**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:** 29.11.2025

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



# 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



**Kanton Luzern** 

lu.prosenectute.ch

# **Anmeldung**

- Post: mit beiliegenden Anmeldekarten
- Internet: www.lu.prosenectute.ch
  > Online-Anmeldung
- E-Mail:

bildung.sport@lu.prosenectute.ch

■ **Telefon:** 041 226 11 96/95 (Bildung) oder 041 226 11 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
- 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

- Fitgym (Allround)
- Wasserfitness
- Tanzsport

# Ferien 2019/20

44 Langlauftage Ulrichen

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

# **Editorial**



**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 Bewe-

gungsraum 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

# **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.

#### 

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 **O**Basel – auf dem Roche-Turm und im Tinguely-Museum



Das Roche-Hochhaus ist in Basel eine Art Wahrzeichen der Chemie-Industrie. Bei einer Führung durch das Bürohochhaus Baul 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 Museumspass 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 **A**Falconeria Locarno und Altstadtführung 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 NobelpreisJubiläum – 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 Baselbieter 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/

Keisekosten: 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



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

Treffpunkt: 8.20 Uhr, Bahnhof 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

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

# in Bern während der Session

**Datum:** Dienstag, 22.10.2019 Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern

# **Alltag und Natur**

NEU

# Kurs 270 Radiästhesie und Geobiologie

Strahlenwahrnehmung – und wie gehen wir damit um



Man hat schon viel gehört über Wasseradern, Erdstrahlen, Elektrosmog, 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 (Pilzführer Schweiz, Markus Flück) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlusspunkt 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



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 Tribschen, Schulküche, Warteggstrasse, Luzern Kosten: CHF 246.- (inkl. Nahrungs-

mittel 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



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

Partnerangebote

#### **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 «Glutscht» auf Süsses? Erfahren Sie, wie die Bitterstoffe wirken und warum der Körper trotz gesunder Nahrung übersäuert. Wir verarbeiten die frischen Blätter zu feinen Smoothies. 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 sicherer 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

# TCS

# 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,
Tribschenstrasse 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



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

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 **①**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.

# Kurse 282 bis 287 **O**Docupass-Workshop

Leitung: Lis Hunkeler,

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Inhaberin «Leben mit Qualität»

Datum: 1 x Montag; 4.11.2019

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

Kosten: CHF 45.- (inkl. Unterlagen,

Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag



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

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



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

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



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 verletzlich 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



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,

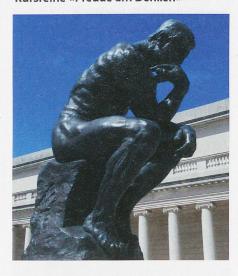
Luzern

Kosten: CHF 153.-

Anmeldung: bis 16.10.2019

# Gestalten und Spielen

**Kurs 300** Philosophie - Vertrauen Kursreihe «Freude am Denken»



Kurs 302 😝 Floristik Herbst und Advent



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. Erkannt 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

Unter fachkundiger Leitung fertigen Sie saisongerecht florale Werkstücke an. Nach jedem Kursnachnachmittag 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.störfloristin.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 verschiedene 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 Aguarell-Malen Technik, Farben und Gestaltung



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



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



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 Tribschen, 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 lassen

#### 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. Einzeln 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

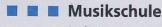
Kosten: CHF 199.-

Anmeldung: bis 24.10.2019

Hinweis: Ein Aufbaukurs wird voraussichtlich im 1. Halbjahr 2020 angeboten

# Musik





Stadt Luzern

### Kurse 315 und 316 Schwyzerörgeli



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 Volkmusik-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.-)

### Kurs 317: Einführung (ohne Vorkenntnisse)

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

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

#### **Kurs 325**

Kosten: CHF 304.-

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»



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 stabile-

ren Stand, Gleichgewicht und Koordination.

Leitung: Jeannette Giaquinto, dipl. Atemtherapeutin «Middendorf»

Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, NEU Maihofstrasse 76, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### 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

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 Joga-Übungen, Atemtechniken, meditativem 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, NEU Maihofstrasse 76, Luzern Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### 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.-



#### Kurs 338 😱 Shall we dance?!

# Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern feiert das 10lahr-lubiläum. 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

NEU

# **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



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 1/4-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.) Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 95

Partnerangebot



NEU

#### Kurse 425 und 426 FAIRTIQ - die einfachste Fahrkarte der Schweiz



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

Eine, zwei oder drei Zonen? Umsteigen? Halbtax? Münz? Mit FAIRTIQ entfallen diese Fragen. Sie können überall in der Schweiz und 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**



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.



