

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2019)
Heft: 2

Anhang: Impulse : Kursangebote für alle ab 60 Jahren : 2. 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: 02.05.2026

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

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

impulse



NEU

- Radiästhesie und Geobiologie
- Floristik – Herbst/Advent
- Schwyzerörgeli – Schnuppern und Gruppe
- Englisch Willisau und Sursee

Bewegungsraum «Maihof»

- Meditation
- Atem und Bewegung nach Middendorf
- Life Kinetik®
- Rückentraining
- Orientalischer Tanz

2. Halbjahr 2019

- Vita-Parcours
- Nordic Walking Adligenswil
- Tennis Hochdorf
- Schwimmen für Anfänger
- Fit-Gymnastik im See Sempach und Luzern
- Volkstanz Wolhusen

Anmeldung

- **Post:** mit beiliegenden Anmeldekarten
- **Internet:** www.lu.prosenectute.ch
> Online-Anmeldung
- **E-Mail:**
bildung.sport@lu.prosenectute.ch
- **Telefon:** 041 226 11 96/95 (Bildung)
oder 041 226 11 52/91 (Sport)

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

Kontakte

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

bildung.sport@lu.prosenectute.ch

www.lu.prosenectute.ch

Telefon

Sekretariat	041 226 11 99
Bildung	041 226 11 96/95
Sport	041 226 11 52/91

Öffnungszeiten

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



Impressum

Versand: Beilage Zenit 2, Juni 2019,
Magazin Pro Senectute Kanton Luzern

Erscheint: 18.6.2019

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 1. Halbjahr 2020, 30.9.2019

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

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

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

bei Krankheit oder Unfall ein Arztzeugnis über mindestens 2 Monate. Liegt dieses vor, schreiben wir fix 50% des Halbjahres-Beitrages 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
- 12 Musik
- 14 Gesundheit und Wohlbefinden
- 15 Digitale Senioren
- 16 Moderne Kommunikation
- 18 Computer (Windows)
- 19 Computer (Mac)
- 20 Sprachen

Gemeinsame Interessen

- 22 Vielseitige Treffen

Sport

- 23 Bewegung
- 25 Fitness
- 27 Tennis
- 28 Polysport
- 29 Wasserfitness
- 30 Nordic Walking
- 31 Mountainbike
- 32 Radsport
- 34 Wandern
- 37 Schneeschuhtouren
- 37 Skilanglauf

Offene Gruppen

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

Ferien 2019/20

- 44 Langlaufstage Ulrichen

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

Editorial



Foto: Peter Lauth

Neuer Bewegungsraum «Maihof» Pro Senectute Kanton Luzern: Kursleiterinnen mit Michèle Albrecht, Bereichsleiterin Bildung+Sport (Mitte), Susanne Röth, Sachbearbeiterin Bewegung (rechts), und Corinne Kathriner, Sachbearbeiterin Sport (links).

«Das Leben besteht in der Bewegung.»

Aristoteles

Liebe Leserin, lieber Leser

Körperliches Training wird oft wie selbstverständlich mit Jugend, Gesundheit und sportlicher Leistung assoziiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse der Trainingsforschung und -therapie haben das Bild jedoch ins Wanken gebracht. Eine schnell anwachsende Zahl von Seniorinnen und Senioren erhält sich ihre körperliche Leistungsfähigkeit durch regelmässiges körperliches Training. Diese Menschen schaffen so einen wichtigen Baustein für ein mögliches gesundes Altern und eine mögliche Verlängerung der Lebenszeit. Die Reduktion der Morbidität und des Funktionsverlustes durch körperliches Training beeinflussen in entscheidendem Masse die Lebensqualität im Alter.

Gemäss Bundesamt für Statistik verbrachten im Jahr 2012 die Schweizerinnen und Schweizer ab 60 Jahren im Durchschnitt jeden Tag 210 Minuten vor dem Fernseher. Das sind 24,5 Stunden pro Woche oder 1278 Stunden im Jahr. Wenn Herr und Frau Schweizer vielleicht ein Drittel, ja nur schon ein Viertel von dieser Zeit zum Bewegen, Tanzen, Spa-

zieren oder Velofahren nutzen würden, wäre dies ein wertvoller Beitrag für ihr Wohlbefinden.



Aus diesem Grund eröffnet Pro Senectute Kanton Luzern bereits im August 2019 den neuen, eigenen **Bewegungsraum** an der Maihofstrasse 76 in Luzern. Im Januar 2020 öffnen wir dann auch die Türen des neuen Kurszentrums und des Sekretariats Bildung+Sport im Maihof – moderne Räumlichkeiten unter einem Dach.

Melden Sie sich also für einen bewegten Kurs an und bleiben Sie körperlich aktiv, geistig angeregt und seelisch zufrieden.

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

Michèle Albrecht

Bereichsleiterin Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

Postfach 4000, 5400 Olten

Telefon 041 226 11 99

www.prosenectute.ch

041 226 11 99

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 Mobile 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 250 + Besuch im Swiss Knife Valley – Victorinox und Wetterpropheten

Mit dem Schiff fahren wir nach Brunnen, wo uns eine abwechslungsreiche Führung durchs Visitor Center von Victorinox – der Heimat des weltbekannten Militärsackmessers – erwartet. Nach dem Apéro und mit einem Souvenir in der Tasche reisen wir weiter via Schwyz und Muotathal ins Bisisthal zum Restaurant Schönenboden. Dort werden wir mit einem feinen Zmittag verwöhnt und geniessen einen Vortrag eines «Wetterschmöckers» zu den Vertretern und Methoden der Innerschwyzer Wetterpropheten.

Leitung: Markus Meier und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 22.8.2019

Treffpunkt: 7.50 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.32 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 76.– inkl. Führung mit Souvenir, Vortrag, Mittagessen und ein Getränk

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

Mittagessen: Restaurant Schönenboden, Bisisthal (inbegriffen)

Anmeldung: bis 7.8.2019

Anlass 251 + Basel – auf dem Roche-Turm und im Tinguely-Museum

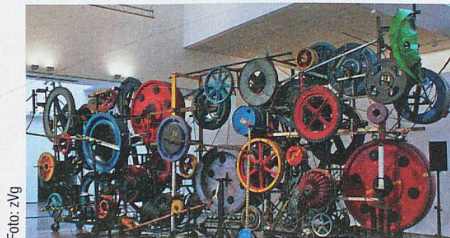


Foto: zVg

Das Roche-Hochhaus ist in Basel eine Art Wahrzeichen der Chemie-Industrie. Bei einer Führung durch das Bürohochhaus Bau1 erfahren wir Wissenswertes zur Firma Roche und zum speziellen Gebäude und geniessen einen Ausblick über die Stadt. Ganz andere Baukunst erwartet uns im Tinguely-Museum. Mit seinen kinetischen Kunstwerken gehört Jean Tinguely zu den wichtigsten Wegbereitern moderner Kunst. Sein Lebenslauf und Beispiele seiner Schaffenskunst werden uns an einer Führung näher gebracht und beim Spaziergang durch die Stadt sichten wir den legendären Fasnachtsbrunnen.

Leitung: Markus Meier und lokale Führungen

Datum: Samstag, 31.8.2019

Treffpunkt: 8.40 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.05 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 64.– inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk (Eintritt Tinguely-Museum zusätzlich CHF 12.– vor Ort zahlbar, mit Museumsspass frei)

Reisekosten: ca. CHF 33.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant Brauerei, Basel (inbegriffen)

Anmeldung: bis 14.8.2019

Anlass 252 + Falconeria Locarno und Altstadt- führung mit dem Trenino

Erleben Sie die faszinierende Welt der Greifvögel und die Kunst der Falknerei: Auf der gedeckten Tribüne segeln Greifvögel über die Köpfe des Publikums. Sie beobachten oder fotografieren Falken, Adler, Eulen, Geier, Marabus, Waldrappe

und Störche im freien Flug und aus nächster Nähe und lassen sich von der Eleganz der Vögel in eine andere Dimension entführen. Anschliessend Mittagessen und Altstadtführung mit dem Trenino (Touristenbahn). Zum Schluss ca. eine Stunde freier Aufenthalt in Locarno.

Leitung: Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führung

Datum: Freitag, 13.9.2019

Treffpunkt: 7.25 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.32 Uhr in Luzern.

Kosten: CHF 46.– inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 55.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Picknick in der Falconeria oder Essen in einem Restaurant (individuell, nicht inbegriffen, bitte bei der Anmeldung angeben)

Anmeldung: bis 30.8.2019

Anlass 253 + Carl Spitteler Nobelpreis- Jubiläum – Besuch in Liestal

Für sein Epos «Olympischer Frühling» hat Carl Spitteler im Jahre 1919, als bisher einziger Schweizer, den Literaturnobelpreis erhalten. Zum 100-Jahr-Jubiläum wird im Dichter- und Stadtmuseum Liestal eine Sonderausstellung gezeigt, die wir mit einer informativen Führung besuchen können. Zudem lernen wir auf einem Rundgang durchs Städtli Liestal diverse Stationen im Leben und Wirken von Carl Spitteler kennen. Seine Spuren hat der gebürtige Baselibieter Dichter auch in Luzern hinterlassen, wo er ab 1892 sein Leben verbracht hat.

Leitung: Markus Meier und lokale Führungen

Datum: Donnerstag, 19.9.2019

Treffpunkt: 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.30 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 74.– inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk

Reisekosten: ca. CHF 23.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant Farnsburg, Liestal (inbegriffen)

Anmeldung: bis 4.9.2019

Anlass 254 +**Betriebsbesichtigung Kuhn Rikon und Besuch Tibet-Institut**

Der Dampfkochtopf stand am Anfang des innovativen Pfannenproduzenten im Tösstal. Wir verfolgen den Produktionsverlauf und besuchen den Fabrikladen. Am Nachmittag fahren wir zum Tibet-Institut, dem ersten tibetischen Kloster ausserhalb Asiens, das vor über 50 Jahren als spirituelles Zentrum der Exil-Tibeter gegründet wurde. Wir lassen uns einführen in das religiöse Leben der Mönchsgemeinschaft.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führungen

Datum: Dienstag, 15.10.2019

Treffpunkt: 7.30 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 86.– inkl. Carfahrt, Führungen, Znünikaffee mit Gipfeli

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 1.10.2019

Anlass 255 +**Bahnhof Zürich und Radiostudio SRF**

Foto: SBB

Am Morgen können Sie einen Blick in die technische Welt des Bahnhofs Zürich werfen und erfahren, wie viel Technik es braucht, um einen reibungslosen Bahnbetrieb zu gewährleisten. Nach dem Mittagessen im Personalrestaurant des Radiostudios werden Sie durch das Studio Brunnenhof geführt. Sie haben Zutritt zu den Moderatorenkabinen und können live miterleben, wie Radio gemacht wird.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führungen

Datum: Dienstag, 22.10.2019

Treffpunkt: 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.– inkl. Führungen und ein Getränk im Restaurant des Radiostudios

Reisekosten: ca. CHF 22.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Personalrestaurant im Radiostudio (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 7.10.2019

Anlass 256 +**Rega Center in Kloten – Blick hinter die Kulissen**

Wir gewinnen Einblick in die Arbeit der Rega durch ein Referat mit Bildern, der Besichtigung des Hangars eines Ambulanzjets (falls möglich), der Helikopterwartung sowie dem Besuch der Einsatzzentrale und der Vorführung eines Filmes.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Mittwoch, 6.11.2019

Treffpunkt: 13.20 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.25 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 25.– inkl. Führung und ein Getränk

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

Anmeldung: bis 23.10.2019

Anlass 257 +**Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session**

Nach der Sanierung erstrahlt das Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des National- und des Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Sie werden begleitet vom ehemaligen Nationalrat.

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat und lokale Führung

Datum: Mittwoch, 4.12.2019

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 20.11.2019

Anlass 258 +**Engel- und Weihnachtsführung in der Stadt St. Gallen**

Unsichtbare und sichtbare Boten des Himmels begleiten Sie auf diesem Stadtrundgang. Sie bekommen Einblick in Orte, die Ihnen sonst verborgen geblieben wären, und hören Geschichten von und über Engel in Bezug auf die Stadt. Bei der anschliessenden Führung durch die Altstadt und den Stiftsbezirk hören Sie Anekdotisches über die Weihnachtszeit.

Leitung: Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führungen

Datum: Donnerstag, 5.12.2019

Treffpunkt: 9.25 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 20.49 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 44.– inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 40.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (individuell, nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 21.11.2019

Anlass 259 +**Musikinstrumentensammlung und Städtliführung in Willisau**

Was haben Schlangen und Regale mit Musikinstrumenten zu tun? Das erfahren Sie anlässlich einer Führung durch die Sammlung mit Instrumenten vom Mittelalter bis zur Gegenwart. Diese werden erklärt, vorgespielt und anhand von Tonbeispielen vorgeführt. Im historischen Städtchen Willisau gibt es viele Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Auf spannende und humorvolle Art wird Wissenswertes vermittelt.

Leitung: Markus Meier und lokale Führungen

Datum: Donnerstag, 12.12.2019

Treffpunkt: 8.40 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.03 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 69.– inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk

Reisekosten: ca. CHF 10.40 mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant Sternen, Willisau (inbegriffen)

Anmeldung: bis 27.11.2019

Alltag und Natur

Kurs 270 Radiästhesie und Geobiologie Strahlenwahrnehmung – und wie gehen wir damit um

NEU



Foto: Fotolia

Man hat schon viel gehört über Wasseradern, Erdstrahlen, Elektromog, Pendler, Rutengänger und Messspezialisten. Worum geht es? Welche Gefahren lauern? Wie wird gemessen, gemutet und interpretiert? Begünstigen Strahlenfelder Krankheiten? Sollte ich mich schützen? Gibt es auch Heilwirkungen? Wie sieht es in unseren Häusern punkto Strahlenbelastung aus? Sie erwarten praktische Übungen, Tipps und Demos mit Messgeräten, Pendel und Ruten.

