

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: 16.01.2026

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

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

impulse



NEU

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

- Bewegungsraum «Maihof»**
- Meditation
 - Atem und Bewegung nach Middendorf
 - Life Kinetik®
 - Rückentraining
 - Orientalischer Tanz

2. Halbjahr 2019

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

Anmeldung

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

Versäumte Lektionen: Versäumte Lektionen (z.B. Ferienabwesenheiten) können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Bei Kursabbruch durch den Teilnehmer oder die Teilnehmerin wird das Kursgeld nicht zurückgestattet. 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 Hilfe.

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

Bildung

- 4** Exkursionen/Besichtigungen
- 6** Alltag und Natur
- 7** Am Puls der Zeit
- 9** Wissen und Kultur
- 10** Gestalten und Spielen
- 12** Musik
- 14** Gesundheit und Wohlbefinden
- 15** Digitale Senioren
- 16** Moderne Kommunikation
- 18** Computer (Windows)
- 19** Computer (Mac)
- 20** Sprachen

Gemeinsame Interessen

- 22** Vielseitige Treffen

Sport

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

Offene Gruppen

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

Ferien 2019/20

- 44** Langlaufstage Ulrichen

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

Editorial



Foto: Peter Lauth

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

«Das Leben besteht in der Bewegung.»

Aristoteles

Liebe Leserin, lieber Leser

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

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

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

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

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

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

Michèle Albrecht

Bereichsleiterin Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

Impuls für gesundes Altern
Bereichsleiterin Bildung+Sport
Corinne Kathriner
Sachbearbeiterin Sport
Peter Lauth
Fotograf

Exkursionen und Besichtigungen

Voraussetzung: Damit Sie die Führungen und Besichtigungen in vollen Zügen geniessen können, verfügen Sie über eine angemessene körperliche Konstitution, sind gut zu Fuss und können mit unvorhergesehenen Situationen flexibel umgehen. Nehmen Sie bitte Ihr Mobile mit.

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

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

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

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

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



Foto: Zvg

Das Roche-Hochhaus ist in Basel eine Art Wahrzeichen der Chemie-Industrie. Bei einer Führung durch das Bürohochhaus 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 sichteten wir den legendären Fasnachtsbrunnen.

Leitung: Margarita 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

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: Margarita Schmidli-Peter und lokale Führung

Datum: Freitag, 13.9.2019

Treffpunkt: 7.25 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.32 Uhr in Luzern.

Kosten: CHF 46.- inkl. Führungen

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

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

Anmeldung: bis 30.8.2019

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

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

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 + Falconeria Locarno und Altstadt-führung mit dem Trenino

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

Leitung: Markus Meier und lokale Führungen

Datum: Donnerstag, 19.9.2019

Treffpunkt: 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.30 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 74.- inkl. Führungen,

Mittagessen und ein Getränk

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

Mittagessen: Restaurant Farnsburg, Liestal (inbegriffen)

Anmeldung: bis 4.9.2019

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

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

Leitung: Pia Schmid und lokale Führungen

Datum: Dienstag, 15.10.2019

Treffpunkt: 7.30 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern

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

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 1.10.2019

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

Mittagessen: Personalrestaurant im Radiostudio (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 7.10.2019

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 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 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

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

Foto: SBB

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

Leitung: Rita Gasser und lokale Führungen

Datum: Dienstag, 22.10.2019

Treffpunkt: 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern

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

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

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

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat und lokale Führung

Datum: Mittwoch, 4.12.2019

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.00 Uhr in Luzern

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

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

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 20.11.2019

Alltag und Natur

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

NEU



Foto: Fotolia

Man hat schon viel gehört über Wasseradern, Erdstrahlen, 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 Wittring. Für ehemalige Kursteilnehmende ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.

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

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



Foto: zvg

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

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

Kurs 272: Kochkurs Anfänger

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

Daten: 4 x Dienstag; 3. bis 24.9.2019

Kurs 273: Kochkurs Fortgeschrittene

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

Daten: 4 x Donnerstag: 5. bis 26.9.2019

Kurs 274
Stil und Make-up 60+

Tricks und Kniffe für reife Frauen



Foto: Fotolia

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

Leitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin

Datum: 1 x Dienstag; 1.10.2019
Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 75.–
Anmeldung: bis 17.9.2019

Am Puls der Zeit

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



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 Fehrtaktik 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

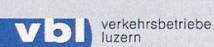
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

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 Billettautomatschulung

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



Foto: Fololia

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

Leitung: lic. iur. Urs Manser,

Rechtsanwalt und Notar

Datum: 1 x Dienstag; 24.9.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 45.– (inkl. Unterlagen)

Anmeldung: bis 10.9.2019

Kurs 281 + Eigene Vorsorge mit dem Docupass

Einführung in die verschiedenen
Vorsorgeinstrumente

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

Leitung: Lis Hunkeler,
Inhaberin «Leben mit Qualität»
Datum: 1 x Montag; 4.11.2019
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 45.– (inkl. Unterlagen,
exkl. Docupass)

Material: Den Docupass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 23.– inkl. Porto) unter Telefon 041 226 11 88 bestellen oder vor Ort (CHF 19.–) kaufen; dies wird aber nicht vorausgesetzt.
Anmeldung: bis 21.10.2019

Kurse 282 bis 287 + Docupass-Workshop

Von der Patientenverfügung
bis zum Vorsorgeauftrag



Foto: zvg

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

Leitung: Lis Hunkeler,
Inhaberin «Leben mit Qualität»

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 80.– (exkl. Docupass)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 282: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 27.8. und 3.9.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 283: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Dienstag; 24.9. und 1.10.2019

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurs 284: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 22.10. und 5.11.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 285: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 3. und 10.12.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 286: Hochdorf

Daten: 2 x Dienstag; 17. und 24.9.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Residio AG, Mehrzweckraum,
Hohenrainstrasse 2, Hochdorf

Kurs 287: Willisau

Daten: 2 x Dienstag; 12. und 19.11.2019

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute Kanton Luzern,
Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

Kurs 288 + SinnVolles GehirnTraining

Fitness fürs Gedächtnis

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

Leitung: Margrit Kaufmann,
Gedächtnistrainerin SVGT

Daten: 5 x Montag; 14.10. bis
18.11.2019 (ohne 4.11.)

