

**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:** 02.02.2026

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

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

**SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# impulse

Foto: Peter Lauth

**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

## 1. Halbjahr 2019

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

**bildung  
sport**  
pro senectute bewegt

**Kanton Luzern**  
[lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch)



## Anmeldung

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

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

## Kontakte

### Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

[bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch)

[www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)

### Telefon

Bildung 041 226 11 96/95

Sport 041 226 11 99/91

### Öffnungszeiten

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



## Impressum

**Versand:** Beilage Zenit 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:



# Allgemeine Bedingungen Bildungs- und Sportangebote

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

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

**Anmeldung/Zahlung:** Ihre Anmeldung (schriftlich, elektronisch oder telefonisch) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und Rechnung.

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

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

**Ab 13 Tage und weniger vor Kursbeginn oder bei Nichtabmelden/Nichterscheinen:** Der gesamte Betrag wird zur Zahlung fällig bzw. es erfolgt keine Rückerstattung.

**Durchführung/Annulation:** Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abgesagt werden, erhalten Sie etwa 1 Woche vor dem geplanten Kursbeginn Bescheid. Bei Unterbestand kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden (Kleingruppenzuschlag).

**Versäumte Lektionen:** Versäumte Lektionen (z. B. Ferienabwesenheiten) können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Bei Kursabbruch durch den Teilnehmer oder die Teilnehmerin wird das Kursgeld nicht zurückerstattet. Bei längerer Abwesenheit infolge Krankheit oder Unfall von mind. 4 Lektionen (bitte um sofortige Meldung) werden die verpassten Lektionen bis zu maximal 50% des Kursgeldes auf den nächsten Kurs gutgeschrieben oder rückerstattet, sofern ein Arztzeugnis vorgelegt wird.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## Bildung

- 4 Exkursionen/Besichtigungen
- 6 Alltag und Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 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](http://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 Produktpalette 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:** Pässepartout 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: Zlg

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 di 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

## Kurs 020

### Die Kraft der Wildkräuter

Wie die Natur der Gesundheit helfen kann

**NEU**



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 «Gluscht» 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 Tribtschen, 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

vorgelegt 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: zlg

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: zlg

Blinke ich richtig im Kreisverkehr? 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 Theorieblock 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

### SBB CFF FFS

### Kurse 042 und 043 + SBB-Schulung «Fahrplanabfrage und Billettkauf»

#### App «SBB Mobile»



Foto: zlg

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, Tribtschenstrasse 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:** 3x 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 um-

setzen 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, einzutauschen in verschiedene Werke der Literatur? Die gemeinsam ausgewählten Bücher werden im Kurs zusammen besprochen.

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

**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

## Kurs 055

### Bildsprache der Tarotkarten

Grundkurs für Neugierige

**NEU**



Foto: Fotolia

Der Tarot ist ein altes Kartenspiel, welches das Wissen verschiedenster Völker und Kulturen in Form von Symbolen und Bildern überliefert. Einzelne 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 Tribtschen, 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.

## Musik

Partner-  
angebote

**Musikschule**  
Stadt Luzern

NEU

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, eigen 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

#### 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®, Bewegungs-pädagogin  
**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 Hörtraining 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:** Hörch-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?!

#### 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

Jubiläum



# 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 Faschnachtsferien 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!

### Anfänger in Willisau

ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 207 +

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 413.- (19 x)

NEU

### 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 DOBRO 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

## Kurs 130

### Gastreferat: Gemeinsam statt einsam

NEU



Foto: Tim Benne/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 wegzuworfen, 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



**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

## 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.–

NEU

## 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

### 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 Computeralldtag 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 neuesten 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 abrufen. 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 neuesten 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)



### 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

## Computer (Mac)

Partner-  
angebot

**DQ** Solutions

Apple  
Premium  
Reseller

### 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

## 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

NEU



# 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. Schmerzhaftere 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.–

## Sursee

**Leitung:** Barbara Burger, dipl.

Qi-Gong- und Tai-Chi-Lehrerin nach SGQT

**Ort:** Raum für Bewegung, Münsterstrasse 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.–

NEU

### 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, Pilatetrainerin

BGB und Erwachsenensportleiterin esa

**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencent, 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

### 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

### Zirkeltraining

#### Betreuer 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 Löwencent, 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.–

NEU

## 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 Grundschrirte 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.