Leitung: Konrad Uebelhart, Architekt, Baubiologe, Geobiologe
Daten: 4 x Donnerstag; 10. bis 31.10.2019
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 149.–
Anmeldung: bis 26.9.2019

Kurs 271 Pilze kennenlernen in der Natur Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene. Zur Pilzbestimmung (Pilzfürher Schweiz, Markus Flück) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlussspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Am Kursende jeweils gemeinsames Picknick aus dem Rucksack (Grill vorhanden)

möglich. Durchführung bei jeder Witterung. Für ehemalige Kursteilnehmende ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.

Leitung: Peter Meinen, Pilzexperte
Daten: 3 x Donnerstag; 12. bis 26.9.2019
Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Willisau, Waldhütte
Treffpunkt (1. Kurstag): 9.00 Uhr, Bahnhof Willisau
Kosten: CHF 109.–
Anmeldung: bis 30.8.2019

Kurse 272 und 273 + Kochkurs «Jeder kann kochen» Anfänger und Fortgeschrittene



Foto: zVg

Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die ganz unkompliziert sind und doch aussehen, als hätte man sich so richtig ins Zeug gelegt. Vollständige Menüs, raffiniert mit wenigen Zutaten, die einfach hervorragend schmecken. Natürlich genießen wir das feine Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen das Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird. Für die Kochkurse empfehlen wir das Kochschulbuch «Tiptopf», welches in der Buchhandlung für ca. CHF 28.– gekauft werden kann.

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin
Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr
Ort: Schulhaus Sek 1 Tribtschen, Schulküche, Warteggstrasse, Luzern
Kosten: CHF 246.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 272: Kochkurs Anfänger

Mit guter Organisation, Basiswissen und praktischer Anleitung in Kochtechnik erlangen Kochanfänger/innen beste Ergebnisse und Spass am Kochen.

Daten: 4 x Dienstag; 3. bis 24.9.2019

Kurs 273: Kochkurs Fortgeschrittene

Wer schon einmal einen Kochkurs besucht hat und seine Kochkenntnisse erweitern will, wird in diesem Kurs schwierigere Anforderungen meistern.

Daten: 4 x Donnerstag; 5. bis 26.9.2019

Kurs 274

Stil und Make-up 60+ Tricks und Kniffe für reife Frauen



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; 1.10.2019
Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 75.–
Anmeldung: bis 17.9.2019

Am Puls der Zeit

Kurs 275

Die Kraft der Wildkräuter

Wie die Natur unserer Gesundheit helfen kann

Sie möchten vital älter werden? Dann lernen Sie die Wildkräuter kennen! Sie sind robust, widerstandsfähig und wachsen direkt vor unserer 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. Der Drink ist voller Phyto-Nährstoffe und Biophotonen, die den Körperzellen neues Leben einhauchen.

Leitung: Carmen von Däniken, Journalistin, Alchemistin der Natur

Daten: 3 x Mittwoch; 9. bis 23.10.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 128.-

Anmeldung: bis 25.9.2019

Kurs 276 +

Nothilfe für Grosseltern

Notfallsituationen mit Enkelkindern

Sie hüten ab und an Ihre Enkelkinder und möchten sich dabei auf der sicheren Seite fühlen, falls sich Ihr Enkel oder Ihre Enkelin einmal verschluckt oder vom Klettergerüst fällt? In diesem Kurs lernen Sie das richtige Vorgehen, vom Alarmieren über die Patientenbeurteilung bis zu lebensrettenden Sofortmassnahmen. Die Notfallsituationen sind spezifisch auf die Kinderbetreuung zugeschnitten.

Leitung: Patrick Berglas, Kursleiter SSB

Datum: 1 x Donnerstag; 7.11.2019

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 95.-

Anmeldung: bis 24.10.2019



Kurse 289 und 290 +

«auto-mobil bleiben»

Fahr-Check-Kurs

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung der Fahrlehrerin direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden Ihre 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 289: 1 x Dienstag; 27.8.2019

Kurs 290: 1 x Donnerstag; 17.10.2019

SBB CFF FFS

Kurse 291 und 292 +

SBB-Schulung «Fahrplanabfrage und Billettkauf»

App «SBB Mobile»

Sie sind 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 Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

Voraussetzung: Bringen Sie bitte Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Gerätes bereits vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist. Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-Login).

Leitung: SBB-Mitarbeitende

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: kostenlos (Unterstützung durch SBB)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 291: 1 x Donnerstag; 26.9.2019

Kurs 292: 1 x Donnerstag; 17.10.2019



Im Alltag sicher unterwegs

«mobil sein & bleiben» mit Billettautomatenschulung

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

Leitung: VBL-Mitarbeitende

Datum: 1 x Donnerstag; 26.9.2019

Zeit: 8.15 bis 12.15 Uhr

Ort: Verkehrsbetriebe Luzern, Tribtschenstrasse 65, Luzern

Kosten: kostenlos

Anmeldung und weitere Informationen: Verkehrsbetriebe Luzern, Telefon 041 369 65 65

Am Puls der Zeit

Kurs 280 + Nachfolgeplanung – Was gibt es zu tun? Einblick in Themen rund um den dritten Lebensabschnitt



Foto: Fotolia

Wie begünstige ich den mich überlebenden Ehegatten? Kann und soll ich meine Liegenschaft zu Lebzeiten an meine Kinder übertragen? Brauche ich einen Willensvollstrecker? Reicht ein Testament? Müssen meine Stiefkinder Erbschaftssteuern bezahlen? Diese und weitere Fragen rund um den dritten Lebensabschnitt werden an diesem Kurs erörtert.

Leitung: lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar
Datum: 1 x Dienstag; 24.9.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 45.- (inkl. Unterlagen)
Anmeldung: bis 10.9.2019

Kurs 281 + Eigene Vorsorge mit dem Docupass Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

Das Erwachsenenschutzrecht sieht verschiedene Formen der eigenen Vorsorge für den Fall der Urteilsunfähigkeit vor. Pro Senectute bietet dazu mit dem Docupass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. Im Kurs werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt, die diversen Instrumente vorgestellt und anhand des Docupasses die verschiedenen Vorsorgeformen beleuchtet.

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»
Datum: 1 x Montag; 4.11.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 45.- (inkl. Unterlagen, exkl. Docupass)
Material: Den Docupass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 23.- inkl. Porto) unter Telefon 041 226 11 88 bestellen oder vor Ort (CHF 19.-) kaufen; dies wird aber nicht vorausgesetzt.
Anmeldung: bis 21.10.2019

Kurse 282 bis 287 + Docupass-Workshop Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag



Foto: z/f/g

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

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 80.- (exkl. Docupass)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 282: Luzern
Daten: 2 x Dienstag; 27.8. und 3.9.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 283: Luzern «Abendkurs»
Daten: 2 x Dienstag; 24.9. und 1.10.2019
Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurs 284: Luzern
Daten: 2 x Dienstag; 22.10. und 5.11.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 285: Luzern
Daten: 2 x Dienstag; 3. und 10.12.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 286: Hochdorf
Daten: 2 x Dienstag; 17. und 24.9.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Residio AG, Mehrzweckraum, Hohenrainstrasse 2, Hochdorf

Kurs 287: Willisau
Daten: 2 x Dienstag; 12. und 19.11.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute Kanton Luzern, Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

Kurs 288 + SinnVolles GehirnTraining Fitness fürs Gedächtnis

Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen.

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT
Daten: 5 x Montag; 14.10. bis 18.11.2019 (ohne 4.11.)
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 175.-
Anmeldung: bis 30.9.2019

Wissen und Kultur

Kurse 295 und 296 +

Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

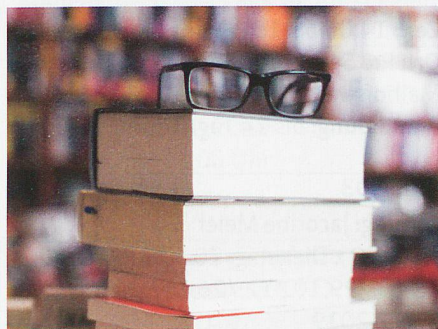


Foto: Shutterstock

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

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

Daten: 4 x Freitag; 30.8., 27.9., 25.10. und 29.11.2019

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 75.-

Anmeldung: bis 14.8.2019

Kurs 295: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 296: 15.30 bis 17.00 Uhr

Kurs 297

Geschichten, die das Leben schreibt!

Schreibwerkstatt



Foto: zVg

Jeder Mensch birgt einen reichen Schatz an Geschichten und Erlebtem in sich. Jede Geschichte ist es wert, erzählt zu werden, als Zeugen der Zeit und des

Lebens. Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche, verlieren die Angst vor dem weissen Blatt und dem ersten Satz. Wir lernen, den inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen und wie wir Schreibblockaden überwinden. Anhand kleiner Praxisübungen erwecken wir Texte zum Leben. Die erarbeiteten Geschichten sind in sich geschlossene Kurzgeschichten oder können die Basis für das eigene Lebensbuch bilden.

Leitung: Yvonne Ineichen, Inhaberin wortsprudel.ch

Daten: 5 x Dienstag; 15.10. bis 19.11.2019 (ohne 5.11.)

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 238.-

Anmeldung: bis 2.10.2019

Kurs 298 +

Kränkung verstehen, verarbeiten und auflösen

Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

Kränkungen durchziehen unser Leben, sind Reaktionen auf Ereignisse, durch die wir uns seelisch verletzt fühlen. Sie können seelische Wunden hinterlassen, die unseren Selbstwert treffen und in uns das Gefühl der Minderwertigkeit auslösen. Aber wir sind den Kränkungen nicht machtlos ausgeliefert: Wir können unseren wunden Punkt, an dem wir verletztlich sind, konstruktiv bearbeiten und allenfalls auflösen.

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP

Daten: 4 x Dienstag; 15./29.10., 12. und 19.11.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 175.-

Anmeldung: bis 3.10.2019

Kurs 299

Kunstgeschichte «Kunst in der Schweiz»

Entstehung und Entwicklung bis Ende 20. Jahrhundert

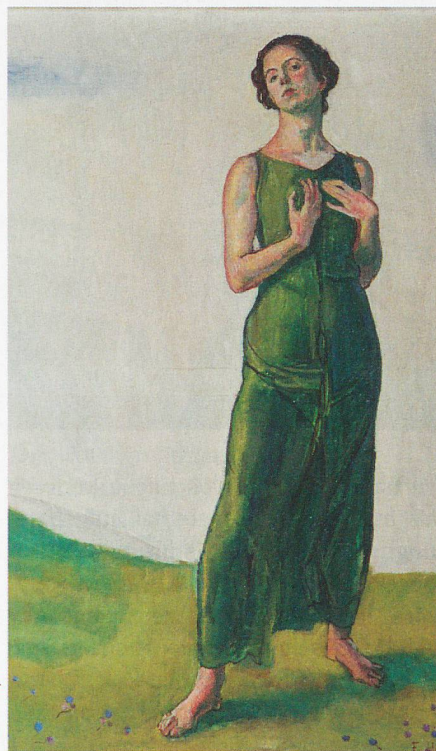


Foto: Brennpick

Bis ins 18. Jahrhundert orientierte sich die Kunst in der Schweiz an den grossen Kunstzentren im Ausland. Im 18. Jahrhundert entstehen erste Bergbilder. Eine spezifische Malerei beginnt, und es entfaltet sich im 19. Jahrhundert ein neues Selbstbewusstsein unter den Malern. Der Weg ist gebahnt für regionale und internationale Persönlichkeiten und ihre Auseinandersetzung mit den europäischen Entwicklungen.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin, Pädagogin für Kunst/Geschichte

Daten: 6 x Freitag; 25.10. bis 6.12.2019 (ohne 1.11.)

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Kunstseminar Luzern, Grimselweg 8, Luzern

Kosten: CHF 153.-

Anmeldung: bis 16.10.2019

Gestalten und Spielen

Kurs 300 Philosophie – Vertrauen

Kursreihe «Freude am Denken»

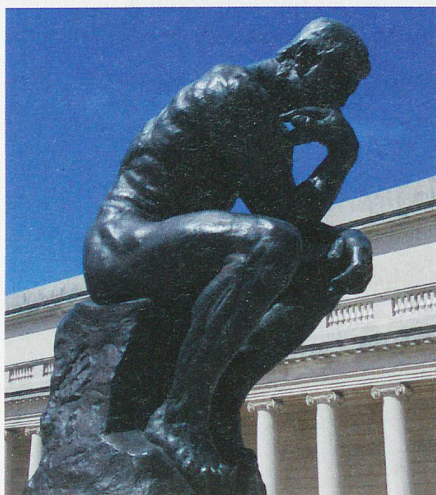


Foto: shutterstock

Vertrauen ist deutlich schneller verloren als aufgebaut. Und einmal aufgebaut, ringt Vertrauen beständig mit seinem Gegenüber, der Kontrolle. Dennoch sind wir von Situationen des Vertrauens umgeben: Wir selbst vertrauen, und uns wird vertraut. Erkennt wird diese Normalität meist erst, wenn Vertrauen gebrochen wird oder sich als nicht gerechtfertigt herausstellt. Vertrauen ist ein Bezug, eine Relation, genau gesehen sogar ein Instrument, das Kooperation ermöglicht, Beziehungen erleichtert und Gemeinschaft begründet.

