Zeitschrift: Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

Band: - (2019)

Heft: 4

Anhang: Impulse: Kursangebote für alle ab 60 Jahren: 1. Halbjahr 2020

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: 03.12.2025

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





- Kurszentrum
- Bewegungsraum
- Sekretariat B+S

- Steuererklärung online
- Philosophische Lektüre
- Historische Spaziergänge
- Lerne skizzieren
- Klavier ohne Noten
- Waldbaden

1. Halbjahr 2020

- Zumba Gold®
- Ballett Moves
- Minitrampolin
- Schwimmen für Anfänger
- Fit-Gymnastik im See
- Sommer-Wasserfit
 Schüpfheim



Kanton Luzern

lu.prosenectute.ch

Anmeldung

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

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.

NEU

Maihof

Kontakte

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Maihofstrasse 76, 6006 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 4, November 2019, Magazin Pro Senectute Kanton Luzern

Erscheint: 18.11.2019

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 2. Halbjahr 2020, 31.3.2020

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Allgemeine Bedingungen

Bildungs- und Sportangebote

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

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

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

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

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

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

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

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

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

bei Krankheit oder Unfall ein Arztzeugnis über mindestens 2 Monate. Liegt dieses vor, schreiben wir max. 50 % des Halbjahres-Beitrages der Person gut.

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

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

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

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

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

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

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

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

Bildung

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

Gemeinsame Interessen

Vielseitige Treffen

Sport

- **23** Bewegung
- 24 Fitness
- 26 Tennis
- **26** Polysport
- 27 Radsport
- **29** Wasserfitness
- 30 Nordic Walking
- 31 Mountainbike
- 32 Wandern
- 55 Schneeschuhtouren
- 36 Skilanglauf /-Ferien

Offene Gruppen

- Fitgym (Allround)
- Wasserfitness
- **11** Tanzsport

Ferien 2020

- **42** Begleitet, Aktiv, Spazieren, Wandern
 - Badeferien Mallorca
- Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

Editorial



Als letzte Etappe zügelt auch das Sekretariat Bildung+Sport mit dem Kurszentrum Bildung in den Maihof: Michèle Albrecht, Bereichsleiterin Bildung+Sport, mit dem Team B+S (Susanne Röth, Corinne Kathriner, Claudia Burri, Nadia Bongard und Regula Koch (v.l.n.r.).

«Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren, was er bewahren möchte.»

Gustav Heinemann

Liebe Leserinnen und Leser

Die Mobilität im Alter ist nicht selbstverständlich. Selbstständig unterwegs sein zu können, trägt aber viel zur Zufriedenheit bei. Mit Pro Senectute erfahren Sie, wie Sie Ihre Selbstständigkeit am besten bewahren und wie Sie mit Veränderungen und Einschränkungen bei Ihrer Mobilität umgehen können:

- Besuchen Sie den Fahr-Check-Kurs «auto-mobil bleiben» oder den E-Bike-Einsteigerkurs (TCS)
- Benutzen Sie mit FAIRTIQ entspannt den öffentlichen Verkehr (SBB und vbl)
- Bewegen Sie sich regelmässig (Indoor-und Outdoor-Angebote inkl. Sturzprävention)

Auch was die Mobilität im Sinne der Teilnahme am öffentlichen Leben angeht, ist nach einer Veränderung etwas Geduld gefragt. Beispielsweise nachdem Sie den Fahrausweis abgegeben haben – machen Sie sich auch frühzeitig mit dem öffentlichen Verkehr vertraut.



Eine solche Veränderung für Sie und uns ist auch der Umzug Ende 2019 von Pro Senectute in den Maihof.

Nach dem Start des Bewegungsraumes im August 2019 öffnen wir im Januar 2020 auch die Türen des neuen Kurszentrums Bildung und des Sekretariats Bildung+Sport im Maihof. Übrigens, die modernen Räumlichkeiten unter einem Dach sind mit dem öffentlichen Verkehr einfach erreichbar und bieten eine moderne Infrastruktur, sogar mit Bistro.

Melden Sie sich doch für einen Kurs rund um Ihre Mobilität an und bewahren Sie sich weiterhin Ihre Selbstständigkeit und Zufriedenheit. Denn bekanntlich sind Veränderungen auch immer eine Chance.

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

Michèle Albrecht

Bereichsleiterin Bildung+Sport Pro Senectute Kanton Luzern



Exkursionen und Besichtigungen

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

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

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

Abmeldungen: Bitte beachten Sie unsere «Allgemeinen Bedingungen» auf Seite 2. Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor dem Kiosk, vis-à-vis H&M.

Anlass 001 C Altdorf und Rega-Basis in Erstfeld

Längst vor Tell bevölkerten die Kelten die Talschaft von Altdorf. Der berühmte Sohn wurde erst 1895 mit einem Denkmal geehrt. Mindestens so sehenswert sind die prächtigen Herrenhäuser, die von den heimgekehrten Söldnerführern errichtet worden sind. In einem Rundgang gehen wir der Geschichte des Urner Hauptortes nach. Der anschliessende Besuch der Rega-Basis in Erstfeld zeigt auf, wie wichtig und hilfreich der Helieinsatz in einem Bergkanton ist.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führungen Datum: Dienstag, 21.1.2020
Treffpunkt: 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern Rückkehr: 17.48 Uhr in Luzern Kosten: CHF 35.– inkl. Führungen Reisekosten: ca. CHF 20.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug) Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 7.1.2020

Anlass 002 **()**Rathausmuseum und Stadtbesichtigung in Sempach

Das kleine Museum im Rathaus bietet einen faszinierenden Einblick ins mittelalterliche Leben um 1386 und in die Stadtgeschichte. Auch geheimnisvolle Heilmittel wie Schabmadonnen und «heilige Fresszettel» sind ausgestellt. Nach einer Kaffeepause erwartet Sie noch eine kurze Städtli-Führung.

Leitung: Walter Steffen
Datum: Mittwoch, 22.1.2020
Treffpunkt: 13.35 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.45 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 25.- inkl. Führungen und
Zvieri mit Getränk (Eintritt Museum
zusätzlich CHF 9.- vor Ort zahlbar, mit
Museumspass frei)

Reisekosten: Retourbillett Luzern – Sempach individuell lösen (z.B. Passepartout Tageskarte 3 Zonen; ca. CHF 8.30 mit Halbtax)

Anmeldung: bis 8.1.2020

Erfahren Sie in einer etwa 2 Stunden dauernden Führung, wie Fernsehsendungen entstehen. Beim Besuch der verschiedenen Studios erfahren sie viel Interessantes und Sie sehen, wie viel es braucht, bis eine Sendung ausgestrahlt werden kann. Nach der Führung besuchen wir das Personalrestaurant, wo Ihnen vielleicht ein vom Fernsehen bekanntes Gesicht begegnen wird.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung Datum: Donnerstag, 13.2.2020
Treffpunkt: 13.55 Uhr, Bahnhof Luzern Rückkehr: 19.49 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 35. – inkl. Führung und ein Getränk mit Kuchen im Personalrestaurant Reisekosten: ca. CHF 24. – mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug) Anmeldung: bis 30.1.2020

Anlass 004 (*) Villa Patumbah und Opernhaus in Zürich



Nach jahrelangem Feilschen um die Villa Patumbah und ihren prächtigen Park konnte 2013 der Schweizerische Heimatschutz dort seinen Geschäftssitz eröffnen. Wir gewinnen Einblick in die anspruchsvolle Arbeit der Denkmalpflege. Nachmittags, beim Besuch im Opernhaus, tauchen wir ein in eine Welt von Handwerk, Hightech und Kunst und können erahnen, wie das Räderwerk im Hintergrund spielen muss, bis eine Oper bühnenreif ist.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führungen

Datum: Mittwoch, 4.3.2020

Treffpunkt: 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern **Rückkehr:** 17.25 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 49.– inkl. Führungen (Eintritt Villa Patumbah zusätzlich CHF 5.– vor Ort zahlbar, mit Museumspass frei)
Reisekosten: ca. CHF 25.– mit Halbtax/
Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: individuell Anmeldung: bis 19.2.2020

Anlässe 005 und 006 🛟 Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Nach dem Umbau und der Sanierung zu Beginn des 21. Jahrhunderts erstrahlt das 1902 eröffnete Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich

gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von Franz Brun, ehemaliger Nationalrat und profunder Kenner des Parlamentsbetriebes.

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat und lokale Führung

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern **Rückkehr:** 17.00 Uhr in Luzern

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

Reisekosten: ca. CHF 32.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug) Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen) Anmeldung: bis 14 Tage vor Anlass

Anlass 005: Mittwoch, 4.3.2020 **Anlass 006:** Dienstag, 17.3.2020

Anlass 007 **()**Stromwelt CKW in Rathausen



Woher kommt unser Strom und wie wird sichergestellt, dass wir immer genügend Strom haben? Diese und viele andere Fragen zum Thema Strom werden uns an einer spannenden Führung bei der CKW Stromwelt in Rathausen in Bild und Wort erläutert. Zudem erhalten wir Gelegenheit, den eigenen Stromverbrauch am Energierechner zu ermitteln. Eine Besichtigung des Wasserkraftwerks Rathausen darf natürlich nicht fehlen.