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 175.–

Anmeldung: bis 30.9.2019

Wissen und Kultur

Kurse 295 und 296 +

Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

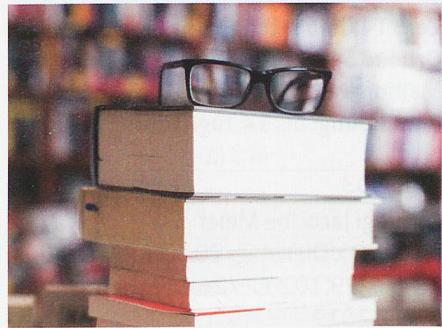


Foto: Shutterstock

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigung? Haben Sie Interesse, einzutauen 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



Foto: zvg

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

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

Leitung: Yvonne Ineichen,

Inhaberin wortsprudel.ch

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

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 238.-

Anmeldung: bis 2.10.2019

Kurs 298 +

Kräckung verstehen, verarbeiten und auflösen

Kursreihe «Nachdenken

über Lebensthemen»

Kräckungen 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 Kräckungen 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



Foto: Branipick

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

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

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

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Kunstseminar Luzern, Grimselweg 8, Luzern

Kosten: CHF 153.-

Anmeldung: bis 16.10.2019

Gestalten und Spielen

Kurs 300
Philosophie – Vertrauen
 Kursreihe «Freude am Denken»

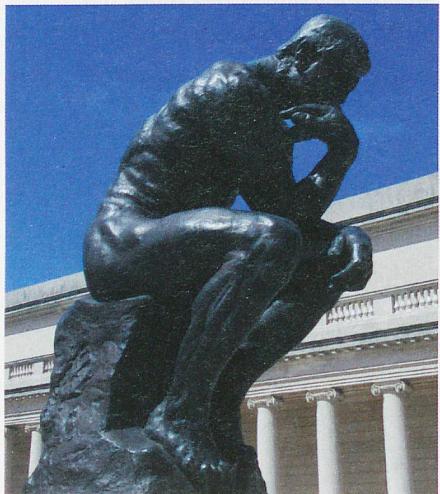


Foto: shutterstock

Vertrauen ist deutlich schneller verloren als aufgebaut. Und einmal aufgebaut, ringt Vertrauen beständig mit seinem Gegenüber, der Kontrolle. Dennoch sind wir von Situationen des Vertrauens umgeben: Wir selbst vertrauen, und uns wird vertraut. 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

Kurs 302 +
Floristik
 Herbst und Advent



NEU

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

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bistro, Maihofstrasse 76, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 303

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

Kurs 304

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

Kurse 305 bis 307 +

Aquarell-Malen
 Technik, Farben und Gestaltung

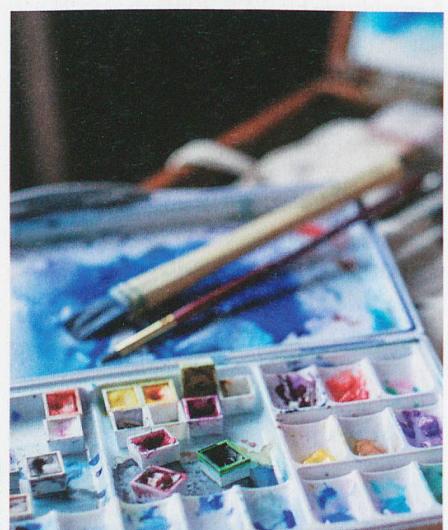


Foto: Fotolia

Kurse 303 und 304 +

Acryl-Malen
 Verschiedene Techniken

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

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

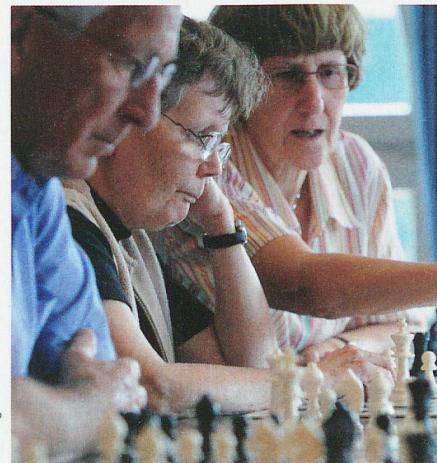
Französisches Kugelspiel

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 +

Jassen

Schweizer Nationalspiel

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

Leitung: Margrit Thalmann

Daten: 4 x Mittwoch; 30.10. bis
 27.11.2019 (ohne 6.11.)

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Ambassador,
 Zürichstrasse 3, Luzern

Kosten: CHF 85.-

Anmeldung: bis 16.10.2019

Kurs 312

Bildsprache der Tarotkarten

Grundkurs für Neugierige

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

Leitung: Ruth Wallimann, Fachfrau für Tarot, Supervisorin/Coach bso

Daten: 5 x Donnerstag; 7.11. bis 12.12.2019 (ohne 14.11.)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
 Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 199.-

Anmeldung: bis 24.10.2019

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

Foto: zvg



Foto: Fotolia

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

Musik

Partnerangebote

Musikschule
Stadt Luzern

NEU

Kurse 315 und 316 +
Schwyzerörgeli



Foto: zvg

Das Schwyzerörgeli ist ein kleines und kompaktes Knopfinstrument mit einem einzigartigen Klang. Es eignet sich sowohl zur Liedbegleitung wie auch als Melodieninstrument, 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 letzten Jahren zunehmender Beliebtheit. Dank ihres unverwechselbaren Klanges und der geringen Größe eignet sie sich sehr gut zur Liedbegleitung. Dabei lassen sich Grundkenntnisse leicht und rasch erlernen, und ein eigenes Instrument ist erschwinglich.

Leitung: Christina Müller,
Musikpädagogin

Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr

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

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

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

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

Daten: 5 x Mittwoch; 28.8. bis 25.9.2019

Kurs 318: Gruppe (mit Vorkenntnissen)

Der Kurs richtet sich an Personen, die eine 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. Rhythmisiklehrerin

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. Rhythmislehrerin und Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Zeit: 9.35 bis 10.20 Uhr

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 324

Daten: 16 x Dienstag; 20.8. bis

17.12.2019 (ohne 1. und 8.10.)

Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle,
Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern

Kosten: CHF 304.–

Kurs 325

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

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 285.–

Kurs 326

Bewegtes Singen

Gesang, Musik und Bewegung in der Gruppe neu erleben

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

Leitung: Elisabeth Käser,
dipl. Rhythmislehrerin, 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 befreientes 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»



Foto: Fotolia

NEU

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 stabileren Stand, Gleichgewicht und Koordination.

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

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

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

Kurse 332 und 333 + Meditation

NEU

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

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

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 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

Partnerangebot

L T
luzernertheater.ch

Kurs 338 + Shall we dance?!

Jubiläum

Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

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

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

Kurs 335 + Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör

Wege zu besserem Zuhören

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

Leitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin

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

Digitale Senioren

Kurs 336 +

Beckenboden nach Feldenkrais

Bewusst und gesund

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

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

Daten: 8 x Montag; 14.10. bis 2.12.2019

Zeit: 16.00 bis 17.15 Uhr

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

Kosten: CHF 226.-

Anmeldung: bis 30.9.2019

Kurs 337 +

Augentraining nach Feldenkrais

Wacher Blick – entspannte Augen

Geben Sie Ihren Augen eine wohlige 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



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.)

Facebook, Twitter und Instagram begleiten 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

Ort: Lokalität Pro Senectute oder bei Ihnen zu Hause (Wegpauschale)

Kosten: CHF 109.- pro 60 Minuten
(Abrechnung in $\frac{1}{4}$ -Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.)

Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 95

Partner-
angebot

vbl verkehrsbetriebe
luzern verbindet uns

NEU

Kurse 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**



Kurse 429 bis 433 +
iPhone – Grundkurs

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



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

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

Leitung: Nicola Wyss

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

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

Kosten: CHF 144.–

Kurs 429: 2 x Montag; 19. und 26.8.2019

Kurs 430: 2 x Mittwoch; 11. und 18.9.2019

Kurs 431: 2 x Freitag; 18. und 25.10.2019

Kurs 432: 2 x Mittwoch; 13. und 20.11.2019

Kurs 433: 2 x Montag; 9. und 16.12.2019

Kurse 434 und 435
iPhone – Aufbaukurs

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

Im Kurs lernen Sie Ihr iPhone nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Klingelton, Schriftgrösse, automatische Sperre und vieles mehr. Weiter widmen wir uns der Welt der Apps: installieren, löschen, verschieben und

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

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

Kurs 434: 2 x Montag; 9. und 16.9.2019
Kurs 435: 2 x Montag; 11. und
 18.11.2019

Kurs 436 iPad – Grundkurs

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

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

Leitung: Nicola Wyss
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Datum: 2 x Montag; 28.10. und 4.11.2019
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,
 Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 216.-

Kurse 437 bis 440 + Android Handy – Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Gerät inkl. PIN-Code für SIM-Karte.



Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie deren Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Telefon-Grundeinstellungen, richtig telefonieren, SMS senden und empfangen, Kontakte erfassen etc.

Leitung: Beatrice Tichelli
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,
 Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 144.-
Hinweis: Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung die Marke Ihres Telefons bekannt.

Kurs 437: 2 x Dienstag; 20. und
 27.8.2019
Kurs 438: 2 x Donnerstag; 12. und
 19.9.2019
Kurs 439: 2 x Montag; 14. und
 21.10.2019
Kurs 440: 2 x Donnerstag; 21. und
 28.11.2019

Kurse 441 bis 443 Android Handy – Aufbaukurs «Ihr Handy organisieren»

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

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

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

Kurs 441: 2 x Dienstag; 17. und
 24.9.2019
Kurs 442: 2 x Donnerstag; 24. und
 31.10.2019
Kurs 443: 2 x Dienstag; 3. und
 10.12.2019

Kurse 444 und 445 Android-Handy – Aufbaukurs «Ihr Handy als Helfer im Alltag»

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

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

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

Kurs 444: 2 x Dienstag; 3. und
 10.9.2019
Kurs 445: 2 x Dienstag; 12. und
 19.11.2019

Kurs 446 Android-Tablet – Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Gerät und Stromadapterkabel.

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

Leitung: Beatrice Tichelli
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Daten: 2 x Dienstag; 17. und 24.9.2019
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,
 Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 216.-

Computer (Windows)

Foto: Fotolia



Gruppenkurse: Laptop

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

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

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

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

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert (CHF 39.50). Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium zu Hause.

Leitung: Michel Prigione

Kurse 450 bis 452 + Windows – Grundkurs

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

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

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,
 Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 306.– (exkl. Laptop)

Kurs 450: 3 x Mittwoch; 28.8., 11. und 18.9.2019
Kurs 451: 3 x Montag; 30.9. bis 14.10.2019
Kurs 452: 3 x Mittwoch; 13. bis 27.11.2019

Kurse 453 und 454

Windows – Umsteigerkurs

Voraussetzung: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP.

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

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.– (exkl. Laptop)

Kurs 453: 3 x Donnerstag; 12. bis 26.9.2019

Kurs 454: 3 x Donnerstag; 10. bis 24.10.2019

Kurs 455 +

Internet und E-Mail

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

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

Daten: 3 x Mittwoch; 9. bis 23.10.2019

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Raum 4.1.19,

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.– (exkl. Laptop)

Computer (Mac)

Partnerangebot

DQ Solutions



Kurse 456 und 457 .

Bilder managen mit Windows 10

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

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

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

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

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Kurs 456: 3 x Dienstag; 1. bis 15.10.2019

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

Kurse 458 und 459

Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

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

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software von Ifolor. Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen, Bilder einfügen und gleichzeitig bearbeiten (zuschneiden), Fotobuch mit Texten ergänzen, Bilder in ein ansprechendes Layout kleiden. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

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

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Kurs 458

Daten: 3 x Dienstag; 8. bis 22.10.2019

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 459

Daten: 3 x Montag; 2. bis 16.12.2019

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Gruppenkurse

Leitung: Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater DQ Solutions

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

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

Kosten: CHF 230.- (exkl. MacBook)

Kursunterlagen: werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

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

Kurse 460 und 461 Mac-Einstieg (Grundkurs)



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

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennenlernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden.

Kursinhalt: Der Finder – wozu man ihn braucht und wie man ihn einrichtet; Finder-Fenster anpassen; Ordner anlegen; Systemeinstellungen; Einrichten des Docks; Programme starten und beenden; Dateien erstellen, speichern und öffnen; Safari.

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

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

Kurs 462

Mac-Umgang (Aufbaukurs)

Voraussetzung: Übung im Umgang mit Maus und Tastatur.

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

Kursinhalt: Mac App Store, Notizen, Kontakte, Kalender, Mail, Erinnerungen, Notizen, Safari, iTunes, Nachrichten, Face Time und Vorschau. Die erweiterten Einstellungen werden erklärt und anhand praktischer Beispiele ausprobiert. Wiederholung der Grundlagen des Finders, Dateiformate und Dateien zuweisen, Air Drop. Programme installieren und deinstallieren.

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

Kurs 463

Fotos-App

Voraussetzung: Grundkurs Mac.

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

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

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

Sprachen

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

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

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

Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten

Anmeldung: bis 6.8.2019

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

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

Kursleiter/innen

Deutsch

Barbara Christen: Kurse 418, 419

Englisch

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

Susanne Jung: Kurse 362, 368, 373

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

Benno Rogger: Kurse 357, 369, 370

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

Elisabeth Oehen: Kurse 340, 341 (Sursee)

Marlis Stalder: Kurse 342, 343 (Willisau)

Spanisch

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

Maria Isabel Cubino: Kurse 383, 388

Italienisch

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

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

Französisch

Soraya Blessing: Kurse 410, 411, 412

Russisch

Alina Fuchs: Kurse 415, 416

ENGLISCH WELCOME!

Anfänger 1 (Beginner) in Sursee ohne Vorkenntnisse

Kurs 340 +

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



Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

wenig Vorkenntnisse

Kurs 341 +

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

Anfänger 1 (Beginner) in Willisau

ohne Vorkenntnisse

Kurs 342 +

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



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.– (14 x)

Kurs 346 +

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

Kurs 347 +

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

Anfänger 3 (Beginner)

Kurs 348 +

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

Kurs 349 +

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

Kurs 350 +

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

Anfänger 4 (Beginner)

Kurs 351 +

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

Kurs 352 +

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

Anfänger 6 (Elementary)

Kurs 353 +

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

Anfänger 7 (Elementary)

Kurs 354 +

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

Anfänger 8 (Elementary)

Kurs 355 +

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

Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 356

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

Kurs 357

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

Kurs 358

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

Mittel 2 (Pre-Intermediate)

Kurs 359

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

Mittel 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 360

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

Kurs 361

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

Kurs 362

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

Mittel 4 (Pre-Intermediate)

Kurs 363

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

Kurs 364

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

Kurs 365

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

Kurs 366

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

Mittel 5 (Pre-Intermediate)

Kurs 367

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

Kurs 368

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

Fortgeschrittene (Intermediate)

Kurs 369

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

Kurs 370

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

Kurs 371

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

Kurs 372

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

Konversation (Advanced)

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

Kurs 373

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

Kurs 374

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

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

ohne Vorkenntnisse

Kurs 380

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

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

Kurs 381

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

Anfänger 3**Kurs 382**

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

Mittel 1**Kurs 383**

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

Kurs 384

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

Mittel 2**Kurs 385**

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

Fortgeschrittene**Kurs 386**

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

Kurs 387

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

Konversation

En un ambiente relajado y de la mano de lecturas y materiales audiovisuales, hablamos sobre temas de actualidad e interés para el grupo.