Leitung: Rayk Sprecher M.A., kriteria.ch
Daten: 4 x Mittwoch; 6. bis 27.11.2019
Zeit: 13.15 bis 15.15 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 159.–
Anmeldung: bis 23.10.2019

Kurs 302 + Floristik

Herbst und Advent

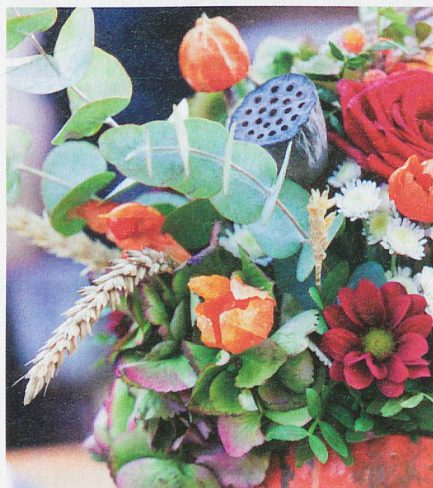


Foto: shutterstock

Unter fachkundiger Leitung fertigen Sie saisongerecht florale Werkstücke an. Nach jedem Kursnachmittag dürfen Sie Ihr persönliches Kunstwerk (Gesteck, Strauss, Kranz oder mehrere kleine Mitbringsel) nach Hause nehmen und sich noch lange daran erfreuen. Neben dem professionellen Handwerk erfahren Sie auch viel Wertvolles rund um die Blumen.

Leitung: Sandra Fahrni-Bieri, Floristin, www.stoerfloristin.ch
Daten: 4 x Mittwoch; 16./30.10, 20.11. und 4.12.2019
Zeit: 13.30 bis 15.30 Uhr
Ort: Werkstatt Störfloristin, Bürgenstrasse 4, Luzern
Kosten: CHF 135.– (exkl. Material 4 x ca. CHF 40.–, individuell)
Anmeldung: bis 3.10.2019

Kurse 303 und 304 + Acryl-Malen

Verschiedene Techniken

«Die Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele» (Pablo Picasso). Beim Malen lebt man im Hier und Jetzt. Sie erfreuen sich an den Farben, dem Licht und den Formen in Ihren Werken, welche Sie in diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene kreieren. Sie lernen ver-

NEU

schiedene Maltechniken mit Acrylfarbe und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bistro, Maihofstrasse 76, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 303

Leitung: Jacorine Meier
Daten: 9 x Dienstag; 20.8., 3./17.9., 1./15./29.10., 12./26.11. und 10.12.2019
Kosten: CHF 360.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

Kurs 304

Leitung: Angi Stadelmann
Daten: 5 x Mittwoch; 28.8., 25.9., 30.10., 27.11. und 18.12.2019
Kosten: CHF 200.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

Kurse 305 bis 307 + Aquarell-Malen

Technik, Farben und Gestaltung

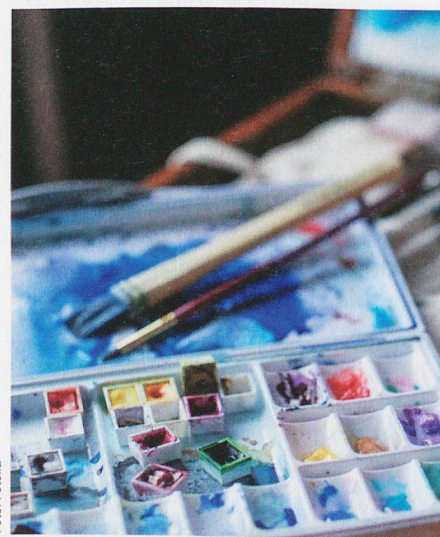


Foto: Fotolia

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

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

Kurs 305: Anfänger

Daten: 5 x Dienstag; 27.8., 17.9., 15.10.,
 12.11. und 10.12.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: CHF 145.-

Kurs 306: mit Vorkenntnissen

Daten: 5 x Mittwoch; 21.8., 11.9., 9.10.,
 6.11. und 4.12.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: CHF 145.-

Kurs 307: Fortgeschrittene

Daten: 5 x Donnerstag; 22.8., 12.9.,
 10.10., 7.11. und 5.12.2019
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 182.-

Kurs 308 + Pétanque

Französisches Kugelspiel



Foto: Fotolia

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

Leitung: René Bründler,
 Pétanque Club Luzern
Daten: 5 x Dienstag; 20.8. bis 17.9.2019
Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon
Kosten: CHF 115.-
Anmeldung: bis 6.8.2019

Kurse 309 und 310 + Schach

Strategisches Brettspiel

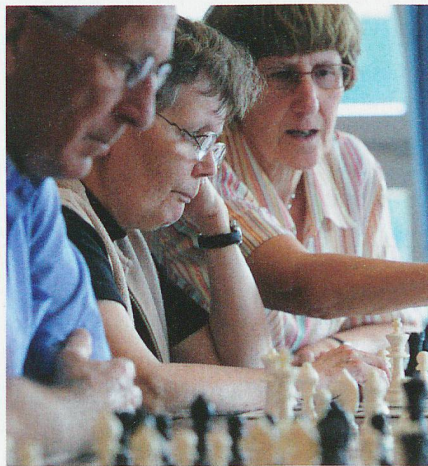


Foto: zlg

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; 25.9. bis
 20.11.2019 (ohne 2.10.)
Ort: Restaurant Tribtschen,
 Kellerstrasse 25, Luzern
Kosten: CHF 135.-
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 309: Anfänger

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 310: Fortgeschrittene

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr

Kurs 311 +

Jassen

Schweizer Nationalspiel

Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind nicht nötig. Jassen fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. Sie lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen.

Leitung: Margrit Thalmann
Daten: 4 x Mittwoch; 30.10. bis
 27.11.2019 (ohne 6.11.)
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Hotel Ambassador,
 Zürichstrasse 3, Luzern
Kosten: CHF 85.-
Anmeldung: bis 16.10.2019

Kurs 312

Bildsprache der Tarotkarten

Grundkurs für Neugierige

Der Tarot ist ein uraltes Kartenspiel, welches das Wissen verschiedenster Völker und Kulturen in Form von Symbolen und Bildern überliefert. Einzelne und in der Gruppe erforschen wir spielerisch die Tarotkarten und versuchen neugierig 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 Donnerstag; 7.11. bis 12.12.2019
 (ohne 14.11.)
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
 Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 199.-
Anmeldung: bis 24.10.2019
Hinweis: Ein Aufbaukurs wird voraussichtlich im 1. Halbjahr 2020 angeboten

Musik

Partner-
angebote■ ■ ■ **Musikschule**
Stadt Luzern**Kurse 315 und 316 +**
Schwyzörgeli

NEU



Foto: zlg

Das Schwyzerörgeli ist ein kleines und kompaktes Knopfinstrument mit einem einzigartigen Klang. Es eignet sich sowohl zur Liedbegleitung wie auch als Melodieinstrument, ist vielseitig einsetzbar und für das Zusammenspiel in der Gruppe sehr geeignet.

Leitung: Kristina Brunner,
dipl. Musikpädagogin

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,

Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 315: Schnupperkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Schwyzerörgeli kennenlernen und ausprobieren wollen oder neue musikalische Impulse suchen. Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

Datum: 1 x Mittwoch; 21.8.2019

Kosten: CHF 68.- (inkl. Instrument)

Kurs 316: Schwyzerörgeli-Gruppe

Das gemeinsame Musizieren steht hier im Zentrum. Wir lernen Akkorde, um einfache Melodien zu begleiten, und erlernen Stücke ab Gehör oder Noten. Dabei erarbeiten wir ein gemeinsames Repertoire aus traditionellen und neuen Kompositionen der Schweizer Volksmusik und erfahren, wie ein einfaches Volksmusik-Arrangement aufgebaut ist. Für diesen Kurs ist ein eigenes Instrument nötig.

Daten: 4 x Mittwoch; 28.8. bis 25.9.2019
(ohne 18.9.)

Kosten: CHF 228.- (exkl. Instrument)

Kurse 317 und 318 +
**Ukulele – gitarrenähnliches
Zupfinstrument**

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

Leitung: Christina Müller,
Musikpädagogin

Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr

Ort: Schlössli Wartegg,
Minnie-Hauk-Saal, Luzern

Kosten: CHF 219.- (exkl. Instrument,
ab ca. CHF 100.-)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 317: Einführung
(ohne Vorkenntnisse)**

Im Einführungskurs lernen Sie die Ukulele kennen und erwerben Grundkenntnisse, um in der Ukulelegruppe mitzuspielen.

Daten: 5 x Mittwoch; 28.8. bis 25.9.2019

Kurs 318: Gruppe (mit Vorkenntnissen)

Der Kurs richtet sich an Personen, die ein wenig Erfahrung mitbringen. Sie lernen Akkorde, Rhythmen, einfache Lieder und geniessen das Musizieren in der Gruppe.

Daten: 5 x Mittwoch; 16./30.10.,
13./27.11. und 11.12.2019

Kurse 319 und 320 +
Trommeln – Rhythmus erleben

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

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

Zeit: 10.30 bis 11.15 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 319: Einführung
(ohne Vorkenntnisse)**

Daten: 2 x Donnerstag; 12. und
26.9.2019

Kosten: CHF 89.- (inkl. Instrument)

Kurs 320: Gruppe (mit Vorkenntnissen)

Daten: 4 x Donnerstag; 17./31.10. und
14./28.11.2019

Kosten: CHF 154.- (inkl. Instrument)

Kurs 321 +
Jodeln in der Gruppe

Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, welche die Jodeltechnik erlernen oder auffrischen möchten. Das gemeinsame Singen von Jodelliteratur und Liedgut steht im Vordergrund. Angepasste Stimmbildung, Atem- und Körperarbeit wie auch jodelspezifische Übungen werden vermittelt.

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin,
Jodlerin und Gesangspädagogin

Daten: 4 x Freitag; 30.8. bis 27.9.2019
(ohne 13.9.)

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 224.-

Anmeldung: bis 14.8.2019

Kurse 322 und 323**Aktives Hören: Musikgeschichte
Vom barocken Zeitalter bis 1900**

Klassische Musik entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. In diesem vierteiligen Kurs erhalten Sie umfassende, zusammenhängende Grundlagenkenntnisse der klassischen Musik vom Barock bis zur Musik Gustav Mahlers. Wir diskutieren Hörbeispiele und lernen, Zusammenhänge zu erkennen. Geeignet für Laien mit Interesse an

klassischer Musik, Konzertgänger und solche, die es werden möchten.

Leitung: Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 184.-
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 322: Die barocke Zeit

Lernen Sie die gesellschaftlichen und historischen Fakten des barocken Zeitalters kennen, die die Musik beeinflussten. Dazu werden zentrale Formen und Gattungen der Musik, ihre Veränderungen in der Zeit und die bedeutendsten Komponisten von Monteverdi über Vivaldi bis zu Händel und Bach vorgestellt.

Daten: 4 x Montag; 7. bis 28.10.2019

Kurs 323: Empfindsamkeit und Frühklassik

In der Mitte des 18. Jahrhunderts werden das Subjektive und die Empfindungen des Menschen entdeckt, und eine frische Komponistengeneration um die Bach-Söhne betreten neue musikalische Wege. Eine Epoche voller Sprengkraft, in der Haydn, Mozart und Beethoven in der Musik bahnbrechend Neues leisten.

Daten: 4 x Montag; 18.11. bis 9.12.2019

Vorschau 1. Halbjahr 2020

Die grosse Vielfalt des 19. Jahrhunderts

Daten: 4 x Montag; 6.1. bis 3.2.2020 (ohne 20.1.)

Nationalströmungen und Gigantismus

Daten: 4 x Montag; 9. bis 30.3.2020

Kurse 324 und 325 +

Fit mit Musik

Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze

Wollen Sie Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten trainieren? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewe-

gungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes vermindern.

Leitung: Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin und Seniorenrhythmik nach Dalcroze
Zeit: 9.35 bis 10.20 Uhr
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 324

Daten: 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 1. und 8.10.)
Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern
Kosten: CHF 304.-

Kurs 325

Daten: 15 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 285.-

Kurs 326 + 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: 7 x Dienstag; 10./24.9., 15./29.10., 12./26.11. und 10.12.2019
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal
Kosten: CHF 174.-
Anmeldung: bis 27.8.2019

Kurs 327 + Singen aus Freude

Aus voller Kehle, von ganzem Herzen



Dieser Kurs bietet allen, die gerne singen, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen, ist ein befreiendes Erlebnis.

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin
Daten: 5 x Montag; 26.8. bis 30.9.2019 (ohne 2.9.)
Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr
Ort: Viva Luzern AG • Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 110.-
Anmeldung: bis 12.8.2019

Kurs 328 + Singen im Advent

Besinnlich und von ganzem Herzen

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

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin
Daten: 3 x Montag; 25.11. bis 9.12.2019
Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr
Ort: Viva Luzern AG • Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 66.-
Anmeldung: bis 11.11.2019

Gesundheit und Wohlbefinden

Kurse 330 und 331 + Atem und Bewegung Atemtherapie «Middendorf»

NEU



Foto: Fotolia

Mit Atemübungen, im Sitzen oder Stehen, beleben wir den Atem und Körper in vielfältiger Weise: Wir dehnen, bewegen, spüren, wecken unsere Sinne und geniessen die Ruhe. Dabei können sich körperliche und seelische Anspannungen lösen. Der Atem bekommt mehr Tiefe und schwingt freier. Ziel ist, die Übungen im Alltag einzuflechten, für stabilen Stand, Gleichgewicht und Koordination.

Leitung: Jeannette Giaquinto, dipl. Atemtherapeutin «Middendorf»
Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU
Maihof

Kurs 330: Einführung
Daten: 6 x Mittwoch; 21.8. bis 25.9.2019
Kosten: CHF 126.-

Kurs 331: Fortsetzung
Daten: 10 x Mittwoch; 16.10. bis 18.12.2019
Kosten: CHF 210.-

Kurse 332 und 333 + Meditation

NEU

Ruhe und Entspannung

Lernen Sie Ihr Potenzial besser kennen, stärken Sie Ihre innere Mitte zur Unterstützung im Alltag, um die täglichen Herausforderungen mit Ruhe zu bewältigen. Mit einfachen Yoga-Übungen, Atemtechniken, meditativen Tanz und Aufmerksamkeitsmeditationen kultivieren Sie, was Sie nährt und stärkt. Unter Meditation erleben Sie den Zustand tiefer Entspannung, der abends zur richtigen Zeit hilft, runterzukommen und besser zu schlafen.