Leitung: Markus Meier und lokale Führung **Datum:** Donnerstag, 26.3.2020 **Treffpunkt:** 12.15 Uhr, Bahnhof Luzern **Rückkehr:** 17.30 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 25.– inkl. Führung, Zvieri

mit Getränk

Reisekosten: Retourbillett Luzern – Rat hausen individuell lösen (z.B. Passepartout Tageskarte Zone 10; ca. CHF 6.20 mit Halbtax)

Anmeldung: bis 12.3.2020



Nutzen Sie die Gelegenheit, den Luzerner Wasserturm und die Museggmauer (Männli-, Zyt- und Schirmerturm) zu besichtigen und zu begehen. Spazieren Sie mit uns durch die Leuchtenstadt Luzern und lassen Sie sich die Geschichten der meistfotografierten Wahrzeichen Luzerns in zwei exklusiven Führungen erklären

Leitung: Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 30.4.2020 **Treffpunkt:** 10.00 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 16.00 Uhr in Luzern Kosten: CHF 43. – inkl. Führungen Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 16.4.2020

Anlass 009 😝 Vom Apfel zum Saft: Mosterei Möhl in Arbon

Sie möchten wissen, wie der Apfel zu Möhl-Saftspezialitäten wird? Dann kommen Sie mit zur Betriebsführung, bei welcher uns Profis Einblick ins Safthandwerk der Familie Möhl in Arbon geben. Die Führung beinhaltet auch eine Degustation der Möhl-Spezialitäten. Im

Anschluss kann das aufschlussreiche Museum des Betriebs besichtigt werden. Wir reisen gemütlich im Voralpenexpress via St. Gallen nach Arbon/Stachen.

Leitung: Markus Meier und lokale Führung Datum: Donnerstag, 7.5.2020
Treffpunkt: 7.20 Uhr, Bahnhof Luzern Rückkehr: 19.21 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 69.– inkl. Führung, Museumseintritt und Mittagessen mit Getränk
Reisekosten: ca. CHF 45.– mit Halbtax/
Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant Mühle in
Stachen/Arbon (inbegriffen)
Anmeldung: bis 23.4.2020

Anlass 010 **(†)** Heilkräuterspaziergang in Arth-Goldau



Mit der bekannten Referentin Brigitte Waser-Bürgi aus Sattel, Heilpflanzen-Fachfrau, machen wir einen Heilkräuterspaziergang am Waldrand von Arth-Goldau (ca. 2,15 Stunden). Viele Heilpflanzen wachsen vor unserer Haustüre. Wir lernen Wildkräuter und ihre Heilwirkung kennen und wie wir sie in der Küche verwenden können.

Leitung: Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führung

TOKATE I UTITUTIS

Datum: Freitag, 5.6.2020

Treffpunkt: 11.00 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.21 Uhr in Luzern Kosten: CHF 39.- inkl. Führung

Reisekosten: ca. CHF 11. – mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug) Mittagessen: Restaurant oder Picknick

(nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 20.5.2020

Alltag und Natur

Anlass 011 **(**) La Chaux-de-Fonds – auf den Spuren von Le Corbusier



Bei diesem Ausflug nach La Chaux-de-Fonds erfahren Sie vieles über die jungen Jahre von Charles-Edouard Jeanneret – welcher unter dem Künstlernamen Le Corbusier als Architekt, Maler und Designer bekannt ist. Er hat seiner Heimatstadt ein reiches Erbe an interessanten Bauten hinterlassen, die wir unter kundiger Führung (2 Std. zu Fuss) besuchen werden. Zudem werfen wir in der Uhrenmetropole auch einen Blick ins Internationale Uhrenmuseum und gehen auf Zeitreise.

Leitung: Markus Meier und lokale Führung **Datum:** Dienstag, 30.6.2020

Treffpunkt: 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern Rückkehr: 19.01 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 59.– inkl. Führung und Mittagessen mit Getränk (Eintritt Uhrenmuseum zusätzlich CHF 12.50 vor Ort zahlbar, mit Museumspass frei)

Reisekosten: ca. CHF 48.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug) Mittagessen: Restaurant Chez Gilles, La Chaux-de-Fonds (inbegriffen) Anmeldung: bis 16.6.2020

Kurs 020 **()** Aufräumen – das Leben wird leichter

Platz für ein leichteres Leben

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

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

Daten: 3 x Dienstag; 3./17. und

31.3.2020

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern **Kosten:** CHF 114.-

Anmeldung: bis 18.2.2020

Kurs 021

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 Donnerstag; 26.3 bis

9.4.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 128.-

Anmeldung: bis 12.3.2020

Kurs 022

Stil und Make-up 60+

Tricks und Kniffe für reife Frauen

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

Leitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin,

Farb- und Stilberaterin

Datum: 1 x Donnerstag; 16.4.2020

Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 75.-

Anmeldung: bis 2.4.2020

Kurs 023 **(**) Kochkurs «Jeder kann Kochen»

Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die ganz unkompliziert sind und doch aussehen, als hätte man sich so richtig ins Zeug gelegt. Vollständige 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 gekauft (ca. CHF 28.–) werden kann.

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin **Daten:** 4 x Dienstag; 28.4. bis 19.5.2020

Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr **Ort:** Kantonsschule Alpenquai,

Küche, Zimmer 1.1, Luzern

Kosten: CHF 246.- (inkl. Nahrungsmittel

und Rezepte)

Anmeldung: bis 14.4.2020

Am Puls der Zeit

NEU

Kurs 030 😝 Steuererklärung online

Papierlos ausfüllen und einreichen



Kurs 031 **①**Eigene Vorsorge mit dem Docupass

Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente



Die Steuererklärung kann seit Steuerperiode 2016 für natürliche Personen elektronisch eingereicht werden (eFiling). Sie können die Steuererklärung inklusive aller notwendigen Beilagen verschlüsselt und sicher elektronisch über das Internet einreichen. Am ersten Kurstag werden Sie in das Steuererklärungsprogramm «steuern.lu» eingeführt bzw. laden dieses auf Ihren Laptop. Sie erfahren auch, wie Sie die notwendigen Beilagen elektronisch in einem gängigen Datenformat beifügen können. Am zweiten Kurstag werden Ihre Fragen beantwortet und Sie werden zusätzlich von Fachpersonen des Steuererklärungsdienstes betreut, um termingerecht die Steuererklärung elektronisch einreichen zu können.

Voraussetzung: Eigener Laptop, ausreichende Laptop/PC-Kenntnisse, persönliche Steuererklärung/-unterlagen

Leitung: David Schär, Leiter Steueramt Stadt Luzern Daten: 2 x Donnerstag; 27.2. und

12.3.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr **Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern **Kosten:** CHF 80.–

Anmeldung: bis 13.2.2020

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

Leitung: Lis Hunkeler,
Inhaberin «Leben mit Qualität»
Datum: 1 x Montag; 10.2.2020
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,
Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 45.- (exkl. Docupass)
Material: Den Docupass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 23.- inkl.
Porto) unter Telefon 041 226 11 88
bestellen oder auch vor Ort (CHF 19.-)
kaufen; dies wird aber nicht vorausgesetzt.
Anmeldung: bis 27.1.2020

Kurse 032 bis 037 CDocupass-Workshop

Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

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

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität» Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 80.– (exkl. Docupass) Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 032: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 28.1. und 4.2.2020 **Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 033: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Dienstag; 3. und 10.3.2020 **Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurs 034: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 28.4. und 5.5.2020 **Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 035: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Dienstag; 19. und 26.5.2020 **Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurs 036: Willisau

Daten: 2 x Dienstag; 10. und 17.3.2020 **Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr **Ort:** Pro Senectute, Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

Kurs 037: Sursee

Daten: 2 x Dienstag; 16. und 23.6.2020 **Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr **Ort:** Ref. Kirchgemeinde, Dägersteinstrasse 13, Sursee

Am Puls der Zeit





Kurse 038 und 039 ♠ «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 kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest.

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin Zeit: 9.00 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 038: 1 x Dienstag; 24.3.2020 **Kurs 039:** 1 x Dienstag; 12.5.2020

Sicher unterwegs mit dem E-Bike Einsteigerkurs



E-Bikes liegen im Trend. Im Einsteigerkurs mit Theorie und Praxis wird die Mobilitätsform erlebbar. Der Kurs beinhaltet einen ausführlichen Theorieteil, in dem die gesetzlichen Hintergrundinformationen wie Vorschriften, Fahrberechtigungen und Versicherung vermittelt werden. Neben Themen wie Wartung, Kontrolle und Bedienung werden Gefahren im Verkehr ebenso angesprochen wie richtiges Verhalten. Im Praxisteil wird das richtige Schalten und Bremsen geübt und es steht ein Geschicklichkeits-Parcours bereit.

Leitung: Pascal Wettstein, Fahrlehrer und TCS-E-Bike-Instruktor Datum: 1 x Samstag; 9.5.2020 Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen Kosten: CHF 110.- inkl. E-Bike

Anmeldung vermerken) **Anmeldung:** bis 24.4.2020

(CHF 70.- für TCS-Mitglieder; bei

Anmeldung: bis 24.4.2020

SBB CFF FFS

Kurse 041 und 042 😝 SBB-Schulung «Fahrplanabfrage und Billettkauf»

App «SBB Mobile»

Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Sie lernen, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

Voraussetzung: eigenes Smartphone (iPhone oder Android), vertraut mit der grundlegenden Bedienung des Gerätes, App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert, idealerweise bereits registriert (SwissPass-Login).

Leitung: SBB-Mitarbeitende
Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,
Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: kostenlos (Unterstützung
durch SBB)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 041

Datum: 1 x Dienstag; 14.1.2020 **Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 042

Datum: 1 x Dienstag; 12.5.2020 **Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr



Im Alltag sicher unterwegs

«mobil sein & bleiben» mit Billettautomatenschulung

Die Gratisangebote der Verkehrsbetriebe Luzern 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. **Luzern:** Mittwoch, 13.5. und Donnerstag; 22.9.2020, 8.15 bis 12.15 Uhr, vbl

Hochdorf: Mittwoch, 6.5.2020, 8.15 bis 12.00 Uhr, Bahnhof

Sursee: Dienstag, 12.5.2020, 8.15 bis 12.00 Uhr, Bahnhof

Willisau: Dienstag, 19.5.2020, 8.30 bis 12.00 Uhr, Bahnhof

Wolhusen: Mittwoch, 27.5.2020, 8.30 bis 12.00 Uhr, Bahnhof

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

Wissen und Kultur

NEU

Kurs 045 Philosophische Lektüre

Michael Hampe: Das vollkommene Leben Wir lesen das Buch «Das vollkommene Leben» des Philosophen Michael Hampe. In seinen als Meditationen bezeichneten Essays über das Glück lässt Hampe vier fiktive Autoren ihre Vorstellungen von Glück vortragen. Mit dieser Vielstimmigkeit der dargestellten Ansichten bietet das Buch reichen Stoff für Diskussionen und vertieftes Nachdenken über die Möglichkeiten eines sinnerfüllten Lebens.