Kurs 388

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

Kurs 389

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

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

ohne Vorkenntnisse

Kurs 395

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

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

Kurs 396

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

Anfänger 3**Kurs 397**

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

Mittel 1**Kurs 398**

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

Mittel 2**Kurs 399**

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

Mittel 3**Kurs 400**

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

Mittel 4**Kurs 401**

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

Kurs 402

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

Mittel 5**Kurs 403**

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

Mittel 6**Kurs 404**

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

Fortgeschrittene 1**Kurs 405**

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

Fortgeschrittene 2**Kurs 406**

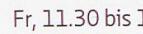
Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Fortgeschrittene 3**Kurs 407**

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

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

ohne Vorkenntnisse

Kurs 410

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

Mittel**Kurs 411**

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

Fortgeschrittene**Kurs 412**

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

RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT**Anfänger 1**

wenig Vorkenntnisse

Kurs 415

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

Anfänger 2**Kurs 416**

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

NEU**DEUTSCH - WILLKOMMEN!**

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

**Deutsch für Leute mit Defizit****Kurs 418**

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

Deutsch als Zweitsprache**Kurs 419**

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

Gemeinsame Interessen

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

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit auch ohne Anmeldung möglich.

Treff 240 + Digi-Treff

Regelmässiger Erfahrungsaustausch rund um Smartphones und Tablets



Foto: zVg

Leitung: Ernst Bissig,
Telefon 079 408 22 65
Daten: jeweils am Mittwoch; 28.8., 25.9.,
30.10. und 27.11.2019
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bistro,
Maihofstrasse 76, Luzern
Mitbringen: eigenes Gerät inkl. Ladegerät
und Passwort
Kosten: CHF 10.– pro Mal, inkl. ein Kaffee

Treff 241 + Spazier-Treff

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

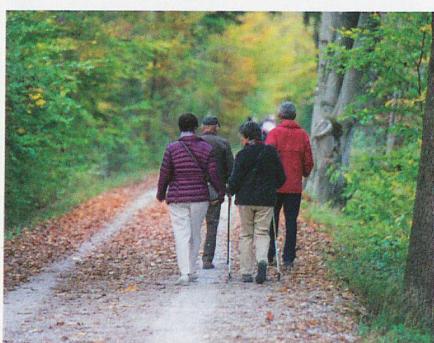


Foto: Fotolia

Leitung: Uschi Barmettler,
Telefon 078 778 74 84
Daten: jeweils am Mittwoch; 7.8., 4.9.,
6.11. und 4.12.2019
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt: Torbogen Bahnhof Luzern
Ausrüstung: gutes Schuhwerk und
wetterentsprechende Bekleidung
Bemerkung: Alternativangebot bei
Schlechtwetter
Kosten: CHF 5.– pro Mal, exkl. Reise
und Konsumation

Treff 242 + Denk-Fitness-Treff

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

Leitung: Dolores Weber,
Telefon 041 660 96 20
Daten: jeweils am Freitag; 16.8., 20.9.,
18.10., 15.11. und 20.12.2019
Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr (Gruppe 1) und
13.30 bis 15.00 Uhr (Gruppe 2)
Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 75.– für 5 frei wählbare
Treffen (Abo) oder CHF 15.– pro Mal
Bemerkung: Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme direkt bei Frau Weber ist erwünscht.

Treff 243 + Gespräche am runden Tisch

Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger,
Telefon 041 937 12 47
Daten: jeweils am Donnerstag; 4.7., 5.9.,
10.10., 7.11. und 5.12.2019
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Pfarreizentrum Barfüesser,
Winkelriedstrasse 5, Luzern
Kosten: CHF 7.– pro Mal

Treff 244 + Jass-Treff

Dem Schweizer Nationalsport frönen

Leitung: Margrit Thalmann,
Telefon 079 575 67 10
Daten: jeweils am Donnerstag;
5.9., 3.10., 7.11. und 5.12.2019
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Restaurant Militärgarten,
Horwerstrasse 79, Luzern (bei der
Allmend Luzern)
Kosten: CHF 25.– für 5 wählbare Treffen
(Abo) oder CHF 5.– pro Mal

Treff 245 + Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik oder DJ



Foto: zVg

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

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

Zeit: 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
(VBL-Bus Nr. 14, Haltestelle Südpol)
Hinweis: Wegen Baustelle steht nur eine beschränkte Anzahl 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.prosenectute.ch

Ansprechpersonen

Sachbearbeiterinnen Bildung

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

Sachbearbeiterinnen Sport

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

Sachbearbeiterin Vorbereitung Pensionierung

Susanne Röth	041 226 11 95
--------------	---------------

Bereichsleiterin Bildung+Sport

Michèle Albrecht	041 226 11 97
------------------	---------------

Öffnungs-/Telefonzeiten

Montag bis Freitag,

8.30 bis 11.00 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr

Kursorte Bildung

Kurszentrum Pro Senectute

Habsburgerstrasse 22, 6003 Luzern, 6. Stock

> VBL-Bus Nr. 4, 6, 7 oder 8 bis Haltestelle «Bundesplatz»

Pro Senectute «Maihof»

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

> VBL-Bus Nr. 1 bis Haltestelle

«Maihofmatte/Rotsee»



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

> Besucherparkplätze sind nicht verfügbar

> vereinzelte, kostenpflichtige Parkplätze um das Gebäude

> öffentliches Parkhaus an der Maihofstrasse 95

(Four-Forest Luzern)

Alle weiteren Kursortbeschriebe erhalten Sie mit der

Anmeldebestätigung

Aktive Momente schenken!



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

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

Pro Senectute Kanton Luzern • Bildung+Sport



Pro Senectute Kanton Luzern

Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch
lu.prosenectute.ch

Sozialberatung

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

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

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

Infostelle Demenz
Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

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

Hilfen zu Hause
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

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

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

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

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

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

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

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

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

Docupass Das Dossier für Ihre persönlichen
Vorsorgedokumente

Jetzt bestellen für CHF 19.-!



pro senectute bewegt



GEMEINSAM STÄRKER



pro senectute bewegt



GEMEINSAM STÄRKER

Bitte
frankieren

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®

Ganzheitliches Gehirntraining durch gezielte Bewegungen



Foto: Fotolia

NEU

Leitung: Madeleine Wolf,
Sportwissenschaftlerin MSc,
Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 6 x Montag; 14.10. bis
18.11.2019

Zeit: 16.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 150.-

Anmeldung: bis 1.10.2019

NEU
Maihof

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

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

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

NEU
Maihof

Luzern

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Kurs 754

Daten: 16 x Montag; 26.8. bis
16.12.2019 (ohne 30.9.)

Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 336.-

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

Leitung: Anita Toluoso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Life-Kinetik®-Trainerin und Seniorencouch, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 10 x Dienstag; 15.10. bis
17.12.2019

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 210.-

Anmeldung: bis 1.10.2019

NEU
Maihof

Kurs 751

Progressive Muskelentspannung

Entspannungsmethode nach Jacobson

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

Kurs 752: Anfänger

Daten: 4 x Donnerstag; 17.10. bis
7.11.2019

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Kurs 753: Fortsetzung

Daten: 6 x Donnerstag; 14.11. bis
19.12.2019

Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr

Kurse 754 bis 761 +

Yoga

Auch für reife Körper

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

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

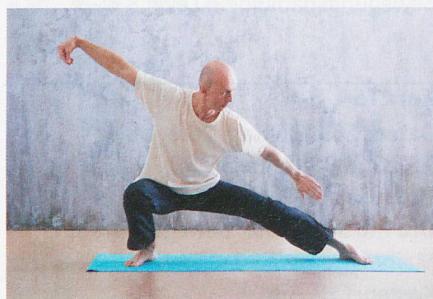
Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau

Kosten: CHF 336.-

Kurse 762 bis 764 +**Qi Gong**

Lebensenergie stärken

Foto: Fotolia



Qi Gong ist eine jahrhundertalte Übungs-technik, 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 mobili-siert, und das Immunsystem wird ge-stärkt. Qi Gong kräftigt auch den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

Luzern

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

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

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 338.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 762: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 763: 15.15 bis 16.15 Uhr

Sursee**Kurs 764**

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

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

Zeit: 16.00 bis 17.00 Uhr

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

Kosten: CHF 338.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Luzern

Leitung: Silvia Meier, 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

Kosten: CHF 322.-

NEU
Maihof

Kurs 770

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

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

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 345.-

NEU
Maihof

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 garan-tieren eine gute, aufrechte Körperhaltung. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle und hilft, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur und Becken-boden) zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

Fitness

Kurs 790 + Rückentraining Stabilität und Beweglichkeit

NEU



Foto: Fotolia

Gegen den altersbedingten Kraftverlust und um beweglich und fit zu bleiben, hilft ein präventives Rücken- und Rumpftraining. Mit der Kraftausdauermethode wird auch die Muskulatur der tiefliegenden 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 Toluoso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 10 x Dienstag; 15.10. bis 17.12.2019
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 210.-
Anmeldung: bis 1.10.2019

NEU
Maihof

Kurs 791 Zirkeltraining Betreuter Übungsparcours

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

Leitung: Simone Widmer, dipl. Physiotherapeutin

Daten: 12 x Freitag; 6.9. bis 13.12.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)

Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr

Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Luzern

Kosten: CHF 276.-

Anmeldung: bis 23.8.2019

+

Kurs 793 + Fit und zwäg Sanftes Ganzkörpertraining

Sich wohl fühlen 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 792 + Gleichgewicht und Balance Sicher stehen – sicher gehen

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

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Dienstag; 27.8. bis 19.11.2019 (ohne 15.10.)

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 276.-

Anmeldung: bis 13.8.2019

NEU
Maihof

Kurs 794

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

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kurs 795

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

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

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

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
Maihof

Kurs 802: 13.30 bis 14.30 Uhr

Kurs 803: 14.45 bis 15.45 Uhr

Kurs 804

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

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

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

Kurs 805**Sursee**

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

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

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum, Centralstrasse 18, 6210 Sursee

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 2.10.2019

Kurs 806 +**smovey®**

Schwungvoll trainieren und durch Vibration entspannen



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

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, smovey®-Coach

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

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

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

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 2.9.2019

Osteoporosegymnastik-Kurse



**Rheumaliga
Luzern und Unterwalden**
Bewusst bewegt



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

- **Baldegg** Kantonale Mittelschule
- **Ebikon** Pfarreiheim, Dorfstrasse 7
- **E.-Brücke** T & T, Schachenstrasse 10a
- **Luzern** 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 |
| Freitag | 10:15 Uhr |

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

Tennis

Kurs 807 +

Thera-Band

**Das kleinste und leichteste
«Fitness-Center»**



Foto: Fotolia

Foto: Fotolia



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

Leitung: Rita Portmann,
Erwachsenensportleiterin esa

Daten: 5 x Montag; 18.11. bis
16.12.2019

Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 139.–

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

Anmeldung: bis 4.11.2019

NEU
Maihof

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

Daten:

- 2. Semester: 26.8. bis 19.12.2019
(ohne 7./8. und 10.10.)
- Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

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

Gruppengrösse: 4er-Gruppen (1 Platz)

Kosten: CHF 20.50 pro Person/Std.

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

Tennis-Treff Sportcenter Rontal, Dierikon

Tage: Montag, Dienstag und Donnerstag
Leitung: Lis Hunkeler, Michel 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

NEU

Gratis-Schnupperktion

Datum: Dienstag, 27.8.2019

Zeit: 13.00 bis 14.00 Uhr

Ort: Sportcenter Pilatus, Kriens

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

Kurs 810

Tennis-Anfängerkurs

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

Leitung: Michel 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



Foto: zvg

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

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

Daten: 6 x Donnerstag; 17.10. bis 21.11.2019

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

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

Kosten: CHF 89.-

Anmeldung: bis 3.10.2019

NEU

Kurs 831

Kanu
Einsteigerkurs auf dem See



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

Leitung: Reto und Heinz Wyss,
Kanuwelt Buochs GmbH

Daten: 3 x Donnerstag; 22.8. bis 5.9.2019

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Kanu-Club Luzern,
Alpenquai 35, Luzern

Kosten: CHF 227.-

Anmeldung: bis 12.8.2019

Kurse 832 und 833

Curling

Taktische Raffinessen auf dem Eis

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

Leitung: Hansruedi Heer,
Curlinginstruktor

Ort: Regionales Eiszentrum,
Eisfeldstrasse 2, Luzern

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

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

Kurs 832: Fortgeschrittene

Daten: 12 x Montag; 14.10. bis 30.12.2019

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: bis 24.9.2019

Hinweis: Einstieg auch möglich ab
6.1.2020

Kurs 833: Anfänger/innen

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

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: bis 3.12.2019

Hinweis: Besuchen Sie vorab eine
Schnupperlektion



BALANCE CENTER | NEUSTADT

GESUND UND VITAL BIS INS HOHE ALTER

Trainieren Sie auf dem bellicon® mit Freude an Ihrer Fitness

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

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

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



Wasserfitness

Foto: Fotolia

Kurs 850 + Schwimmen für Anfänger

NEU



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

NEU

Kurs 651: Seebad Sempach

Leitung: Christine Bruppacher, Lucia Muff
Daten: 6 x Dienstag; 9.7. bis 13.8.2019
Verschiebedaten: 20./27.8.2019
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

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 Hofstatt

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

Sicher stehen - sicher gehen.

www.sichergehen.ch

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



Foto: Zvg

Wassergymnastik ist ein Bewegungs-training 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 brust-tiefen 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/Wasser-fitness» auf Seite 41.