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

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



**Rheumaliga  
Luzern und Unterwalden  
Bewusst bewegt**





## Tennis

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

**Tage/Halle:** Dienstag und Mittwoch

**Tage/Aussenplätze:** Montag bis Freitag (ab April 2019)

**Leitung:** Michel Bätcher

**Anmeldung/Auskunft:** Michel Bätcher, 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

#### Fit mit Ballsport

#### Ballsport 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 Ballsportarten. 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, Weinbergstrasse 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 stehiefen 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 stehiefen Wasser und der zweite Kursteil im Schwimmbecken statt.

**Leitung:** Lucia Muff, Expertin Erwachsenensport esa  
**Daten:** 10x 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)

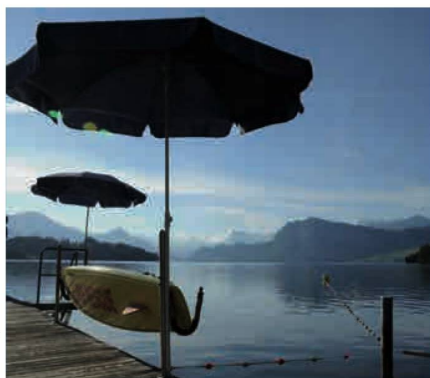


Foto: zVg

Geniessen Sie während der Sommerferien ein morgendliches Training im Strandbad Tribtschen 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 finden nur bei geöffnetem Bad statt.

**Leitung:** ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

NEU

## Kurs 651: Seebad Sempach

**Leitung:** Christine Bruppacher, Lucia Muff  
**Daten:** 6x 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 Tribtschen Luzern

**Leitung:** Judith Bollinger, Lucia Muff  
**Daten:** 6x Freitag; 12.7. bis 16.8.2019  
**Verschiebedaten:** 23./30.8.2019 (bei Schlechtwetter)  
**Zeit:** 10.15 bis 11.05 Uhr  
**Ort:** Strandbad Tribtschen, Luzern (VBL-Bus Nr.6/7/8, Haltestelle Wartegg)  
**Kosten:** CHF 112.– exkl. Eintritt (Kasse CHF 5.–)  
**Anmeldung:** bis 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 Gelenksbeschwerden 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:** 16x 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:** 13x 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:** 8x 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.– inkl. Eintritt**Kurs 662: Fortsetzung****Daten:** 9 x Dienstag; 7.5. bis 2.7.2019**Kosten:** CHF 168.– inkl. 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: zlv/g

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/Wassersport» 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](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

## 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.



Foto: zVg

**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 Elektrove-lo) werden durch ausgebildete Erwachsenen-sport-leiter/innen esa rekognos-ziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang und führen vorwie-gend 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 Witte-rung werden die Touren jeweils auf Don-nerstag der gleichen Woche verschoben.

**Ausrüstung/Mitnehmen:** Fahrrad in ver-kehrstüchtigem Zustand, welches auch für Naturstrassen geeignet ist, sportlich bequeme Kleidung, Hose mit Sitzeinsatz,

bequeme Schuhe mit gutem Profil, bei unsicherer Witterung Regenschutz, Ersatzschlauch, Getränk, Zwischenver-pflegung, 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 sportli-che Höchstleistungen erbringen wollen. Sie werden nach Möglichkeit in eine der vier Gruppen eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Ein Grup-penwechsel ist jederzeit möglich. Bei we-niger als sechs Teilnehmenden können Gruppen zusammengelegt werden.

**Sicherheitstipps:** 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](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

**Anmeldung:** Melden Sie sich jeweils vor einer Tour wie folgt an (auch bei Verschie-bedatum): Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12 oder [joeth@bluewin.ch](mailto:joeth@bluewin.ch). Sie nimmt Ihre An-meldung am **Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen (Ver-schiebedatum Dienstagabend). Eine An-meldung ist zwingend erforderlich (Velo-verlad, Autotransport und Leitereinteilung).

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

## Velotourenprogramm

⊕ Die Velotouren finden in unterschied-lichen Leistungsgruppen statt. BSV-rele-vant sind die jeweils leichtesten Niveaus.