Leitung: lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden

Daten: 8 x Montag; 13.1. bis 9.3.2020

(ohne 10.2.)

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr **Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 305.-Anmeldung: bis 6.1.2020

Kurs 046 Historische Spaziergänge

Für geschichtsinteressierte Gwundernasen



Entdecken Sie mit uns an vier Vormittagen historische Orte ausserhalb der alten Stadt Luzern. Spazierend wollen wir fragen, was uns Zeitzeugnisse über den vormodernen Stadtstaat erzählen können. Sind Sie neugierig und gut zu Fuss, dann führen wir Sie zu Hinterlassenschaften, die etwas zu berichten haben.

Leitung: Dr. Jürg Stadelmann, Historiker und Inhaber «Büro für Geschichte, Kultur und Zeitgeschehen», und Giulia Schiess, Historikerin

Kosten: CHF 233.-; exkl. individuelle

An- und Rückreise

Anmeldung: bis 14.4.2020 Daten/Orte: 4 x Dienstagmorgen

28.4.2020: Luzern

Vom Maihof ins Wey-Quartier Treffpunkt: 9.00 Uhr, Pro Senectute, Maihofstrasse 76, Luzern Abschluss: Museumsplatz Luzern

12.5.2020: Ettiswil

Barprobe und Hostienwunder Treffpunkt: 9.00 Uhr, Post Ettiswil Abschluss: Post Ettiswil

26.5.2020: Emmen-Luzern

Strafen und Richten Treffpunkt: 9.00 Uhr, Bahnhof Emmenbrücke Abschluss: Weinplatz Luzern

9.6.2020: Kriens-Luzern

Herrensitze vor der Stadt

Treffpunkt: 9.00 Uhr, Haltestelle Eichhof,

VBL Bus 1 und 14

Abschluss: Reusswehr Luzern

Kurs 047 😝

NEU

Auf zu neuen Ufern – Mein Leben nach der Pensionierung

Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

Sie wollen Ihr Leben nach der Pensionierung selbstbestimmt gestalten. Sie sind interessiert daran, sich in einer Gruppe gegenseitig zu motivieren? Sie beschäftigen sich mit Fragen: Was stärkt mich? Was hatte ich für Buben- oder Mädchenträume, die ich umsetzen könnte? Wie will ich älter werden? In der Gruppe werden Sie unterstützt, sich auf den Weg zu machen – um mit Freude an neue Ufer zu gelangen!

Leitung: Ruth Wallimann, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach bso **Daten:** 4 x Dienstag; 18.2., 3./31.3. und 9.6.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr (am 9.6. von 13.30 bis 16.30 Uhr)

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 195.-

Kosten: CHF 195.-Anmeldung: bis 5.2.2020

Kurs 048 Philosophie – Verletzlichkeit

Kursreihe «Freude am Denken»

Verletzlichkeit ist unbestreitbar Teil menschlicher Existenz – in körperlicher, psychischer und moralischer Hinsicht. Verletzlichkeit zu zeigen, ist hingegen keineswegs selbstverständlich, stattdessen zählen Stärke und Kontrolle. Warum ist das so, was macht uns verletzlich und was macht unsere Verletzlichkeit mit uns? Ausgehend von den Erfahrungen der Anwesenden und kurzen philosophischen Texten diskutieren wir über Ursachen, Wirkungen und Formen der Verletzlichkeit, über Robustheit, versteckte Stärken und das Verhältnis zu uns und anderen.

Leitung: Rayk Sprecher, M.A.,

Inhaber «kriteria.ch»

Daten: 4 x Mittwoch; 4. bis 25.3.2020

Zeit: 13.15 bis 15.15 Uhr Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 159.-

Anmeldung: bis 19.2.2020

Kurse 049 und 050 😝 Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

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

Leitung: Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliotherapie **Daten:** 6 x Freitag; 31.1., 28.2., 27.3.,

24.4., 22.5. und 26.6.2020

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,
Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 100.-

Anmeldung: bis 17.1.2020

Kurs 049: 13.30 bis 15.00 Uhr **Kurs 050:** 15.30 bis 17.00 Uhr

Gestalten und Spielen

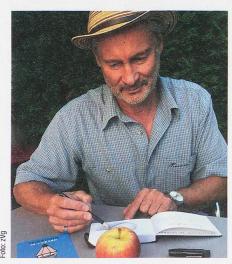
Kurs 055 Lerne skizzieren Zeichnen – nur mit Bleistift





Kurse 056 bis 058

Acryl-Malen



Du übst dich im Skizzieren mit Bleistift und Papier. Dabei stellt dir der Kursleiter niveaugerechte Aufgaben, gibt dir Feedback und unterstützt dich mit wertvollen Tipps aus seiner langjährigen Praxis. Es gilt, Gegenstände und das Stilleben zu beobachten und zu skizzieren (z.B. Apfel, Kaffeetasse, Räume, Gebäude, Natur, Tiere etc.). Die Themen und Motive sind zahlreich und können abgesprochen werden. Etwas Übung und ein paar technische Grundlagen führen sehr schnell zu den ersten Erfolgserlebnissen. Lass dich inspirieren, profitiere von praktischen Tipps und geniesse ein paar Stunden «kreativ sein».

Leitung: Ludek Martschini, Grafiker & Illustrator, www.martschini.ch Daten: 8 x Mittwoch; 29.1., 12.2., 4.*/18.*3., 1./29.*4., 13. und 27.5.2020 Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

*Bemerkung: an diesen drei Daten wird extern skizziert.

*Treffpunkt: Torbogen Bahnhof Luzern Kosten: CHF 320. – (inkl. Skizzenbuch und Bleistift)

Anmeldung: bis 15.1.2020

«Die Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele» (Pablo Picasso). Beim Malen lebt man im Hier und Jetzt. Sie erfreuen sich an den Farben, dem Licht und den Formen in Ihren Werken, welche Sie in diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene kreieren. Sie lernen verschiedene Maltechniken mit Acrylfarbe und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

Kurse 056 und 057

Leitung: Jacorine Meier
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,
Maihofstrasse 76, Luzern
Material: ca. CHF 20.- (vor Ort zu bezahlen)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 056

Daten: 6 x Dienstag; 14.1., 21.1., 4.2., 18.2., 3. und 17.3.2020 **Kosten:** CHF 240.–

Kurs 057

Daten: 8 x Dienstag; 31.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5., 2.6., 16.6. und 30.6.2020 **Kosten:** CHF 320.–

Kurs 058

Leitung: Coni Egger, Mitinhaberin «atelier farbklecks»

Daten: 6 x Mittwoch; 29.1., 26.2., 25.3., 29.4., 27.5. und 24.6.2020

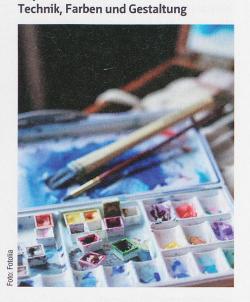
NEU

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Atelier Farbklecks, Kirchweg 8,

Kosten: CHF 240. – plus ca. CHF 20. – Material (vor Ort zu bezahlen)

Kurse 059 bis 061 😝 Aquarell-Malen



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, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern **Kosten:** CHF 240.–

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 059: Anfänger

Daten: 6 x Dienstag; 21.1., 18.2., 10.3., 24.3., 21.4. und 2.6.2020 **Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurs 060: Vorkenntnisse

Daten: 6 x Mittwoch; 15.1., 12.2., 11.3., 8.4., 13.5. und 10.6.2020 **Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurs 061: Fortgeschrittene

Daten: 6 x Donnerstag; 16.1., 13.2., 19.3., 30.4., 14.5. und 18.6.2020 **Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurse 062 und 063 Bildsprache der Tarotkarten Einführung und Fortsetzung



Tarot ist ein uraltes Kartenspiel, welches das Wissen verschiedenster Völker und Kulturen in Form von Symbolen und Bildern überliefert. Wir setzen uns mit der Symbolkraft des Tarot auseinander und erweitern im Austausch unser Erfahrungswissen. Die Bildsprache des Tarot stärkt die Intuition, um Antworten auf Lebensfragen zu finden. Wir nutzen den Tarot als Instrument der Reflexion und Lösungssuche. Dabei verwenden wir einfache Legemuster oder entwickeln diese in der Gruppe.

Leitung: Ruth Wallimann, Fachfrau für Tarot, Supervisorin/Coach bso Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 199.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 062: Einführung

Daten: 5 x Donnerstag; 27.2. bis 26.3.2020

Kurs 063: Fortsetzung

Daten: 5 x Donnerstag; 30.4. bis 4.6.2020 (ohne 21.5.)

Kurse 064 und 065 🛟 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; 4.3. bis 22.4.2020

Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstrasse 25. Luzern Kosten: CHF 135.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 064: Anfänger

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 065: Fortgeschrittene

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr

Kurse 066 und 067 🞧 lassen

Schweizer Nationalspiel

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

Leitung: Margrit Thalmann Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3,

Kosten: CHF 85.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 066: Anfänger

Daten: 4 x Mittwoch; 11.3. bis 8.4.2020 (ohne 1.4.)

Kurs 067: Fortsetzung

Daten: 4 x Mittwoch; 13.5. bis 10.6.2020 (ohne 3.6.)