Dank der ganzheitlichen Wirkung, des Muskelauflaufs, 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

NEU

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 Hüsl, Antoinette Imhof, Martha Leisibach, Edith Marfurt, Hans-Rudolf Marfurt, Rita Portmann, Ueli Rietmann, Beatrice Rufener, Françoise Von Wartburg

Kurs 861

Daten: 27 x Montag; 1.7. bis 30.12.2019

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

Kosten: CHF 152.– (Halbjahres-Abo)

Kurs 862

Daten: 25 x Mittwoch; 3.7. bis 18.12.2019

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 140.– (Halbjahres-Abo)

Kurs 863

Kombi-Abo für Kurse 861 und 862

Kosten: CHF 263.– (Halbjahres-Abos abzgl. 10 % Rabatt)

Nottwil

Ort: Fussballplatz Rüteli

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

Kurs 864

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

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Kosten: CHF 135.– (Halbjahres-Abo)

Mountainbike

Reiden

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

Kurs 865

Daten: 21 x Donnerstag; 4.7. bis 12.12.2019 (ohne 1./8. und 15.8.)

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 118.- (Halbjahres-Abo)

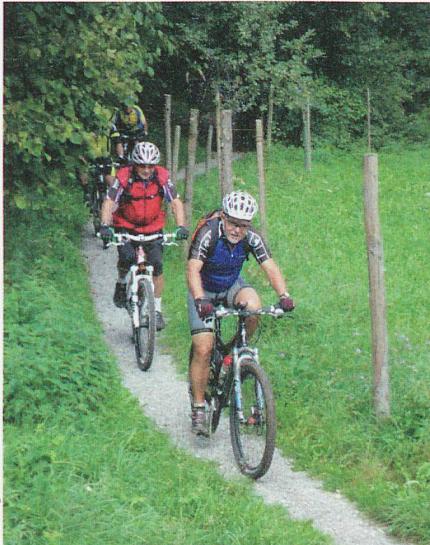


Foto: zvg

Herbstausflug

Nordic-Walking-Gruppen Luzern

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

Datum: Mittwoch, 28.8.2019

(Verschiebedatum: 4.9.2019)

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

Anmeldung: bis 17.8.2019

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

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

Weihnachtssessen

Nordic-Walking-Gruppen Luzern

Es sind alle herzlich eingeladen zum gemeinsamen und gemütlichen Weihnachtssessen 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

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

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

Kosten:

- Saison-Abo CHF 130.- (18 Touren, 20 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 90.- (Radsport)
- bar CHF 9.- pro Tour

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

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

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

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

MTB-Tourenprogramm

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

Zeit: jeweils um 13.15 Uhr am Treffpunkt

Radsport

Foto: Peter Lauth



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

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

Mittagessen: Wahlweise Picknick oder Restaurant

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

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

Versicherung: Sache der Teilnehmenden

Kosten:

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

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

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

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

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine Verschiebung gibt die **Telefon-durchsage** 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.

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.

**Dienstag, 16.7.2019
Vier-Buchten-Tour**



Foto: Fotolia

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

**Dienstag, 30.7.2019
Türlersee-Tour**

(kein Verschiebedatum)

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

Dienstag, 13.8.2019

**Bremgarten-Tour
(kein Verschiebedatum)**

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



Foto: Wikipedia

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

**Dienstag, 8.10.2019
Sicht auf Baldegersee**



Foto: Wikipedia

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

**Dienstag, 5.11.2019
Abschluss Velotouren**

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

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Luzern, Restaurant Murmatt, AAL

Veloferien 2019 Radfahren und geniessen

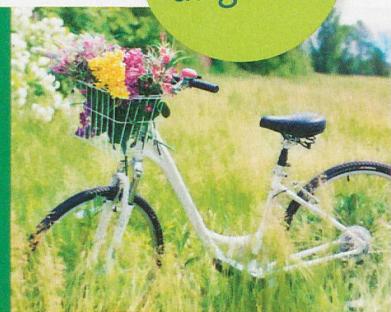
08.7.–15.7. Velo-Flusskreuzfahrt – Donau, Main, Rhein und Mosel mit dem Luxusschiff MS Amadeus Star
>>> Tägliche Ausflüge im Car oder schöne Velotouren

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

Partnerangebot



Gössi
goessi-carreisen.ch

Wandern

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

Gruppen: Die Gruppe A hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Wanderzeit (3 bis 5 Std.). Beachten Sie die Sterne und übrige Angaben. Die Gruppe B hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten (2 bis 3 Std.).

Schwierigkeitsgrade:

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

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind immer erforderlich, Wanderröcke 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

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

Leiter/innen

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

Wanderprogramm

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

Mittwoch, 3.7.2019 A Grand Canyon der Schweiz



Foto: Fotolia

Route: Versam – Rheinschlucht – Ilanz.
Distanz: 12 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ****.** **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 36.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Afahrt:** 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.49 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

6. – 13.7.2019 Wanderferien in Lenk

Donnerstag, 18.7.2019 B Flumserberge

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

Donnerstag, 25.7.2019 B Urserental

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

Mittwoch, 31.7.2019 A Über die Grosse Scheidegg

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

Donnerstag, 8.8.2019 B Entlang der Emme

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

Mittwoch, 14.8.2019 A Rund ums Sidelhorn

Route: Grimselpass – Triebtenseelücke – Chrzegge – 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. **Afahrt:** 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

19. – 26.8.2019 Wanderferien in Silvaplana

Donnerstag, 29.8.2019 B Unbekanntes Baselbiet



Foto: Gemeinde Zunzgen

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. **Afahrt:** 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, 4½ Std.; 2. Tag: 12½ km, 140 m Auf- und 800 m Abstieg, 3 ¾ Std.

Schwierigkeitsgrad: *****.** **Verpflegung:** Halbpension im Vereinaberghus, 2x Picknick aus dem Rucksack. **Kosten:** CHF 160.–, GA CHF 110.– (Billett, Unterkunft/HP). **Leitung:** Cécile Bernet, Mark Lötscher. **Anmeldeschluss:** 30.7. **Detailprogramm:** wird nach der Anmeldung zugestellt.

Donnerstag, 12.9.2019 B Über dem Hallwilersee



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. **Afahrt:** 9.02 Uhr. **Rückkehr:** 15.58 Uhr.

Mittwoch, 18.9.2019 A 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. **Afahrt:** 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:** 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Maggie Meier, Margarita Schmidli. **Treffpunkt:** 8.40 Uhr. **Afahrt:** 8.54 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

Donnerstag, 3.10.2019 +
Hochmoor Rothenthurm



Foto: Fotolia

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

Mittwoch, 9.10.2019 A
Oeschinensee Rundwanderung



Foto: Fotolia

Route: Kandersteg – Oeschinensee. **Distanz:** 11 km, 400 m Auf- und 700 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 49.–, GA CHF 8.–. **Leitung:** Monika Weber, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 6.45 Uhr. **Afahrt:** 6.57 Uhr. **Rückkehr:** 19.03 Uhr.

Mittwoch, 16.10.2019 A
Vom Toggenburg ins Appenzellerland



Foto: Wikipedia

Route: Degersheim SG – Hochwacht – Schwellbrunn – Waldstatt AR. **Distanz:** 12 km, 400 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 37.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Afahrt:** 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:** 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Margarita Schmidli, Monika Weber. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Afahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr.