## Dienstag, 23.4.2019 ⊕ Eröffnungs-Tour

Allgemeine Informationen, Verkehrs-regeln und Sicherheit. **Route:** Emmen-brücke – 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 Gössi Mittagshöck

30.6.–05.7. Isarradweg

08.7.–15.7. Velo-Flusskreuzfahrt  
Donau, Main, Rhein und Mosel

22.7.–28.7. Innthal-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](mailto:info@goessi-carreisen.ch)

**GÖSSI**  
[goessi-carreisen.ch](http://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](http://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](mailto: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](http://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	Baldeg	Parkplatz Badi Baldeg	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 begehbbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- \*\* **Mittlere Wanderung**, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbbare 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](http://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](http://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
<b>Leiter/innen</b>			
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 Margartha	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:** Escholz matt – 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** «Meränge»-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 Hundsrügggen

**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 Ab-

stieg. **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** Erdmannliste

**Route:** Besenbüren – Erdmannliste – 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:** Düringen – Düringer Moos – Einsiedelei – Fribourg. **Distanz:** 13 km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ 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

NEU

**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 – Gribisch – 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:** 2¼ 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 Arvenbühl – Looch – Flügespitz – Vorderhöhi – Arvenbühl. **Distanz:** 9½ km, 550 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ 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:** 4¼ 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:** 3¼ 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.

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.

**Kurs 905****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, Schneeschuhtouren-leiter 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.





**Samstag, 29.12.2018**

### Langis

**Route:** Unsere leichte Rundwanderung führt uns durch eine landschaftlich sehr schöne Gegend. **Wanderzeit:** ca. 3 ½ 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 Schüpheim. **Abfahrt:** Luzern ab 8.57 Uhr, Schüpheim 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. 3 ½ 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. 5 ½ Std., 500 Hm. **Verpflegung:** Rucksack und Berggasthaus Wasenalp. **Abfahrt:** Luzern ab 5.57 Uhr. **Treffpunkt:** 6.29 Uhr Schüpheim (im Zug). Bus Brig ab 9.18 Uhr bis Simplon Rothwald Alte Post. **Rückfahrt:** Brig ab 16.49 Uhr. **Billett:** ab Wohnort (via Schüpheim) bis Simplon Rothwald (evtl. Gemeinde-Tageskarte).



Foto: zlg

**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 Schüpheim (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@malers.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: zlg

## 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](http://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 Rüter, 041 917 35 60

### Eschenbach

#### Schulhaus Hübeli

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



**Escholzsmatt****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****Pfarrheim**

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****Pfarrheim Bruder Klaus**

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

**Turnhalle Feldmühle**

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
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

**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

**Pfarrheim St. Anton**

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

**Pfarrheim St. Karl**

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

**Pfarrheim St. Leodegar**

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

**Pfarrheim St. Michael/  
Rodtegg**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
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

**Pfarrheim**

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

NEU

**Marbach****Turnhalle**

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

**Mauensee****Turnhalle**

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

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

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

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

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

**Menzna****Rickenhalle**

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

**Nebikon****Mehrzweckhalle**

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

**Männergruppe**

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

**Neudorf****Turnhalle**

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

**Neuenkirch****Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
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 Chrüz matt**

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. Schwarzentruer, 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 Gerbermatt**

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

**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.prosnectute.ch](http://www.lu.prosnectute.ch) >

Abo-Bestellung

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

#### Beromünster

##### Hallenbad Kantonsschule

Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr

Montag, 13.30 bis 14.15 Uhr

Margrit Süess, 041 917 19 42

#### Ebikon

##### Hallenbad Schmiedhof

##### Gruppen Buchrain/Eschenbach\*

Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr

Heidi Fleischli, 041 371 01 77

Daniela Kiener, 041 320 94 43

#### Gruppe Luzern

Montag, 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 Paraplegikerzentrum SPZ

##### Gruppe Nottwil\*\*

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58



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.

#### 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 Sunnebühl

##### Gruppe Entlebuch\*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

#### Gruppe Escholz matt\*

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

#### Gruppe Schüpfheim\*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

#### 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

NEU

#### 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](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

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



Foto: xlg

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

+ Die Tanzsport-Gruppen sind alle BSV-relevant.

## Internationale Volks- und Kreistänze

### Hochdorf

Pfarrzentrum 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

Pfarrheim 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

Pfarrheim  
Freitag, 9.00 bis 10.30 Uhr  
Alice Bühler, 041 980 28 46

NEU

### 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

## 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 Erwachsenen-sportleiter/innen esa geführt. Haben Sie Interesse oder kennen Sie eine motivierte Person, die eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrnehmen möchte?

Dann melden Sie sich bei:

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

NEU

### Einsteiger:

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



# 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 ausgezeichnete 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 Erwachsenenensport 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 Silvaplannersee, 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 Maloja-gebiet und das Bergell und geniessen mit der Gästekarte die verschiedenen Bahnfahrten im Oberengadin. Das 4-Sterne-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 Mittagssgrill 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](http://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 Sonnenliegen (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.