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)**



**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 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)





## 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 Mac-Book 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)



Voraussetzung: Erste Kontakte mit dem Mac und Grundkenntnisse der Mausund 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)

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)

## 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 (1)

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

# 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)

#### Anfänger 2 (Beginner)

Kurs 345

Fr, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 305.- (14x) 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 🛟 CHF 327.- (15 x) Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr Kurs 350 😝

CHF 327.- (15 x)

#### Anfänger 4 (Beginner)

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr

Kurs 351

CHF 305.- (14x) Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr Kurs 352 🛟 CHF 305.- (14x) Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr

## Anfänger 6 (Elementary)

Kurs 353 🗘

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

# **Anfänger 7 (Elementary)**

Kurs 354

NEU

Sursee

NEU

Willisau

NEU

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)

Bildung+Sport | 2. Halbjahr 2019

NEU

#### 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!**

# 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.- (14x)

#### 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.- (14x)

#### **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

NEU

**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)

### **FRANZÖSISCH BIENVENUE!**

#### Anfänger

NEU

ohne Vorkenntnisse

Kurs 410 🛟

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

#### Mittel

**Kurs 411** 

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

#### Fortgeschrittene

**Kurs 412** 

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

#### 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)

#### **DEUTSCH - WILLKOMMEN!**

NEU

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.



## 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



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

# 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

Ort: Pfarreizentrum Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

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 ersten Teilnahme direkt bei Frau Weber ist

# Treff 241 () Spazier-Treff

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



# Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr Kosten: CHF 7.- pro Mal

# Treff 244 () lass-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 DI



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 Autoparkplätze gegenüber bei der Garage Epper zur Verfügung. Als Ausweichmöglichkeit 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.prosenecute.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





GEMEINSAM STÄRKER

#### Pro Senectute Kanton Luzern

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

041 226 11 88

#### Sozialberatung

Beratungsstelle Luzern

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

041 319 22 88

Beratungsstelle Emmen

Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke emmen@lu.prosenectute.ch

041 268 60 90

Beratungsstelle Willisau

Menzbergstrasse 10, PF, 6130 Willisau willisau@lu.prosenectute.ch

041 972 70 60

Infostelle Demenz

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

041 210 82 82

Bildung+Sport

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

041 226 11 99

Hilfen zu Hause

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

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

Alltags- und Umzugshilfe hzh@lu.prosenectute.ch

041 211 25 25

Treuhand- und Steuererklärungsdienst

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern treuhand@lu.prosenectute.ch steuern@lu.prosenectute.ch

041 226 19 70 041 319 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

info@lu.prosenectute.ch

041 210 53 70

club sixtysix - Gönnerverein Pro Senectute

info@club66.ch, club66.ch

041 226 11 88

**DOCUPASS - Das Vorsorgedossier** 

info@lu.prosenectute.ch

041 226 11 88

PRO SENECTUTE

Docupass Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente



Bitte frankieren

# SENECTUTE SEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport Habsburgerstrasse 26 6003 Luzern



Bitte frankieren



Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

# Bewegung

#### Kurs 750 🛟 Life Kinetik®

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc, Expertin Erwachsenensport esa Daten: 6 x Montag; 14.10. bis

18.11.2019

NEU

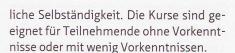
Zeit: 16.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 150.-

**Anmeldung:** bis 1.10.2019



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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn



**Ganzheitliches Gehirntraining durch** 

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 Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Life-Kinetik®-Trainerin und Seniorencoach, 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.-

#### NEU Maihol

#### Anmeldung: bis 1.10.2019

### 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.). Schmerzhafte, 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

#### 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.

# 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-

#### 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,

NEU

Maiho

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 336.-

#### 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 IIH

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



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-Gongund 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 (Bauchund Rückenmuskulatur und Beckenboden) zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Luzern

NEU

Leitung: Silvia Meier, Pilatestrainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, 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 NEU

Kosten: CHF 322.-

#### **Kurs 770**

27.11.)