Mittwoch, 30.10.2019 A
Von Thurgau ins Zürcher Weinland

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

Donnerstag, 7.11.2019 B
Vom Brünig nach Lungern

Route: Brünigpasshöhe – Schäri – Burgkapelle – Lungern. **Distanz:** 8 ½ km, 330 m Auf- und 550 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpfle-**

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

Mittwoch, 13.11.2019
Jahresrück- und ausblick

(neuer Durchführungsort)
Ort: Pro Senectute, Auditorium, Maihofstrasse 76, Luzern.
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Mittwoch, 20.11.2019 A
Panoramaweg über den Albis



Route: Felsenegg bei Adliswil – Albispasshöhe – Albishorn – Sihlwald. **Distanz:** 12 ½ km, 480 m Auf- und 900 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 24.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr. **Afahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.25 Uhr.

Mittwoch, 4.12.2019 A
Luzernerweg

Route: Kriens/Obernau – Blatten – Werthenstein. **Distanz:** 14 km, 260 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ¾ 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.

Donnerstag, 12.12.2019 +
Industriepfad Lorze

Route: Cham – Frauenthal – Sins. **Distanz:** 11 km, 110 m Auf- und 120 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Restaurant. **Kollektivbillett:** ca. CHF 9.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.35 Uhr. **Afahrt:** 8.51 Uhr, Buchrain 9.00 Uhr. **Rückkehr:** 16.07 Uhr.

Schneeschuhtouren



Foto: zvg

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

Schneeschuh-Leiter/innen esa

Ursula Wyss (Fachleiterin)
Telefon 041 484 34 23,
wyssur@hotmail.com

Bruno Maurer (Leiter)
Telefon 041 260 53 05,
Mobil 079 641 97 31,
bk.maurer@bluewin.ch

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	Lunger - Schönbüel
25.02.2020	Klewenalp
06.03.2020	Maria Rickenbach (Saisonschluss Fondue)

Zeit: ca. 9.00 bis 16.00 Uhr

Anreise: individuell bzw. gemäss
Detailprogramm

Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen
muss der Ort angepasst werden

Kosten: CHF 20.- bar pro Tag

Skilanglauf



Foto: Fotolia

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

Skilanglauf-Leiter/innen esa

Marianne Zurkirchen (Fachleiterin)
Telefon 041 497 07 88,
Mobile 079 304 72 23,
zurweb@malters.net

Leiter/innen

Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Franz
Lötscher, Oskar Wigger

Programm 2019/20

Dezember 2019: Schnuppertag (Ort
und Datum abhängig von den Schnee-
verhältnissen)

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

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

Anreise: individuell

Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen
muss der Ort angepasst werden

Kosten: CHF 15.- bar pro Tag

Offene Gruppen

Fitgym

Allround/Seniorenturnen



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

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

Lektionsdauer: 45 – 60 Minuten

Kosten:

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):

1. Halbjahr (ca. 21 x) CHF 84.–

2. Halbjahr (ca. 15 x) CHF 60.–

- 10er-Abo CHF 50.–

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

Abo-Bestellung

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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



Foto: Fotolia

Power-Fit

Fitness und Spiel für leistungsstarkere Seniorinnen und Senioren

NEU

Die Fitgym-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Adligenswil

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Aesch

Turnhalle

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr

Christina Elmiger, 041 917 23 27

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 Höltchi, 041 917 29 72

Buchrain

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr

Monika Wolfer, 041 440 46 78

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr

Donnerstag, 9.15 bis 10.15 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

Mehrzweckhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Käthy Aregger, 041 928 12 49

Dagmersellen

Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Turnhalle Kastanie

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Doris Muri, 062 756 10 24

Doppleschwand

Turnhalle

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr

A. Portmann, 041 480 27 87

Ebersecken

Gemeindehaus

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr

Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

Ebikon

Pfarreiheim

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

Egolzwil

Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20.00 Uhr

Cornelia Jöri, 041 980 00 84

Eich

Turnhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr

E. Stirnemann, 041 460 03 77

Emmen

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr

Graziella Soria, 041 917 03 88

Emmenbrücke

Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr

M. Baumgartner, 041 458 15 87

Pfarreiheim Gerliswil

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr

Trudi Merz, 041 260 69 21

Schulhaus Hübeli

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr

Ursula Häller, 041 310 16 56

Pfarreiheim St. Maria

für Italienisch- und Spanischsprachige

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

B. Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr

B. Schnider, 041 480 02 06

Ermensee

Mehrzweckhalle

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

Heidi 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
Lindenhalde
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

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

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

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

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

Turnhalle Geissenstein
Montag, 16.00 bis 17.00
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 Mattof
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 Février, 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	Pfeffikon Mehrzweckhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Jeannette Stoll, 062 771 73 35	St. Erhard Turnhalle Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Silvia Gassmann, 041 921 64 80	Sursee Turnhalle St. Georg Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Vreni Riesen, 041 921 00 47
Mauensee Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Arlette Kaufmann, 041 921 56 58	Rain Turnhalle Chrüzmatt Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr M. Baumgartner, 041 458 15 87	Schenkon Turnhalle Grundhof Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr Alice Lukács, 079 675 66 91	Männergruppe Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr Edith Lang, 041 460 19 94
Meggen Kath. Pfarreiheim Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr Jeannette Fédier, 041 850 88 11	Reiden Alterszentrum Feldheim Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr Othmar Rölli, 062 758 42 61	Schlierbach Mehrzweckhalle Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr Frieda Steiger, 041 933 36 44	Triengen Pfarreiheim Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Anita Hug, 041 933 36 33
Meierskappel Schulhaus Höfli Singsaal Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22	Retschwil Schulhaus Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Cecile Diem, 041 910 56 14	Schötz Pfarreiheim Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Hanny Steinmann, 041 980 26 83	Udligenswil Bühlmattsaal Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Julia Fischer, 041 371 08 27
Menznau Rickenhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Enrica Scheuber, 041 493 00 83	Römerswil Mehrzweckhalle Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Margrit Kündig, 041 910 18 38	Schongau Turnhalle Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr Carmen Suter, 041 917 03 08	Uffikon Mehrzweckhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Margrit Riedweg, 062 756 19 80
Nebikon Mehrzweckhalle Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	Romoos Turnhalle Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr V. Schwarzenruber, 041 480 49 58	Schüpfeheim Turnhalle Dorfshulhaus Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr E. Kaufmann, 041 484 24 70	Wauwil Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Marlies Bättig, 041 980 41 14
Männergruppe Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84	Root Pfarreiheim Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr	Schwarzenberg Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr M. Zurkirchen, 041 497 07 88	Weggis Schulhaus Kirchmatt Dienstag, 9.15 bis 10.15 Uhr Erika Lüthy, 041 390 23 68
Neudorf Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Rosmarie Stocker, 041 930 30 26	Widmermatt Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr Helena Weber, 041 467 03 08	Sempach Turnhalle Tormatt Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Erika Rüeger, 041 460 33 62	Werthenstein Schulhaus Unterdorf Freitag, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr Margrit Meier, 041 490 33 59
Neuenkirch Turnhalle Grünau Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Agnes Kälin, 041 467 33 62	Rothenburg Turnhalle Gerbmatt Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Maria-Magda Wüst, 078 889 61 50	Sempach-Station Mehrzweckhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Pia Stalder, 041 460 50 05	Willisau Kath. Pfarreiheim Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr Svitlana Kovtsun 041 970 20 74
Nottwil Turnhalle Sagi-Zentrum Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr Cornelia Roos, 041 920 33 63	Ruswil Sporthalle Wolfsmatt Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr Dienstag, 14.45 bis 15.45 Uhr	Sörenberg Turnhalle Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr Rita Emmenegger, 041 488 19 18	Schulhaus Schlossfeld Männergruppe Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Bernadette Koller, 041 970 16 56
Oberkirch Turnhalle Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Margrit Nauer, 041 921 24 48	Männergruppe Dienstag, 16.00 bis 17.00 Uhr Pia Grüter, 041 495 25 39		

