019, 31.3.2019

Mit freundlicher Unterstützung durch: JTI

Allgemeine Bedingungen

Bildungs- und Sportangebote

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

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

Anmeldung/Zahlung: Ihre Anmeldung (schriftlich, elektronisch oder telefonisch) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung 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/Annullation: Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abgesagt werden, erhalten Sie etwa 1 Woche vor dem geplanten Kursbeginn Bescheid. Bei Unterbestand kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden (Kleingruppenzuschlag).

Versäumte Lektionen: Versäumte Lektionen (z. B. Ferienabwesenheiten) können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Bei Kursabbruch durch den 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
9 Wissen und Kultur
10 Gestalten und Spielen
11 Musik
13 Gesundheit und Wohlbefinden
14 Sprachen
16 Digitale Senioren
17 Moderne Kommunikation
18 Computer (Windows und Mac)

Gemeinsame Interessen
21 Vielseitige Treffen

Sport
22 Bewegung
24 Fitness
26 Tennis
26 Polysport
27 Wasserfitness
29 Nordic Walking
30 Radsport
31 Mountainbike
32 Wandern
34 Schneeschuhtouren
36 Skilanglauf/-Ferien

Offene Gruppen
37 Fitgym (Allround)
40 Wasserfitness
41 Tanzsport

Ferien 2019
42 Begleit-, Aktiv-, Spazier- und Wanderferien
44 Badeferien Mallorca

✚ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

Editorial

Foto: Peter Lauth

Partnerschaft Musikschule Stadt Luzern und Pro Senectute Kanton Luzern (v.l.n.r): Michèle Albrecht, Bereichsleiterin Pro Senectute, Rafael Woll, Kursleiter/Perkussionist; Diana Wyss, Kursleiterin/Rhythmiklehrerin; Michael Giger, Abteilungsleiter Musikschule.

«Ich glaube fest daran, dass gute Musik das Leben verlängert.»

Yehudi Menuhin

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Anteil älterer und alter Menschen an der Gesamtbevölkerung nimmt zu und immer mehr von ihnen bleiben bis ins hohe Alter aktiv – auch in musikalischer Hinsicht. Einige erlernen ein Instrument neu, andere nehmen ihre musikalischen Tätigkeiten von früher wieder auf. Viele pflegen dank des Musizierens ihre sozialen Kontakte oder halten ihren Geist in Schwung. Nicht selten wird Musik und Gesang auch als therapeutische Massnahme eingesetzt. Mit der steigenden Anzahl musikalisch aktiver Seniorinnen und Senioren steigt auch der Anspruch nach qualifizierten Angeboten, die sich speziell an den Bedürfnissen von älteren Menschen orientieren.

Aus diesem Grund setzten sich die Musikschule Stadt Luzern und Pro Senectute Kanton Luzern vor rund zwei Jahren zusammen und planen, organisieren und veranstalten seither erfolgreiche Kurse im Segment 60+. Die Teilnehmenden sind begeistert und motivieren uns jedes Semester zu neuen und weiterführenden Angeboten (siehe Seite 11/12).

Diese und alle weiteren Angebote finden Sie auch auf unserer neuen Website unter: www.lu.prosenectute.ch > Freizeit

Suchen Sie direkt über **Stichwort/Kursnummer,** über die gewünschte **Kategorie** (unter Bildung oder Sport) oder über den **Ort.** Und Sie können sich unter **«Online-Anmeldung»** direkt für den entsprechenden Kurs anmelden. Zögern Sie nicht und «surfen» Sie mal rein.

Ob durch das gemeinsame Musizieren oder durch andere Kurse: Der Alltag der Seniorinnen und Senioren wird bereichert und deren Lebensqualität nachhaltig gefördert, erhalten oder gesteigert.

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

Michèle Albrecht
Bereichsleiterin Bildung+Sport
Pro Senectute Kanton Luzern

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 H&M.

Anlass 001

Zu Besuch bei maxon motor

Wenn es darauf ankommt, setzen Mikromotoren von maxon motor alles in Bewegung. Angefangen vom NASA-Rover auf dem Mars über die neueste Schaltung bei Rennvelos bis zum Exoskelett, das Rückenverletzten das Gehen ermöglicht. Wir erhalten Einblick in die Produktion solcher weltweit begehrten Antriebssysteme.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung
Datum: Mittwoch, 9.1.2019
Treffpunkt: 12.55 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.55 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 25.– inkl. Führung und Zvieri
Reisekosten: ca. CHF 9.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Anmeldung: bis 2.1.2019

Anlass 002

Besichtigung Biocontrol Andermatt in Grossdietwil

Wir gewinnen Einblick in die Produktionspalette der Firma Andermatt. Sie setzt sich seit 30 Jahren für eine gesunde Umwelt und gesunde Nahrung ein. Mit ihrem biologischen Pflanzenschutz ist sie weltweit bekannt. Sie hat u.a. «den Wurm im Apfel» beseitigt und dadurch dem Obstbauer wie dem Hobbygärtner den Umstieg auf Bio ermöglicht. Auch ums Tierwohl ist sie besorgt: Antibiotika-Reduktion z.B. ist ein grosses Thema.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung
Datum: Mittwoch, 6.2.2019
Treffpunkt: 12.40 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 18.03 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 35.– inkl. Führung
Reisekosten: Passepartout Tageskarte nach Grossdietwil Post via Zell individuell zu lösen (ab Luzern CHF 15.80 mit Halbtax)
Verpflegung: Zvieri im Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 23.1.2019

Anlässe 003 bis 005

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von Franz Brun, dem ehemaligen Nationalrat und profunden 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)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Anlass

Anlass 003: Dienstag, 5.3.2019
Anlass 004: Dienstag, 12.3.2019
Anlass 005: Dienstag, 4.6.2019

Anlass 006

Betriebsbesichtigungen TRISA und Paraplegiker-Zentrum

Foto: zVg

Als Schweizer Produzent hat TRISA in Triengen mit ihrer über 130-jährigen Tradition die Spitzenposition auf dem Schweizer Haarbürstenmarkt. Über eine Million Zahnbürsten werden täglich produziert. Wir erhalten einen umfassenden Einblick in den Betrieb an einer exklusiven Führung. Am Nachmittag bietet uns die 1975 von Guido A. Zäch gegründete Schweizer Paraplegiker-Stiftung in Nottwil neben Informationen über das SPZ und die Stiftung auch eine Führung durch das Zentrum an, welches national und international führend ist in Querschnitt-, Rücken- und Beatmungsmedizin.

Leitung: Markus Meier und lokale Führungen
Datum: Donnerstag, 28.3.2019
Treffpunkt: 8.30 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.45 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 46.– inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk
Reisekosten: ca. CHF 13.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: SPZ Selbstbedienungs-Restaurant (inbegriffen)
Anmeldung: bis 14.3.2019

Anlass 007

Stadt Wil und Kloster Fischingen

Am Morgen erwartet uns eine Führung durch die beispielhaft erhaltene Altstadt von Wil, die 1984 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde. Nach dem Mittagessen in Wil fahren wir mit dem Bus nach Fischingen. Dort geniessen wir eine Führung mit Orgeldemonstration im Kloster Fischingen. Dieses wurde 1138 von Benediktinern gegründet und bestand

bis zu den Wirren der Reformationszeit im 16. Jahrhundert. Im 17. und 18. Jahrhundert erfuhr es Bauerweiterungen und Umbauten im Barock- und Rokokostil. Das Kloster Fischingen ist bekannt als Wallfahrts- und Kraftort.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führungen
Datum: Montag, 15.4.2019
Treffpunkt: 8.55 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 19.21 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 35.– inkl. Führungen und Orgeldemonstration
Reisekosten: ca. CHF 40.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 1.4.2019

Anlass 008

Betriebsbesichtigungen EAWAG und EMPA in Dübendorf

Foto: EMPA

Einmal einen Blick hinter die Kulissen der Wasserforschung werfen? Das bietet uns die EAWAG mit einem spannenden Rundgang durchs Forum Chriesbach und Informationen zu aktuellen Projekten sowie des Wasserforschungsinstituts. Auf demselben Areal haben wir zudem die Möglichkeit, die Eidgenössische Materialprüfungsanstalt EMPA zu besuchen. Dort erfahren wir in Vortragsform Interessantes über die Materialforschung und Technologie und können bei der Besichtigung des modularen Forschungsgebäudes NEST praktische Eindrücke gewinnen.

Leitung: Markus Meier und lokale Führungen
Datum: Donnerstag, 9.5.2019
Treffpunkt: 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 46.– inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk
Reisekosten: ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant aQa der EAWAG (inbegriffen)
Anmeldung: bis 24.4.2019

Anlass 009

Monte Generoso – Fiore di pietra

Inmitten eines über die Schweizer Grenzen hinaus bekannten Naturschutzgebietes erhebt sich markant der Monte Generoso. Majestätisch thront auf dem felsigen Bergplateau das neue, vom berühmten Architekten Mario Botta erbaute Bauwerk »Fiore di pietra» (Steinblume), in dessen Fenstern sich das atemberaubende Panorama spiegelt. Die Zahnradbahn fährt seit 125 Jahren von Capolago am Luganersee über eine Strecke von 9 km durch eine zauberhafte Berglandschaft auf den 1704 Meter hohen Gipfel des Monte Generoso. Führung durch die «Fiore de pietra» und anschliessend besteht die Möglichkeit den Planetenweg zu erkunden.

Leitung: Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führung
Datum: Donnerstag, 16.5.2019
Treffpunkt: 7.20 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 18.41 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 39.– inkl. Führung
Reisekosten: ca. CHF 77.– mit Halbtax/Kollektivbillett; ca. CHF 27.– mit GA (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Selbstbedienungsrestaurant (individuell, nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 1.5.2019

Anlass 010

Schloss Wartegg am Bodensee/Rorschacherberg

Die Anreise führt uns mit dem Voralpenexpress nach St. Gallen. Nach einem halbstündigen Fussmarsch besichtigen wir den historischen Englischen Park in der Schlossanlage Wartegg am Bodensee. Wir besuchen den Naturpark (130 000 m²). Anno 1860 wurde er meisterlich angelegt und ist seither ein Kulturgut von nationaler Bedeutung. Zusätzlich besichtigen wir auch den grossen biodynamischen Schlossgarten mit Kräutern, Gemüse, Beeren und Blumen aus eigenem Anbau plus den ProSpecieRara-Sortengarten.

Leitung: Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führung
Datum: Donnerstag, 6.6.2019
Treffpunkt: 7.25 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 18.21 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 35.– inkl. Führung
Reisekosten: ca. CHF 46.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Picknick oder Restaurant (individuell, nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 23.5.2019

Anlass 011

2 Tage: Bregenzerwald

Wir fahren nach Bregenz und lassen uns durch die Stadt führen. Nach einem Zwischenhalt im Kloster Mehrerau fahren wir hoch auf das Plateau des Bregenzerwaldes, eine Kulturlandschaft zwischen Tradition und Moderne. Wir logieren im Hotel Engel in Mellau. Am nächsten Tag besichtigen wir den Werkraum (Architekt Peter Zumthor), das Frauenmuseum in Hittisau und tauchen ein in die liebliche Hügellandschaft des Vorderen und Hinteren Bregenzerwaldes. Auf Baumgarten (1650 m ü. M.) geniessen wir den Ausblick in die Ferne.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führungen
Datum: Dienstag, 18., bis Mittwoch, 19.6.2019
Treffpunkt: 7.30 Uhr, Carparkplatz Inseli, Luzern
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 259.–, inkl. Carfahrt, Führungen, Eintritte, Bergbahn, Hotel im DZ mit Halbpension (EZ-Zuschlag CHF 30.–), Mittagessen am 2. Tag
Anmeldung: bis 1.4.2019

Alltag und Natur

NEU

Kurs 020
Die Kraft der Wildkräuter
Wie die Natur der Gesundheit helfen kann

Foto: Fotolia

Sie möchten vital älter werden? Dann lernen Sie die Wildkräuter kennen! Sie sind robust, widerstandsfähig und wachsen direkt vor der Haustüre. Haben Sie oft «Glutscht» auf Süsses? Erfahren Sie, wie die Bitterstoffe wirken und warum der Körper trotz gesunder Nahrung übersäuert. Wir verarbeiten die frischen Blätter zu feinen Smoothies. Die Drinks sind voller Phyto-Nährstoffe und Biophotonen, die den Körperzellen neues Leben einhauchen

Leitung: Carmen von Däniken, Journalistin, Alchemistin der Natur
Daten: 3 x Mittwoch; 3. bis 17.4.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 128.–
Anmeldung: bis 20.3.2019

Kurs 021
Säure-Basen-Ernährung und Trennkost
Ganzheitliche Ernährung für Ihre Gesundheit

Unausgewogene Ernährung, zu viele säurebildende Lebensmittel 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 werden gemindert. Übergewicht kann reduziert werden. Dies wirkt sich positiv auf die Knochen, die Gelenke und auf die Gesundheit im Alter aus.

Leitung: Ursula Diem-Sindram, Ernährungsberaterin Paracelsus
Daten: 3 x Donnerstag; 31.1. bis 14.2.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 75.–
Anmeldung: bis 17.01.2019

Kurs 022 ⊕
Aufräumen – das Leben wird leichter
Platz für ein leichteres Leben

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

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»
Daten: 3 x Dienstag; 12.3., 26.3. und 9.4.2019
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 114.–
Anmeldung: bis 26.2.2019

Kurs 023 ⊕

Foto: zVg

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; 18.3. bis 8.4.2019
Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr
Ort: Schulhaus Sek 1 Tribschen, Schulküche, Warteggstrasse, Luzern
Kosten: CHF 246.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)
Anmeldung: bis 4.3.2019

Kurs 024 ⊕
Stil und Make-up 60+

Foto: Fotolia

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Durch Stil, Farbe und Make-up erreichen Sie ein sicheres Auftreten, unterstreichen Ihre Persönlichkeit und erzeugen eine Aura des Wohlbefindens.

Leitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin
Datum: 1 x Dienstag; 23.4.2019
Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 68.–
Anmeldung: bis 8.4.2019

Am Puls der Zeit

NEU

Kurs 030

Mobil mit Rollator

Alltagstraining – sicher unterwegs

Foto: Fotolia

Mobilität ist für jeden Menschen wichtig und bestimmt unsere Unabhängigkeit. Der Rollator hilft Menschen, mobil zu bleiben. Doch im Alltag und auf der Strasse warten Tücken wie Bordsteine, Stufen oder der Einstieg in Bus oder Bahn. Dieser Rollatorkurs zeigt Tipps und Tricks für den alltäglichen Umgang mit dem Rollator. Sie lernen, wie Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Kraft trainieren, und im abschliessenden Einzeltraining mit der Kursleiterin erproben Sie das Busfahren.

Leitung: Marina Gubler, Ergotherapeutin
Daten: 4 x Dienstag 7. bis 28.5.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr (erste drei Daten)
Bemerkung: Einzeltraining Busfahren (28.5.2019, Zeit wird am ersten Kurstag abgemacht)
Ort: Bewegungsraum, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 198.–
Anmeldung: bis 22.4.2019

Kurs 031

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 mit dem Docupass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. Im Kurs werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt, die verschiedenen Instrumente vorgestellt und anhand des Docupasses die diversen Vorsorgeformen beleuchtet.

Leitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater
Datum: 1 x Donnerstag; 9.5.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 36.–
Material: Den Docupass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 23.– inkl. Porto) unter Telefon 041 226 11 88 bestellen oder auch vor Ort (CHF 19.–) kaufen; dies wird aber nicht vorausgesetzt.
Anmeldung: bis 25.4.2019

Kurse 032 bis 037

Docupass-Workshop

Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Foto: zVg

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.

Leitung Luzern: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»
Leitung Willisau und Sursee: Toni Räber, Sozialarbeiter Pro Senectute Kanton Luzern
Kosten: CHF 80.– (exkl. Docupass)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 032: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Dienstag; 15. und 22.1.2019
Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 033: Willisau

Daten: 2 x Dienstag; 12. und 19.2.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, Willisau, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

Kurs 034: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 12. und 26.3.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 035: Sursee

Daten: 2 x Donnerstag; 21. und 28.3.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kloster Sursee, Pförtnerstube, Geuenseestrasse 2a, Sursee

Kurs 036: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 7. und 14.5.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 037: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Donnerstag; 6. und 13.6.2019
Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 038

SinnVolles GehirnTraining

Fitness fürs Gedächtnis

Das 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.

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT
Daten: 5 x Montag; 11.2. bis 18.3.2019 (ohne 4.3.)
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 175.–
Anmeldung: bis 28.1.2019

Am Puls der Zeit

Partner-angebote

Kurse 039 und 040

«auto-mobil bleiben»

Fahr-Check-Kurs

Foto: zVg

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Können in Begleitung des Fahrlehrers 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 039: 1 x Dienstag; 26.3.2019

Kurs 040: 1 x Dienstag; 14.5.2019

Kurs 041

Sicher unterwegs mit dem E-Bike

Einsteigerkurs

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

Leitung: Pascal Wettstein, Fahrlehrer und TCS-E-Bike-Instruktor
Datum: 1 x Samstag; 11.5.2019
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen
Kosten: CHF 110.– (CHF 70.– für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)
Anmeldung: bis 26.4.2019

Kurse 042 und 043

SBB-Schulung «Fahrplanabfrage und Billettkauf»

App «SBB Mobile»

Foto: zVg

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, 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 durch SBB)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 042: 1 x Mittwoch; 13.3.2019

Kurs 043: 1 x Dienstag; 14.5.2019

Im Alltag sicher unterwegs

«mobil sein & bleiben» mit Billettautomatenschulung

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

Leitung: VBL-Mitarbeitende
Kosten: kostenlos
Anmeldung und weitere Informationen: Verkehrsbetriebe Luzern, Telefon 041 369 65 65

Luzern
Datum: 1 x Mittwoch; 3.4.2019
Zeit: 8.15 bis 12.15 Uhr
Ort: Verkehrsbetriebe Luzern, Tribschenstrasse 65, Luzern

Willisau
Datum: 1 x Donnerstag; 16.5.2019
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Bahnhof, Willisau

Sursee
Datum: 1 x Dienstag; 21.5.2019
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Bahnhof, Sursee

Emmenbrücke
Datum: 1 x Mittwoch; 29.5.2019
Zeit: 8.15 bis 12.00 Uhr
Ort: Bahnhof, Emmenbrücke

Wissen und Kultur

NEU

Kurs 045

Sternenhimmel entdecken

Senioren entdecken mit Kindern den Himmel

Foto: zVg

Kennen Sie sich aus am Himmel? Können Sie auf Kinderfragen Antwort geben? Wissen Sie, was der Unterschied zwischen einem Stern und einem Planeten ist? Wieso die einen Sterne hell leuchten und andere nur schwach, die einen bläulich-weiss und andere gelb oder rötlich? Wo wir im Alltag, meist unbewusst, astronomisches Wissen nutzen? Auf diese und weitere Fragen soll der Kurs Antwort geben. Ausser Neugierde werden keine weiteren Voraussetzungen erwartet.

Leitung: Ernst Hügli, pens. Fachlehrer Physik und Mathematik, ehem. Herausgeber Jahrbuch «Der Sternenhimmel ...»
Daten: 3 x Donnerstag; 28.3. bis 11.4.2019, plus 2 x am Abend (Daten werden je nach Wetterlage mit den Teilnehmenden abgemacht, Begleitung von Kindern am 2. Abend möglich)
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 128.–
Anmeldung: bis 14.3.2019

Kurs 046

Auf zu neuen Ufern – Mein Leben nach der Pensionierung

Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

Sie wollen Ihr Leben nach der Pensionierung selbstbestimmt gestalten. Sie sind interessiert daran, sich in einer Gruppe auszutauschen? Sie beschäftigen sich mit Fragen wie: Was stärkt und beflügelt mich? Was hatte ich für Träume, die ich noch umsetzen könnte? Wie will ich älter werden? In der Gruppe werden Sie unterstützt, um mit Freude an neue Ufer zu gelangen!

Leitung: Ruth Wallimann, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach bso
Daten: 4 x Dienstag; 29.1., 26.2., 19.3. und 4.6.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr (am 4.6.2019 von 13.30 bis 16.30 Uhr)
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 195.–
Anmeldung: bis 15.1.2019

Kurs 047

Philosophie – Gerechtigkeit

Kursreihe «Freude am Denken»

Was Gerechtigkeit ist und wann etwas als gerecht bezeichnet werden kann, das sind nicht nur philosophische Probleme, sondern aktuelle Fragen. Wir sind im Alltag von Diskussionen über Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit umgeben. Ausgehend von den Erfahrungen der Anwesenden und kurzen philosophischen Texten diskutieren wir über Kriterien und Gleichheitsideale.

Leitung: Rayk Sprecher M.A., kriteria.ch
Daten: 4 x Mittwoch; 13.3. bis 3.4.2019
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 159.–
Anmeldung: bis 27.2.2019

Kurs 048

Philosophie – Sprache

Kursreihe «Freude am Denken»

Wie sind die Dinge zu ihrem Namen gekommen? Welcher Zusammenhang besteht zwischen Sprache und Macht? Und wie sieht eine faire Gesprächssituation aus? Diese und weitere Fragen beschäftigen uns, wenn wir über Sprache philosophieren. Indem wir über Sprache sprechen, lernen wir uns besser kennen.

Leitung: lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden
Daten: 4 x Montag; 6. bis 27.5.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 159.–
Anmeldung: bis 23.4.2019

Kurse 049 und 050

Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

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

Leitung: Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliotherapie
Daten: 6 x Freitag; 25.1., 22.2., 29.3., 26.4., 31.5. und 28.6.2019
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 100.–
Anmeldung: bis 11.1.2019

Kurs 049: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 050: 15.30 bis 17.00 Uhr

Kurs 051

Kunstgeschichte «Schweizer Kunst – Kunst in der Schweiz»

Kunst in der Schweiz bis Ende 20. Jh.

Im 18. Jh. entstehen erste Bergbilder, die sich an Kunstzentren im Ausland orientieren. Im 19. Jh. erwacht ein Selbstbewusstsein unter den Malern. Der Weg ist nun frei für Persönlichkeiten und die Auseinandersetzung mit europäischen Entwicklungen.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin, Pädagogin für Kunst/Geschichte
Daten: 6 x Mittwoch; 13.3. bis 17.4.2019
Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr
Ort: Kunstseminar Luzern, Grimselweg 8, Luzern
Kosten: CHF 153.–
Anmeldung: bis 27.2.2019

Gestalten und Spielen

NEU

Kurs 055
Bildsprache der Tarotkarten
Grundkurs für Neugierige

Foto: Fotolia

Der Tarot ist ein altes Kartenspiel, welches das Wissen verschiedenster Völker und Kulturen in Form von Symbolen und Bildern überliefert. Einzeln und in der Gruppe erforschen wir die Tarotkarten und versuchen wahrzunehmen, wie die Bilder auf uns wirken. Sie lernen einfache Legemuster und ihre Anwendungen kennen und erhalten Tipps zur Deutung der Karten.

Leitung: Ruth Wallimann, Fachfrau für Tarot, Supervisorin/Coach bso
Daten: 5 x Dienstag; 22.1., 5./19.2., 19.3. und 2.4.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 199.–
Anmeldung: bis 8.1.2019

Kurse 056 bis 058
Acrylmalen
Verschiedene Techniken
Sie erfreuen sich an den Farben, dem Licht und den Formen in den Werken, die Sie in diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene kreieren. Sie lernen verschiedene Maltechniken mit Acrylfarbe kennen und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 056
Leitung: Angi Stadelmann
Daten: 6 x Mittwoch; 23.1., 27.2., 20.3., 24.4., 15.5. und 12.6.2019
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 239.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

Kurs 057
Leitung: Jacorine Meier
Daten: 6 x Dienstag; 8./22.1., 5./19.2. und 5./19.3.2019
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 239.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

Kurs 058: Fortsetzung Kurs 057
Daten: 8 x Dienstag; 2./16./30.4., 14./28.5., 11./25.6. und 2.7.2019
Kosten: CHF 318.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

Kurse 059 bis 061
Aquarell-Malen
Technik, Farben und Gestaltung

Foto: Fotolia

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

Leitung: Maria Tschuppert
Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 059: Anfänger
Daten: 6 x Dienstag; 15.1., 19.2., 12.3., 16.4., 7.5. und 4.6.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: 173.–

Kurs 060: Vorkenntnisse
Daten: 6 x Mittwoch; 9.1., 13.2., 20.3., 24.4., 15.5. und 12.6.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: 173.–

Kurs 061: Fortgeschrittene
Daten: 6 x Donnerstag; 17.1., 21.2., 14.3., 25.4., 16.5. und 6.6.2019
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 220.–

Kurs 062
Kalligrafie
Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen
Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das Abc des Basis-Alphabets oder die Unzialschrift als Grundlage für alle Schriften. Danach gestalten Sie kurze Texte mit Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit diversen Schreibwerkzeugen.

Leitung: Verena Hauser
Daten: 6 x Donnerstag; 21.3. bis 25.4.2019
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 228.– plus CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)
Anmeldung: bis 7.3.2019

Kurs 063
Schach
Strategisches Brettspiel für Anfänger
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; 13.3. bis 8.5.2019 (ohne 1.5.)
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstrasse 25, Luzern
Kosten: CHF 163.– (inkl. Buch «Schachschule», Lehrmittel Schweizerischer Schachbund)
Anmeldung: bis 27.2.2019

Kurse 064 und 065
Jassen
Schweizer Nationalspiel
Jassen 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 064: Anfänger

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

Daten: 4 x Mittwoch; 20.3. bis 17.4.2019 (ohne 3.4.)

Kurs 065: 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; 15.5. bis 12.6.2019 (ohne 5.6.)

Kurs 066

Pétanque

Französisches Kugelspiel

Sie lernen Grundlagen und Regeln kennen und erfahren dabei viel Spielspass. An einem der schönsten Spielplätze Europas geniessen Sie unbeschwerte Stunden unter Gleichgesinnten. Sie arbeiten an der mentalen Stärke, am Fingerspitzengefühl und dem scharfen Blick.

Leitung: René Bründler, Pétanque-Club Luzern
Daten: 5 x Dienstag; 2.4. bis 7.5.2019 (ohne 23.4.)
Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon
Kosten: CHF 115.–
Anmeldung: bis 19.3.2019

Musik

Partner-angebote

Musikschule Stadt Luzern

NEU

Kurse 070 und 071

Ukulele

Foto: zVg

Die Ukulele erfreut sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit. Dank ihres unverwechselbaren Klanges und der geringen Grösse eignet sie sich sehr gut zur Liedbegleitung. Dabei lassen sich die Grundkenntnisse leicht und rasch erlernen und ein eigenes Instrument ist erschwinglich.

Leitung: Christina Müller, Musikpädagogin
Ort: Schlössli Wartegg, Minnie-Hauk-Saal, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 070: Schnupperkurs

In diesem Impulskurs lernen Sie die Ukulele kennen und können selber erste Erfahrungen auf dem Instrument sammeln. Ukulelen werden vor Ort zur Verfügung gestellt.

Datum: 1 x Mittwoch; 23.1.2019
Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr
Kosten: CHF 39.– (inkl. Instrument)

Kurs 071: Ukulelen-Gruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg ins Musizieren mit der Ukulele finden möchten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Sie lernen Akkorde, Rhythmen, einfache Lieder und das Musizieren in der Gruppe. Für diesen Kurs ist ein eigenes Instrument nötig.

Daten: 5 x Mittwoch; 13.2. bis 27.3.2019 (ohne 27.2. und 6.3.)
Kosten: CHF 219.– (exkl. Instrument; ab ca. CHF 100.–)

Kurse 072 und 073

Trommeln – Rhythmus erleben

Das ganze Leben ist Rhythmus, wir machen ihn erlebbar! Unsere Mittel sind die Djembe-Trommel, Perkussionsinstrumente, die Sprache und der ganze Körper. Erkunden Sie das Universum Rhythmus auf unterschiedlichste Art und Weise.