Leitung: Alina Fuchs, dipl. Meditationsleiterin
Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU
Maihof

Kurs 332: Einführung
Daten: 4 x Freitag; 6. bis 27.9.2019
Kosten: CHF 126.-

Kurs 333: Fortsetzung
Daten: 9 x Freitag; 18.10. bis 20.12.2019 (ohne 1.11.)
Kosten: CHF 284.-

Partner-
angebotL T
luzernertheater.ch

Kurs 338 + Shall we dance?! Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

Jubiläum

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern feiert das 10-Jahr-Jubiläum. Auch in dieser Saison heisst es wieder: Ballettsaal frei für alle bewegungsfreudigen Menschen ab 60 Jahren! Gemeinsam wird das eigene Bewegungspotenzial erforscht und das Leben tanzend entdeckt. Die Teilnehmenden haben zusätzlich die Möglichkeit, eine Probe (Termin noch offen) und Vorstellung (Eintritt Kat. A) zu besuchen: «Tanz 31» – ein abendfüllendes Ballett mit «Tanz Luzerner Theater» und «Luzern Sinfonieorchester».

Leitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»
Daten: 4 x Donnerstag; 10. bis 31.10.2019
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 115.- (inkl. Eintrittskarte)
Anmeldung: bis 26.9.2019

Kurs 334 + Balsam für die Füsse Ganzheitliches Wohlbefinden

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? Die Fussübungen können Sie zu Hause ausführen.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Daten: 4 x Mittwoch; 4. bis 25.9.2019
Zeit: 9.30 bis 11.15 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: CHF 179.-
Anmeldung: bis 22.8.2019

Kurs 335 + Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör

Wege zu besserem Zuhören

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

Leitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin
Daten: 5 x Dienstag; 24.9. bis 22.10.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 220.-
Anmeldung: bis 12.9.2019

Digitale Senioren

Kurs 336 +

Beckenboden nach Feldenkrais

Bewusst und gesund

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

Leitung: Esther Meier, eidg. dipl. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin

Daten: 8 x Montag; 14.10. bis 2.12.2019

Zeit: 16.00 bis 17.15 Uhr

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

Kosten: CHF 226.-

Anmeldung: bis 30.9.2019

Kurs 337 +

Augentraining nach Feldenkrais

Wacher Blick – entspannte Augen

Geben Sie Ihren Augen eine wohltuende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten. In diesem Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten bewusst. Durch das Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen. Entspannte, wache Augen beeinflussen auch Ihr Wohlbefinden in Kopf, Nacken und Rücken positiv. Sie lernen Übungen, die Sie im Alltag einfach anwenden können.

Leitung: Esther Meier, eidg. dipl. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin

Daten: 6 x Freitag; 18.10. bis 29.11.2019 (ohne 1.11.)

Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr

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

Kosten: CHF 195.-

Anmeldung: bis 4.10.2019

UpDate

Vortragsreihe

Die Welt wird immer digitaler. Fast alles kann inzwischen auch mit einem Klick im Internet erledigt werden. Bringen Sie sich mit der laufenden Vortragsreihe auf den neusten Stand der Digitalisierung.

Leitung: Nathalie Müller, Expertin digitale Medien

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 49.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 420

Meine Spuren im Web

Was passiert mit meinen Daten im Internet? Werden meine Google-Suchanfragen irgendwo gespeichert? Verändern diese Daten meine Suchergebnisse? Sie erhalten Antworten auf diese und weitere Fragen und erfahren, wie Sie sich schützen können.

Datum: 1 x Montag, 23.9.2009

Kurs 421

Social Media – ein Überblick



Foto: Tim Beimet/www.unsplash.com

Facebook, Twitter und Instagram begegnen uns im TV, am Radio und in der Zeitung. Doch wie sehen diese und andere Social-Media-Plattformen aus und wie nutzt man sie am besten? Sie erhalten einen Einblick in die wichtigsten Netzwerke.

Datum: 1 x Montag, 21.10.2019

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-
angebotvbi
verkehrsbetriebe
luzern
verbindet uns

NEU

Kurse 425 und 426 +
**FAIRTIQ – die einfachste
Fahrkarte der Schweiz**NEU gültig im
ganzen öv-
Netz Schweiz.

Foto: vbi

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 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
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 35.-

Kurs 425

Datum: 1 x Mittwoch, 28.8.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 426

Datum: 1 x Freitag, 15.11.2019
Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Moderne Kommunikation

Gruppenkurse: Apple und Android



Foto: zVg

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.

Kurse 427 und 428 + WhatsApp – Einführung

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

Im Kurs lernen Sie einige Möglichkeiten von WhatsApp kennen. Sie können Textnachrichten mit Bildern, Sprachnachrichten und Standort-Angaben verschicken: Sie werden telefonieren und Videoanrufe tätigen, Gruppen erstellen und erhalten viele nützliche Tipps.

Leitung: Nicola Wyss
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 108.-

Kurs 427: 1 x Freitag; 13.9.2019
Kurs 428: 1 x Freitag; 15.11.2019

Kurse 429 bis 433 + iPhone – Grundkurs

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



Foto: Sara-Kurfuss/unsplash

Im Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone: Richtig telefonieren, SMS senden und empfangen, Kontakte erfassen, bearbeiten und löschen; Download und Bedienung verschiedener Apps (z.B. SBB).

Leitung: Nicola Wyss
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 144.-

Kurs 429: 2 x Montag; 19. und 26.8.2019
Kurs 430: 2 x Mittwoch; 11. und 18.9.2019
Kurs 431: 2 x Freitag; 18. und 25.10.2019
Kurs 432: 2 x Mittwoch; 13. und 20.11.2019
Kurs 433: 2 x Montag; 9. und 16.12.2019

Kurse 434 und 435 iPhone – Aufbaukurs

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

Im 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: installieren, löschen, verschieben und

organisieren. Auch können Sie ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

Leitung: Nicola Wyss

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 144.–

Kurs 434: 2 x Montag; 9. und 16.9.2019

Kurs 435: 2 x Montag; 11. und 18.11.2019

Kurs 436

iPad – Grundkurs

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

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

Leitung: Nicola Wyss

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Datum: 2 x Montag; 28.10. und 4.11.2019

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 216.–

Kurse 437 bis 440

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.

Leitung: Beatrice Tichelli

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 144.–

Hinweis: Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung die Marke Ihres Telefons bekannt.

Kurs 437: 2 x Dienstag; 20. und 27.8.2019

Kurs 438: 2 x Donnerstag; 12. und 19.9.2019

Kurs 439: 2 x Montag; 14. und 21.10.2019

Kurs 440: 2 x Donnerstag; 21. und 28.11.2019

Kurse 441 bis 443

Android Handy – Aufbaukurs «Ihr Handy organisieren»

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

Im Kurs lernen Sie Ihr Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Klingelton, Schriftgrösse und vieles mehr. Sie lernen bestehende Apps zu deaktivieren, zu stoppen oder zu löschen und interessante Apps aus dem Android-Store herunterzuladen und zu installieren.

Leitung: Beatrice Tichelli

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 144.–

Kurs 441: 2 x Dienstag; 17. und 24.9.2019

Kurs 442: 2 x Donnerstag; 24. und 31.10.2019

Kurs 443: 2 x Dienstag; 3. und 10.12.2019

Kurse 444 und 445

Android-Handy – Aufbaukurs «Ihr Handy als Helfer im Alltag»

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

Mit Ihrem Google-Konto können Sie Ihre Kontakte, Fotos, Dateien und Termine auf einfache Art bearbeiten und verwalten. Lernen Sie zudem den Umgang mit Google-Maps kennen und erkunden Sie das Internet mit dem Browser Google-Chrome.

Leitung: Beatrice Tichelli

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 144.–

Kurs 444: 2 x Dienstag; 3. und 10.9.2019

Kurs 445: 2 x Dienstag; 12. und 19.11.2019

Kurs 446

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 und installieren, Fotos organisieren und verwalten.

Leitung: Beatrice Tichelli

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Daten: 2 x Dienstag; 17. und 24.9.2019

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 216.–

Computer (Windows)



Foto: Fotolia

Gruppenkurse: Laptop

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.

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

Laptop: Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit oder können einen Laptop gegen Gebühr nutzen: CHF 20.– pro Kurstag (3x = CHF 60.–). Bitte bei der Anmeldung vermerken!

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

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.

Leitung: Michel Prigione

Kurse 450 bis 452 Windows – Grundkurs

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

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

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.– (exkl. Laptop)

Kurs 450: 3 x Mittwoch; 28.8., 11. und 18.9.2019

Kurs 451: 3 x Montag; 30.9. bis 14.10.2019

Kurs 452: 3 x Mittwoch; 13. bis 27.11.2019

Kurse 453 und 454

Windows – Umsteigerkurs

Voraussetzung: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP.

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

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.– (exkl. Laptop)

Kurs 453: 3 x Donnerstag; 12. bis 26.9.2019

Kurs 454: 3 x Donnerstag; 10. bis 24.10.2019

Kurs 455 Internet und E-Mail

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

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web (Internet) und der elektronischen Post (E-Mail)? Sie lernen Informationen wie Bilder oder TV-Beiträge zu finden, wichtige Webadressen zu speichern und auszudrucken und wie man sicher surft. Sie lernen das E-Mail kennen und kommunizieren per elektronischer Post. Sie versenden Beilagen und lernen Kontakte zu speichern. Im Kurs wird mit Google, Firefox und Microsoft Edge Browser und den Programmen Windows Mail oder Outlook 2013/2016 gearbeitet.

Daten: 3 x Mittwoch; 9. bis 23.10.2019

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.– (exkl. Laptop)

Computer (Mac)

Partner-
angebot

DQ Solutions

Apple
Premium
Reseller

Kurse 456 und 457

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 die Datensicherung werden im Kurs auch gezeigt.

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Kurs 456: 3 x Dienstag; 1. bis 15.10.2019

Kurs 457: 3 x Donnerstag; 21./28.11. und 5.12.2019

Kurse 458 und 459

Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

Voraussetzung: Windows-Grund- oder Umsteigerkurs oder gleichwertige Laptop/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, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Kurs 458

Daten: 3 x Dienstag; 8. bis 22.10.2019

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 459

Daten: 3 x Montag; 2. bis 16.12.2019

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Gruppenkurse

Leitung: Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater DQ Solutions

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 230.- (exkl. MacBook)

Kursunterlagen: werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

MacBook: Sie bringen Ihr eigenes MacBook mit oder können ein Mietgerät gegen Gebühr nutzen: CHF 20.- pro Kurstag (2 x = CHF 40.-). Bitte bei der Anmeldung vermerken!

Kurse 460 und 461

Mac-Einstieg (Grundkurs)



Foto: zVg

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.

Kurs 460: 2 x; Dienstag, 27., und Donnerstag, 29.8.2019

Kurs 461: 2 x; Dienstag, 29., und Donnerstag, 31.10.2019

Kurs 462

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.

Kurs 462: 2 x; Dienstag, 12., und Donnerstag, 14.11.2019

Kurs 463

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.

Kurs 463: 2 x; Dienstag, 26., und Mittwoch, 27.11.2019

Sprachen

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

Kursdauer: 19.8. bis 13.12.2019 (ohne Herbstferien 30.9. bis 11.10.2019 und Allerheiligen 1.11.)

Orte: **Luzern:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22; **Sursee:** Ref. Kirchgemeindehaus, Dägersteinstrasse 3; **Willisau:** Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten

Anmeldung: bis 6.8.2019

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

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

Kursleiter/innen

Deutsch

Barbara Christen: Kurse 418, 419

Englisch

Barbara Christen: Kurse 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 352, 353, 354, 355, 358, 365, 366

Susanne Jung: Kurse 362, 368, 373

Ruth Knapp: Kurse 356, 360, 361, 363, 364, 367

Benno Rogger: Kurse 357, 369, 370

Pat Suhr Felber: Kurse 359, 371, 372, 374

Elisabeth Oehen: Kurse 340, 341 (Sursee)

Marlis Stalder: Kurse 342, 343 (Willisau)

Spanisch

Jolanda Schneuwly-Rivera: Kurse 380, 381, 382, 384, 385, 386, 387, 389

Maria Isabel Cubino: Kurse 383, 388

Italienisch

Emi Pedrazzini: Kurse 400, 401, 403, 404, 405, 406, 407

Maria Fasanella: Kurse 395, 396, 397, 398, 399, 402

Französisch

Soraya Blessing: Kurse 410, 411, 412

Russisch

Alina Fuchs: Kurse 415, 416

ENGLISCH WELCOME!