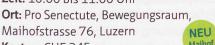
NEU

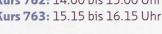
Leitung: Sarah Balsiger, Sportwissenschaftlerin, Expertin für Prävention und Rehabilitation, APM-Therapeutin Daten: 15 x Mittwoch; 21.8. bis 18.12.2019 (ohne 4./11.9. und

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Kosten: CHF 345.-





NEU

# **Fitness**

# Kurs 790 🗘 Rückentraining

Stabilität und Beweglichkeit



Gegen den altersbedingten Kraftverlust und um beweglich und fit zu bleiben, hilft ein präventives Rücken- und Rumpftraining. Mit der Kraftausdauermethode 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,

NEU

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 210.-

Anmeldung: bis 1.10.2019

#### NEU 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 Löwencenter,

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

### 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**

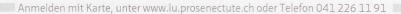
Daten: 14 x Dienstag; 27.8. bis 10.12.2019 (ohne 15.10. und 26.11.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr









NEU

#### Kurse 800 bis 805 **Everdance®**

Solotanzspass zu Evergreens



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 Grundschritte 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 Erwachsenensportesa, 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 NEU

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<sup>®</sup>

Schwungvoll trainieren und durch Vibration entspannen



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

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

Baldegg Ebikon ■ E.-Brücke

Luzern

Kantonale Mittelschule Pfarreiheim, Dorfstrasse 7

T&T, Schachenstrasse 10a

Bruchstrasse 10 Schüpfheim Move, Schächli 8

Mittwoch 08:45/09:45 Uhr Mittwoch 09:00/10:00 Uhr Montag 13:00/14:00 Uhr Donnerstag

17:00 Uhr 10:15 Uhr



Rheumaliga

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

Freitag

NEU

# **Tennis**

# Kurs 807 😝 Thera-Band

Das kleinste und leichteste «Fitness-Center»



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



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!

NEU

- 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 Bätscher, 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 Bätscher

Anmeldung/Auskunft: Michel Bätscher, Mobile 079 700 69 00, michel@tas-hochdorf.ch

# **Gratis-Schnupperlektion**

Datum: Dienstag, 27.8.2019 Zeit: 13.00 bis 14.00 Uhr Ort: Sportcenter Pilatus, Kriens Anmeldung: bis 13.8.3019 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 Bätscher

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

NEU



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 Anmeldebestätigung)

Kosten: CHF 89.-

Anmeldung: bis 3.10.2019

#### Kurs 831 Kanu Einsteigerkurs auf dem See



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.

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**

Leitung: Hansruedi Heer,

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



# Wasserfitness

# Kurs 850 🗘 Schwimmen für Anfänger





Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Schwimmkenntnisse. Im stehtiefen Wasser lernen Sie die Grundlagen des Schwimmens. Sie werden behutsam ans Schwimmen im tiefen Wasser herangeführt. Der erste Kursteil findet im stehtiefen 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

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 Tribschen 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 Tribschen, 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 Gelenkbeschwerden und ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

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

#### Beromünster

NEU

#### 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)



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

#### 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)

#### Kure 962

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 Montagund 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



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. Hl 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 (anspruchs $voll = 40 - 70 \, \text{km} / 1000 - 1500 \, \text{Hm}$ 

Verschiebedatum: Bei schlechter Witte rung 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 Kri	ens 3-4	3
	05.09.2019	Sursee	OTTO'S Sport Outlet Surse	ee 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



Die Velotouren (Fahrräder und Elektrovelos) werden durch ausgebildete Erwachsenensport-Leiter/innen esa rekognosziert 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 esa 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@bluemail.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 Leitereinteilung).

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



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



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 Sigigen

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)



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

#### Dienstag, 8.10.2019 Sicht auf Baldeggersee



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

## 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





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



**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

Trainer Eciter, miles 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	0413408122	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	0417803771	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 **Grand Canyon der Schweiz**



Route: Versam - Rheinschlucht - Ilanz. Distanz: 12 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. Wanderzeit: 3¾ 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 Flumserberge

Route: Tannenbodenalp - Seebenalp -Tannenbodenalp. Distanz: 61/2 km, 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 21/2 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 🞧 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 Über die Grosse Scheidegg

Route: Schwarzwaldalp - Grosse Scheidegg - Grindelwald. Distanz: 121/2 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 ( **Entlang der Emme**

Route: Hasle - Rüegsau - Burgdorf. Distanz: 9 km, 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 21/2 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 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 **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.

### 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, 41/4 Std.; 2. Tag: 121/2 km, 140 m Auf- und 800 m Abstieg, 3 3/4 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 Über dem Hallwilersee



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.