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

Kurs 072: Einsteigerkurs

Daten: 9 x Donnerstag; 10./24.1., 7./21.2., 14./21./28.3. und 4./11.4.2019
Kosten: CHF 394.–
Anmeldung: bis 21.12.2018

Kurs 073: Fortgeschrittene

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

Daten: 5 x Donnerstag; 14.3. bis 11.4.2019
Kosten: CHF 219.–
Anmeldung: bis 28.2.2019

Kurs 074

Jodeln in der Gruppe

Der Kurs richtet sich an Gesangsfreudige, welche die Jodeltechnik erlernen oder auffrischen möchten. Das gemeinsame Singen von ein- bis mehrstimmiger Jodelliteratur und von Liedgut stehen im Vordergrund. Angepasste Stimmbildung, Atem-und Körperarbeit wie auch jodelspezifische Übungen werden vermittelt.

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin
Daten: 4 x Freitag; 18.1. bis 8.2.2019
Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 224.–
Anmeldung: bis 8.1.2019

Musik

Kurs 075
Aktives Hören: Musikgeschichte
Das barocke Zeitalter bis zur Klassik
Die Musik bildete stets einen faszinierenden Teil der Geschichte, denn sie entwickelte sich immer in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Sie erhalten in allgemein verständlicher Form Musikgeschichte vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmässige Konzertbesucher/innen.

Leitung: Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin
Daten: 7 x Montag; 7.1. bis 25.2.2019 (ohne 14.1.)
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 310.–
Anmeldung: bis 15.12.2018

Kurse 076 bis 079
Fit mit Musik
Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze
Wollen Sie Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten trainieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf eine 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 und Seniorenrhythmik nach Dalcroze
Zeit: 9.35 bis 10.20 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern

Kurs 076
Daten: 13 x Dienstag; 8.1. bis 16.4.2019 (ohne 26.2. und 5.3.)
Kosten: CHF 273.–
Anmeldung: bis 21.12.2018

Kurs 077: Fortsetzung
Daten: 9 x Dienstag; 7.5. bis 2.7.2019
Kosten: CHF 189.–
Anmeldung: bis 23.4.2019

Kurs 078
Daten: 12 x Freitag; 11.1. bis 12.4.2019 (ohne 1. und 8.3.)
Zeit: 9.35 bis 10.20 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 252.–
Anmeldung: bis 21.12.2018

Kurs 079: Fortsetzung
Daten: 9 x Freitag; 10.5. bis 5.7.2019
Kosten: CHF 189.–
Anmeldung: bis 26.4.2019

Kurs 080
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; 8./29.1., 19.2., 12.3., 9.4., 14.5. und 4./25.6.2019
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal
Kosten: CHF 198.–
Anmeldung: bis 21.12.2018

Kurs 081
Singen aus Freude
Aus voller Kehle, von ganzem Herzen

Foto: Fotolia

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; 8.4. bis 20.5.2019 (ohne 22. und 29.4.)
Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr
Ort: Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 110.–
Anmeldung: bis 25.3.2019

Gesundheit und Wohlbefinden

Kurs 124
Augentraining nach Feldenkrais
Wacher Blick – entspannte Augen
Geben Sie Ihren Augen eine wohltuende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten. In diesem Kurs wird Ihnen Ihr Sehverhalten bewusst. Durch bewusstes Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen. Entspannte Augen beeinflussen auch das Wohlbefinden in Kopf, Nacken und Rücken positiv.

Leitung: Esther Meier, eidg. dipl. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin
Daten: 6 x Freitag; 22.3. bis 17.5.2019 (ohne 19., 26.4. und 3.5.)
Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, Luzern (3. Stock mit Lift)
Kosten: CHF 195.–
Anmeldung: bis 8.3.2019

Kurs 125
Beckenboden nach Feldenkrais
Bewusst und gesund
Ein gesunder Beckenboden stärkt Ihre Kontinenz, die inneren Organe und den Rücken! Sie lernen die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen spüren und in diversen Bewegungsabläufen aktivieren und 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. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin
Daten: 8 x Montag; 18.3. bis 20.5.2019 (ohne 22. und 29.4.)
Zeit: 16.00 bis 17.15 Uhr
Ort: Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, Luzern (3. Stock mit Lift)
Kosten: CHF 226.–
Anmeldung: bis 4.3.2019

Kurs 126
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. Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause ausführen.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Daten: 4 x Mittwoch; 8. bis 29.5.2019
Zeit: 9.30 bis 11.15 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: CHF 179.–
Anmeldung: bis 24.4.2019

Kurs 127
Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör
Wege zu besserem Zuhören
Wer gut hört und zuhören kann, bleibt in Kontakt und kann sich aktiv beteiligen. 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 zum 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; 22.1. bis 19.2.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 220.–
Anmeldung: bis 8.1.2019

Kurs 128
Gut schlafen
Schlafstörungen natürlich begegnen
Bereitet Ihnen Ein- oder Durchschlafen Mühe? Es gibt ganz natürliche Wege, aus diesem Dilemma herauszukommen. In diesem Kurs erhalten Sie einen fundierten Einblick in die vielfältigen Ursachen für Schlafstörungen und lernen, wie Sie selbst wieder zu einem geregelten, tiefen und erholsamen Schlaf kommen können!

Leitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin
Daten: 2 x Montag; 8. und 15.4.2019
Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 120.–
Anmeldung: bis 25.3.2019

Partner-angebot

L T
luzernertheater.ch

Kurs 129
Shall we dance?!
Jubiläum
Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren
Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern feiert in dieser Spielzeit das 10-Jahr-Jubiläum. Auch in dieser Saison heisst es: Ballettsaal frei für bewegungsfreudige Menschen ab 60 Jahren! Gemeinsam wird das eigene Bewegungspotenzial erforscht und das Leben tanzend entdeckt. Die Teilnehmenden haben zudem die Möglichkeit, eine Probe (Termin noch offen) und Vorstellung (Eintritt Kat. A) zu besuchen:
«Tanz 30: Orfeo»
Sonntag, 24.3.2019, 19.00 Uhr, Luzerner Theater

Leitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»
Daten: 4 x Donnerstag; 14.3. bis 4.4.2019
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 115.– (inkl. Eintrittskarte)
Anmeldung: bis 28.2.2019

Sprachen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und Grammatik wie nötig erarbeitet. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung.

Kursdauer: 7.1. bis 5.7.2019 (ohne Fasnachtsferien 25.2. bis 8.3., Osterferien 19.4. bis 3.5., Auffahrt 30.5., Pfingstmontag 10.6. und Fronleichnam 20.6.)
Orte: Luzern: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22; **Willisau:** Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, Gemeinschaftsraum Sonnmatt
Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten
Anmeldung: bis 17.12.2018
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 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 189 , 197, 198
Ruth Knapp: Kurse 187, 191, 192, 194, 195, 196
Pat Suhr Felber: Kurse 188, 190, 200, 201, 202, 203, 204, 206
Susanne Jung: Kurse 193, 199, 205
Astrid Suter: Kurs 207 (Willisau)
Spanisch
Yolanda Schneuwly-Rivera: Kurse 210, 212, 214, 216, 217, 219
Belén Temiño: Kurse 211, 213, 215, 218
Italienisch
Emi Pedrazzini: Kurse 224, 225, 227, 228, 229, 230, 231, 232
Maria Fasanella: Kurse 220, 221, 222, 223, 226
Französisch
Soraya Blessing: Kurse 235, 236, 237
Russisch
Alina Fuchs: Kurs 239
Deutsch
Barbara Christen: Kurse 170, 171

ENGLISCH WELCOME!

NEU

Anfänger in Willisau
ohne Vorkenntnisse
Kurs 207 ⊕
Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 413.– (19 x)

Anfänger 1 (Beginner)
Kurs 175 ⊕
Fr, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 457.– (21 x)

Anfänger 2 (Beginner)
wenig Vorkenntnisse
Kurs 176 ⊕
Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 479.– (22 x)
Kurs 177 ⊕
Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 479.– (22 x)
Kurs 178 ⊕
Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 290.– (20 x)

Anfänger 3 (Beginner)
Kurs 179 ⊕
Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.– (21 x)
Kurs 180 ⊕
Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 319.– (22 x)

Anfänger 4 (Beginner)
Kurs 181 ⊕
Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.– (21 x)
Kurs 182 ⊕
Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.– (21 x)

Anfänger 5 (Elementary)
Kurs 183 ⊕
Mo, 17.00 bis 17.50 Uhr CHF 305.– (21 x)

Anfänger 6 (Elementary)
Kurs 184 ⊕
Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 305.– (21 x)

Anfänger 7 (Elementary)
Kurs 185 ⊕
Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 435.– (20 x)

Anfänger 8 (Elementary)
Kurs 186 ⊕
Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.– (20 x)

Mittel 1 (Pre-Intermediate)
Kurs 187
Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 188
Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 189
Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Mittel 2 (Pre-Intermediate)
Kurs 190
Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 319.– (22 x)

Mittel 3 (Pre-Intermediate)
Kurs 191
Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 192
Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 457.– (21 x)
Kurs 193
Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 4 (Pre-Intermediate)
Kurs 194
Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 195
Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 196
Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 197
Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 198
Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 199
Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 319.– (22 x)

Fortgeschrittene (Intermediate)
Kurs 200
Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 201
Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 202
Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 203
Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 204
Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 290.– (20 x)

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

Kurs 205
Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 206
Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 290.– (20 x)

SPANISCH
BIENVENIDOS!

Foto: Fotolia

Anfänger 1
ohne Vorkenntnisse
Kurs 210
Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.– (20 x)

Anfänger 2
wenig Vorkenntnisse
Kurs 211
Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.– (21 x)

Anfänger 3
Kurs 212
Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 479.– (22 x)
Kurs 213
Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 1
Kurs 214
Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 435.– (20 x)

Mittel 2
Kurs 215
Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Fortgeschrittene
Kurs 216
Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.– (22 x)
Kurs 217
Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 457.– (21 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 218
Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 219
Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 305.– (21x)

ITALIENISCH
BENVENUTI!

Anfänger 1
ohne Vorkenntnisse
Kurs 220
Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 435.– (20 x)

Anfänger 2
wenig Vorkenntnisse
Kurs 221
Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Anfänger 3
Kurs 222
Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 435.– (20 x)

Mittel 1
Kurs 223
Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.– (22 x)
Mittel 2
Kurs 224
Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 3
Kurs 225
Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 435.– (20 x)
Kurs 226
Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 435.– (20 x)

Mittel 4
Kurs 227
Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 5
Kurs 228
Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 229
Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 230
Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 479.– (22 x)

Fortgeschrittene 3
Kurs 231
Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 435.– (20 x)

Fortgeschrittene 4
Kurs 232
Do, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 435.– (20 x)

FRANZÖSISCH
BIENVENUE!

Anfänger
ohne Vorkenntnisse
Kurs 235
Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Mittel
Kurs 236
Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Fortgeschrittene
Kurs 237
Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 457.– (21x)

RUSSISCH
DOBRÓ POZHÁLOVAT

Anfänger
wenig Vorkenntnisse
Kurs 239
Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 305.– (21 x)

NEU

DEUTSCH – WILLKOMMEN
Diese neuen Angebote richten sich an Menschen mit Muttersprache Deutsch, die im Alltag durch ein sprachliches Defizit, z. B. beim Ausfüllen von Formularen, Probleme haben, oder an Menschen mit Immigrationshintergrund bzw. Deutsch als Zweitsprache.

Foto: zVg

Deutsch für Leute mit Defizit
Kurs 170
Mi, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 319.– (22 x)

Deutsch als Zweitsprache
Kurs 171
Mi, 17.00 bis 17.50 Uhr CHF 319.– (22 x)

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.

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 49.–
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU

Kurs 130
Gastreferat: Gemeinsam statt einsam

Foto: Tim Bennet/www.unsplash.com

Sie erhalten einen Überblick zu den verschiedenen Angeboten, wie man jemanden im Internet oder via Inserat kennenlernen kann. Dabei erhalten Sie wichtige Hinweise zum Vorgehen und den Gefahren sowie praktische Tipps.

Leitung: Doris Diggelmann, Erwachsenenbildnerin
Datum: Dienstag, 9.4.2019
Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Kurs 131
Wir räumen den Estrich
Statt sie wegzuwerfen, werden Dinge vom Estrich heute verkauft, versteigert und verschenkt. Der Vortrag zeigt auf, wie dies online möglich ist.

Leitung: Nathalie Müller, Expertin Digitale Medien
Datum: Montag, 25.2.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

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

- Hardware (PC, Mac, Laptop, Notebook, Drucker, Laufwerk etc.)
- iPad, Android-Tablet
- iPhone, Android-Handy, Tastatur-Handy
- Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internetinstallationen (Kabel/W-LAN für PC/Mac, iPad/Tablet etc.)
- Diverses (Virenschutz etc.)

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 135 und 136
FAIRTIQ – die einfachste Fahrkarte der Schweiz

Foto: vbl

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
Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 35.–

Kurs 135
Datum: 1 x Mittwoch; 16.1.2019
Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 136
Datum: 1 x Montag; 29.4.2019
Zeit: 09.00 bis 11.00 Uhr

Moderne Kommunikation

Gruppenkurse

Die moderne Kommunikation ist aus dem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie, Freunden und anderen Menschen jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. 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.

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 139 und 140
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
Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 99.–

Kurs 139
Datum: 1 x Mittwoch; 9.1.2019
Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 140
Datum: 1 x Mittwoch; 10.4.2019
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurse 141 bis 145
iPhone – Grundkurs

Foto: Sara-Kurfess/unsplash

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

In diesem Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone: Richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden und empfangen, Kontakte erfassen, bearbeiten und löschen gehören ebenso zum Kursinhalt wie der Download und die Bedienung verschiedener Apps (z. B. SBB).
Leitung: Nicola Wyss
Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 125.–

Kurs 141
Daten: 2 x Montag; 7. und 14.1.2019
Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 142
Daten: 2 x Mittwoch; 6. und 13.2.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 143
Daten: 2 x Freitag; 15. und 22.3.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 144
Daten: 2 x Montag; 1. und 8.4.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 145
Daten: 2 x Freitag; 3. und 10.5.2019
Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Kurse 146 und 147
iPhone – Aufbaukurs

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

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

Leitung: Nicola Wyss
Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: CHF 125.–

Kurs 146: 2 x Freitag; 7. und 14.1.2019
Kurs 147: 2 x Freitag; 3. und 10.5.2019

Kurs 148
iPad – Grundkurs

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

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

Leitung: Nicola Wyss
Datum: 3 x Mittwoch; 9. bis 23.1.2019
Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 280.–

Computer (Windo

Kurse 149 bis 152

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
Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: CHF 125.–

Kurs 149: 2 x Dienstag; 15. und 22.1.2019
Kurs 150: 2 x Montag; 4. und 11.3.2019
Kurs 151: 2 x Mittwoch; 17. und 24.4.2019
Kurs 152: 2 x Mittwoch; 15. und 22.5.2019

Kurse 153 und 154

Android-Handy – Aufbaukurs

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

Im Kurs lernen Sie das Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Einstellungen vornehmen wie Klingeltöne, Schriftgrösse, Hintergrundbilder usw. Sie lernen zudem den richtigen Umgang mit Apps.