Kurs 068 Kalligrafie

Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen

Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das Abc des Basis-Alphabets oder die Unzialschrift als Grundlage für alle Schriften. Danach gestalten Sie kurze Texte mit diversen Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen.

Leitung: Verena Hauser

Daten: 6 x Montag; 16.3. bis 27.4.2020

(ohne 13.4.)

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 228.- plus CHF 20.-Material (vor Ort zu bezahlen) Anmeldung: bis 2.3.2020

Kurs 069 (Pétanque

Französisches Kugelspiel



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

Leitung: René Bründler, Pétangue-Club Luzern

Daten: 5 x Dienstag; 17.3. bis 28.4.2020

(ohne 7. und 14.4.) Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon

Kosten: CHF 115.-Anmeldung: bis 3.3.2020

Musik





Kurs 070 **↔** Klavier ohne Noten

Grundlagen der Begleitung



Erforschen Sie die Grundlagen des Begleitens mit einfachen Akkorden anhand von Greifmustern, Akkordsymbolen und nach Gehör – ganz ohne Noten. Die Beispiele stammen aus unterschiedlichen musikalischen Stilen, und die Teilnehmenden sind eingeladen, eigene Wünsche einzubringen.

Leitung: Stefan Jimmy Muff, Lehrperson Klavier und Musiker **Daten:** 5 x Donnerstag; 12.3. bis

9.4.2020

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr **Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 220.-Anmeldung: bis 28.2.2020

Kurse 071 und 072 😝 Ukulelen

Gitarrenähnliche Zupfinstrumente

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

Leitung: Christina Müller, Musikpädagogin **Zeit:** 10.00 bis 11.15 Uhr

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 071: Schnupperkurs (ohne Vorkenntnisse)

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

Datum: 1 x Mittwoch; 22.1.2020 **Kosten:** CHF 39.– (inkl. Instrument)

Kurs 072: Gruppe (mit Vorkenntnissen)

Sie lernen Akkorde, Rhythmen, einfache Lieder und geniessen das gemeinsame Musizieren in der Gruppe.

Daten: 3 x Mittwoch; 12.2., 4. und 11.3.2020

Kosten: CHF 135.- (exkl. Instrument, ca. CHF 100.-)

Kurs 073
Jodeln
Singen ohne Text in der Gruppe



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

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin Daten: 4 x Freitag; 17.1. bis 7.2.2020 Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens Kosten: CHF 224.-

Anmeldung: bis 6.1.2020

Kurs 074 😝 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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

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

Daten: 4 x Donnerstag; 30.1., 13.2., 5.

und 19.3.2020

Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 154.- (inkl. Instrument)

Anmeldung: bis 16.1.2020

Kurse 075 und 076

Aktives Hören: Musikgeschichte Vom barocken Zeitalter bis 1900

Die klassische Musik ist ein faszinierender Teil unserer Kultur. Sie entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Sie erhalten umfassende Grundlagenkenntnisse der klassischen Musik vom Barock bis zur Musik Gustav Mahlers. Wir diskutieren Hörbeispiele und lernen dabei auf lockere Art, Zusammenhänge zu erkennen (Notenkenntnisse sind nicht nötig).

Leitung: Dr. Verena Naegele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens Kosten: je CHF 184.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 075: Die grosse Vielfalt des 19. Jahrhunderts

Mit dem Wirken Napoleons wird die alte Ständeordnung gehörig durcheinandergewirbelt. Damit bilden sich auch neue Konzertformen und -gattungen aus von der Salonmusik bis zur grossen Sinfonie, die nun öffentlich gespielt werden. Die Komponisten reagieren darauf mit einem unerhörten Ideenreichtum. Beethoven in seiner Reifezeit gehört ebenso dazu, wie die Hype um Rossini, Webers Romantische Oper und die Klein- und Grossformen bei Schubert, Schumann oder Mendelssohn.

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

Kurs 076: Nationalströmungen und **Gigantismus**

Mit dem sich ausbildenden Bürgertum im 19. Jahrhundert wachsen in der 2. Hälfte des 19.]h die Möglichkeiten der Musik: Es gibt nun grosse Konzerthäuser, Orchester wachsen auch dank modernen Instrumenten, die Vielfalt in der Harmonik nimmt zu, die klassische Musik bildet einen Teil der Sehnsucht nach einer eigenen Nation. Wagner und Verdi prägen die Opernproduktion, Dvorak und Smetana sind Exponenten der Nationalströmungen, Mahler und Richard Strauss führen Sinfonie und Oper zu gigantischen Dimensionen am «Fin de siècle».

Kurse 077 und 078 Fit mit Musik

Sturzprävention nach Dalcroze

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf eine ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern.

Leitung: Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin und Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn bzw. bei freien Plätzen auch nach Kursstart möglich

Kurs 077: 1. Trimester

Daten: 12 x Dienstag; 7.1. bis 7.4.2020 (ohne 18./25.2.) Kosten: CHF 228.-

Kurs 078: 2. Trimester

Daten: 10 x Dienstag; 28.4. bis 30.6.2020

Kosten: CHF 190.-

Kurs 079 **Bewegtes Singen**

Gesang, Musik und Bewegung in der Gruppe neu erleben

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

Leitung: Elisabeth Käser, dipl. Rhythmiklehrerin, Musikerin

Daten: 9 x Dienstag; 7./28.1., 11.2., 3./24.3., 7./28.4., 2. und 23.6.2020

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,

Arsenalstrasse 28, Kriens Kosten: CHF 220.-

Anmeldung: bis 20.12.2019

Kurs 080 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 und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin

Daten: 5 x Montag; 30.3. bis 11.5.2020

(ohne 13. und 20.4.) Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr Ort: Viva Luzern AG · Eichhof,

Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 110.-

Anmeldung: bis 16.3.2020

Gesundheit und Wohlbefinden

NEU

Kurs 085 Waldbaden

Eintauchen in den Frühlingswald

Waldbaden bedeutet Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Waldbaden kann den Blutdruck- und Blutzuckerspiegel senken, die Schlafqualität verbessern, geistige und körperliche Regeneration fördern und das Immunsystem stärken. Sie erfahren Wissenswertes über die japanische Methode «Shinrin Yoku» und praktizieren sie mithilfe von Erholungsübungen.

Leitung: Ines Neubauer, zert. Kursleiterin für Waldbaden - Achtsamkeit im Wald Daten: 3 x Montag; 4. bis 18.5.2020

(auch bei Regen) Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Gütschwald Luzern

Treffpunkt: Gütschbahn Bergstation

Kosten: CHF 98.-

Anmeldung: bis 24.4.2020

Kurs 086 **Atem und Bewegung** Atemtherapie «Middendorf»

Mit einfachen 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. Ziel ist es, die Übungen im Alltag einzuflechten, für einen stabileren Stand, Gleichgewicht und Koordination.

Leitung: Jeannette Giaquinto, dipl. Atemtherapeutin «Middendorf»

Daten: 6 x Mittwoch; 29.4. bis 3.6.2020

Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 126.-Anmeldung: bis 15.4.2020

Kurs 087 SinnVolles GehirnTraining

Fitness fürs Gedächtnis

Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die

Merkfähigkeit und das logische Denken. 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; 10./17.2., 9./16.

und 30.3.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 175.-

Anmeldung: bis 27.1.2020

Kurs 088 🗘 Ohren Spitzen – Fitness für Ihr Gehör

Wege zu besserem Zuhören

Im Alter lässt das Gehör nach, es kommen weniger Impulse im Gehirn an. Ein Horchtraining trägt zu einem besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem Elektronischen Ohr und Mozart über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken so Ihre Lebensgeister.

Leitung: Marianne Zimmermann,

APP-Therapeutin

Daten: 5 x Donnerstag; 27.2. bis

26.3.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 220.-

Anmeldung: bis 13.2.2020

Kurs 089 😝 Beckenboden nach Feldenkrais

Bewusst und gesund

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

Leitung: Esther Meier, eidg. dipl. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin Daten: 8 x Montag; 2.3. bis 4.5.2020

(ohne 13. und 20.4.)

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 226.-

Anmeldung: bis 18.2.2020

Kurs 090 😝 **Augentraining nach Feldenkrais**

Wacher Blick - entspannte Augen

Im Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten bewusst. Durch das Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen. Entspannte 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 Montag; 2.3. bis 6.4.2020

Zeit: 11.45 bis 13.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 195.-

Anmeldung: bis 18.2.2020

Kurs 091 (Balsam für die Füsse

Ganzheitliches Wohlbefinden

Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden kann? Die gezielten Fussübungen, die Sie im Kurs lernen, können Sie zu Hause ausführen.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin

Daten: 4 x Mittwoch; 29.4. bis 20.5.2020

Zeit: 9.30 bis 11.15 Uhr

Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern

Kosten: CHF 179.-

Anmeldung: bis 15.4.2020

Digitale Senioren

Kurs 093 () Meditation

Ruhe und Entspannung

Lernen Sie Ihr Potenzial besser kennen, stärken Sie die innere Mitte, um die täglichen Herausforderungen mit Ruhe und Gelassenheit zu bewältigen. Mit gezielten einfachen Übungen aus dem Joga, Atemtechniken, meditativem Tanz und Aufmerksamkeitsmeditationen kultivieren Sie, was Sie nährt und stärkt.

Leitung: Alina Fuchs, dipl. Meditations-leiterin

Daten: 9 x Mittwoch; 22.1. bis 1.4.2020

(ohne 19. und 26.2.) **Zeit:** 11.30 bis 13.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 284.- Anmeldung: bis 8.1.2020



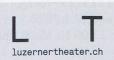


Foto:

Kurs 092 **♦**Shall we dance?!