Anfänger 1 (Beginner) in Sursee ohne Vorkenntnisse

Kurs 340 +

Di, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

NEU
Sursee

Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

wenig Vorkenntnisse

Kurs 341 +

Di, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

Anfänger 1 (Beginner) in Willisau

ohne Vorkenntnisse

Kurs 342 +

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

NEU
Willisau

Anfänger 2 (Beginner) in Willisau

wenig Vorkenntnisse

Kurs 343 +

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

Anfänger 1 (Beginner) in Luzern

ohne Vorkenntnisse

Kurs 344 +

Mi, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

NEU

Anfänger 2 (Beginner)

Kurs 345 +

Fr, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

Kurs 346 +

Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Kurs 347 +

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

Anfänger 3 (Beginner)

Kurs 348 +

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

Kurs 349 +

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Kurs 350 +

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 327.- (15 x)

Anfänger 4 (Beginner)

Kurs 351 +

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

Kurs 352 +

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

Anfänger 6 (Elementary)

Kurs 353 +

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Anfänger 7 (Elementary)

Kurs 354 +

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

Anfänger 8 (Elementary)

Kurs 355 +

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

Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 356

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

Kurs 357

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

Kurs 358

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

Mittel 2 (Pre-Intermediate)

Kurs 359

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

Mittel 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 360

Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Kurs 361

Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Kurs 362

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 4 (Pre-Intermediate)

Kurs 363

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Kurs 364

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Kurs 365

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Kurs 366

Mi, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Mittel 5 (Pre-Intermediate)

Kurs 367

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

Kurs 368

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Fortgeschrittene (Intermediate)

Kurs 369

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

Kurs 370

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

Kurs 371

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

Kurs 372

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

Konversation (Advanced)

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

Kurs 373

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Kurs 374

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

**SPANISCH
BIENVENIDOS!****NEU****Anfänger 1**

ohne Vorkenntnisse

Kurs 380

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

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

Kurs 381

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

Anfänger 3**Kurs 382**

Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 1**Kurs 383**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Kurs 384

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

Mittel 2**Kurs 385**

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

Fortgeschrittene**Kurs 386**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Kurs 387

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 305.- (14 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 388

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

Kurs 389

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 203.- (14 x)

**ITALIENISCH
BENVENUTI!****Anfänger 1**

ohne Vorkenntnisse

Kurs 395 **+**

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

Kurs 396 **+**

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

Anfänger 3**Kurs 397** **+**

Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 1**Kurs 398**

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

Mittel 2**Kurs 399**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 3**Kurs 400**

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

Mittel 4**Kurs 401**

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

Kurs 402

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

Mittel 5**Kurs 403**

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 6**Kurs 404**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Fortgeschrittene 1**Kurs 405**

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

Fortgeschrittene 2**Kurs 406**

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Fortgeschrittene 3**Kurs 407**

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

NEU**FRANZÖSISCH
BIENVENUE!****Anfänger**

ohne Vorkenntnisse

Kurs 410 **+**

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

Mittel**Kurs 411**

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

Fortgeschrittene**Kurs 412**

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

**RUSSISCH
DOBRÓ POZHÁLOVAT****Anfänger 1**

wenig Vorkenntnisse

Kurs 415

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Anfänger 2**Kurs 416**

Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 217.- (15 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 418** **+**

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

Deutsch als Zweitsprache**Kurs 419** **+**

Di, 17.00 bis 17.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

Gemeinsame Interessen

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

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit auch ohne Anmeldung möglich.

Treff 240 + Digi-Treff

Regelmässiger Erfahrungsaustausch rund um Smartphones und Tablets



Foto: zVg

Leitung: Ernst Bissig,
Telefon 079 408 22 65
Daten: jeweils am Mittwoch; 28.8., 25.9.,
30.10. und 27.11.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bistro,
Maihofstrasse 76, Luzern
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

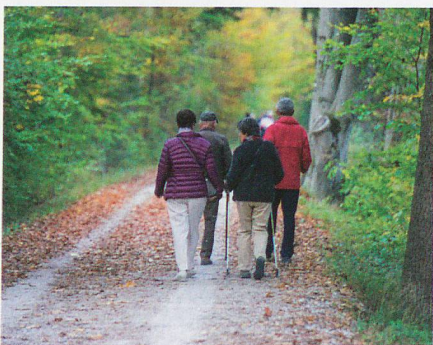


Foto: Fotolia

Leitung: Uschi Barmettler,
Telefon 078 778 74 84
Daten: jeweils am Mittwoch; 7.8., 4.9.,
6.11. und 4.12.2019
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. Reise
und Konsumation

Treff 242 + Denk-Fitness-Treff

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

Leitung: Dolores Weber,
Telefon 041 660 96 20
Daten: jeweils am Freitag; 16.8., 20.9.,
18.10., 15.11. und 20.12.2019
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 ers-
ten 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; 4.7., 5.9.,
10.10., 7.11. und 5.12.2019
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;
5.9., 3.10., 7.11. und 5.12.2019
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

Fröhliches Tanzvergnügen mit
beschwingter Live-Musik oder DJ



Foto: zVg

Leitung: Nena Graf,
Telefon 079 270 80 88
Daten: jeweils am Mittwoch;

11.9. Tanz mit Jörg Bieri
9.10. Unterhaltung mit Vladi
13.11. Duo Romantica
18.12. Duo Ochsi

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 Autopark-
plätze gegenüber bei der Garage Epper
zur Verfügung. Als Ausweichmög-
lichkeit empfehlen wir das Parkhaus
Nidfeld.
Kosten: CHF 10.– pro Mal

Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch

Ansprechpersonen

Sachbearbeiterinnen Bildung

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

Sachbearbeiterinnen Sport

Claudia Burri 041 226 11 52
Corinne Kathriner 041 226 11 91

Sachbearbeiterin Vorbereitung Pensionierung

Susanne Röth 041 226 11 95

Bereichsleiterin Bildung+Sport

Michèle Albrecht 041 226 11 97

Öffnungs- /Telefonzeiten

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

Kursorte Bildung

Kurszentrum Pro Senectute

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

Pro Senectute «Maihof»

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
> VBL-Bus Nr. 1 bis Haltestelle
«Maihofmatte/Rotsee»



- Moderne Kommunikation/Computer: 1. Stock, Raum 4.1.19
- Malen und Digi-Treff: Erdgeschoss, Raum hinter Bistro
- Bewegungsraum: Erdgeschoss

- > Besucherparkplätze sind nicht verfügbar
- > vereinzelte, kostenpflichtige Parkplätze um das Gebäude
- > öffentliches Parkhaus an der Maihofstrasse 95
(Four-Forest Luzern)

Alle weiteren Kursortbeschriebe erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung

Aktive Momente schenken!



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

Schenken Sie aktive Momente mit einem Gutschein von
Bildung+Sport. Mit diesem Gutschein kann der oder die
Beschenkte den passenden Kurs für sich persönlich aus
dem aktuellen Halbjahresprogramm «impulse» aussuchen.

Pro Senectute Kanton Luzern • Bildung+Sport

bildung
sport pro senectute bewegt

Pro Senectute Kanton Luzern

Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern
info@lu.prosenectute.ch
lu.prosenectute.ch

Sozialberatung

Beratungsstelle Luzern 041 319 22 88
Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern
luzern@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Emmen 041 268 60 90
Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke
emmen@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Willisau 041 972 70 60
Menzbergstrasse 10, PF, 6130 Willisau
willisau@lu.prosenectute.ch

Infostelle Demenz

Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern
infostelle@alz.ch

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Hilfen zu Hause

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

Mahlzeitendienst 041 360 07 70
hzh@lu.prosenectute.ch

Alltags- und Umzugshilfe 041 211 25 25
hzh@lu.prosenectute.ch

Treuhand- und Steuerklärungsdienst

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
treuhand@lu.prosenectute.ch 041 226 19 70
steuern@lu.prosenectute.ch 041 319 22 88

Fachstelle Gemeinwesenarbeit

Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern
fachstelle.gwa@lu.prosenectute.ch 041 226 11 81

Magazin Zenit – gut informiert älter werden 041 226 11 88
Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern
redaktion.zenit@lu.prosenectute.ch

Vermittlung von Freiwilligenarbeit 041 210 53 70
info@lu.prosenectute.ch

club sixtysix - Gönnerverein Pro Senectute
info@club66.ch, club66.ch 041 226 11 88

DOCUPASS - Das Vorsorgedossier 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

bildung
sport
pro senectute bewegt

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

Bitte
frankieren

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

bildung
sport
pro senectute bewegt

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

Bitte
frankieren

Bewegung

Kurs 750 + Life Kinetik®

Ganzheitliches Gehirntraining durch gezielte Bewegungen

NEU



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 neu heraus. Durch das spezifische Training wird man geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen, verbessert die Merkfähigkeit, Konzentration und die Sicherheit beim Gehen.

Leitung: Anita Toluoso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Life-Kinetik®-Trainerin und Seniorcoach, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 10 x Dienstag; 15.10. bis 17.12.2019
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 210.-
Anmeldung: bis 1.10.2019

NEU
Maihof

Kurs 751 Progressive Muskelentspannung Entspannungsmethode nach Jacobson

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

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 6 x Montag; 14.10. bis 18.11.2019
Zeit: 16.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 150.-
Anmeldung: bis 1.10.2019

NEU
Maihof

Kurse 752 und 753

Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden (Gelenk- und Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose etc.). Schmerzhaftes, verspannte Bereiche werden mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigenmassage-Techniken gelöst. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen durchgeführt.

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

Kurs 752: Anfänger

Daten: 4 x Donnerstag; 17.10. bis 7.11.2019
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Kurs 753: Fortsetzung

Daten: 6 x Donnerstag; 14.11. bis 19.12.2019
Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr

Kurse 754 bis 761 +

Yoga

Auch für reife Körper

Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körper-

liche Selbständigkeit. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

Hinweis: Die Yoga-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig freiverwendenden 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

Kurs 754

Daten: 16 x Montag; 26.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9.)
Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 336.-

NEU
Maihof

Kurse 755 bis 759

Daten: 17 x Mittwoch; 21.8. bis 18.12.2019 (ohne 2.10.)
Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern
Kosten: CHF 357.-

Kurs 755: 09.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 756: 10.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 757: 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 758: 13.00 bis 14.00 Uhr
Kurs 759: 14.30 bis 15.30 Uhr

Sursee

Kurs 760

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Daten: 16 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019 (ohne 4.10. und 1.11.)
Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort: Yogaatelier Sursee, Centralstrasse 18, Sursee
Kosten: CHF 336.-

Willisau**Kurs 761**

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IHH

Daten: 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 8. und 15.10.)

Zeit: 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau

Kosten: CHF 336.-

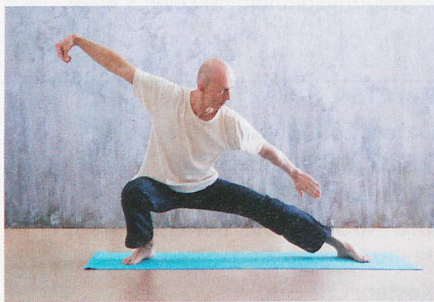
Kurse 762 bis 764 +**Qi Gong****Lebensenergie stärken**

Foto: Fotolia

Qi Gong ist eine jahrhundertalte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Das grosse Spektrum an Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen) erhält und stärkt die Lebensenergie (Qi). Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert, und das Immunsystem wird gestärkt. Qi Gong kräftigt auch den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

Luzern

Leitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB

Daten: 13 x Montag; 26.8. bis 2.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 338.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 762: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 763: 15.15 bis 16.15 Uhr

Sursee**Kurs 764**

Leitung: Barbara Burger, dipl. Qi-Gong- und Tai-Chi-Lehrerin nach SGQT

Ort: Raum für Bewegung und Entspannung, Münsterstrasse 1, Sursee

Zeit: 16.00 bis 17.00 Uhr

Daten: 10 x Dienstag; 27.8. bis 26.11.2019 (ohne 8.10.)

Kosten: CHF 338.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 765 und 766 +**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. Körperübungen aus dem Qi Gong und stille Momente runden die Lektion ab.

Leitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin

Daten: 10 x Freitag; 11.10. bis 20.12.2019 (ohne 1.11.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 250.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 765 Grund: 09.00 bis 10.15 Uhr

Kurs 766 Aufbau: 10.30 bis 11.45 Uhr

Kurse 767 bis 770 +**Pilates****Für einen starken «Körperkern»**

Mit Pilates werden die tief liegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Dann ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die Stabilisationsmuskeln garantieren eine gute, aufrechte Körperhaltung. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle und hilft, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur und Beckenboden) zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

NEU

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

Leitung: Silvia Meier, Pilatetrainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa

Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstrasse 9, Luzern

Kurse 767 und 768

Daten: 16 x Montag; 19.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

Kosten: CHF 368.-

Kurs 767: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 768: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 769

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB,

Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 14 x Dienstag; 27.8. bis 10.12.2019 (ohne 15.10. und 26.11.)

Zeit: 13.30 bis 14.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 322.-

Kurs 770

Leitung: Sarah Balsiger, Sportwissenschaftlerin, Expertin für Prävention und Rehabilitation, APM-Therapeutin

Daten: 15 x Mittwoch; 21.8. bis 18.12.2019 (ohne 4./11.9. und 27.11.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 345.-

Fitness

Kurs 790 + Rückentraining Stabilität und Beweglichkeit

NEU



Foto: Fotolia

Gegen den altersbedingten Kraftverlust und um beweglich und fit zu bleiben, hilft ein präventives Rücken- und Rumpfttraining. Mit der Kraftausdauer methode wird auch die Muskulatur der tieferliegenden Rücken-, Rumpf- und Nackenmuskulatur gezielt und alltagstauglich gestärkt und mobilisiert. Die Körperhaltung wird trainiert, die Koordination sowie die Beweglichkeit wird verbessert, und Entspannungstechniken werden eingeübt.

Leitung: Anita Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 10 x Dienstag; 15.10. bis 17.12.2019
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 210.-
Anmeldung: bis 1.10.2019

NEU
Maihof

Kurs 791 Zirkeltraining Betreuter Übungsparcours

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

Leitung: Simone Widmer, dipl. Physiotherapeutin
Daten: 12 x Freitag; 6.9. bis 13.12.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)
Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr
Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Luzern

Kosten: CHF 276.-
Anmeldung: bis 23.8.2019

Kurs 792 + Gleichgewicht und Balance

Sicher stehen – sicher gehen

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag mobil und unabhängig gestalten. Die Voraussetzung dafür sind Kraft und Gleichgewicht. Beides ist bis ins hohe Alter trainierbar. Die abwechslungsreichen Lektionen sind so aufgebaut, dass Sie Ihre Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer sowie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können. Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger und als Fortsetzungskurs.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 12 x Dienstag; 27.8. bis 19.11.2019 (ohne 15.10.)
Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 276.-
Anmeldung: bis 13.8.2019

NEU
Maihof

Kurs 793 + Fit und zwäg

Sanftes Ganzkörpertraining

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

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 14 x Dienstag; 27.8. bis 10.12.2019 (ohne 15.10. und 26.11.)
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 322.-
Anmeldung: bis 13.8.2019

Kurse 794 und 795 + Körpertraining für den Mann

Fitness, Kräftigung und Ausdauer

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

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 322.-
Anmeldung: bis 12.8.2019

Kurs 794

Daten: 14 x Montag; 26.8. bis 9.12.2019 (ohne 14.10. und 25.11.)
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kurs 795

Daten: 14 x Dienstag; 27.8. bis 10.12.2019 (ohne 15.10. und 26.11.)
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Kurse 800 bis 805 +**Everdance®****Solotanzspass zu Evergreens**

Foto: z/Vg

Zu Evergreens und neueren Hits werden Schritte aus dem Paartanz gelernt und aufgefrischt. Ohne Partner wird in der Gruppe getanzt und zur Musik geschwelgt. Es werden die Grundschriffe Englisch Walzer, Quick Step und Samba geübt, mit Zwischenschritten und Armbewegungen ergänzt und zu kleinen Choreografien zusammengesetzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe weckt bei Anfänger/innen wie Fortgeschrittenen Freude an der Bewegung zu Musik!