Leitung: Beatrice Tichelli
Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: CHF 125.–

Kurs 153: 2 x Dienstag; 12.2. und 19.2.2019
Kurs 154: 2 x Dienstag; 28.5. und 4.6.2019

NEU

Kurse 137 und 138

Google-Welt für Android

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

Mit den Dienstleistungen von Google können Sie Ihre Kontakte, Fotos, Dateien und Termine sowohl vom Handy wie auch vom Tablet oder PC aus bearbeiten und verwalten. Auch auf Ihren Kalender haben Sie jederzeit Zugriff. Lernen Sie zudem den Umgang mit Google Maps kennen und erkunden Sie das Internet mit dem Browser Google Chrome und der Suchmaschine Google.

Leitung: Beatrice Tichelli
Zeit: 09.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 125.–

Kurs 137: 2 x Mittwoch; 13. und 20.3.2019
Kurs 138: 2 x Dienstag; 11. und 18.6.2019

Kurs 155

Android-Tablet – Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Gerät und Stromadapterkabel.

Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres Android-Tablets der Marken Samsung, Asus, Lenovo etc. kennen: surfen im Internet, E-Mails verfassen, Apps aus dem Android-Store herunterladen etc.

Leitung: Beatrice Tichelli
Daten: 2 x Dienstag; 12. und 19.2.2019
Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 280.–

Gruppenkurse: Laptop in Luzern und PC in Neuenkirch

Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten und virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und wecken Sie Ihre Ressourcen – erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit dem Laptop oder PC!

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

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

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

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

ws)

Kurse 160 bis 163

Windows – Grundkurs

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

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

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 160: Laptop

Daten: 4 x Dienstag; 15.1. bis 5.2.2019
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 161: Laptop

Daten: 4 x Donnerstag; 14.3. bis 4.4.2019
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 162: Neuenkirch

Daten: 4 x Donnerstag; 2. bis 23.5.2019
Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 4, Neuenkirch
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 390.–

Kurs 163: Laptop

Daten: 4 x Montag, 3. bis 24.6.2019
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 164 Laptop

Windows – Aufbaukurs

Voraussetzung: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP.

Haben Sie einen neuen PC oder Laptop mit Windows 10 erworben? Sie lernen in diesem Kurs die Möglichkeiten des neusten Microsoft Betriebssystems kennen. Nebst Datenschutzeinstellungen zur Wahrung Ihrer Privatsphäre werden wir auch das System und seine Programme/Apps kennenlernen und einstellen. Mit Office 2016/2019 oder 365 werden die komfortablen Neuerungen in den Büroanwendungen erarbeitet. Lernen Sie mit den neuen Möglichkeiten von Windows und Office speditiv zu arbeiten. Wir zeigen die neue Bildbetrachtungs- und Bearbeitungssoftware von Windows, sowie die neue Fenstertechnik, um Ordnung in Ihre Dateien zu bringen. Passen Sie Windows Ihren Bedürfnissen an.

Daten: 3 x Montag; 18.3. bis 1.4.2019
Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 230.- (exkl. Laptop)

Kurs 165 Laptop

Internet und E-Mail

Voraussetzung: Windows-Grund- oder Aufbaukurs.

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web? Der elektronischen Post und dem E-Mail-Programm? Sie lernen wie man Adressen, Telefonnummern, Autonummern, Fahrpläne, Bild- und TV-Beiträge abruft. Wir zeigen Ihnen eine E-Banking-Demo und andere hilfreiche Apps im Internet. Downloaden Sie nützliche Apps aus dem App Store und lernen Sie deren Gebrauch kennen. Sie lernen wie man E-Mails sendet und empfängt, Beilagen einfügt und solche in den eigenen Dateien speichert. Ebenso erfahren Sie wie E-Mails an verschiedene Empfänger gesendet und eine Empfangsbestätigung verlangt werden kann. Wir lernen mit den neusten Browsern wie Microsoft Edge, Mozilla Firefox und Google Chrome und mit Outlook 2016/2019 und 365 und Windows Mail oder Mozilla Thunderbird.

Daten: 4 x Donnerstag; 18.4. bis 9.5.2019
Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Computer (Mac)

Partner-angebot

DQ Solutions | Premium Reseller

Kurse 166 und 167 Laptop

Bilder managen mit Windows 10

Voraussetzung: Windows-Grund- oder -Umsteigerkurs oder gleichwertige Laptop/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, Bilder speichern und Datensicherung werden im Kurs auch gezeigt.

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 166: 4 x Donnerstag; 14./21.2. und 7./14.3.2019
Kurs 167: 4 x Mittwoch; 8. bis 29.5.2019

Kurse 168 und 169 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.

Ort: Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 230.– (exkl. Laptop)

Kurs 168
Daten: 3 x Mittwoch; 15. bis 29.3.2019
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 169
Daten: 3 x Montag; 20.5. bis 3.6.2019
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Gruppenkurse

Leitung: Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater DQ Solutions
Ort: Hotel Astoria, Pilatusstrasse 29, Luzern
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr
Kosten: CHF 230.–
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn
Bemerkung: Kursteilnehmenden wird je ein iMac mit der neuesten Software zur Verfügung gestellt; das eigene MacBook kann mitgebracht werden.

Kurse 750 und 751

Mac-Einstieg (Grundkurs)

Foto: Fotolia

Voraussetzung: Erste Kontakte mit dem Mac und Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung.

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennenlernen? 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.

Kurs 750: 2 x; Dienstag, 5., und Donnerstag, 7.2.2019
Kurs 751: 2 x; Dienstag, 12., und Donnerstag, 14.3.2019

Kurs 752

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, Notizen, Safari, iTunes, Nachrichten, Face Time und Vorschau. Die erweiterten Einstellungen werden erklärt und anhand praktischer Beispiele 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.

Kurs 752: 2 x; Dienstag, 9., und Donnerstag, 11.4.2019

Kurs 753

Fotos-App

Voraussetzung: Grundkurs Mac.

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

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

Kurs 753: 2 x; Dienstag, 7., und Donnerstag, 9.5.2019

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen? Die Teilnahme ist für alle ab 60 Jahren möglich.

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Treff 240
Digi-Treff
Regelmässiger Erfahrungsaustausch rund um Smartphones und Tablets

Moderation: Ernst Bissig, Telefon 079 408 22 65
Daten: jeweils am Mittwoch; 23.1., 27.2., 27.3., 1.5., 29.5. und 26.6.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Bistro, LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern (VBL-Bus Nr. 1, Haltestelle Maihofmatte/Rotsee)
Mitbringen: eigenes Gerät inkl. Ladegerät und Passwort
Kosten: CHF 10.– pro Mal, inkl. ein Kaffee

Treff 241
Spazier-Treff
Freude an der Bewegung, an der Natur und am Umgang mit Menschen

Leitung: Uschi Barmettler, Telefon 078 778 74 84
Daten: jeweils am Mittwoch; 9.1., 6.2., 6.3., 3.4., 1.5. und 5.6.2019
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt: Torbogen Bahnhof Luzern
Ausrüstung: gutes Schuhwerk und wetterentsprechende Bekleidung
Bemerkung: Alternativangebot bei Schlechtwetter
Kosten: CHF 5.– pro Mal, exkl. Reisespesen und Konsumation

Treff 242
Denk-Fitness-Treff
Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit und Wortfindung

Leitung: Dolores Weber, Telefon 041 660 96 20
Daten: jeweils am Freitag; 18.1., 15.2., 15.3., 17.5. und 21.6.2019
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
Bemerkung: Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme direkt bei Frau Weber ist erwünscht.

Treff 243
Gespräche am runden Tisch
Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger, Telefon 041 937 12 47
Daten: jeweils am Donnerstag; 10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 9.5. und 6.6.2019
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Pfarreizentrum Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern
Kosten: CHF 7.– pro Mal

Treff 244
Jass-Treff
Dem Schweizer Nationalsport frönen

Leitung: Margrit Thalmann, Telefon 079 575 67 10
Daten: jeweils am Donnerstag; 7.2., 7.3., 4.4., 9.5., 6.6. und 4.7.2019
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

Treff 245
Tanznachmittage
Tanzvergnügen mit Live-Musik oder DJ

Leitung: Nena Graf, Telefon 079 270 80 88
Daten: jeweils am Mittwoch; 16.1., 13.2., 13.3., 10.4., 8.5. und 12.6.2019
Zeit: 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens (VBL-Bus Nr. 14, Haltestelle Südpol)
Hinweis: Wegen Baustelle steht nur eine beschränkte Anzahl Autoparkplätze gegenüber bei der Garage Epper zur Verfügung. Als Ausweichmöglichkeit empfehlen wir das Parkhaus Nidfeld.
Kosten: CHF 10.– pro Mal

NEU

Treff 246
Immer wieder sonntags
Vorträge rund ums Reisen

Foto Fotolia

Leitung: Dr. phil. Walter Steffen, Historiker, Telefon 041 420 62 86
Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr
Ort: Pfarreizentrum St. Karl, Spitalstrasse 91, Luzern
Kosten: CHF 10.– pro Mal

Sonntag, 27.1.2019
Reisen mit Tiefe und Weite – Pilgerreisen als beglückende Herausforderung
Filmvortrag mit Br. Dr. Niklaus Kuster, Kapuziner

Sonntag, 24.2.2019
Du schaffst meinen Schritten weiten Raum – die spirituelle Dimension des Reisens.
Bildervortrag von Nadia Rudolf von Rohr, Co-Vorsteherin Franziskanische Gemeinschaft Schweiz

Sonntag, 31.3.2019
Die Via Francigena – ein beglückender Pilgerweg
Bildervortrag über die Alternative zum Jakobsweg mit Harald Kolb

Bewegung

NEU

Kurs 085
Life Kinetik®
Gehirntraining durch gezielte Bewegungen

Foto: Fotolia

Life Kinetik® ist ein sanftes und spielerisches Training für jedes Alter. Ziel ist es, ein gut funktionierendes Gehirn und dadurch eine hohe Lebensqualität zu erhalten. Die auf Wahrnehmung beruhenden, koordinativen und kognitiven Übungen fordern das Gehirn immer wieder heraus. Durch das spezifische Training wird man geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen und die Sicherheit beim Gehen.

Leitung: Anita Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Life Kinetik®-Trainerin und Seniorencoach, Expertin esa
Daten: 8 x Mittwoch; 8.5. bis 26.6.2019
Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Kosten: CHF 190.–
Anmeldung: bis 24.4.2019

Kurs 086
Progressive Muskelentspannung
Entspannungsmethode nach Jacobson
Erfahren Sie diese wohltuende Art der Entspannung, basierend auf einem einfachen Prinzip: Spannt man seine Muskeln willentlich an und lässt dann wieder locker, stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein.

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 5 x Montag; 18.3. bis 15.4.2019
Zeit: 14.30 bis 15.30 Uhr
Ort: Ballettstudio Scheitlin, Sempacherstrasse 21b, Luzern
Kosten: CHF 122.–
Anmeldung: bis 1.3.2019

Kurse 087 und 088
Faszien-Fit
Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®
Verklebte, verhärtete Faszien sind Ursache vieler Beschwerden. Schmerzhafte Bereiche werden mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigenmassage-Techniken gelöst. Geübt wird im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen.

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

Kurs 087: Anfänger
Daten: 4 x Donnerstag; 31.1. bis 21.2.2019
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Kurs 088: Fortsetzung
Daten: 6 x Donnerstag; 14.3. bis 18.4.2019
Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr

Kurse 089 bis 104
Yoga
Auch für reife Körper
Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Balance, Atmung, Kraft, Beweglichkeit und die körperliche Selbstständigkeit. 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 dazu erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 95.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

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

Kurse 089 und 090
Zeit: 14.50 bis 15.50 Uhr
Ort: Mii-Ruum, Tribschenstrasse 19, Luzern

Kurs 089: Anfänger
Daten: 13 x Donnerstag; 10.1. bis 11.4.2019 (ohne 28.2.)
Kosten: CHF 273.–

Kurs 090: Fortsetzung
Daten: 8 x Donnerstag; 2.5. bis 4.7.2019 (ohne 30.5 und 20.6.)
Kosten: CHF 168.–

Kurse 091 bis 100
Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern
Kosten: CHF 252.–

Kurse 091 bis 095
Daten: 12 x Mittwoch; 9.1. bis 3.4.2019 (ohne 27.2.)

Kurs 091: 09.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 092: 10.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 093: 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 094: 13.00 bis 14.00 Uhr
Kurs 095: 14.30 bis 15.30 Uhr

Kurse 096 bis 100
Daten: 12 x Mittwoch; 10.4. bis 10.7.2019 (ohne 24.4. und 29.5.)

Kurs 096: 09.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 097: 10.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 098: 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 099: 13.00 bis 14.00 Uhr
Kurs 100: 14.30 bis 15.30 Uhr

Sursee
Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort: Yogaatelier Sursee, Centralstrasse 18, Sursee
Kosten: CHF 210.–

Kurs 101
Daten: 10 x Freitag; 11.1. bis 29.3.2019 (ohne 1. und 8.3.)

Kurs 102
Daten: 10 x Freitag; 5.4. bis 12.7.2019 (ohne 19./26.4., 3./31.5. und 21.6.)

Willisau

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH
Zeit: 17.45 bis 18.45 Uhr
Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau

Kurs 103

Daten: 15 x Dienstag; 8.1. bis 16.4.2019
Kosten: CHF 315.–

Kurs 104

Daten: 9 x Dienstag; 7.5. bis 2.7.2019
Kosten: CHF 189.–

Kurse 105 bis 110

Qi Gong

Lebensenergie stärken

Qi Gong ist eine alte Übungstechnik aus China. Das grosse Spektrum an Übungen erhält und stärkt die Lebensenergie (Qi). Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und das Immunsystem wird gestärkt.