Tanzworkshop für Menschen ab 60

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern geht in die nächste Saison: 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 eine Vorstellung (Eintritt Kat. A) zu besuchen: «Tanz 32: I am who I am who I am», Sonntag, 10.5.2020, 19.00 Uhr, Luzerner Theater

Leitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater» **Daten:** 4 x Donnerstag; 5. bis 26.3.2020

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens Kosten: CHF 115.– (inkl. Eintrittskarte) Anmeldung: bis 20.2.2020

UpDate

Vortragsreihe

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

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 49.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Vortrag 100 Steuererklärung online



Die Steuererklärung kann mit eFiling inklusive aller notwendigen Beilagen verschlüsselt und sicher elektronisch über das Internet eingereicht werden. Damit müssen weder die mit dem Steuerprogramm ausgefüllte Steuererklärung noch Belege ausgedruckt werden.

Referent: René Chollet, Fachperson Steuererklärungsdienst **Daten:** 1 x Donnerstag; 6.2.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Vortrag 101 Digitalisierung im Alltag

Googeln, QR-Code scannen, videotelefonieren, Musik hören und Zeitung lesen. Das Internet vereinfacht den Alltag, wenn man das Medium richtig einsetzt. Erfahren Sie mehr über die digitalen Helfer und erhalten Sie einen Einblick in die Welt des mobilen Internets.

Referentin: Nathalie Müller, Expertin Digitale Medien Daten: 1 x Montag; 18.5.2020 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

A la Carte

Computer-Dienstleistungen

Privatunterricht

Sie möchten keinen Gruppenkurs besuchen, aber Gelerntes auffrischen und ergänzen oder punktuell von Ihnen gewünschte Themen erlernen? Dann können wir Ihnen Privatlektionen durch unser kompetentes Fachteam anbieten:

- Betriebssystem Windows oder Mac
- Microsoft Office (Word, Excel, Outlook und PowerPoint)
- Internet und E-Mail
- iPhone/iPad

NEU

- Android Handy/Tablet
- Tastatur-Handy
- Diverses (Apps, E-Banking, Google, Fahrpläne, E-Book, Facebook, Twitter, Online Shopping, Photoshop, eFiling etc.)

Support und Beratung

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

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

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

Kosten: CHF 109. – pro 60 Minuten (Abrechnung in ¼-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.) Anmeldung: Pro Senectute Kanton

Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 95

Moderne Kommunikation

Gruppenkurse: Apple und Android



Die moderne Kommunikation ist aus dem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie, Freunden und anderen Menschen jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. Jegliche Art der Kommunikation per Internet, E-Mail, Handy oder Tablet gehört dazu. Diese moderne Kommunikation hat gegenüber dem klassischen 🕏 persönlichen Treffen eine Vielzahl von Vor-, aber auch Nachteilen.

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

Kurse 107 und 108 🛟 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 viele nützliche Tipps erfahren.

Leitung: Nicola Wyss Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 108.-

Kurs 107

Datum: 1 x Mittwoch; 15.1.2020 Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 108

Datum: 1 x Mittwoch; 13.5.2020 Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Kurse 109 bis 112 🐧 iPhone - Grundkurs



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

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

Leitung: Nicola Wyss Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 144.-

Kurs 109: 2 x Freitag; 10. und 17.1.2020 Kurs 110: 2 x Mittwoch; 12. und 19.2.2020 Kurs 111: 2 x Montag; 30.3. und 6.4.2020 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 112: 2 x Donnerstag; 25.6. und 2.7.2020 Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr

Kurse 113 und 114 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. Zudem können Sie ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

Leitung: Nicola Wyss

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 144.-

Kurs 113: 2 x Freitag; 10. und 17.1.2020 Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 114: 2 x Montag; 4. und 11.5.2020 Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 115 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

Daten: 2 x Freitag; 6. und 13.3.2020 Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 216.-

Partnerangebot



Kurse 116 bis 118 😝 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, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 144.-

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

Kurs 116: 2 x Montag; 13.und 20.1.2020 Kurs 117: 2 x Mittwoch; 4. und 11.3.2020 Kurs 118: 2 x Montag; 11. und 18.5.2020

Kurse 119 und 120 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, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 144.-

Kurs 119: 2 x Montag; 2. und 9.3.2020 **Kurs 120:** 2 x Freitag; 19. und 26.6.2020

Kurs 121

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 Kontakte, Fotos, Dateien und Termine auf einfache Art bearbeiten und verwalten. Lernen Sie auch den Umgang mit Google Maps kennen und erkunden Sie das Internet mit Google Chrome.

Leitung: Beatrice Tichelli

Daten: 2 x Montag; 27.4. und 4.5.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 144.-

Kurs 122

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

Daten: 2 x Montag; 27.1. und 3.2.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern **Kosten:** CHF 144.–

Kurse 105 und 106 ← 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 **Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr **Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 35.-

Kurs 105: 1 x Montag; 13.1.2020 **Kurs 106:** 1 x Mittwoch; 22.4.2020

Computer (Windows)



Gruppenkurse: Laptop

Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten und virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre den 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 (3 x = 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 130 und 131 🛟 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.

Ort: Pro Senectute, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306. – (exkl. Laptop)

Kurs 130: 3 x Dienstag; 14. bis 28.1.2020 Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 131: 3 x Donnerstag; 23.4. bis 7.5.2020 Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Windows - Umsteigerkurs

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse mit Betriebssystem XP.

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP, Windows 7 und Windows 8.1 auf Windows 10: Wir stellen Ihnen die Neuerungen von Windows 10 vor, z.B. die neue Bildbetrachtungssoftware von Windows oder auch die neuen Fenster-Techniken. Menübänder sind heute im Betriebssystem wie auch im Office-Programm vorhanden und werden ebenfalls erklärt. Passen Sie Windows Ihren Bedürfnissen an.

Daten: 3 x Dienstag; 12. bis 26.5.2020

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Maihofstrasse 76,

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Kurs 133 🕥 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 Adressen, Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge zu suchen und finden, wichtige Webadressen (Favoriten) zu speichern und auszudrucken, und wie man sicher surft. Sie lernen das E-Mail kennen und kommunizieren per elektronischer Post. Sie versenden Beilagen (Bilder oder Texte) und lernen, wie man Kontakte speichert. Im Kurs wird mit dem neuen Browser von Microsoft, Google und Firefox gearbeitet wie auch mit Mozilla Thunderbird und dem Outlook für Mails.

Daten: 3 x Mittwoch; 11. bis 25.3.2020

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Maihofstrasse 76,

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Computer (Mac)





Kurs 134

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 und eigenen Kriterien, Bilder speichern und die Datensicherung werden im Kurs ebenfalls aufgezeigt.

Daten: 3 x Freitag; 14. bis 28.2.2020

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Maihofstrasse 76,

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Kurs 135

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.

Daten: 3 x Dienstag; 2. bis 16.6.2020

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Maihofstrasse 76,

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Gruppenkurse

Leitung: Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater DQ Solutions Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Maihofstrasse 76,

Kosten: CHF 230.- (exkl. MacBook) Kursunterlagen: werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben

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

Kurse 140 und 141 Mac-Einstieg (Grundkurs)



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

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

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

Kurs 140: 2 x; Dienstag, 4., und Donnerstag, 6.2.2020 Kurs 141: 2 x; Dienstag, 10., und Donnerstag, 12.3.2020

Kurs 142

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, 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 142: 2 x; Montag, 27., und Mittwoch, 29.4.2020

Kurs 143

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 143: 2 x; Dienstag, 23., und Donnerstag, 25.6.2020

Sprachen

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

Kursdauer: 13.1. bis 3.7.2020 (Willisau und Sursee ab 6.1.. ohne Fasnachtsferien 17. bis 28.2., Osterferien 13. bis 24.4., Auffahrt 21.5., Pfingsten 1.6. und Fronleichnam 11.6.) Orte: Luzern: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76. Sursee: Ref. Kirchgemein dehaus, Dägersteinstrasse 3. Willisau: Pro Senectute, Menzbergstrasse 10, Gemeinschaftsraum Sonnmatt.

Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten Anmeldung: bis 6.1.2020

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

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

Kursleiter/innen Deutsch

Barbara Christen: Kurse 170, 171

Englisch

Barbara Christen: Kurse 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 192,

199, 200

Susanne Jung: Kurse 195, 202, 207 Ruth Knapp: Kurse 193, 196, 197, 198, 201 Benno Rogger: Kurse 191, 203, 204

Pat Suhr Felber: Kurse 194, 205, 206, 208 Elisabeth Oehen: Kurse 175, 176, 177

(Sursee)

Marlis Stalder: Kurse 178, 179 (Willisau) Spanisch

Yolanda Schneuwly-Rivera: Kurse 215, 216, 217, 218, 220, 221, 222, 224

Maria Isabel Cubino: Kurse 219, 223

Italienisch

Emi Pedrazzini: Kurse 230, 231, 233, 234, 235, 236, 237

Maria Fasanella: Kurse 225, 226, 227, 228, 229, 232

Französisch

Soraya Blessing: Kurse 240, 241, 242

Russisch

Alina Fuchs: Kurse 244, 245, 246

ENGLISCH WELCOME!