Kurse 800 bis 804**Luzern**

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, zert. Everdance®-Leiterin

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 800 und 801

Daten: 8 x Montag; 16.9. bis 18.11.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern

Kurs 800: 10.15 bis 11.15 Uhr

Kurs 801: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurse 802 und 803

Daten: 8 x Donnerstag; 19. bis 28.11.2019 (ohne 3./10.10. und 14.11.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kurs 802: 13.30 bis 14.30 Uhr

Kurs 803: 14.45 bis 15.45 Uhr

Kurs 804

Daten: 8 x Freitag; 20.9. bis 29.11.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern

Kurs 805**Sursee**

Leitung: Margaritha Schmidli, Erwachsenensportleiterin esa, zert. Everdance®-Leiterin

Daten: 8 x Mittwoch; 16.10. bis 11.12.2019 (ohne 13.11.)

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum, Centralstrasse 18, 6210 Sursee

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 2.10.2019

Kurs 806 +**smovey®****Schwungvoll trainieren und durch Vibration entspannen**

Foto: z/Vg

smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen 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; 16.9. bis 18.11.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 2.9.2019

Osteoporosegymnastik-Kurse



**Rheumaliga
Luzern und Unterwalden**
Bewusst bewegt

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

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

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



Tennis

Kurs 807 + Thera-Band Das kleinste und leichteste «Fitness-Center»



Foto: Fotolia

Foto: Fotolia

Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden.

Leitung: Rita Portmann,
Erwachsenensportleiterin esa
Daten: 5 x Montag; 18.11. bis
16.12.2019

Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr

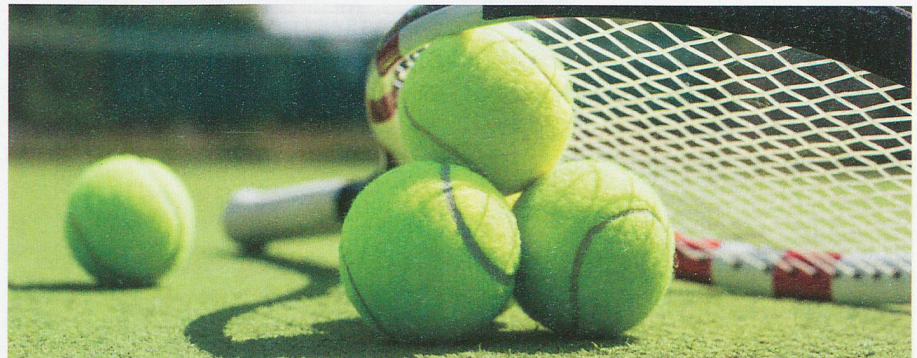
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 139.-

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

Anmeldung: bis 4.11.2019

NEU
Maihof



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

Daten:

- 2. Semester: 26.8. bis 19.12.2019 (ohne 7./8. und 10.10.)
- 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.

Anmeldung/Auskunft: Lis Hunkeler (Fachleiterin), Mobile 079 758 69 57, info@lhunkeler.ch

Tennis-Treff

Sportcenter Rontal, Dierikon

Tage: Montag, Dienstag und Donnerstag

Leitung: Lis Hunkeler, Michel Bättscher, Robert Dubach

Sportcenter Pilatus, Kriens

Tage: Montag und Dienstag

Leitung: Heidi Steiner

Halle Aesch bzw. Aussenplätze Hochdorf

Halle: Dienstag und Mittwoch
(ab ca. Oktober 2019 bis April 2020)

Aussenplätze: Montag bis Freitag

Leitung: Michel Bättscher

Anmeldung/Auskunft:

Michel Bättscher, Mobile 079 700 69 00,
michel@tas-hochdorf.ch

NEU

Gratis-Schnupperlektion

Datum: Dienstag, 27.8.2019

Zeit: 13.00 bis 14.00 Uhr

Ort: Sportcenter Pilatus, Kriens

Anmeldung: bis 13.8.2019 an
Lis Hunkeler (Kontakt siehe links)

Kurs 810

Tennis-Anfängerkurs

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

Leitung: Michel Bättscher

Daten: 8 x ab 14.10.2019 (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 30.9.2019 an
Lis Hunkeler (Kontakt siehe links)

Polysport

Kurs 830 Vita-Parcours

Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht
an der frischen Luft



Foto: zVg

Wir erkunden die verschiedenen Vita-Parcours-Anlagen in der Stadt Luzern. Dabei verbessern wir unser Laufvermögen, stärken die Muskulatur und fördern die Balance.

Leitung: Urs Niedermann,
Experte Erwachsenensport esa,
Turn- und Sportlehrer

Daten: 6 x Donnerstag; 17.10. bis
21.11.2019

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Bireggwald, Zimmeregg,
Sonnenberg und Büttenen (Treffpunkt
1. Kurstag erhalten Sie mit der Anmelde-
bestätigung)

Kosten: CHF 89.-

Anmeldung: bis 3.10.2019

NEU

Kurs 831 Kanu

Einsteigerkurs auf dem See



Foto: zVg

Die Teilnehmenden werden an drei Nachmittagen auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren eingeführt. Wir paddeln gemeinsam in 1er-Seekajaks oder offenen 2er-Kanadiern (Indianer-Kanu) und lernen die unterschiedlichen Paddelschläge kennen. Im Kurs geht es aber auch darum, die wunderschöne Landschaft des Vierwaldstättersees zu entdecken und zu geniessen. Die einzige Voraussetzung für den Kurs sind Schwimmkenntnisse.

Leitung: Reto und Heinz Wyss,
Kanuwelt Buochs GmbH

Daten: 3 x Donnerstag; 22.8. bis
5.9.2019

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Kanu-Club Luzern,
Alpenquai 35, Luzern

Kosten: CHF 227.-

Anmeldung: bis 12.8.2019

Kurse 832 und 833 Curling

Taktische Raffinessen auf dem Eis

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,
Curlinginstruktor

Ort: Regionales Eiszentrum,
Eisfeldstrasse 2, Luzern

Kosten: +/- CHF 30.-/Doppellektion
(variiert je nach Teilnehmerzahl)

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

Kurs 832: Fortgeschrittene

Daten: 12 x Montag; 14.10. bis
30.12.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: bis 24.9.2019

Hinweis: Einstieg auch möglich ab
6.1.2020

Kurs 833: Anfänger/innen

Daten: 10 x Montag; 6.1. bis 16.3.2020
(ohne 24.2.2020)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: bis 3.12.2019

Hinweis: Besuchen Sie vorab eine
Schnupperlektion



BALANCE CENTER | NEUSTADT

GESUND UND VITAL BIS INS HOHE ALTER

Trainieren Sie auf dem bellicon® mit Freude an Ihrer Fitness

- Gleichgewicht
- Stabilität
- Koordination
- Sturzprophylaxe
- Osteoporose vorbeugen
- Gelenke stärken
- Arthrose lindern

Jetzt unter **041 360 72 72** oder **training@bellicon.ch** anmelden
und „ProSenectute2019“ erwähnen!

BALANCE CENTER NEUSTADT | Moosstrasse 1 | 6003 Luzern | www.luzern.bellicon.studio



**JETZT
KOSTENLOSE
PROBELEKTION
VEREINBAREN**

Wasserfitness

Kurs 850 + Schwimmen für Anfänger

NEU

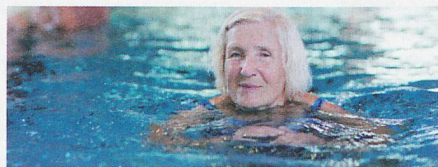


Foto: Fotolia

Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Schwimmkenntnisse. Im stehetiefen Wasser lernen Sie die Grundlagen des Schwimmens. Sie werden behutsam ans Schwimmen im tiefen Wasser herangeführt. Der erste Kursteil findet im stehetiefen Wasser, der zweite im Schwimmbecken statt.

Leitung: Lucia Muff, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 10 x Dienstag; 15.10. bis 17.12.2019
Zeit: 15.30 bis 16.15 Uhr
Ort: Hallenbad Allmend, Luzern
Kosten: CHF 190.– exkl. Eintritt
Anmeldung: bis 1.10.2019

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

Geniessen Sie in den Sommerferien ein morgendliches Training im See. Die zur Verfügung gestellte Weste bewirkt, dass Sie aufrecht im tiefen Wasser «stehen» und sich auch im See sicher fühlen. Die Kurse finden nur bei geöffnetem Bad statt.

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

Kurs 651: Seebad Sempach

NEU

Leitung: Christine Bruppacher, Lucia Muff
Daten: 6 x Dienstag; 9.7. bis 13.8.2019
Verschiebedaten: 20./27.8.2019
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: 6 x Freitag; 12.7. bis 16.8.2019
Verschiebedaten: 23./30.8.2019
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 832 bis 840 Fit-Gymnastik/Aqua-Jogging (mit Weste)

Fit-Gymnastik im tiefen Wasser wird mit einer speziellen Auftriebsweste durchgeführt. Diese 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. Es ist ein gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining: 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: 16 x Donnerstag; 22.8. bis 19.12.2019 (ohne 3. und 10.10.)
Kosten: CHF 320.– inkl. Eintritt

Kurs 832 +: 18.30 bis 19.20 Uhr

Kurs 833: 19.20 bis 20.10 Uhr

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 16 x Montag; 19.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)
Kosten: CHF 320.– inkl. Eintritt

Kurs 834 +: 19.00 bis 19.50 Uhr

Kurs 835: 20.00 bis 20.50 Uhr

Luzern

Hallenbad Allmend

Wassertemperatur: 32 Grad

Kurs 836

Leitung: Christine Bruppacher
Daten: 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 1./8.10.)
Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr
Kosten: CHF 299.– exkl. Eintritt

Meggen

Hallenbad Hofmatt

Kurs 837 +

Leitung: Lucia Muff
Daten: 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 1./8.10.)
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 320.– inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 838 +

Leitung: Monika Schwaller
Daten: 16 x Mittwoch; 21.8. bis 18.12.2019 (ohne 2. und 9.10.)
Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr
Kosten: CHF 320.– inkl. Eintritt

Kurse 839 und 840

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 15 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)
Kosten: CHF 300.– inkl. Eintritt

Kurs 839: 10.05 bis 10.55 Uhr

Kurs 840: 11.05 bis 11.55 Uhr

Nordic Walking



Kurse 851 bis 854 Fit-Gymnastik im Wasser (ohne Weste)



Foto: z/vg

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

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Leitung: Lucia Muff

Kurs 851 und 852

Daten: 16 x Montag; 19.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

Kosten: CHF 288.– inkl. Eintritt

851 +: 11.00 bis 11.50 Uhr

852: 12.00 bis 12.50 Uhr

Kurs 853 und 854

Daten: 15 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)

Kosten: CHF 270.– inkl. Eintritt

853 +: 12.00 bis 12.50 Uhr

854: 13.00 bis 13.50 Uhr

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen/Wasserfitness» auf Seite 41.

Dank der ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und hohen Effizienz ist Nordic Walking sehr beliebt. Bei regelmässigem Training wird die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik und Koordinationsübungen. Dann geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen.

Nordic-Walking-Leiter/innen esa

Ruth Indergand (Fachleiterin)

Telefon 041 370 62 09,
Mobile 079 737 37 36,
br_indergand@bluewin.ch

Martha Leisibach (Stv.)

Telefon 041 420 91 48,
Mobile 079 561 01 31,
m.leisibach@gmail.com

14 weitere Leiter/innen

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke.

Hinweis: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

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 52, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Kurse 860 bis 865 + Nordic-Walking-Treff

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

Adligenswil

Gratis-Schnupperlektion am 1.7.2019

Ort: Fussballplatz Obmatt

Leitung: Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69,
Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09

Kurs 860

Daten: 26 x Montag; 1.7. bis 23.12.2019

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 140.– (Halbjahres-Abo)

Luzern

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd

Leitung: Ruth Indergand, Peter Burger,
Anita Hüsler, Antoinette Imhof, Martha
Leisibach, Edith Marfurt, Hans-Rudolf
Marfurt, Rita Portmann, Ueli Rietmann,
Beatrice Rufener, Françoise Von Wartburg

Kurs 861

Daten: 27 x Montag; 1.7. bis 30.12.2019

Zeit: 16.15 bis 18.00 Uhr (ab 30.9.:
15.30 bis 17.15 Uhr)

Kosten: CHF 152.– (Halbjahres-Abo)

Kurs 862

Daten: 25 x Mittwoch; 3.7. bis
18.12.2019

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 140.– (Halbjahres-Abo)

Kurs 863

Kombi-Abo für Kurse 861 und 862

Kosten: CHF 263.– (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 864

Daten: 24 x Montag; 1.7. bis 16.12.2019
(ohne 2.9.)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Kosten: CHF 135.– (Halbjahres-Abo)

Mountainbike

Reiden

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

Kurs 865

Daten: 21 x Donnerstag; 4.7. bis 12.12.2019 (ohne 1./8. und 15.8.)
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Kosten: CHF 118.- (Halbjahres-Abo)

Herbstausflug

Nordic-Walking-Gruppen Luzern

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

Datum: Mittwoch, 28.8.2019
 (Verschiebedatum: 4.9.2019)

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Walkingstöcke, Regenschutz, Trinken, GA/Halbtax

Anmeldung: bis 17.8.2019

Montag-Treff: Martha Leisibach, Telefon 041 420 91 48

Mittwoch-Treff: Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09

Weihnachtsessen

Nordic-Walking-Gruppen Luzern

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

Montag-Treff

Datum: Montag, 16.12.2019

Zeit: 17.00 Uhr

Ort: Restaurant Schützenhaus, Luzern

Anmeldung: bis 9.12.2019 an Martha Leisibach, Telefon 041 420 91 48

Mittwoch-Treff

Datum: Mittwoch, 11.12.2019

Zeit: 11.00 Uhr

Ort: Hotel Pilatus, Hergiswil

Anmeldung: bis 4.12.2019 an Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09



Foto: zlg

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 2. HJ 2019 unter Telefon 041 226 11 52.