Luzern

Leitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 105: Einsteiger

Daten: 10 x Montag; 7.1. bis 25.3.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: CHF 260.–

Kurs 106: Fortgeschrittene

Daten: 10 x Montag; 7.1. bis 25.3.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kosten: CHF 260.–

Kurs 107: Fortsetzung Einsteiger

Daten: 8 x Montag; 1.4. bis 3.6.2019 (ohne 22. und 29.4.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: CHF 208.–

Kurs 108: Fortsetzung Fortgeschrittene

Daten: 8 x Montag; 1.4. bis 3.6.2019 (ohne 22. und 29.4.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kosten: CHF 208.–

NEU

Sursee

Leitung: Barbara Burger, dipl. Qi-Gong- und Tai-Chi-Lehrerin nach SGQT
Ort: Raum für Bewegung, Münstergasse 1, Sursee
Zeit: 16.00 bis 17.00 Uhr
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 109

Daten: 11 x Dienstag, 8.1. bis 26.3.2019 (ohne 5.3.)
Kosten: CHF 286.–

Kurs 110

Daten: 13 x Dienstag, 2.4. bis 2.7.2019 (ohne 16.4.)
Kosten: CHF 338.–

Kurse 111 bis 114

Tai Chi

Bewegt den Körper und belebt den Geist

Tai Chi mit seinen langsamen fliessenden Bewegungen fördert die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie lernen eine Tai-Chi-Form kennen, die Sie auch zu Hause mithilfe der Unterlagen üben können.

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

Kurs 111: Anfänger

Daten: 7 x Freitag; 11.1. bis 22.2.2019
Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr
Kosten: CHF 175.–

Kurs 112: Fortgeschrittene

Daten: 7 x Freitag; 11.1. bis 22.2.2019
Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr
Kosten: CHF 175.–

Kurs 113: Anfänger Fortsetzung

Daten: 8 x Freitag; 15.3. bis 24.5.2019 (ohne 19./26.4. und 3.5.)
Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr
Kosten: CHF 200.–

Kurs 114: Fortgeschrittene Fortsetzung

Daten: 8 x Freitag; 15.3. bis 24.5.2019 (ohne 19./26.4. und 3.5.)
Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr
Kosten: CHF 200.–

Kurse 115 bis 123

Pilates

Für einen starken «Körperkern»

Mit Pilates werden die tief liegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Dann folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle und hilft, das Körperzentrum zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in Rücken- oder Seitenlage gearbeitet.

Hinweis: Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen dazu erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 95.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Luzern

Kurse 115 bis 118

Leitung: Silvia Meier, Pilatestrainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern

Kurse 115 und 116

Daten: 10 x Montag; 7.1. bis 25.3.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)
Kosten: CHF 230.–

Kurs 115: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kurs 116: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 117 und 118

Daten: 11 x Montag; 1.4. bis 1.7.2019 (ohne 22./29.4. und 10.6.)
Kosten: CHF 253.–

Fitness

Kurs 117: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kurs 118: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 119 und 120

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

Kurs 119

Daten: 12 x Dienstag; 15.1. bis 9.4.2019 (ohne 5.3.)
Kosten: CHF 276.–

Kurs 120

Daten: 8 x Dienstag; 23.4. bis 18.6.2019 (ohne 28.5.)
Kosten: CHF 184.–

Kurse 121 und 122

Leitung: Sarah Balsiger, Sportwissenschaftlerin, Expertin für Prävention und Rehabilitation, APM-Therapeutin
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 121

Daten: 12 x Mittwoch; 16.1. bis 10.4.2019 (ohne 6.3.)
Kosten: CHF 276.–

Kurs 122

Daten: 10 x Mittwoch; 24.4. bis 26.6.2019
Kosten: CHF 230.–

Altbüron

NEU

Kurs 123

Leitung: Monika Suppiger, Polestar-Pilates-Trainerin Matte
Daten: 10 x Montag; 11.3. bis 27.5.2019 (ohne 22. und 29.4.)
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: MZH Hiltbrunnen, Altbüron-Grossdietwil
Kosten: CHF 253.–

Kurse 600 bis 603

NEU

Zirkeltraining

Betreuter Übungsparcours

Das Zirkeltraining ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings. Es werden verschiedene Übungen nacheinander unter physiotherapeutischer Betreuung absolviert. An neuen Human-Sport-Geräten schult man die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie die Koordination und das Gleichgewicht. An aufeinander folgenden Stationen werden unterschiedliche Muskelgruppen trainiert. Dies ergibt ein abwechslungsreiches und komplettes Ganzkörpertraining.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 600 und 601

Luzern

Leitung: Simone Widmer, dipl. Physiotherapeutin
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Luzern
Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr

Kurs 600

Daten: 13 x Freitag; 11.1. bis 12.4.2019 (ohne 1.3.)
Kosten: CHF 299.–

Kurs 601: Fortsetzung

Daten: 9 x Freitag; 26.4. bis 5.7.2019 (ohne 31.5. und 21.6.)
Kosten: CHF 207.–

Kurse 602 und 603

Hochdorf

Leitung: Berti Waldis, Zirkeltraining-Instruktorin
Ort: Womenonly Hochdorf
Zeit: 9.15 bis 10.15 Uhr

Kurs 602

Daten: 13 x Montag; 14.1 bis 15.4.2019
Kosten: CHF 299.–

Kurs 603: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 29.4. bis 15.7.2019 (ohne 10.6.)
Kosten: CHF 253.–

Kurs 604

Gleichgewicht und Balance

Sicher stehen – sicher gehen

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag unabhängig gestalten. Voraussetzung dafür sind Kraft und Gleichgewicht. Die Lektionen sind so aufgebaut, dass Sie Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder verbessern können. Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger und als Fortsetzungskurs.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 12 x Dienstag; 19.2. bis 21.5.2019 (ohne 5.3. und 16.4.)
Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 276.–
Anmeldung: bis 5.2.2019

Kurse 605 und 606

Fit und zwäg

Sanftes Ganzkörpertraining

Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihren ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden Koordination, Reaktion und Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat heisst langfristig weniger Schmerzen. Alles Faktoren, um sich jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr
Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 605

Daten: 12 x Dienstag; 15.1. bis 9.4.2019 (ohne 5.3.)
Kosten: CHF 276.–
Anmeldung: bis 4.1.2019

Kurs 606: Fortsetzung

Daten: 8 x Dienstag; 23.4. bis 18.6.2019 (ohne 28.5.)
Kosten: CHF 184.–
Anmeldung: bis 9.4.2019

Kurse 607 und 608

Körpertraining für den Mann

Fitness, Kräftigung und Ausdauer

Das Körpertraining beinhaltet Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, Stabilisation des Rumpfes, Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung. Es steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt das Wohlbefinden und macht Spass!

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern
Anmeldung: bis 4.1.2019

Kurs 607

Daten: 16 x Montag; 14.1. bis 20.5.2019 (ohne 4.3., 15. und 22.4.)
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr
Kosten: CHF 368.–

Kurs 608

Daten: 17 x Dienstag; 15.1. bis 21.5.2019 (ohne 5.3. und 16.4.)
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Kosten: CHF 391.–

Kurse 610 bis 615

Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

Zu Evergreens und zu neueren Hits werden ohne Partner Schritte aus dem Paartanz gelernt und aufgefrischt. In diesem Kursabschnitt werden die Grundschritte Rumba, Wiener Walzer und Salsa geübt, mit Zwischenschritten und Armbewegungen ergänzt und zu Choreografien zusammengesetzt. Geeignet für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Kurse 610 bis 613

Luzern

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, zert. Everdance®-Leiterin
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern
Kosten: CHF 144.–
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 610

Daten: 8 x Montag; 28.1. bis 1.4.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)
Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr

Kurs 611

Daten: 8 x Montag; 28.1. bis 1.4.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 612

Daten: 8 x Donnerstag; 31.1. bis 11.4.2019 (ohne 28.2., 7.3. und 4.4.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 613

Daten: 8 x Freitag; 1.2. bis 12.4.2019 (ohne 1./8.3. und 5.4.)
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kurse 614 und 615

Sursee

Leitung: Margaritha Schmidli, Erwachsenensportleiterin esa, zert. Everdance®-Leiterin
Ort: Bewegungsraum, Centralstrasse 18, 6210 Sursee
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kosten: CHF 144.–
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 614

Daten: 8 x Mittwoch; 23.1. bis 27.3.2019 (ohne 6. und 13.2.)

Kurs 615: Fortsetzung

Daten: 8 x Mittwoch; 17.4. bis 5.6.2019

Kurs 616

smovey®

Schwungvoll trainieren und durch Vibration entspannen

smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin-und-her-Schwingen zum Lockern und zum Kräftigen der bewegenden, aber auch stabilisierenden Muskulatur eingesetzt werden. Die dynamischen Bewegungen verhelfen zu schwungvollem Gehen und fördern das Gleichgewicht. Im Stehen oder im Sitzen wird mit Spass geübt. Eigenmassagen helfen entspannen. Die smoveys® werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, smovey® Coach
Daten: 8 x Montag; 28.1. bis 1.4.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern
Kosten: CHF 144.–
Anmeldung: bis 14.1.2019

Osteoporosegymnastik-Kurse

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

▪ **Baldegg**	Kantonale Mittelschule	**Mittwoch**	08:45/09:45 Uhr
▪ **Ebikon**	Pfarreiheim, Dorfstrasse 7	**Mittwoch**	09:00/10:00 Uhr
▪ **E.-Brücke**	T&T, Schachenstrasse 10a	**Montag**	13:00/14:00 Uhr
▪ **Luzern**	Bruchstrasse 10	**Donnerstag**	17:00 Uhr
▪ **Schüpfheim**	Move, Schächli 8	**Freitag**	10:15 Uhr

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Bewusst bewegt

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

Tennis

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

Daten:
- 1. Trimester: 7.1. bis 11.4.2019
- 2. Trimester: 29.4. bis 4.7.2019 (ohne 30.5., 10. und 20.6.)
- Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

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

Gruppengrösse: 4er-Gruppen (1 PLatz)

Kosten: CHF 20.50 pro Person/Std.

Sportcenter Rontal, Dierikon
Tage: Montag, Dienstag und Donnerstag
Leitung: Della Meyer (Fachleiterin), Robert Dubach, Lis Hunkeler, Georges Meyer

Sportcenter Pilatus, Kriens
Tage: Montag und Dienstag
Leitung: Heidi Steiner

Anmeldung/Auskunft: Della Meyer, Telefon 041 440 33 91, Mobile 079 653 14 52, george.meyer@bluewin.ch

Halle Aesch bzw. Aussenplätze Hochdorf NEU
Tage/Halle: Dienstag und Mittwoch
Tage/Aussenplätze: Montag bis Freitag (ab April 2019)
Leitung: Michel Bätscher
Anmeldung/Auskunft: Michel Bätscher, Mobile 079 700 69 00, michel@tas-hochdorf.ch

Polysport

Kurs 620
Tennis-Anfängerkurs
Dieser Kurs ist an all jene gerichtet, die mal diesen tollen Sport ausprobieren möchten.

Daten: 8 x ab 29.4.2019 (Festlegung von Tag, Zeit und Ort je nach Anmeldung)
Kosten: 2er-Gruppe CHF 41.–, 3er-Gruppe CHF 27.–, 4er-Gruppe CHF 20.50 pro Person/Std.
Anmeldung: bis 31.3.2019 bei Della Meyer (Kontakt siehe links)

Kurs 640 NEU
Fit mit Ballsport
Ballspiele in der Gruppe

Foto: Fotolia

Der Kurs «Ballsport» widmet sich Spielen, Übungen und Lektionen, die den Ball im Zentrum haben. Der Kurs führt aufbauend vom Miteinander zum Gegeneinander und zu möglichen Wettkampf-Formen in den unterschiedlichen Ballspielen. Dabei werden auch die koordinativen Fähigkeiten gefördert und verbessert. Im Idealfall beherrschen die Kursteilnehmenden bereits das Werfen und Fangen in einfachen Formen und der Umgang mit Spielgeräten ist ein wenig vertraut.

Leitung: Urs Niedermann, Experte Erwachsenensport esa, Turn- und Sportlehrer
Daten: 9 x Montag; 4.2. bis 15.4.2019 (ohne 25.2 und 4.3.)
Ort: Turnhalle Geissenstein, Weinberglistrasse 57, Luzern (VBL-Bus Nr. 7, Haltestelle Geissenstein)
Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Kosten: CHF 144.–
Anmeldung: bis 21.1.2019

Kurs 641
Minitrampolin
Gesund und fit bis ins hohe Alter bellicon® Move
Das Training auf dem bellicon®-Minitrampolin wirkt sich in jedem Alter positiv auf den Organismus aus. Gelenke, Knochen, Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt und die Sturzprophylaxe wird unterstützt. Die Übungen des ganzheitlichen und gesundheitsfördernden bellicon®-Move-Trainings sind rücken- und gelenkschonend und bringen Sie für Ihren Alltag in Schwung.

Leitung: Nanette Ambiel, bellicon®-Move-Instruktorin
Daten: 10 x Montag; 11.3. bis 20.5.2019 (ohne 22.4.)
Zeit: 9.00 bis 9.50 Uhr
Ort: bellicon®-Studio Luzern, Moosstrasse 1, Luzern (VBL-Bus Nr. 1, Haltestelle Moosegg)
Kosten: CHF 180.–
Anmeldung: bis 25.2.2019

Kurs 844
Curling
Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 Jahren problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Leitung: Hansruedi Heer, Curling-Instruktor
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
Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern
Kosten: +/- CHF 30.–/Doppellektion (variiert je nach Teilnehmerzahl)
Anmeldung: bis 3.12.2018
Schnupperlektion: Information und Anmeldung bei Hansruedi Heer, Telefon 041 360 96 73, h-heer@hispeed.ch

Wasserfitness

NEU

Kurs 650
Schwimmen für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Schwimmkenntnisse. Im stehtiefen Wasser lernen Sie die Grundlagen des Schwimmens: Atmen, Schweben, Gleiten und erste Antriebsbewegungen. Ängste werden abgebaut und Sie werden behutsam ans Schwimmen im tiefen Wasser herangeführt. Der erste Kursteil findet im stehtiefen Wasser und der zweite Kursteil im Schwimmbecken statt.