Anfänger 1 (Beginner) in Sursee ohne Vorkenntnisse

Kurs 175

Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

wenig Vorkenntnisse Kurs 176 🗘

Di, 9.00 bis 10.15 Uhr

CHF 479.- (22 x)

NEU

Sursee

NEU

NEU

Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

Vorkenntnisse

Kurs 177 🛟

Di, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Anfänger 1 (Beginner) in Willisau

ohne Vorkenntnisse Kurs 178 🛟

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 436.- (20 x)

Anfänger 2 (Beginner) in Willisau

Vorkenntnisse

Kurs 179 😝

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 436.- (20 x)

Anfänger 1 (Beginner) in Luzern ohne Vorkenntnisse

Kurs 180 (

Mi, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Anfänger 2 (Beginner)

Kurs 181 🗘

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 435.- (20 x) Kurs 182 (

Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 457.- (21x)

Kurs 183 😝

Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 276.- (19 x)

Anfänger 3 (Beginner)

Kurs 184

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 457.- (21x) Kurs 185 🛟

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 457.- (21x)

Anfänger 4 (Beginner)

Kurs 186 (

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.- (20 x) Kurs 187 🔾

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Anfänger 6 (Elementary)

Kurs 188 ()

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

Anfänger 7 (Elementary)

Kurs 189 (

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 414.- (19 x)

Anfänger 8 (Elementary)

Kurs 190 😝

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 414.- (19 x)

Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 191

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 290.- (20 x) **Kurs 192**

Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Mittel 2 (Pre-Intermediate)

Kurs 193

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

Mittel 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 194

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 305.- (21 x) **Kurs 195**

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 457.- (21x)

Mittel 4 (Pre-Intermediate)

Kurs 196

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 290.- (20 x) **Kurs 197** Mo, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Mittel 5 (Pre-Intermediate)

Kurs 198

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 290.- (20 x) **Kurs 199** Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 457.- (21x) **Kurs 200** Mi, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Mittel 6 (Pre-Intermediate)

Kurs 201

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 290.- (20 x) **Kurs 202** Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 305.- (21x)

Fortgeschrittene (Intermediate)

Kurs 203

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 290.- (20 x) **Kurs 204** Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 290.- (20 x) **Kurs 205** Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 305.- (21x)

Kurs 206

Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 276.- (19 x)

NEU

Konversation

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

Kurs 207: Konversation 1 (Intermediate) Mi, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 457.- (21x) Kurs 208: Konversation 2 (Advanced)

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 276.- (19 x)

SPANISCH BIENVENIDOS!

Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse **Kurs 215**

Do, 16.30 bis 17.45 Uhr CHF 414.- (19 x)

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse **Kurs 216**

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 414.- (19 x)

Anfänger 3 **Kurs 217**

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Mittel 1 **Kurs 218**

Di. 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 457.- (21x) **Kurs 219**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 457.- (21x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 220

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 221

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 457.- (21x)

Kurs 222

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 435.- (20 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 223

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 305.- (21x) **Kurs 224**

CHF 290.- (20 x) Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr

ITALIENISCH BENVENUTI!

Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse

Kurs 225 🕥

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 457.- (21x)

Anfänger 2

Kurs 226 🛟

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 414.- (19 x)

Anfänger 3

Kurs 227 😝

Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 457.- (21x)

Mittel 1

NEU

Kurs 228

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 414.- (19 x)

Mittel 2

Kurs 229

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 457.- (21x)

Mittal 3

Kurs 230

Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.- (21x)

Mittel 4

Kurs 231

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 414.- (19 x) **Kurs 232**

Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 414.- (19 x)

Mittel 5

Kurs 233

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 457.- (21x)

Mittel 6

Kurs 234

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 235

Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 236

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 457.- (21x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 237

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 414.- (19 x) **FRANZÖSISCH BIENVENUE!**

Anfänger

NEU

ohne Vorkenntnisse

Kurs 240 😝

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Mittel

Kurs 241

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Fortgeschrittene

Kurs 242

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise

ohne Vorkenntnisse

Kurs 244

Di, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 305.- (21x)

Anfänger

Kurs 245

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

Fortgeschrittene

Kurs 246

Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

DEUTSCH WILLKOMMEN

NEU



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

Deutsch für Leute mit Defizit Kurs 170 🔿

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Deutsch als Zweitsprache

Kurs 171 🗘

Di, 17.00 bis 17.50 Uhr CHF 305.- (21 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 Erfahrungs-Austausch rund um Smartphones und Tablets



Leitung: Ernst Bissig, Telefon 079 408 22 65

Daten: jeweils am Mittwoch; 22.1., 19.2., 25.3., 29.4., 27.5. und 24.6.2020

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



Leitung: Uschi Barmettler, Telefon 078 778 74 84 Daten: jeweils am Mittwoch; 8.1., 5.2., 11.3., 15.4., 6.5. und 3.6.2020 Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr Treffpunkt: Torbogen Bahnhof Luzern Ausrüstung: gutes Schuhwerk und wetterentsprechende Bekleidung Bemerkung: Alternativangebot bei Schlechtwetter

exkl. Reisespesen und Konsumation

Treff 242 Denk-Fitness-Treff

Kosten: CHF 5.- pro Mal,

Regelmässiges Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit.

Leitung: Edith Koch, Telefon 041 497 30 24

Daten: jeweils am Freitag; 24.1., 14.2., 20.3., 24.4., 15.5. und 19.6.2020 Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr (Gruppe 1) und 13.30 bis 15.00 Uhr (Gruppe 2) Ort: Pro Senectute, Maihofstrasse 76, 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 Koch 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; 9.1., 6.2., 5.3., 2.4., 7.5. und 4.6.2020 **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Schlüssel, Borromäus-Saal, Franziskanerplatz 12, Luzern Kosten: CHF 5.- pro Mal

Treff 244 () lass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport

Leitung: Margrit Thalmann, Telefon 079 575 67 10 Daten: jeweils am Donnerstag; 6.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6. und 2.7.2020 Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr Ort: Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Luzern (Allmend Luzern) Kosten: CHF 25.- für 5 wählbare Treffen

Treff 245 **Tanznachmittage** Fröhliches Tanzvergnügen mit

(Abo) oder CHF 5.- pro Mal



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

15.1. XXL Stimmung mit Gio

5.2. Let's fetz mit Vladi

4.3. **Duo Rick Sommer** 8.4. Danceparty mit Stefan

27.5. Duo Alpine Voice

17.6. XXL Stimmung mit Gio

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

NEU Maihof ab 23.12.2019

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport
Maihofstrasse 76, Postfach 3640, 6002 Luzern
Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenecute.ch

Ansprechpersonen

Sachbearbeiterinnen	Bildung
---------------------	---------

 Nadia Bongard
 041 226 11 96

 Susanne Röth
 041 226 11 95

Sachbearbeiterinnen Sport

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

Sachbearbeiterin Vorbereitung Pensionierung

Susanne Röth 041 226 11 95

Bereichsleiterin Bildung+Sport

Michèle Albrecht 041 226 11 97

Öffnungs-/Telefonzeiten

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

Kursorte

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

Maihof ab 23.12.2019

> Kurszentrum: 3. OG> Bewegungsraum: EG

Anreise

Öffentlicher Verkehr

- VBL-Bus Nr. 1 (Kriens Bhf Luzern Ebikon)
- VBL-Bus Nr. 30 (Bhf Littau Kantonsspital Bhf Ebikon)
- > bis Haltestelle «Maihofmatte-Rotsee» (direkt vor dem Gebäude)

Auto/Parkplätze

- keine Besucherparkplätze vor dem Gebäude
- vereinzelte Parkplätze um das Gebäude (Blaue Zone)
- öffentliche Parkhäuser in der Nähe:
- > Four-Forest School, Maihofstrasse 95
- > Coop Schlossberg, Maihofstrasse 1

Für externe Kursorte erhalten Sie die Wegbeschreibung 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

Geschäftsstelle Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern info@lu.prosenectute.ch lu.prosenectute.ch	041 226 11 88
Sozialberatung Beratungsstelle Luzern Maihofstrasse 76, 6006 Luzern luzern@lu.prosenectute.ch	041 319 22 88
Beratungsstelle Emmen Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke emmen@lu.prosenectute.ch	041 268 60 90
Beratungsstelle Willisau Menzbergstrasse 10, PF, 6130 Willisau willisau@lu.prosenectute.ch	041 972 70 60
Infostelle Demenz infostelle@alz.ch, alz.ch/lu	041 210 82 82
Bildung+Sport bildung.sport@lu.prosenectute.ch	041 226 11 99
Hilfen zu Hause Mahlzeitendienst hzh@lu.prosenectute.ch	041 360 07 70
Alltags- und Umzugshilfe hzh@lu.prosenectute.ch	041 211 25 25
Treuhand+Steuern Treuhanddienst/Büroassistenz treuhand@lu.prosenectute.ch	041 226 19 70
Steuererklärungsdienst steuern@lu.prosenectute.ch	041 319 22 80
Beratung Gemeinden / Projekte beratung gemeinden@lu.prosenectute.ch	041 226 11 81
Magazin zenit – gut informiert älter werden redaktion.zenit@lu.prosenectute.ch	041 226 11 88
Vermittlung von Freiwilligenarbeit nfo@lu.prosenectute.ch	041 210 53 70
club sixtysix Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern info@club66.ch, club66.ch	041 226 11 88

Docupass



Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente

- PatientenverfügungAnordnung für den TodesfallVorsorgeauftrag

- Testament
- VorsorgeausweisBeratung

Telefon 041 226 11 88 / lu.prosenectute.ch

Anmeldung Kurse

Anmeldung Ferien

Kurstitel:

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende Kurse an:

Kurstitel:		Kurs-Nr.:						
Kurstitel:		Kurs-Nr.:						
Kurstitel:								
Kurstitel:		-4	Kurs-Nr.	:				
Name:	Vorname	à:						
Strasse:	PLZ / Ort	t:						
Telefon:	Mobile:	Mobile:						
Geburtsdatum:	E-Mail:							
Datum:	Untersch	Unterschrift:						
Bei Anmeldung für E	xkursionen: Generalabonnement vorhanden? Halbtaxabonnement vorhanden? Tageskarte vorhanden?	○ Ja ○ Ja ○ Ja	NeinNeinNein					
Hiermit melde i Ferienort/-datum:	ch mich definitiv für folgende Feriena		an: O Einzelzimmer	O Doppelzimmer				
Ferienort/-datum:		Kategorie: O Einzelzimmer O Doppelzimmer						
Name:	Vorname	:						
Strasse:	PLZ / Ort	:		PLZ / Ort:				
Telefon:	Mobile:							
Geburtsdatum:		E-Mail:						
	E-Mail:							
Datum:	E-Mail: Untersch	rift:						
		aben für	die 2. Person:					
Bei Anmeldung	Untersch für Ferien im DOPPELZIMMER – Ang	aben für	die 2. Person:					
Bei Anmeldung	Untersch für Ferien im DOPPELZIMMER – Ang Vorname	aben für	die 2. Person:					
Bei Anmeldung Name: Strasse:	Untersch für Ferien im DOPPELZIMMER – Ang Vorname PLZ / Ort	aben für	die 2. Person:					
Bei Anmeldung Name: Strasse: Telefon:	Für Ferien im DOPPELZIMMER – Ang Vorname PLZ / Ort Mobile:	aben für	die 2. Person:					

Reiseversicherung vorhanden? O Ja

Kurs-Nr.:

O Ja

O Nein

O Nein



Bitte frankieren

EMECTOTE EMETINS AM STÄRKER

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport Habsburgerstrasse 26 6003 Luzern



Bitte frankieren

SENECTUTE SEMETINSAM STÄRKER Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern

Bewegung

Kurse 500 und 501 **①** Zumba Gold®





Gemässigte Version für Junggebliebene

Zumba Gold® eignet sich speziell für Senioren, da die Tanzbewegungen langsam aufgebaut werden. Das Training kräftigt und lockert die Muskeln. Getanzt wird ohne Partner in loser Aufstellung. Lassen Sie sich von Rumba, Salsa und Merengue mitreissen.