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 52, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

Anmeldung: Eine Anmeldung ist vor einer Tour erforderlich bei Walter Kaspar, Telefon 041 420 00 75, Mobile 078739 74 33 oder walter.kaspar@gmx.ch. Er nimmt Ihre Anmeldung jeweils am **Dienstagabend** entgegen.

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

MTB-Tourenprogramm

Datum	Ort	Treffpunkt	Schwierigkeit	Kondition
25.07.2019	Horwer Halbinsel	Messehallen Luzern	1-2	1-2
08.08.2019	Willisau	Landi Willisau	2-3	3
22.08.2019	Krienseregg	Talstation Pilatusbahn Kriens	3-4	3
05.09.2019	Sursee	OTTO'S Sport Outlet Sursee	2-3	3-4
19.09.2019	Meggerwald	Verkehrshaus Luzern	2-3	2-3
03.10.2019	Wolhusen	Migros Wolhusen	3-4	3-4
17.10.2019	Rathausen	Emmenbrücke Lidl	1-2	1-2
31.10.2019	Baldegg	Parkplatz Badi Baldegg	3	3
14.11.2019	Littauerberg	Hornbach Littau	1-2	1-2

Zeit: jeweils um 13.15 Uhr am Treffpunkt

Radsport



Foto: Peter Lauth

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

Radsport-Leiter/innen

Theres Jöri (Fachleiterin)

Telefon 041 670 28 23,
Mobile 078 770 03 12,
joeth@bluewin.ch

Bruno Gassmann (Stv.)

Telefon 041 467 26 36,
Mobile 078 769 21 68,
bruno.gassmann@bluewin.ch

Leiter/innen

Anton Amstalden, Arnold Burch, Irene Egli, Hans Kiener, Bruno Marti, Josef Muff, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Bruno Zumbühl

Programm: 8 x Dienstag; ganztags

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

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

Mittagessen: Wahlweise Picknick oder Restaurant

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

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

Versicherung: Sache der Teilnehmenden

Kosten:

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

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und www.lu.prosenectute.ch > Abo-Bestellung

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

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

Velotourenprogramm

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

Dienstag, 2.7.2019

Der unbekannte Jura



Foto: Wikipedia

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.

Dienstag, 16.7.2019 Vier-Buchten-Tour



Foto: Fotolia

Route: Allmend – Luzern – Meggen – Küssnacht – Weggis – Vitznau – Gersau (Fähre) – Beckenried – Buochs – Stansstad – Hergiswil – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Allmend, Parkplatz Restaurant Murmatt, AAL.

Dienstag, 30.7.2019 Türlersee-Tour

(kein Verschiebedatum)

Route: Eichwäldli (Veloverlad) – Parkplatz Chollermühle – Steinhausen – Rossau – Affoltern am Albis – Birmensdorf – Türlersee – Kappel am Albis – Chollermühle – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Luzern, Eichwäldli, oder 9.10 Uhr, Zug, Parkplatz Chollermühle.

Dienstag, 13.8.2019 Bremgarten-Tour

(kein Verschiebedatum)

Route: Eichwäldli (Veloverlad) – Parkplatz Sins – Beinwil – Wohlen – Bremgarten – Mühlau – Sins – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Luzern, Eichwäldli, oder 9.00 Uhr, Sins, Parkplatz.

Dienstag, 27.8.2019 Rund um Siggen

Route: Mooshüsli – Emmenbrücke – Littau – Werthenstein – Wolhusen – Buholz – Ruswil – Emmenbrücke. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Dienstag, 10.9.2019 Chrüterhuis-Tour Napfgebiet

Route: Neuenkirch – Hellbühl – Ruswil – Willisau – Hergiswil bei Willisau – Willisau – Sursee – Neuenkirch. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Neuenkirch, Parkplatz.

Dienstag, 24.9.2019 Flüsse-Zauber (Reuss/Aare)



Foto: Wikipedia

Route: Eichwäldli (Veloverlad) – Parkplatz Mellingen – Birmensdorf – Windisch – Villigen – Brugg – Wildeggen – Mellingen – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Luzern, Eichwäldli, oder 9.15 Uhr, Mellingen, Parkplatz.

Dienstag, 8.10.2019 Sicht auf Baldeggersee



Foto: Wikipedia

Route: Rothenburg – Ballwil – Hohenrain – Aesch – Ermensee – Nunwil – Hochdorf – Rothenburg. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Rothenburg, Sportplatz Chärnshalle.

Dienstag, 5.11.2019 Abschluss Velotouren

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

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Luzern, Restaurant Murmatt, AAL

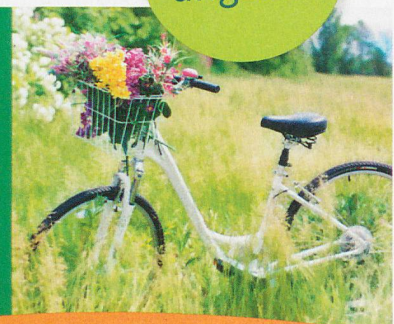
Partner-
angebot

Veloferien 2019 Radfahren und geniessen

08.7.–15.7. Velo-Flusskreuzfahrt – Donau, Main, Rhein und Mosel mit dem Luxusschiff MS Amadeus Star
 >>> Tägliche Ausflüge im Car oder schöne Velotouren

22.7.–28.7. Inntal-Radweg von Kufstein in die Dreiflüssestadt Passau

25.8.–01.9. Traumhafte Provence in Frankreich von Avignon bis ans Meer



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

GÖSSI
goessi-carreisen.ch

Wandern

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

Gruppen: Die Gruppe **A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Wanderzeit (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.).

Schwierigkeitsgrade:

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

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

Verpflegung: Meistens Picknick, sonst im Restaurant. In der Regel Kaffeehalt vor Wanderbeginn.

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



Foto: z/Vg

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor H&M.

Abfahrt: Immer ab Luzern, sofern keine weitere Angaben.

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

Fahrkosten/Fahrplan: Alle Angaben basieren auf den für 2019 geltenden Halbtax-Gruppenpreisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei kurzfristiger Absage/

Fernbleiben von angemeldeten Personen gelten die Bestimmungen der SBB.

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

Versicherung: Sache der Teilnehmenden.

Kosten: Pro Wanderung CHF 7.-, werden vor Ort eingezogen (10er-Abo oder bar).

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 Vorname, Name, Telefon, Abonnement (GA, Halbtax oder kein Abo). Anmeldung **spätestens am Vortag bis 11.30 Uhr**. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung von 40 Personen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung oder Änderungen gibt die **Telefondurchsage** 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.

Wander-Leiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
Norbert von Büren		079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch
Bernet Cécile (Stv.)	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch

Leiter/innen

Hägi Margrit	041 360 57 34	077 476 10 09	mar.hag.san@bluewin.ch
Lötscher Mark	041 340 81 22	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Meier Maggie	041 320 56 15	079 253 16 93	maggiemeier@gmx.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
Studer Iris	041 780 37 71	079 662 36 46	iris.studermilz@bluewin.ch
Monika Weber	041 280 49 49	078 807 82 92	moniwe@gmx.ch

Wanderprogramm

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

Mittwoch, 3.7.2019 A Grand Canyon der Schweiz

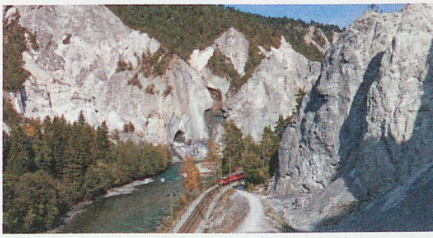


Foto: Fotolia

Route: Versam – Rheinschlucht – Ilanz.
Distanz: 12 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 36.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Abfahrt:** 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.49 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

6. – 13.7.2019 Wanderferien in Lenk

Donnerstag, 18.7.2019 B Flumserberge

Route: Tannenbodenalp – Seebenalp – Tannenbodenalp. **Distanz:** 6½ km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. **Rückkehr:** 17.49 Uhr.

Donnerstag, 25.7.2019 B Urserental

Route: Realp – Hospental – Andermatt. **Distanz:** 10 km, 200 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 34.–. **Leitung:** Margrit Hägi, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 17.41 Uhr.

Mittwoch, 31.7.2019 A Über die Grosse Scheidegg

Route: Schwarzwaldalp – Grosse Scheidegg – Grindelwald. **Distanz:** 12½ km, 550 m Auf- und 950 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Iris Studer. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr. **Abfahrt:** 7.06 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

Donnerstag, 8.8.2019 B Entlang der Emme

Route: Hasle – Rüegsau – Burgdorf. **Distanz:** 9 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 26.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr. **Abfahrt:** 8.16 Uhr, Malters 8.28 Uhr. **Rückkehr:** 16.05 Uhr.

Mittwoch, 14.8.2019 A Rund ums Sidelhorn

Route: Grimselpass – Triebtenseelücke – Chrizegge – Grimselpass. **Distanz:** 8 km, 600 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 44.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr. **Abfahrt:** 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

19. – 26.8.2019 Wanderferien in Silvaplana

Donnerstag, 29.8.2019 B Unbekanntes Baselbiet

Route: Ittingen – Zunzgen. **Distanz:** 8 km, 250 m Auf- und 230 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 24.–. **Leitung:** Maggie Meier, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.47 Uhr. **Rückkehr:** 16.30 Uhr.

Foto: Gemeinde Zunzgen



Mittwoch/Donnerstag, 4./5.9.2019 A (Ersatz 11./12.9.2019)

Flüelagebiet

Route: 1. Tag: Wägerhus (Flüelapass) – Jöriseen – Vereinapass; 2. Tag: Vereinapass – Novai – Klosters. **Distanz/Wanderzeit:** 1. Tag: 10 km, 600 m Auf- und 900 m Abstieg, 4¼ Std.; 2. Tag: 12½ km, 140 m Auf- und 800 m Abstieg, 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Halbpension im Vereinaberghus, 2x Picknick aus dem Rucksack. **Kosten:** CHF 160.–, GA CHF 110.– (Billett, Unterkunft/HP). **Leitung:** Cécile Bernet, Mark Lötscher. **Anmeldeschluss:** 30.7. **Detailprogramm:** wird nach der Anmeldung zugestellt.

Donnerstag, 12.9.2019 B Über dem Hallwilersee



Foto: Fotolia

Route: Leutwil – Homberg – Beinwil. **Distanz:** 7 km, 200 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 13.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Monika Weber. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr. **Abfahrt:** 9.02 Uhr. **Rückkehr:** 15.58 Uhr.

Mittwoch, 18.9.2019 A Vom Entlebuch ins Obwaldnerland

Route: Flüeli – Chessiloch – Städeli – Sewenseeli – Langis. **Distanz:** 12½ km, 850 m Auf- und 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 15.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.40 Uhr. **Abfahrt:** 8.57 Uhr. **Rückkehr:** 17.55 Uhr.

Donnerstag, 26.9.2019 + B **Vom Solothurner Jura ins Baselbiet**

Route: Salhöhe – Zeglingen. **Distanz:** 8 km, 200 m Auf- und 450 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Maggie Meier, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.40 Uhr. **Abfahrt:** 8.54 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

Donnerstag, 3.10.2019 + B **Hochmoor Rothenthurm**



Foto: Fotolia

Route: Rothenthurm – Biberbrugg. **Distanz:** 10 km, 140 m Auf- und 200 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 17.–. **Leitung:** Margrit Hägi, Iris Studer. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr. **Abfahrt:** 8.39 Uhr, Verkehrshaus 8.45 Uhr. **Rückkehr:** 16.21 Uhr.

Mittwoch, 9.10.2019 A **Oeschinensee Rundwanderung**



Foto: Fotolia

Route: Kandersteg – Oeschinensee. **Distanz:** 11 km, 400 m Auf- und 700 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 49.–, GA CHF 8.–. **Leitung:** Monika Weber, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 6.45 Uhr. **Abfahrt:** 6.57 Uhr. **Rückkehr:** 19.03 Uhr.

Mittwoch, 16.10.2019 A **Vom Toggenburg ins Appenzellerland**



Foto: Wikipedia

Route: Degersheim SG – Hochwacht – Schwellbrunn – Waldstatt AR. **Distanz:** 12 km, 400 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 37.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr.

Donnerstag, 24.10.2019 + B **St. Galler Panoramaweg**

Route: St. Gallen/Schwarzer Bären – Hügelweg – Drei Weieren – St. Gallen/Haggen. **Distanz:** 9 km, 300 m Auf- und 490 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Monika Weber. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr.

Mittwoch, 30.10.2019 A **Von Thurgau ins Zürcher Weinland**

Route: Kartause Ittingen – Hüttwilersee – Nossbommersee – Oberstammheim. **Distanz:** 15 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 37.–. **Leitung:** Margrit Hägi, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 7.15 Uhr. **Abfahrt:** 7.35 Uhr. **Rückkehr:** 18.25 Uhr.

Donnerstag, 7.11.2019 B **Vom Brünig nach Lungern**

Route: Brünigpasshöhe – Schäri – Burgkapelle – Lungern. **Distanz:** 8½ km, 330 m Auf- und 550 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpfle-**

gung: Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 15.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr. **Abfahrt:** 9.06 Uhr. **Rückkehr:** 15.55 Uhr.