Leitung: Lucia Muff,
Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 10 x Dienstag; 12.3. bis 28.5.2019 (ohne 23. und 30.4.)
Zeit: 15.30 bis 16.15 Uhr
Ort: Hallenbad Allmend, Luzern
Kosten: CHF 190.– exkl. Eintritt
Anmeldung: bis 26.2.2019

Kurse 651 und 652
Fit-Gymnastik im See (mit Weste)

Foto: zVg

Geniessen Sie während der Sommerferien ein morgendliches Training im Strandbad Tribschen in Luzern oder im Seebad in Sempach! Die Weste wird Ihnen zur Verfügung gestellt und bewirkt, dass Sie aufrecht im tiefen Wasser «stehen» und sich auch im See wohl und sicher fühlen. Die Kurse findet nur bei geöffnetem Bad statt.

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

NEU

Kurs 651: Seebad Sempach
Leitung: Christine Bruppacher, Lucia Muff
Daten: 6 x Dienstag; 9.7. bis 13.8.2019
Verschiebedaten: 20./27.8.2019 (bei Schlechtwetter)
Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr
Ort: Seebad Sempach (Bus, Haltestelle Vogelwarte)
Kosten: CHF 112.– exkl. Eintritt (Kasse CHF 5.–)
Anmeldung: bis 2.7.2019

Kurs 652: Strandbad Tribschen Luzern
Leitung: Judith Bollinger, Lucia Muff
Daten: 6 x Freitag; 12.7. bis 16.8.2019
Verschiebedaten: 23./30.8.2019 (bei Schlechtwetter)
Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr
Ort: Strandbad Tribschen, Luzern (VBL-Bus Nr.6/7/8, Haltestelle Wartegg)
Kosten: CHF 112.– exkl. Eintritt (Kasse CHF 5.–)
Anmeldung: bis 5.7.2019

Kurse 653 bis 670
Fit-Gymnastik/Aqua-Jogging (mit Weste)

Foto: zVg

Fit-Gymnastik im tiefen Wasser wird mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining. Eine spezielle Auftriebsweste wird zur Verfügung gestellt. Sie bewirkt, dass sie sich im tiefen Wasser sicher und aufrecht fortbewegen können. In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, vermindert Rücken- und Gelenkbeschwerden und ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Hinweis: Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 91.

Beromünster
Hallenbad Kantonsschule
Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 16 x Donnerstag; 10.1. bis 6.6.2019 (ohne 28.2., 7.3., 18./25.4., 3. und 30.5.)
Kosten: CHF 320.– inkl. Eintritt

Kurs 653: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kurs 654: 19.00 bis 19.50 Uhr

Ebikon
Hallenbad Schmiedhof
Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 13 x Montag; 7.1. bis 15.4.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)
Kosten: CHF 260.– inkl. Eintritt

Kurs 655: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kurs 656: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kurs 657: 20.00 bis 20.50 Uhr

Kurse 658 bis 660: Fortsetzung
Daten: 8 x Montag; 6.5. bis 1.7.2019 (ohne 10.6.)
Kosten: CHF 160.– inkl. Eintritt

Kurs 658: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kurs 659: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kurs 660: 20.00 bis 20.50 Uhr

Luzern

Hallenbad Allmend
Wassertemperatur: 32 Grad
Leitung: Christine Bruppacher
Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr

Kurs 661
Daten: 13 x Dienstag; 8.1. bis 16.4.2019 (ohne 26.2. und 5.3.)
Kosten: CHF 243.– exkl. Eintritt

Kurs 662: Fortsetzung
Daten: 9 x Dienstag; 7.5. bis 2.7.2019
Kosten: CHF 168.– exkl. Eintritt

Meggen

Hallenbad Hofmatt
Leitung: Lucia Muff
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr

Kurs 663
Daten: 13 x Dienstag; 8.1. bis 16.4.2019 (ohne 26.2. und 5.3.)
Kosten: CHF 260.– inkl. Eintritt

Kurs 664: Fortsetzung
Daten: 9 x Dienstag; 7.5. bis 2.7.2019
Kosten: CHF 180.– inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurse 665
Leitung: Monika Schwaller
Daten: 13 x Mittwoch; 9.1. bis 17.4.2019 (ohne 27.2. und 6.3.)
Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr
Kosten: CHF 260.– inkl. Eintritt

Kurs 666
Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 12 x Freitag; 11.1. bis 12.4.2019 (ohne 1. und 8.3.)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kosten: CHF 240.– inkl. Eintritt

Kurse 667
Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 12 x Freitag; 11.1. bis 12.4.2019 (ohne 1. und 8.3.)
Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr
Kosten: CHF 240.– inkl. Eintritt

Kurs 668: Fortsetzung
Leitung: Monika Schwaller
Daten: 9 x Mittwoch; 8.5. bis 3.7.2019
Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr
Kosten: CHF 180.– inkl. Eintritt

Kurs 669: Fortsetzung
Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 9 x Freitag; 10.5. bis 5.7.2019
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kosten: CHF 180.– inkl. Eintritt

Kurs 670: Fortsetzung
Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 9 x Freitag; 10.5. bis 5.7.2019
Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr
Kosten: CHF 180.– inkl. Eintritt

Kurse 675 bis 682 ⊕
Fit-Gymnastik im Wasser (ohne Weste)

Foto: zVg

Wassergymnastik regt auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System an. Die Muskeln werden gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – und eignen sich deshalb auch für Nichtschwimmer/innen.

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof
Leitung: Lucia Muff

Kurs 675
Daten: 13 x Montag; 7.1. bis 15.4.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 234.– inkl. Eintritt

Kurs 676
Daten: 13 x Montag; 7.1. bis 15.4.2019 (ohne 25.2. und 4.3.)
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 234.– inkl. Eintritt

Kurs 677
Daten: 12 x Freitag; 11.1. bis 12.4.2019 (ohne 1.3. und 8.3.)
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 216.– inkl. Eintritt

Kurs 678
Daten: 12 x Freitag; 11.1. bis 12.4.2019 (ohne 1.3. und 8.3.)
Zeit: 13.00 bis 13.50 Uhr
Kosten: CHF 216.– inkl. Eintritt

Kurs 679: Fortsetzung
Daten: 8 x Montag; 6.5. bis 1.7.2019 (ohne 10.6.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 144.– inkl. Eintritt

Kurs 680: Fortsetzung
Daten: 8 x Montag; 6.5. bis 1.7.2019 (ohne 10.6.)
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 144.– inkl. Eintritt

Kurs 681: Fortsetzung
Daten: 9 x Freitag; 10.5. bis 5.7.2019
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 162.– inkl. Eintritt

Kurs 682: Fortsetzung
Daten: 9 x Freitag; 10.5. bis 5.7.2019
Zeit: 13.00 bis 13.50 Uhr
Kosten: CHF 162.– inkl. Eintritt

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

Nordic Walking

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

Leitung: ausgebildete Nordic-Walking-Leiter/innen esa

Hinweis: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

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

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich

Kosten:
- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt)
- Kombi-Abo (Halbjahres-Abos abzgl. 10 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 70.–

Schnuppern: auch ohne Abo möglich
Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Foto: zVg

Kurs 685 ⊕

Nordic Walking für Einsteiger

Einführung in diese «sanfte» Sportart
Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und wenig bis gar nicht Sporttreibende. Sie lernen die richtigen Bewegungsabläufe und den korrekten Umgang mit den Stöcken. Dabei regen Sie den Kreislauf an, stärken die Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.

Leitung: Ruth Indergand, Fachleiterin
Daten: 5 x Mittwoch; 3.4. bis 1.5.2019
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr
Ort: Aussensportanlage Allmend Süd, Luzern
Kosten: CHF 60.–
Anmeldung: bis 20.3.2019

Kurse 686 bis 690 ⊕

Nordic-Walking-Treff

⊕ Die Nordic-Walking-Treffs finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant ist das leichteste Niveau.

Luzern

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

Kurs 686
Daten: 23 x Montag; 7.1. bis 24.6.2019 (ohne 22.4. und 10.6.)
Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 8.4.2019: 16.15 bis 18.00 Uhr)
Kosten: CHF 129.– (Halbjahres-Abo)

Kurs 687
Daten: 26 x Mittwoch; 2.1. bis 26.6.2019
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr
Kosten: CHF 146.– (Halbjahres-Abo)

Kurs 688
Kombi-Abo für Kurse 677 und 678
Kosten: CHF 248.–
(Halbjahres-Abos abzgl. 10 % Rabatt)

Nottwil

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

Kurs 689
Daten: 23 x Montag; 7.1. bis 24.6.2019 (ohne 22.4. und 10.6.)
Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr
Kosten: CHF 129.– (Halbjahres-Abo)

Reiden

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

Kurs 690
Daten: 23 x Donnerstag; 10.1. bis 27.6.2019 (ohne 30.5. und 20.6.)
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Kosten: CHF 129.– (Halbjahres-Abo)

Radsport

Foto: Peter Lauth

Die Velotouren (Fahrräder und Elektrovelos) werden durch ausgebildete Erwachsenensport-leiter/innen esa rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen.

Leitung: Theres Jöri (Fachleiterin), Bruno Gassmann (Stv.), Anton Amstalden, Arnold Burch, Irene Egli, Hans Kiener, Bruno Marti, Josef Muff, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Bruno Zumbühl (Radsport-Leiter/innen esa)

Programm: 6 x Dienstag; ganztags

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

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

Mittagessen: Wahlweise Picknick oder Restaurant

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

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

Versicherung: Sache der Teilnehmenden.

Kosten:
- Saison-Abo CHF 94.–
  (13 Touren, 20 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 90.–
- Veloverladen auf Anhänger CHF 8.–

Schnuppern: auch ohne Abo möglich
Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

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 Leitereinteilung).

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

Velotourenprogramm

Die Velotouren finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant sind die jeweils leichtesten Niveaus.

Dienstag, 23.4.2019
Eröffnungs-Tour
Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit. **Route:** Emmenbrücke – Inwil – Gibelflüh – Hochdorf – Urswil – Eschenbach – Emmenbrücke. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmenbrücke, Betagtenzentrum Emmenfeld.

Veloferien 2019 *Radfahren und geniessen*

22.4.–28.4.	Po-Ebene mit Ferrara
05.5.–12.5.	Tschechien Vom Böhmerwald nach Prag
20.5.–25.5.	Altmühltal-Radweg
02.6.–08.6.	Main–Tauber Fränkischer Radachter
10.6.–14.6.	Bad Waldsee in Oberschwaben
24.6.–28.6.	Velo-Genusstour in Tirol mit Gössis Mittagshöck
30.6.–05.7.	Isarradweg
08.7.–15.7.	Velo-Flusskreuzfahrt Donau, Main, Rhein und Mosel
22.7.–28.7.	Inntal-Radweg, Kufstein bis Passau
04.8.–10.8.	Lüneburger Heide mit Celle
25.8.–01.9.	Traumhafte Provence von Avignon bis ans Meer

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

Gössi goessi-carreisen.ch

Mountainbike

Dienstag, 7.5.2019
Rhododendron-Tour
Route: Mooshüsli – Friedental – Ebikon – Root – Buonas – Cham – Hünenberg – Gisikon (Schwitter) – Schachen – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Dienstag, 21.5.2019
3-Täler-Tour
(Suhrental, Rottal, Wiggertal)
Route: Sursee – Nebikon – Gettnau – Soppensee – Rüediswil – Nottwil – Sursee. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Sursee, Parkplatz Eishalle.

Dienstag, 4.6.2019
Vom Seerücken zum Rheinfall
Route: Car: Horw – Pfyn; Pfyn – Hüttwilen – Oberstammheim – Diessenhofen – Schaffhausen – Marthalen – Flaach. Car: Flaach – Horw. **Treffpunkt:** 7.30 Uhr, Horw, Gössi-Areal.

Dienstag, 18.6.2019
Seetal – Aesch – Sursee
(kein Verschiebedatum)
Route: Mooshüsli – Inwil – Ballwil – Aesch – Reinach – Beromünster – Sursee. S-Bahn: Sursee – Emmenbrücke Gersag – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Dienstag, 2.7.2019
Der unbekannte Jura
(Saignelégier – Le Locle)
Route: Car: Horw – Saignelégier; Saignelégier – Les Cerlatez – Le Chaux-des-Breuleux – Les Breuleux – La Ferrière – La Chaux-de-Fonds – Le Locle. Car: Le Locle – Horw. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr, Horw, Gössi Areal.

Foto: zVg

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 1. HJ 2019 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 90.– (Radsport)
- bar CHF 9.– pro Tour

Schnuppern: auch ohne Abo möglich
Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

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 über eine Verschiebung gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch > Freizeit am Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

MTB-Tourenprogramm

Datum	Ort	Treffpunkt	Schwierigkeit	Kondition
14.3.2019	Horwer Halbinsel	Messehallen Luzern	1-2	1-2
28.3.2019	Willisau	Landi Willisau	2-3	3
11.4.2019	Krienseregg	Talstation Pilatusbahn Kriens	3-4	3-4
25.4.2019	Sursee	OTTO'S Sport Outlet Sursee	2-3	2-3
09.5.2019	Meggerwald	Verkehrshaus Luzern	2-3	2-3
23.5.2019	Wolhusen	Migros Wolhusen	3-4	3-4
06.6.2019	Rathausen	Parkplatz Rathausen	1-2	1-2
13.6.2019	Baldegg	Parkplatz Badi Baldegg	3	3
04.7.2019	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 zu entdecken.

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

Schwierigkeitsgrade:

- * **Leichte Wanderung,** geringe Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ** **Mittlere Wanderung,** grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- *** **Anspruchsvolle Wanderung,** grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit erforderlich, stabile Wanderschuhe verlangt.

Gruppen: Die Gruppe **A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer (3 bis 5 Std.). Beachten Sie die Sterne und 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.

Foto: zVg

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor dem Kiosk, vis-à-vis 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: Sache der Teilnehmenden.

Kosten: 10er-Abo CHF 70.–

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Anmeldung: Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, frühestens 1 Woche vor der Wanderung, jeweils an den ersten Wanderleiter, per E-Mail oder Telefon (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 über eine Verschiebung gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch** > **Freizeit am Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Wander-Leiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
von Büren Norbert	041 340 23 67	079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch
Bernet Cécile (Stv.)	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch
Leiter/innen			
Hägi Margrit	041 360 57 34	077 476 10 09	margaritaha@hotmail.com
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
Weber Monika	041 280 49 49	078 807 82 92	moniwe@gmx.ch

Wanderprogramm

⊕ Die Wanderungen finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant sind die B-Wanderungen mit einem ✱.