Leitung: Aniko Renner

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern **Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 500: Schnupperkurs

Daten: 2 x Mittwoch; 22. und 29.1.2020

Kosten: CHF 42.-

Kurs 501: Folgekurs

Daten: 19 x Mittwoch; 5.2. bis 24.6.2020

(ohne 26.2. und 15.4.) **Kosten:** CHF 399.–

Kurse 502 bis 509 😝 Yoga

Auch für reife Körper

Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbstständigkeit. Die Kurse sind auch geeignet für Teilnehmende ohne oder mit wenig Vorkenntnissen.

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Luzern

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Kurs 502

Daten: 23 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020 (ohne 24.2., 13.4. und 1.6.)

Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 483.-

Kurse 503 bis 507

Daten: 23 x Mittwoch; 8.1. bis 1.7.2020 (ohne 26.2., 15.4. und 20.5.)

Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37,

Kosten: CHF 483.-

Kurs 503: 09.00 bis 10.00 Uhr Kurs 504: 10.00 bis 11.00 Uhr Kurs 505: 11.00 bis 12.00 Uhr Kurs 506: 13.00 bis 14.00 Uhr Kurs 507: 14.30 bis 15.30 Uhr

Sursee

Kurs 508

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr

Daten: 21 x Freitag; 10.1. bis 3.7.2020 (ohne 21.2., 10.4., 22.5. und 12.6.) **Ort:** Yogaatelier Sursee, Centralstrasse 18,

Sursee

Kosten: CHF 441.-

Willisau Kurs 509

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS,

Yogatherapeutin IIH

Daten: 23 x Dienstag; 14.1. bis 30.6.2020 (ohne 14. und 21.4.)

Zeit: 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Apotheke

Willisau

Kosten: CHF 483.-

Kurse 510 bis 512 **Q**i Gong

Lebensenergie stärken

Qi Gong ist eine jahrhundertalte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Das grosse Spektrum an Übungen erhält und stärkt die Lebensenergie (Qi). Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und das Immunsystem wird gestärkt.

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

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 510: Einführung

Daten: 2 x Montag; 13. und 20.1.2020

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr **Kosten:** CHF 52.-

Kurs 511: 14.00 bis 15.00 Uhr **Kurs 512:** 15.15 bis 16.15 Uhr

Daten: 16 x Montag; 3.2. bis 29.6.2020 (ohne 17./24.2., 13./20.4., 1. und 15.6.)

Kosten: CHF 416.-

Kurse 513 bis 515 😝 Tai Chi

Bewegt den Körper und belebt den Geist

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

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

Daten: 16 x Freitag; 24.1. bis 19.6.2020 (ohne 6./13.3., 10./17.4., 8. und 22.5.) **Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 400.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 513: Grund

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Kurs 514: Aufbau

Zeit: 9.45 bis 10.45 Uhr

Kurs 515: Fortgeschritten

Zeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kurse 516 bis 519 🏠 Pilates

Für einen starken «Körperkern»

Mit Pilates werden die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Dann



Fitness

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

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

Kurse 516 und 517

Leitung: Silvia Meier, Pilatestrainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa Daten: 21 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020 (ohne 17./24.2., 13./20.4. und 1.6.) Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern Kosten: CHF 483.-

Kurs 516: 14.00 bis 15.00 Uhr Kurs 517: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 518

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 19 x Dienstag; 21.1. bis 30.6.2020 (ohne 18./25.2., 7./14.4. und 2.6.)

Zeit: 13.30 bis 14.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 437.-

Kurs 519

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

Daten: 20 x Mittwoch; 15.1. bis 24.6.2020 (ohne 19./26.2. und 15./22.4.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76. Luzern Kosten: CHF 460.-

Kurs 540 Ballett Moves

Lebensfreude durch Tanz

Die vom Ballett inspirierten Bewegungen stärken den Körper und fördern die Beweglichkeit und Körperhaltung. Dabei stehen Spass und Freude an Bewegung und Musik im Vordergrund. Dieser Kurs richtet sich an Neugierige, Einsteiger/ innen und Wiedereinsteiger/innen.

NEU

Leitung: Alessandro Pitzalis, Gymnastik-Instruktor, Ballett-Tänzer

Daten: 10 x Donnerstag; 5.3. bis 7.5.2020

Zeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37,

Kosten: CHF 210.-

Anmeldung: bis 20.2.2020

Kurs 541 Life Kinetik®

Ganzheitliches Gehirntraining durch gezielte Bewegungen

Life Kinetik® ist ein sanftes, spielerisches Training für jedes Alter. Ziel ist es, ein gut funktionierendes Gehirn und dadurch eine hohe Lebensqualität zu erhalten. Die auf Wahrnehmung beruhenden, koordinativen und kognitiven Übungen fordern das Gehirn immer wieder neu heraus.

Leitung: Anita Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Life-Kinetik®-Trainerin und Seniorencoach, Expertin Erwachsenensport esa **Daten:** 16 x Dienstag; 21.1. bis 9.6.2020 (ohne 18./25.2., 14./21. und 28.4.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 336.-Anmeldung: bis 7.1.2020

Kurs 542 🗘 Rückentraining

Stabilität und Beweglichkeit

Gegen den altersbedingten Kraftverlust und um beweglich und fit zu bleiben, hilft ein präventives Rücken- und Rumpftraining. Mit der Kraftausdauermethode wird auch die Muskulatur der tieferliegenden Rücken-, Rumpf- und Nackenmuskulatur gezielt und alltagstauglich gestärkt und mobilisiert.

Leitung: Anita Tolusso, eidg. dipl. Sport lehrerin, Expertin Erwachsenensport esa **Daten:** 16 x Dienstag; 21.1. bis 9.6.2020 (ohne 18./25.2., 14./21. und 28.4.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum,

Maihofstrasse 76, Luzern Kosten: CHF 336.-

Anmeldung: bis 7.1.2020

Kurse 543 und 544 Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm

Verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden. Schmerzhafte Bereiche werden mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigenmassage-Techniken gelöst. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspäda-

Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern Kosten: CHF 175.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 543: Basis

Daten: 4 x Mittwoch; 22.1. bis 12.2.2020 Zeit: 9.45 bis 11.15 Uhr

Kurs 544: Fortsetzung

Daten: 6 x Mittwoch; 4.3. bis 8.4.2020 Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurse 545 und 546





Gleichgewicht und Balance Sicher stehen - sicher gehen

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag gestalten. Die Lektionen sind so aufgebaut, dass Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer sowie körperliche und geistige Fähigkeiten erhalten oder verbessert werden. Der Kurs eignet sich für Neueinsteiger und als Fortsetzungskurs.

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 545

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa Daten: 19 x Dienstag; 21.1. bis 30.6.2020 (ohne 18./25.2., 7./14.4. und 2.6.)

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr Kosten: CHF 437.-

Kurs 546

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc; Expertin

Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Montag; 2.3. bis 8.6.2020

(ohne 13./20.4. und 1.6.) Zeit: 16.30 bis 17.30 Uhr Kosten: CHF 276.-

Kurs 547 🔾 Fit und zwäg

Sanftes Ganzkörpertraining

Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihren ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden die Koordination, Reaktion und das Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat heisst längerfristig weniger Schmerzen.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa **Daten:** 19 x Dienstag; 21.1. bis 30.6.2020 (ohne 18./25.2., 7./14.4. und 2.6.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrund-

strasse 42, Luzern Kosten: CHF 437.-Anmeldung: bis 7.1.2020

Kurse 548 und 549 Körpertraining für den Mann Fitness, Kräftigung und Beweglichkeit

Das ganzheitliche Körpertraining mit Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, Stabilisation des Rumpfes, Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung. Dieses Training fördert die körperliche Leistungsfähigkeit und macht erst noch Spass!

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

Kosten: CHF 345.-Anmeldung: bis 6.1.2020

Kurs 548

Daten: 15 x Montag; 20.1. bis 25.5.2020 (ohne 17./24.2. und 6./13.4.) Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kurs 549

NEU

Daten: 15 x Dienstag; 21.1. bis 26.5.2020 (ohne 18./25.2. und 7./14.4.) Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Kurse 550 bis 556 **Everdance**®

Solotanzspass zu Evergreens

Ohne Partner wird in der Gruppe getanzt und zur Musik geschwelgt. In diesem Kurs werden die Grundschritte Tango, Bachata und Swing geübt, mit Zwischenschritten und Armbewegungen ergänzt und zu kleinen Choreografien zusammengesetzt.