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



Foto: zvg

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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

Sommer-Wasserfit

Ab Juni bis August eine Morgenlektion
in der Badi

NEU

Die Wasserfitness-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr

Montag, 13.30 bis 14.15 Uhr

Margrit Süess, 041 917 19 42

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Gruppen Buchrain/Eschenbach*

Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr

Heidi Fleischli, 041 371 01 77

Daniela Kiener, 041 320 94 43

Gruppe Luzern

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppe Root

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen

Hallenbad SSBL

Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Freitag, 12.30 bis 13.30 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

Hohenrain

Hallenbad Heilpäd. Zentrum

Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr

Mittwoch, 12.00 bis 13.00 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

Horw

Hallenbad Schulhaus Spitz

Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr

Yvonne Henseler, 041 340 79 61

Daniela Kiener, 041 320 94 43

Luzern

Hallenbad Rodtegg

Wassertemperatur: 34°

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr

Hedina Christiner, 076 302 40 01

Hallenbad Schubi (Littau)**

Freitag, 8.30 bis 9.25 Uhr

Freitag, 9.30 bis 10.25 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Ulrike Modl, 041 240 79 28

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum SPZ

Gruppe Nottwil**

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppen Grosswangen/Sempach*

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Reiden

Hallenbad Kleinfeld**

Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr

Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr

Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr

Priska Alfano, 062 758 19 09 (Sa)

Lieselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi)

Schachen

Hallenbad Schul-/Wohnzentrum

Freitag, 12.00 bis 13.00 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Ulrike Modl, 041 240 79 28

Schüpfheim

Hallenbad HPZ Sunnebüel

Gruppe Entlebuch*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Gruppe Escholzmatt*

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

NEU

Gruppe Schüpfheim*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

Sommer-Wasserfit

Badi Schüpfheim

Juni – August

Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

Willisau

Hallenbad Schlossfeld**

Gruppe Willisau

Donnerstag, 15.35 bis 16.20 Uhr

und 16.30 bis 17.15 Uhr

Nicole Huber, 041 970 19 59

Gruppe Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

*2-Wochen-Rhythmus oder alternierend

**Abo ohne Hallenbadeintritt



Tanzsport

Internationale Volks- und Kreistänze, Line Dance, Everdance®

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohlfühlt, ist hier an der richtigen Adresse. Reaktion, Konzentration, Koordination und Gleichgewicht werden auf spielerische Art trainiert.

Leitung: Käthy Häcki (Fachleitung) mit rund 15 ausgebildeten Tanzsport-Leiter/innen 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-Schnupperktion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)



Foto: zVg

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

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

Schüpfeheim

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 Adelmette
Montag, 8.30 bis 10.00 Uhr
Montag, 10.30 bis 12.00 Uhr
Resa Friedli, 077 447 20 26

Wolhusen

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

NEU

Everdance®

Buchrain

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

Line Dance

Luzern

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

Beginner

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

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

Luzern

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

NEU



Bildung+Sport

- Bewegungsraum ab August 2019
- Kurszentrum ab Januar 2020

*Herzlich
Willkommen im
«Maihof»*

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

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

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

*Wir freuen uns
auf Ihren Anruf
041 226 11 88*

Freiwillig tätig sein

Zeit schenken – Wissen weitergeben – Lebenserfahrung teilen

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

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

Langlauftage Ulrichen/Obergoms

Vorsaison und Saison

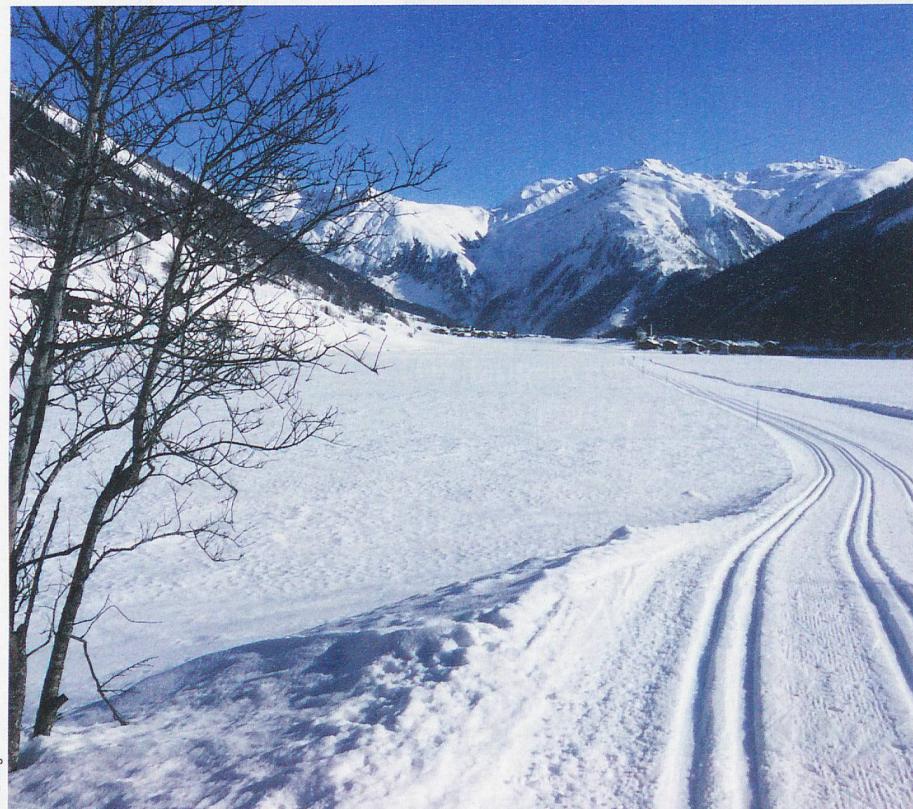


Foto: AVG



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

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

Hotel: Alpina in Ulrichen (Familienbetrieb, direkt an der Loipe, eher kleine einfache Zimmer)

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn, Halbpension, Leitung

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

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

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

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

Angebote 871 und 872 Langlauf-Tage «Vorsaison»

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

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

Anmeldung: bis 15.11.2019 mit Anmeldekarte

Angebote 873 und 874 Langlauf-Tage «Saison»

NEU

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

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

Anmeldung: bis 18.1.2020 mit Anmeldekarte

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

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