Mittwoch, 13.11.2019 **Jahresrück- und ausblick (neuer Durchführungsort)**

Ort: Pro Senectute, Auditorium, Maihofstrasse 76, Luzern.
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Mittwoch, 20.11.2019 A **Panoramaweg über den Albis**



Foto: Wikipedia

Route: Felsenegg bei Adliswil – Albispasshöhe – Albishorn – Sihlwald. **Distanz:** 12½ km, 480 m Auf- und 900 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 24.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.25 Uhr.

Mittwoch, 4.12.2019 A **Luzernerweg**

Route: Kriens/Obernau – Blatten – Werthenstein. **Distanz:** 14 km, 260 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Restaurant. **Billett:** individuell lösen (Passpartout 3 Zonen). **Leitung:** Monika Weber, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Endstation Obernau. **Rückkehr:** 16.03 Uhr.

Donnerstag, 12.12.2019 + B **Industriepfad Lorze**

Route: Cham – Frauenthal – Sins. **Distanz:** 11 km, 110 m Auf- und 120 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Restaurant. **Kollektivbillett:** ca. CHF 9.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.35 Uhr. **Abfahrt:** 8.51 Uhr, Buchrain 9.00 Uhr. **Rückkehr:** 16.07 Uhr.

Schneeschuhtouren



Foto: zVg

Das Besondere am Schneeschuhlaufen ist das langsame Gehen in der Natur und die interessanten Themen vor Ort. Unsere Touren führen durch tiefverschneite Landschaften. Dadurch stärken wir unser Immunsystem und tanken Sonne. Schneeschuhwandern ist ein wichtiger Beitrag an die Sturzprävention und trainiert zusätzlich Ausdauer, Kraft und Koordination.

Schneeschuh-Leiter/innen esa

Ursula Wyss (Fachleiterin)

Telefon 041 484 34 23,
wyssur@hotmail.com

Bruno Maurer (Leiter)

Telefon 041 260 53 05,
Mobil 079 641 97 31,
bk.maurer@bluewin.ch

Leitung: Ursula Wyss

Daten: 2 x; Freitag, 20., und Samstag, 28.12.2019

Zeit: 9.15 bis 14.15 Uhr

Ort: Langis

Kosten: CHF 89.-

Anmeldung: bis 5.12.2019 bei Bildung+Sport

Programm 2019/20

28.12.2019	Langis
03.01.2020	Wirzweli
10.01.2020	Eigenthal
24.01.2020	Melchsee-Frutt
28.01.2020	Portealp (Flühli)
07.02.2020	Seelisberg
11.02.2020	Heiligkreuz
21.02.2020	Lungern – Schönbüel
25.02.2020	Klewenalp
06.03.2020	Maria Rickenbach (Saisonschluss Fondue)

Zeit: ca. 9.00 bis 16.00 Uhr

Anreise: individuell bzw. gemäss Detailprogramm

Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden

Kosten: CHF 20.- bar pro Tag

Skilanglauf

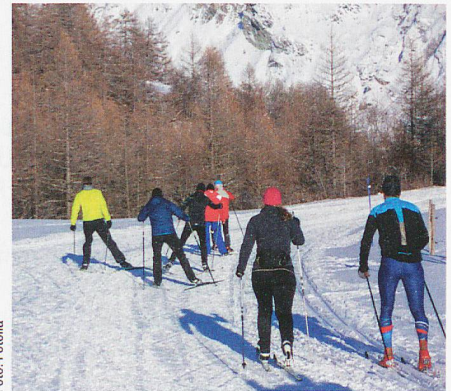


Foto: Fotolia

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

Skilanglauf-Leiter/innen esa

Marianne Zurkirchen (Fachleiterin)

Telefon 041 497 07 88,
Mobile 079 304 72 23,
zurweb@malters.net

Leiter/innen

Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Franz Lötscher, Oskar Wigger

Programm 2019/20

Dezember 2019: Schnuppertag (Ort und Datum abhängig von den Schneeverhältnissen)

09.01.2020	Eigenthal
16.01.2020	Engelberg
23.01.2020	Rothenthurm
30.01.2020	Jura
06.02.2020	Entlebuch
13.02.2020	Eigenthal

Tag/Zeit: Donnerstag; ca. 10.00 bis 15.00 Uhr

Anreise: individuell

Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden

Kosten: CHF 15.- bar pro Tag

Kurs 907

Schneeschuhlaufen für Einsteiger

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

Offene Gruppen

Fitgym

Allround/Seniorenturnen



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

Lektionsdauer: 45 - 60 Minuten

Kosten:

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

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und www.lu.prosenectute.ch >

Abo-Bestellung

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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



Foto: Fotolia

Power-Fit

Fitness und Spiel für leistungsstärkere Seniorinnen und Senioren

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

Altshofen

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, 041 917 03 88

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, 18.00 bis 19.00 Uhr
Heidi Rütter, 041 917 35 60

Eschenbach

Schulhaus Hübeli

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

Escholzmatt**Pfarrsaal**

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

Ettiswil**Bülacherhalle**

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

Flühli**Turnhalle**

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

Gelfingen**Turnhalle Husmättli**

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

Gettnau**Turnhalle**

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

Geuensee**Turnhalle Kornmatte**

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

Grosswangen**Kalofenhalle**

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

Gunzwil**Lindenhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 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

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
Eveline Suter, 041 448 18 22

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
Montag, 10.00 bis 11.00 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

Lucern**Asociación de pensionistas für Spanischsprachige**

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

Pfarrzentrum Barfüesser

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

Betagtenzentrum Eichhof (Haus Saphir)

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

Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)

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

Turnhalle Geissenstein

Montag, 16.00 bis 17.00
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Power-Fit (Herbst-Frühling)

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, 8.45 bis 9.45 Uhr
Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

Pfarrheim St. Michael/**Rodtegg**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

Turnhalle Ruopigen (Reussbühl)

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

Würzenbach**Evang. Gemeindezentrum**

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

Malters**Turnhalle Muoshof**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Pfarrheim

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

Marbach**Turnhalle**

Montag, 8.45 bis 9.45 Uhr
M. Thierstein, 034 497 26 45

Mauensee**Turnhalle**

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

Meggen**Kath. Pfarreiheim**

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

Meierskappel**Schulhaus Höfli Singsaal**

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

Menznau**Rickenhalle**

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

Nebikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Männergruppe

Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr
M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84

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
Ursula Gubler, 078 731 95 03

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. Schwarzenruber, 041 480 49 58

Root**Pfarreiheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Widmermatt

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

Rothenburg**Turnhalle Gerbematt**

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

Ruswil**Sporthalle Wolfsmatt**

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr
Dienstag, 14.45 bis 15.45 Uhr

Männergruppe

Dienstag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Pia Grüter, 041 495 25 39

St. Erhard**Turnhalle**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 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**

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 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, 14.00 bis 15.00 Uhr
Erika Rüeger, 041 460 33 62

Sempach-Station**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Pia Stalder, 041 460 50 05

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
Edith Lang, 041 460 19 94

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, 9.15 bis 10.15 Uhr
Erika Lüthy, 041 390 23 68

Werthenstein**Schulhaus Unterdorf**

Freitag, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr
Margrit Meier, 041 490 33 59

Willisau**Kath. Pfarreiheim**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Svitlana Kovtsun 041 970 20 74

Schulhaus Schlossfeld**Männergruppe**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Bernadette Koller, 041 970 16 56

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: 45 – 60 Minuten

Kosten:

• Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):

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

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

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

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

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und www.lu.prosenectute.ch >

Abo-Bestellung

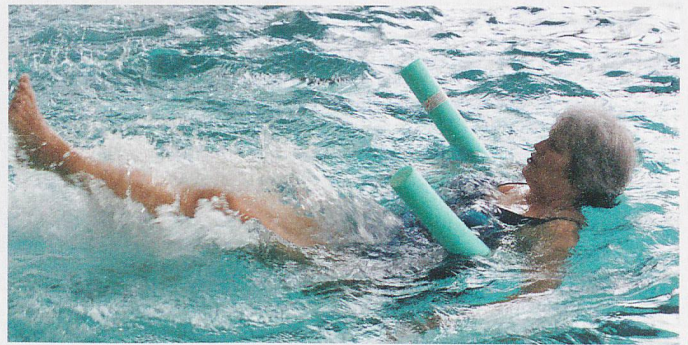


Foto: z/vg

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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

Sommer-Wasserfit

Ab Juni bis August eine Morgenlektion in der Badi

NEU

⊕ Die Wasserfitness-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr

Montag, 13.30 bis 14.15 Uhr

Margrit Süess, 041 917 19 42

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Gruppen Buchrain/Eschenbach*

Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr

Heidi Fleischli, 041 371 01 77

Daniela Kiener, 041 320 94 43

Gruppe Luzern

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppe Root

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen

Hallenbad SSBL

Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Freitag, 12.30 bis 13.30 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

Hohenrain

Hallenbad Heilpäd. Zentrum

Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr

Mittwoch, 12.00 bis 13.00 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

Horw

Hallenbad Schulhaus Spitz

Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr

Yvonne Henseler, 041 340 79 61

Daniela Kiener, 041 320 94 43

Luzern

Hallenbad Rodtegg

Wassertemperatur: 34°

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr

Hedina Christiner, 076 302 40 01

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

Gruppen Grosswangen/Sempach*

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Reiden

Hallenbad Kleinfeld**

Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr

Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr

Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr

Priska Alfano, 062 758 19 09 (Sa)

Lieselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi)

Schachen

Hallenbad Schul-/Wohnzentrum

Freitag, 12.00 bis 13.00 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Ulrike Modl, 041 240 79 28

Schüpfheim

Hallenbad HPZ Sunnebüel

Gruppe Entlebuch*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Gruppe Escholzmatt*

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

Gruppe Schüpfheim*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

Sommer-Wasserfit

Badi Schüpfheim

Juni – August

Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

Willisau

Hallenbad Schlossfeld**

Gruppe Willisau

Donnerstag, 15.35 bis 16.20 Uhr

und 16.30 bis 17.15 Uhr

Nicole Huber, 041 970 19 59

Gruppe Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

*2-Wochen-Rhythmus oder alternierend

**Abo ohne Hallenbadeintritt

Tanzsport

Internationale Volks- und Kreistänze, Line Dance, Everdance®

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohlfühlt, 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

Lektionsdauer: 60 bis 120 Minuten

Kosten:

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

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

Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und www.lu.prosenectute.ch >

Abo-Bestellung

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)



Foto: z/vg

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

➕ Die Tanzsport-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Internationale Volks- und Kreistänze

Hochdorf

Pfarreizentrum B, Raum 29
Donnerstag, 14.00 bis 15.30 Uhr
Mary Jost, 041 910 31 59

Horw

Zentrum Kirchmättli
Dienstag, 9.15 bis 10.45 Uhr
Liselotte Gyr, 041 630 23 58

Kriens

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

Schötz

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

Schüpfheim

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

Sursee

Evang.-ref. Gemeindesaal
Dägerstein
Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr
Käthy Häcki, 041 310 48 41

Weggis

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

Wolhusen

Schulhaus Rainheim
Mittwoch, 14.15 bis 15.45 Uhr
Resa Friedli, 077 447 20 26

NEU

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

Orientalischer Tanz

Luzern

Pro Senectute Bewegungsraum
Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Bettina Battel, 041 240 73 64

NEU

Gesucht:

Leiter/innen

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

Dann melden Sie sich bei:

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



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Herzlich
Willkommen im
«Maihof»

Bildung+Sport – Bewegungsraum ab August 2019
– Kurszentrum ab Januar 2020

Profitieren Sie bei Ihrer Wiederanmeldung am neuen Kursort «Maihof» von einem Gutschein für vier Gratis-Getränke sowie spannenden Gebäude-Führungen. Information und Anmeldung erfolgen durch die Kursleitung.

Pro Senectute Kanton Luzern · Bildung+Sport · Habsburgerstrasse 26 · 6003 Luzern
Telefon 041 226 11 99 · bildung.sport@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Wir freuen uns
auf Ihren Anruf
041 226 11 88

Freiwillig tätig sein

Zeit schenken – Wissen weitergeben – Lebenserfahrung teilen

- Treff- und Sportleitende
- Hilfe im Alltag/Umzug
- Administrative Unterstützung
- Ortsvertretende in den Gemeinden
- Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Pro Senectute Kanton Luzern · Maihofstrasse 76 · 6006 Luzern · info@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch

Langlauftage Ulrichen/Obergoms

Vorsaison und Saison



Foto: zlg

Wie die letzten Jahre reisen wir wieder gemeinsam nach Ulrichen und bereiten uns auf die kommende Saison vor und/oder geniessen während der Saison ein paar Tage mit einer langlaufbegeisterten Gruppe im schönen Obergoms. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ob Klassisch oder Skating – alle sind willkommen.

Leitung: Marianne Zurkirchen, Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Franz Lötscher, Oskar Wigger

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

Kosten Doppelzimmer: CHF 480.–/Person (Angebote 871 und 873)

Kosten Einzelzimmer: CHF 530.–/Person (Angebote 872 und 874)

Angebote 871 und 872 Langlauf-Tage «Vorsaison»

Wie jedes Jahr bieten wir die beliebten Langlauf-Tage in Ulrichen im Obergoms wieder an. Diese Tage geben Ihnen die Gelegenheit, sich optimal für die bevorstehende Saison vorzubereiten.

Datum: Montag, 9., bis Donnerstag, 12.12.2019 (3 Nächte)

Anmeldung: bis 15.11.2019 mit Anmeldekarte



Angebote 873 und 874 Langlauf-Tage «Saison»

NEU

Wir passen die ehemalige «Februar-Woche» den beliebten «Dezember-Tagen» an. Je nach Nachfrage wird zusätzlich eine Schneeschuhtour angeboten.

Datum: Montag, 24., bis Donnerstag, 27.2.2020 (3 Nächte)

Anmeldung: bis 18.1.2020 mit Anmeldekarte

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

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