Donnerstag, 10.1.2019 ⊕ B

Guetzliwanderung ins Emmental

Route: Escholzmatt – Wiggen – Trubschachen. **Distanz:** 11 km, 70 m Auf- und 190 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Kleines Picknick, Einkehr bei Kambly. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 17.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Monika Weber. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr, Malters 9.06 Uhr. **Rückkehr:** 16.03 Uhr.

Mittwoch, 23.1.2019 A

Sempach Rundtour

Route: Sempach – Steinibüel – Adelwil – Sempach. **Distanz:** 13½ km, 150 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Einkehr in Raststätte. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 7.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 9.30 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.44 Uhr, Emmenbrücke 9.49 Uhr. **Rückkehr:** 15.55 Uhr.

Donnerstag, 14.2.2019 ⊕ B

«Merängge»–Wanderung

Route: Rossweid – Salwideli – Kemmeriboden Bad. **Distanz:** 9 km, 80 m Auf- und 560 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Suppe im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 21.–, GA 4.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.40 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr. **Rückkehr:** 17.03 Uhr.

Mittwoch, 27.2.2019 A

Flumserberge

Route: Tannenboden – Prodalp – Tannenboden. **Distanz:** 6 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Restaurant oder Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 40.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Iris Studer. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr.

Donnerstag, 7.3.2019 ⊕ B

Über den Hundsrüggen

Route: Buchrain – Sedel – Friedental. **Distanz:** 8 km, 190 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Kaffeehalt und Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 6.20. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 9.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.40 Uhr. **Rückkehr:** ca. 14.00 Uhr.

Mittwoch, 13.3.2019 A

Aussichtspunkt Rosinli

Route: Kempten – Rosinli – Pfäffikon. **Distanz:** 16 km, 380 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 27.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.20 Uhr. **Rückkehr:** 17.39 Uhr.

Donnerstag, 21.3.2019 B

Monte Caslano

Route: Magliaso – Monte Caslano – Magliaso. **Distanz:** 11 km, 330 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. 57.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Monika Weber. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 17.41 Uhr.

Mittwoch, 27.3.2019 A

Jonental

Route: Ottenbach – Jonental – Ottenbach. **Distanz:** 12 km, 180 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 20.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Iris Studer. **Treffpunkt:** 8.55 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

Donnerstag, 4.4.2019 ⊕ B

Zofingen

Route: Zofingen – Stadtrundgang – Uerkheim. **Distanz:** 9 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Kosten:** CHF 18.–. **Leitung:** Maggie Meier, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.05 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

Donnerstag, 11.4.2019 ⊕ B

Erdmannlistei

Route: Besenbüren – Erdmannlistei – Bremgarten. **Distanz:** 11 km, 180 m Auf- und 240 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 19.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.35 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.51 Uhr. **Rückkehr:** 16.25 Uhr.

Mittwoch, 17.4.2019 A

Linthebene

Route: Lachen – Uznach (Storchenkolonie). **Distanz:** 16 km, 340 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 25.–. **Leitung:** Maggie Meier, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.45 Uhr.

Mittwoch, 24.4.2019 A

Tibetische Hängebrücke TI

Route: Monte Carasso – Fontanella – Tibetische Brücke – Curzutt – Monte Carasso. **Distanz:** 9½ km, 700 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 45.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr. **Achtung:** 270 m lange Hängebrücke!

Mittwoch, 1.5.2019 A

Magdalena Einsiedelei

Route: Düdingen – Düdinger Moos – Einsiedelei – Fribourg. **Distanz:** 13 km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 39.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.00 Uhr. **Rückkehr:** 17.01 Uhr.

Schneeschuh-touren

Unsere Schneeschuhtouren führen durch verschneite Landschaften. Dadurch stärken wir das Immunsystem und tanken Sonne. Schneeschuhwandern ist ein wichtiger Beitrag an die Sturzprävention und trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination.

Donnerstag, 9.5.2019 ⊕ **B**

Aare-Rundweg

Route: Unterzollikofen – Worblaufen. **Distanz:** 9 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 35.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 16.01 Uhr.

Mittwoch, 15.5.2019 **A**

Orchideen am Rossberg

Route: Goldau – Trennmatt – Gribsch – Goldau. **Distanz:** 9 km, 700 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 11.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.06 Uhr, Verkehrshaus 8.13 Uhr. **Rückkehr:** 16.21 Uhr.

Donnerstag, 23.5.2019 **B**

Frühsommer auf der Rigi

Route: Rigi Scheidegg – Seeweg – Unterstetten – Felsweg – Rigi Staffel. **Distanz:** 8 km, 320 m Auf- und 360 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 47.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.06 Uhr, Meggen 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 16.50 Uhr (Schiff ab Vitznau).

Mittwoch, 5.6.2019 **A**

Flügespitz

Route: Amden Arvenbüel – Looch – Flügespitz – Vorderhöhi – Arvenbüel. **Distanz:** 9½ km, 550 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 33.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Monika Weber. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.49 Uhr. **Rückkehr:** 18.25 Uhr.

Donnerstag, 13.6.2019 ⊕ **B**

Baselbiet

Route: Arlesheim – Schloss Birseck – Burg Reichenau – Münchenstein. **Distanz:** 10 km, 250 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 35.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.47. **Rückkehr:** 16.30 Uhr.

Mittwoch, 19.6.2019 **A**

Schächentaler Höhenweg

Route: Spiringen Ratzi – Eggbergen. **Distanz:** 14½ km, 700 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 47.–, GA 22.–. **Leitung:** Maggie Meier, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 17.48 Uhr.

Donnerstag, 27.6.2019 ⊕ **B**

Mueterschwanderberg

Route: Stansstad – Rotzloch – Kerns. **Distanz:** 11 km, 280 m Auf- und 90 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 8.–. **Leitung:** Maggie Meier, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.40 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.57 Uhr. **Rückkehr:** 16.17 Uhr.

Mittwoch, 3.7.2019 **A**

Grand Canyon der Schweiz

Foto: Fotolia

Route: Versam – Rheinschlucht – Ilanz. **Distanz:** 12 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 36.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.49 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

Kurs 905 **NEU**

Schneeschuhlaufen für Einsteiger

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

Leitung: Ursula Wyss, Schneeschuhtouren-Leiterin esa
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

Tourenprogramm

Leitung: Ursula Wyss (Fachleiterin) und Bruno Maurer, Schneeschuhtourenleiter esa
Kosten: CHF 15.– bar (bitte Kleingeld bereithalten, Betrag wird vor Ort einkassiert)
An-/Rückreise: Billette bitte individuell lösen (Zonentageskarte)
Material: Schneeschuhe können bei der Leiterin gemietet werden.

Anmeldung: Vortag bis 12.00 Uhr bei Ursula Wyss, Telefon 079 218 51 40

Durchführung: Die Touren finden bei jeder Witterung statt. Über die Durchführung oder Änderungen gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch > Freizeit am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Sicher stehen – sicher gehen
www.sichergehen.ch

Samstag, 29.12.2018

Langis

Route: Unsere leichte Rundwanderung führt uns durch eine landschaftlich sehr schöne Gegend. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Verpflegung:** Rucksack und Restaurant Kaltbad. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene. **Abfahrt:** Luzern ab 8.05 Uhr, Sarnen Bus nach Langis ab 8.28 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 15.55 Uhr. **Billett:** ab Wohnort bis Langis.

Dienstag, 25.1.2019

Portealp

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

Freitag, 1.2.2019

Haldi (Schattdorfer Berge)

Route: Rundwanderung über dem Schächental. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Verpflegung:** Rucksack und Bergbeizli. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene. **Abfahrt:** Luzern ab 8.18 Uhr. Schattdorf an 9.33 Uhr, Luftseilbahn bis Haldi. **Rückfahrt:** 16.49 Uhr ab Flüelen. **Billett:** ab Wohnort bis Schattdorf.

Dienstag, 5.2.2019

Simplongebiet

(anspruchsvollere Tour)

Route: Wir bewegen uns auf einer Höhe von 1700 m bis 2240 m. **Wanderzeit:** ca. 5½ Std., 500 Hm. **Verpflegung:** Rucksack und Berggasthaus Wasenalp. **Abfahrt:** Luzern ab 5.57 Uhr. **Treffpunkt:** 6.29 Uhr Schüpfheim (im Zug). Bus Brig ab 9.18 Uhr bis Simplon Rothwald Alte Post. **Rückfahrt:** Brig ab 16.49 Uhr. **Billett:** ab Wohnort (via Schüpfheim) bis Simplon Rothwald (evtl. Gemeinde-Tageskarte).

Foto: zVg

Mittwoch, 13.2.2019

Pilatus

Route: Überraschungstour um die Krienseregg und Fräkmüntegg. **Wanderzeit:** 3 bis 5 Std. **Verpflegung:** Rucksack und Bergbeizli. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleishöhe. **Abfahrt:** VBL-Bus Nr. 1. **Rückfahrt:** Luzern an ca. 16.00 Uhr. **Billett:** ab Wohnort bis Kriens Zentrum.

Dienstag, 19.2.2019

Wirzweli

Route: Wirzweli – Französische Kapelle. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Verpflegung:** Rucksack und Langbodenalpbeizli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleishöhe. **Abfahrt:** Luzern ab 9.10 Uhr, Wirzwelibus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil–Wirzweli. **Rückfahrt:** Dallenwil ab 17.19 Uhr. **Billett:** ab Wohnort bis Wirzweli.

Güdisdienstag, 5.3.2019

Marbachegg «Fasnachtstour»

Route: Rundwanderung auf Marbachegg. Bei Guggämusig und einem feinen Kaffee lassen wir es uns gut gehen. Für den Rückweg nehmen wir die Gondelbahn nach Marbach. **Wanderzeit:** 3 bis 4 Std. **Verpflegung:** Rucksack und Restaurant. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr Schüpfheim (im Zug). **Abfahrt:** Luzern ab 7.57 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 17.05 Uhr. **Billett:** ab Wohnort bis Marbachegg Talstation.

Skilanglauf/-Ferien

Skilanglauf-Treff

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

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

Zeit: 6 x Donnerstag; 10.00 bis 15.00 Uhr
Anreise: individuell
Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden
Kosten: CHF 15.– bar pro Tag
Auskunft: Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder Mobile 079 304 72 23

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

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine allfällige wetterbedingte Anpassung entscheidet das Leiterteam. Sie erhalten eine **Bestätigungs-E-Mail.** Zusätzlich gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter Telefon **041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch > Freizeit am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft.

Foto: zVg

Angebot 903 und 904

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
903: Doppelzimmer: CHF 830.–/Person
904: Einzelzimmer: CHF 1010.–
Hotel: Alpina in Ulrichen (Familienbetrieb, direkt an der Loipe, eher kleine einfache Zimmer)

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

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

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

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung
Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)
Anmeldung: Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiter/in Kontakt aufzunehmen.

Foto: Fotolia

Power-Fit
Fitness und Spiel für leistungsstärkere Senioren und Seniorinnen
NEU

Die Fitgym-Gruppen sind alle BSV-relevant.

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, 079 351 40 46

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

Buchrain
Turnhalle Dorf
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr
Monika Wolfer, 041 440 46 78
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, 9.15 bis 10.15 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

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

Buttisholz
Mittlere Turnhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Käthy Aregger, 041 928 12 49

Dagmersellen
Alterszentrum Eiche
Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Turnhalle Kastanie
Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr
Doris Muri, 062 756 10 24

Doppleschwand
Turnhalle
Mittwoch, 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
M. Baumgartner, 041 458 15 87

Pfarreiheim Gerliswil
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr
Trudi Merz, 041 260 69 21

Schulhaus Hübeli
Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr
Ursula Häller, 041 310 16 56

Pfarreiheim St. Maria
für Italienisch- und Spanischsprachige
Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
B. Monterrubio, 041 280 96 24

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

Ermensee
Mehrzweckhalle
Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr (S)
Dienstag, 18.00 bis 19. 00 Uhr (W)
Heidi Rüther, 041 917 35 60

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

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

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

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

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

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

Geuensee
Turnhalle Kornmatte
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
D. Wiprächtiger, 041 921 70 33

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
Silvia Blaser, 041 917 08 26

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

Hellbühl
Rotbach-Halle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Ch. Bruppacher, 041 467 02 40

Hergiswil b. Willisau
Mehrzweckhalle Steinacher
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Monika Kunz, 041 979 11 84

Hildisrieden
Turnhalle Matte
Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Irène Troxler, 041 460 32 44

Hitzkirch
Turnhalle
Männergruppe
Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

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

Hochdorf
Turnhalle Avanti
Dienstag, 15.20 bis 16.20 Uhr
Jana Schmid, 041 910 61 50
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Edith Theiler, 041 910 58 09

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

Horw
Turnhalle Hofmatt
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Jolanda Salmina, 076 529 37 32

Inwil
Schulhaus Rägeboge Aula
Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Montag, 15.00 bis 16.00 Uhr
Agnes Sigrist, 041 448 21 40

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

Kriens
Pfarreiheim Bruder Klaus
Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Feldmühle
Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Doris Lötscher, 041 320 17 09

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

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

Betagtenzentrum Eichhof
(Haus Saphir)
Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60
M. Zurkirchen, 041 497 07 88

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

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

NEU
Power-Fit
Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Urs Niedermann, 041 370 60 37

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

Mykonius-Saal
Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Rita Weibel, 041 410 30 30

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

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

Pfarreiheim St. Anton
Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Heidi Müller, 041 377 21 78

Pfarreiheim St. Karl
Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Doris Lötscher, 041 320 17 09

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

Pfarreiheim St. Michael/
Rodtegg
Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Antonella Buholzer, 041 497 00 37

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

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

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

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

Meggen
Kath. Pfarreiheim
Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Jeannette Fédier, 041 850 88 11

Meierskappel
Schulhaus Höfli Singsaal
Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22

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

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

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

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

Neuenkirch
Turnhalle Grünau
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Agnes Kälin, 041 467 33 62

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

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

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

Rain
Turnhalle Chrüzmatt
Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr
M. Baumgartner, 041 458 15 87

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

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

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

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

Root
Pfarreiheim
Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

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

Rothenburg
Turnhalle Gerbematt
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Maria-Magda Wüst, 078 889 61 50

Ruswil
Sporthalle Wolfsmatt
Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr
Dienstag, 14.45 bis 15.45 Uhr

Turnhalle Dorfschulhaus
Männergruppe
Dienstag, 16.00 bis 17.00 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
Vreni Riesen, 041 921 00 47

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 Rölli, 041 970 32 73

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 esa
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 und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung
Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)

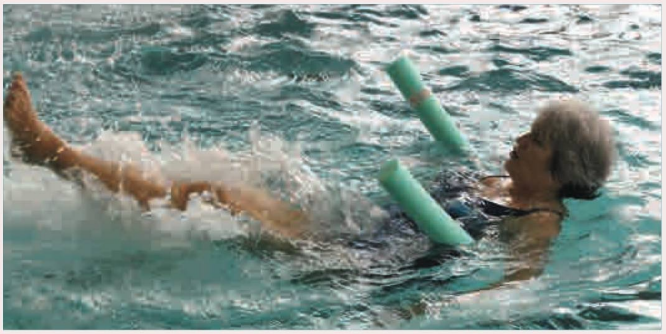

Foto: zVg

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

Sommer-Wasserfit
Ab Juni bis August eine Morgenlektion in der Badi
NEU

Die Wasserfitness-Gruppen sind alle BSV-relevant.