A

#### Mittwoch, 18.9.2019 **Vom Entlebuch ins** Obwaldnerland

Route: Flühli - Chessiloch - Stäldeli -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 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 **Hochmoor Rothenthurm**



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 Oeschinensee Rundwanderung



Route: Kandersteg - Oeschinensee. Distanz: 11 km, 400 m Auf- und 700 m Abstieg. Wanderzeit: 33/4 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 **Vom Toggenburg ins** Appenzellerland



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 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 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 Vom Brünig nach Lungern

Route: Brünigpasshöhe - Schäri - Burgkapelle - Lungern. Distanz: 81/2 km, 330 m Auf- und 550 m Abstieg. Wanderzeit: 3 Std. Schwierigkeitsgrad: \*\*. Verpflegung: 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 Panoramaweg über den Albis



Route: Felsenegg bei Adliswil - Albispasshöhe - Albishorn - Sihlwald. Distanz: 121/2 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 Luzernerweg

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

A

#### Donnerstag, 12.12.2019 🞧 **Industriepfad Lorze**

Route: Cham - Frauenthal - Sins. Distanz: 11 km, 110 m Auf- und 120 m Abstieg. Wanderzeit: 23/4 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



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

#### **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.

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)
	03.01.2020 10.01.2020 24.01.2020 28.01.2020 07.02.2020 11.02.2020 21.02.2020 25.02.2020

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



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,

#### Leiter/innen

zurweb@malters.net

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	]ura	
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

## Offene Gruppen

## 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 esa

Lektionsdauer: 45 - 60 Minuten

- 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.



Power-Fit Fitness und Spiel für leistungsstärkere Seniorinnen und Senioren

Die Fitgym-Gruppen sind alle BSV-relevant.

#### **Adligenswil**

**Turnhalle Dorf** 

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Doris Lindegger, 041 370 16 09

#### Aesch

#### Turnhalle

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Christina Elmiger, 041 917 23 27

#### Altishofen

Turnhalle

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr Kathrin Bärtschi, 079 351 40 46

#### **Altwis**

Turnhalle

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

#### **Buchrain**

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr Monika Wolfer, 041 440 46 78 Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53 Turnhalle Hinterleisibach Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr Donnerstag, 9.15 bis 10.15 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53

#### Büron

Mehrzweckhalle Träffponkt 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 Rüther, 041 917 35 60

#### **Eschenbach**

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

#### **Escholzmatt**

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

#### **Ettiswil**

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

#### Flühli

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

#### Gelfingen

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

#### Gettnau

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

#### Geuensee

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

#### Grosswangen

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

#### Gunzwil

Lindenhalle Mittwoch, 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

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

#### Horw

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

#### Inwil

Schulhaus Rägeboge Aula Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr Eveline Suter, 041 448 18 22

#### Kleinwangen

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

#### Kriens

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

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

Turnhalle Fenkern Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr 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

#### Luzerr

Asociación de pensionistas für Spanischsprachige Dienstag und Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr Carmen Arias, 041 420 22 53

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

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

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

**Turnhalle Geissenstein**Montag, 16.00 bis 17.00
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

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

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

Pfarreiheim St. Leodegar Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr Antonella Buholzer, 076 549 18 18

#### Pfarreiheim 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

#### Pfarreiheim

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

#### Reiden

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

#### Retschwil

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

#### Römerswil

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

#### Romoos

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

#### Root

**Pfarreiheim** Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

#### Widmermatt

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

#### Rothenburg

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

#### Ruswil

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

#### 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 esa

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



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.

• Die Wasserfitness-Gruppen sind alle BSV-relevant.

#### Sommer-Wasserfit

Ab Juni bis August eine Morgenlektion in der Badi



#### 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

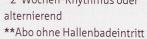
Hallenbad Schlossfeld\*\* Gruppe Willisau

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





**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 esa

Lektionsdauer: 60 bis 120 Minuten

Kosten-

- Volks- und Kreistänze: 10er-Abo CHF 90. (ab 90 Minuten)
- Everdance®/Line Dance: 10er-Abo CHF 70.- (60 Minuten) Bestellen: bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und www.lu.prosenectute.ch >

Abo-Bestellung

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



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

Pfarrheim St. Maria Dienstag, 09.00 bis 10.30 Uhr M. Schmidli, 041 440 83 89

#### Willisau

Kirchzentrum Adlermatte Montag, 8.30 bis 10.00 Uhr 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

### **Everdance®**

#### Buchrain

Schulhaus Hinterleisibach Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53

#### **Line Dance**

#### Luzern

Mehrzweckzentrum Matthof Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr

#### Beginner

Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr Käthy Häcki, 079 259 50 43

#### Gesucht:

#### Leiter/innen

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

Dann melden Sie sich bei:

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

## **Orientalischer Tanz**

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



## **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



- 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







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»

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

NEU

**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