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, 14.00 bis 15.00 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppe Root
Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen
Hallenbad SSBL
Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr
Freitag, 12.30 bis 13.30 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

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

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

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

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

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

Gruppe Buttisholz/Sempachersee*
Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Monika Schwaller, 041 929 05 56
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)
Lieselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi)

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

Schüpfheim
Hallenbad HPZ Sunnebüel
Gruppe Entlebuch*
Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

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

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

NEU
Sommer-Wasserfit
Badi Schüpfheim
Juni – August
Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr
Heidi Bucher, 041 484 24 34
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

Willisau
Hallenbad Schlossfeld**
Gruppe Willisau
Donnerstag, 15.35 bis 16.20 Uhr
und 16.30 bis 17.15 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, 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: Käthy Häcki (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 und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung
Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)

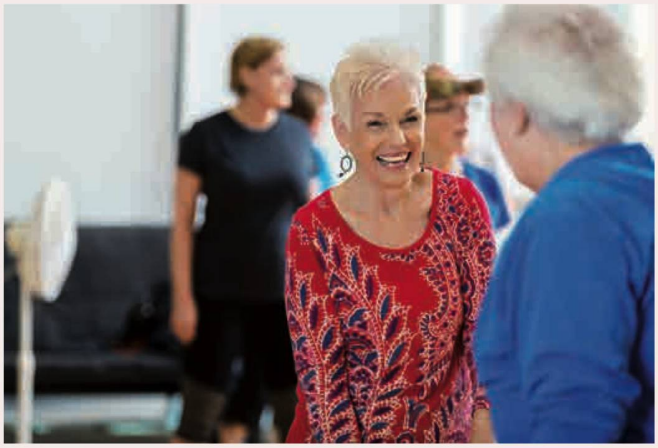

Foto:zVg

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

DieTanzsport-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Internationale Volks- und Kreistänze

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

Schötz NEU
Pfarreiheim
Freitag., 9.00 bis 10.30 Uhr
Alice Bühler, 041 980 28 46

Schüpfheim
Hotel Adler
Freitag, 14.30 bis 16.00 Uhr
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

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, 8.30 bis 10.00 Uhr

Einsteiger: NEU
Montag, 10.30 bis 12.00 Uhr
Resa Friedli, 077 447 20 26

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 Sportgruppen von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen esa geführt. Haben Sie Interesse oder kennen Sie eine motivierte Person, die eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrnehmen möchte?

Dann melden Sie sich bei:
Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport,
Telefon 041 226 11 91

Ferien 2019

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

Hinweis: Das Ferienangebot «Persönliche Denk- und Entwicklungstour» macht für ein Jahr Pause. 2020 erwartet Sie wieder ein ähnliches Angebot.

⊕ Die Wanderungen finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant sind die B-Wanderungen mit einem ✱.

Angebote 722 und 723 ⊕

Begleitete Ferien in Serfaus

Sie sind einigermassen selbstständig und können jeden Tag an einem kleinen Spaziergang in der näheren Umgebung teilnehmen? Pro Senectute Kanton Luzern kann Ihnen erneut eine attraktive begleitete Ferienwoche anbieten. Auch dieses Jahr fahren wir ins Tirol nach Serfaus. Das familiäre und moderne 4-Sterne-Hotel «Gabriela» liegt in ausgezeichneter Lage – weniger als 100 Meter von der Talstation der Komperdell-Seilbahn entfernt. Ein idealer Ausgangspunkt für viele Aktivitäten. Unsere drei kompetenten Begleiterinnen sorgen dafür, dass Ihre Ferien zum unbeschwerten Erlebnis werden.

Datum: Samstag, 14., bis Samstag, 21.9.2019
Leitung: Marie-Theres Marti, Edith Frey und Ruth Grüter
722: Doppelzimmer: CHF 1040.–/Person
723: Einzelzimmer: CHF 1190.–
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Vollpension, Benützung sämtlicher Bergbahnen Serfaus-Fiss-Ladis, Hin- und Rückfahrt mit Car, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.
Nicht inbegriffen: Kosten für individuelle Ausflüge, Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)
Hinweis: Von den Teilnehmenden wird erwartet, dass sie nicht in einer stationären Einrichtung leben, dass sie nicht alleine in die Ferien können bzw. wollen, evtl. zu Hause von Angehörigen betreut werden und nicht auf den Rollstuhl angewiesen sind.
Anmeldung: bis 13.8.2019

Angebote 724 und 725

Aktivferien in Seefeld

Seefeld im Tirol bietet viele Möglichkeiten für erlebnisreiche und entspannte Ferien. Es erwartet uns das komfortable und ruhig gelegene 4-Sterne-Hotel «Schönruh». Das Wochenprogramm ist abwechslungsreich und für aktive Senioren gut machbar. Sollte jemand am Programm nicht teilnehmen können oder wollen, bieten das Hotel sowie das Dorf genügend Alternativen. Selbstverständlich planen wir auch das beliebte Gymnastikprogramm wieder.

Datum: Samstag, 22., bis Samstag, 29.6.2019
Leitung: Irène Zingg, Expertin Erwachsenensport esa, und Theres Ingold, Begleitperson
724: Doppelzimmer: CHF 1260.–/Person
725: Einzelzimmer: CHF 1390.–
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit WC, Dusche/Bad, Bademantel, Föhn, TV, Balkon, Wellness, Hallenbad, Aussenschwimmbad, Badeteich mit Liegewiese, Ausflüge und Besichtigungen, Gymnastikangebot, Hin- und Rückreise mit Car inkl. Mittagessen, Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung Pro Senectute.
Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)
Hinweis: Von den Teilnehmenden wird gute allgemeine Gesundheit und Selbstständigkeit erwartet.
Wichtig: Die Einzelzimmer im Hotel «Schönruh» können unterschiedliche Ausbaustandards haben (franz. Balkon/Balkon). Die Zimmerzuteilung erfolgt durch das Hotel in der Reihenfolge der Anmeldung.
Anmeldung: bis 25.4.2019

Angebote 726 und 727

Ausflugs- und Spazierferien in Murten

Unser Aufenthaltsort ist das Hotel «Murtenhof & Krone», ein historisches Patrizierhaus. Zentral und ruhig in der Altstadt gelegen, bietet das 4-Sterne-Haus mit individuell eingerichteten Zimmern eine überraschende Aussicht über den Murtensee. Das mittelalterliche Städtchen Murten lädt zum Verweilen ein. Die Umgebung des Murtensees mit Weinbergen und einer naturreichen Uferlandschaft vermittelt Ferienstimmung – der ideale Ort zum Spazieren, Geniessen und für zahlreiche Ausflüge: Avenches, Neuchâtel, Estavayer-le-Lac und das Naturzentrum La Sauge. Eine ganztägige Schifffahrt rundet die Woche ab.

Datum: Samstag, 25., bis Freitag, 31.5.2019
Leitung: Norbert von Büren, Pia Schmid, Wander-Leiter/in esa
726: Doppelzimmer: CHF 1180.–/Person
727: Einzelzimmer: CHF 1360.–
Reduktion: CHF 40.– für GA-Inhaber
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit WC, Bad/Dusche, Föhn, WLAN/TV-Radio, reichhaltiges Frühstücksbuffet, Abendessen 3-Gang-Menü, Fahrten mit ÖV/Schiff, Hin- und Rückreise mit Car, Trinkgelder, geführte Ausflüge und Spaziergänge, Ferienleitung und Betreuung Pro Senectute.
Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)
Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit erwartet, die es ihnen ermöglicht, 1 bis 2 Stunden zu Fuss unterwegs zu sein.
Anmeldung: bis 15.3.2019

Angebote 728 und 729

Wanderferien in Silvaplana

«Allegra in Silvaplana». Der Ferienort im Oberengadin hat eine Menge zu bieten: seit vergangenem Jahr keinen Durchgangsverkehr mehr, Sicht auf den Silvaplanersee, Berge, Natur, so weit das Auge reicht, unbegrenzte Wandermöglichkeiten – von der gemütlichen Talwanderung bis zu aussichtsreichen Bergtouren. Wir erkunden täglich mit zwei Wanderungen in verschiedener Stärkeklasse das Malojagebiet und das Bergell und geniessen mit der Gästekarte die verschiedenen Bahnfahrten im Oberengadin. Das 4-Stern-Hotel «Albana» verwöhnt uns am Morgen mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet sowie am Abend mit einem 4-Gang Wahlmenü. Erholung bieten der Whirlpool, die Sauna, das Dampf- oder Aromabad.

Datum: Montag, 19., bis Montag, 26.8.2019
Leitung: Cécile Bernet, Norbert von Büren, Wander-Leiter/in esa
728: Doppelzimmer: CHF 1245.–/Person
729: Einzelzimmer: CHF 1385.–
Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Bad/WC, WLAN/TV-Radio, Safe, Halbpension, Hin- und Rückfahrt mit Car, sämtliche Bahnen und Postautos, Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung Pro Senectute.
Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)
Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit erwartet, die es ihnen ermöglicht, 2 bis max. 6 Stunden (in verschiedenen Stärkeklassen) zu Fuss unterwegs zu sein.
Anmeldung: bis 1.6.2019

Angebote 730 und 731

Wanderferien in Lenk

Die Landschaft ist sanft und die Bergterrassen sind sonnenverwöhnt. Das sind genussvolle Ferientage im Simmental: Tradition, Brauchtum und Alpkultur werden hier bewusst gepflegt. Mit über 500 km ausgeschilderten Wander- und Bergwegen sind das Simmental und die Lenk ein absolutes Wanderparadies. Wir erleben die Natur, bestaunen stahlbaue Bergseen und tosende Wasserfälle. Der flache Talboden lädt ein zu ausgiebigen Spaziergängen, ist aber auch Ausgangspunkt für anspruchsvollere Gebirgstouren. Es werden Wanderungen in verschiedenen Stärkeklassen angeboten. Wir wohnen im 3-Sterne-Sporthotel «Wildstrubel Lenk».

Datum: Samstag, 6., bis Samstag, 13.7.2019
Leitung: Margaritha Schmidli, Mark Lötscher, Wander-Leiter/in esa
730: Doppelzimmer: CHF 1210.–/Person
731: Einzelzimmer: CHF 1350.–
Im Preis inbegriffen: Hin- und Rückreise mit Car, Frühstücks-Buffet, 4-Gang-Nachtessen, Gästekarte für Bergbahnen und Postautos in der Lenk, Zimmer mit Dusche oder Bad, WC, Föhn, TV, gratis WLAN, Minikühlschrank und Safe, Wellnessbereich, Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung Pro Senectute.
Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)
Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit erwartet, die es ihnen ermöglicht, 2 bis max. 6 Stunden (in verschiedenen Stärkeklassen) zu Fuss unterwegs zu sein.
Anmeldung: bis 21.4.2019

Badeferien Mallorca

mit Wasserfitness und Qi Gong

Fotos: zVg, Fotolia

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

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

Hotel: www.universaltravel.ch > Universal Hotels > Laguna

Flug: Edelweiss (Economy Class); Hinflug: ca. 12.20 Uhr ab Zürich; Rückflug: ca. 15.05 Uhr ab Palma.

Angebot 731

Sonntag, 16., bis Sonntag, 30.6.2019 (2 Wochen)

- **Doppelzimmer** (Meerseite) CHF 1980.– pro Person; CHF 2420.–*
- **Doppelzimmer** (Landseite) CHF 1890.– pro Person; CHF 2330.–*
- **Einzelzimmer** (Landseite) CHF 2090.–

Angebot 732

Sonntag, 16., bis Sonntag, 23.6.2019 (1. Woche)

- **Doppelzimmer** (Meerseite) CHF 1350.– pro Person; CHF 1570.–*
- **Doppelzimmer** (Landseite) CHF 1305.– pro Person; CHF 1525.–*
- **Einzelzimmer** (Landseite) CHF 1405.–

Angebot 733

Sonntag, 23., bis Sonntag, 30.6.2019 (2. Woche)

- **Doppelzimmer** (Meerseite) CHF 1320.– pro Person; CHF 1540.–*
- **Doppelzimmer** (Landseite) CHF 1275.– pro Person; CHF 1495.–*
- **Einzelzimmer** (Landseite) CHF 1375.–

* = zur Alleinbenützung

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

Nicht inbegriffen: Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Miete Sonnnenliegen (pro Woche Euro 14.–); Kombi-Versicherung CHF 35.– (Annullierung, Reisezwischenfälle, Gepäck).

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

Anmeldung: Mit Frühbucherrabatt bis 15.3.2019. Bis 14.5.2019 bei freien Plätzen und mit Zuschlag (Frühbucherrabatt von CHF 40.–).

Bestätigung: Die schriftliche Reisebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ab ca. Mitte Februar 2019). Vorab erhalten Sie eine Anmeldebestätigung von Pro Senectute Kanton Luzern.

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

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

Wichtige Hinweise:

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