Luzern

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

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 550 und 551

Daten: 8 x Montag; 27.1. bis 30.3.2020 (ohne 17. und 24.2.)

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

Kurs 550: 10.15 bis 11.15 Uhr Kurs 551: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurse 552 und 553

Daten: 8 x Donnerstag; 30.1. bis 2.4.2020 (ohne 20. und 27.2.) Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kurs 552: 13.30 bis 14.30 Uhr Kurs 553: 14.45 bis 15.45 Uhr

Kurse 554 und 555

Daten: 8 x Freitag; 24.1. bis 27.3.2020 (ohne 21. und 28.2.)

Kurs 554

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

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

Kurs 555

Zeit: 12.30 bis 13.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Sursee

Kurs 556

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

Daten: 8 x Mittwoch; 22.1. bis 25.3.2020

(ohne 19./26.2.)

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum, Centralstrasse 18,

6210 Sursee Kosten: CHF 144.-Anmeldung: bis 8.1.2020

Kurs 557 smovey[®]

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; 27.1. bis 30.3.2020

(ohne 17. und 24.2.) **Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

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

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 13.1.2020

Tennis



Möchten Sie Bekanntschaft machen mit der packenden Sportart Tennis? Oder gehören Sie zu den Menschen, die früher den Bällen nachgejagt sind und heute den Anschluss behalten 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!

Tennis-Gruppen

- 6.1. bis 2.7.2020 (ohne 20./24./25.2., 13./14./16.4., 21.5., 1. und 11.6.)
- Ein zwischenzeitlicher Einstieg ist jederzeit möglich. Melden Sie sich bei der Kursleitung.

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

Sportcenter Rontal, Dierikon

Tage: Montag, Dienstag und Donnerstag Leitung: Lis Hunkeler (Fachleiterin) Michel Bätscher, Hans Salzmann

Sportcenter Pilatus, Kriens

Tage: Montag und Dienstag Leitung: Robert Dubach, Urs Bösch

Halle Aesch bzw. Aussenplätze Hochdorf

Halle: Dienstag und Mittwoch (bis April Aussenplätze: Montag bis Freitag (ab April) Leitung: Michel Bätscher

Sommer-Doppel-Plausch 2020

Spielen Sie auch während der Sommerferien Tennis (Anmeldung nicht nötig):

MO, 13.7.2020: 9.00 bis 11.00 Uhr Sportpark Pilatus, Kriens Robert Dubach, 079 204 92 80

MO, 27.7.2020: 10.00 bis 12.00 Uhr TC Hochdorf, Hochdorf Michel Bätscher, 079 700 69 00

MI, 12.8.2020: 9.00 bis 11.00 Uhr, Sportpark Pilatus, Kriens Robert Dubach, 079 204 92 80

Polysport

Kurs 590

Minitrampolin

Gesund und fit ins hohe Alter mit bellicon®



NEU

Das Training auf dem bellicon®-Minitrampolin hat eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus: Ihre Gelenke, Knochen sowie die Beckenboden- und Tiefenmuskulatur werden gestärkt. Die gezielten Gleichgewichts- und Koordinationsübungen tragen zu einer aktiven Sturzprophylaxe bei und helfen, den Alltag sicher und mit einem gesteigerten Wohlbefinden zu bewältigen. Das Training ist rücken- und gelenkschonend

Leitung: Irene van den Berg, bellicon®-HEALTH-Instruktorin

Daten: 10 x Mittwoch; 4.3. bis 6.5.2020

und für jedes Trainingsniveau geeignet.

Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr Ort: Balance Center Neustadt, Moosstrasse 1, Luzern Kosten: CHF 180.-

Anmeldung: bis 19.2.2020



2020



21.-26.03 : Mallorca / Cala Ratjada

01.-05.04 : Zypern / Kouklia 07.-11.04 : Portugal / Algarve

20.-24.07 : Hochdorf / Sommer-Senioren-Camp

20.-25.10 : Südtirol /Naturns 03.-08.11 : Spanien / Costa del Sol

JETZT ANMELDEN

079 700 69 00 | info@tas-hochdorf.ch

Radsport

Kurs 833 Curling Anfänger/innen und Fortgeschrittene



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

Leitung: Hansruedi Heer, Curling-Instruktor

Daten: 10 x Montag; 6.1. bis 16.3.2020

(ohne 24.2.)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

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

Anmeldung: bis 3.12.2019

Schnupperlektion: Information und Anmeldung bei Hansruedi Heer, Telefon 041 360 96 73,

h-heer@hispeed.ch

Die Velotouren (Fahrräder und Elektrovelos) werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. Unser Motto lautet: «Chumm mit - bliib fit!»

Programm: 6 x Dienstag; ganztags

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

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

Mittagessen: Picknick oder Restaurant.

Anforderung: Wir sprechen all jene an, welche regelmässig mit dem Velo oder E-Bike unterwegs sind, nicht aber sportliche Höchstleistungen erbringen wollen. Sie werden nach Möglichkeit in eine der vier Gruppen eingeteilt, 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:

• 10er-Abo CHF 100.-

Schnuppern: auch ohne Abo möglich (Barzahlung)

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

Osteoporosegymnastik-Kurse

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

Baldegg Ebikon

■ E.-Brücke

Kantonale Mittelschule Pfarreiheim, Dorfstrasse 7

T&T, Schachenstrasse 10a Bruchstrasse 10

Luzern

Schüpfheim Move, Schächli 8

Mittwoch Mittwoch Montag

08:45/09:45 Uhr 09:00/10:00 Uhr 13:00/14:00 Uhr Donnerstag 17:00 Uhr Freitag 10:15 Uhr

Rheumaliga Luzern und Unterwalden Bewusst bewegt



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

Radsport-Leiter/innen esa

Theres Jöri (Fachleitung)

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

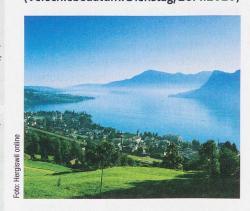
Anmeldung: Melden Sie sich vor einer Tour wie folgt an (auch bei Verschiebedatum): Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12 oder joeth@ bluewin.ch. Sie nimmt Ihre Anmeldung am Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr entgegen (Verschiebedatum Dienstagabend). Eine Anmeldung ist zwingend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

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.

Velotourenprogramm

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

Dienstag, 21.4.2020 C Eröffnungs-Tour Nidwalden (Verschiebedatum: Dienstag, 28.4.2020)



Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit. **Route:** Allmend – Hergiswil – Stans – Buochs – Beckenried – Ennetbürgen – Hergiswil – Allmend. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Luzern, Restaurant Murmatt (Allmend).

Dienstag, 5.5.2020 Baldeggersee-Tour

Route: Mooshüsli – Inwil – Ottenhusen – Hitzkirch – Retschwil – Urswil – Mooshüsli. Treffpunkt: 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Dienstag, 19.5.2020 C Sure/Rottal-Tour

(kein Verschiebedatum)

Route: Sursee – Triengen – Reitnau – Reiden – Schötz – Grosswangen – Buttisholz – Sursee. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Sursee, Parkplatz Eishalle.

Dienstag, 2.6.2020 🐧 Vom Seerücken zum Rheinfall

Route: Car: Horw – Pfyn. Rad: Pfyn – Hüttwilen – Oberstammheim – Diessenhofen – Schaffhausen – Marthalen – Flaach. Car: Flaach – Horw. Treffpunkt: 7.00 Uhr, Horw, Gössi-Areal.

Dienstag, 16.6.2020 **(3)**3 Kantone-Tour (ZG/ZH/AG)

Route: Cham – Mettmenstetten – Unterlunkhofen – Rickenbach – Frauenthal – Cham. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Cham, Parkplatz Kollermühle.

Dienstag, 30.6.2020 Luzerner Hinterland

Route: Mooshüsli – Malters – Werthenstein – Wolhusen – Willisau – Schötz – Sursee. S-Bahn: Sursee – Emmen. Treffpunkt: 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Partnerangebot

Veloferien 2020 Radfahren und geniessen

26.4.–02.5. Etschradweg vom Reschenpass bis Mantua 10.5.–17.5. Elbe-Radweg von Prag bis Dresden 24.5.–30.5. Traumhafte Toskana

05.6.—13.6. Mit Velo und Schiff durch Nordholland 21.6.—28.6. Havel-Radweg

21.b.–28.b. Havel-Hadweg 05.7.–11.7. Neckartal-Radweg 19.7.–25.7. Frankreich – Südburgund

29.7.–05.8. Velo-Flusskreuzfahrt auf der Seine von Paris nach Caudebec-en-Caux 10.8.–14.8. Naturnahes Aachtal

30.8.–04.9. Mosel-Radweg von Trier bis Koblenz

18.9.–24.9. Velo-Flusskreuzfahrt Rhein, Mosel und Saar

28.9.–02.10. Herbstliche Schönheiten des Piemonts

GOSSI goessi-carreisen.ch

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

Wasserfitness

Kurs 600 🗘 Schwimmen für Anfänger



Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Schwimmkenntnisse. Im stehtiefen Wasser lernen Sie die Grundlagen des Schwimmens: Atmen, Schweben, Gleiten etc. Sie werden behutsam ans Schwimmen im tiefen Wasser herangeführt.

Leitung: Lucia Muff, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 10 x Dienstag; 14.1. bis 31.3.2020

(ohne 18. und 25.2.) Zeit: 15.30 bis 16.15 Uhr Ort: Hallenbad Allmend, Luzern Kosten: CHF 190.- exkl. Eintritt Anmeldung: bis 3.1.2020

Kurse 601 und 602 😱 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: Wasserfitness-Leiterinnen esa Kosten: CHF 112.- exkl. Eintritt

(Kasse CHF 5.-)

Anmeldung: bis 30.6.2020

Kurs 601: Seebad Sempach

Leitung: Christine Bruppacher, Lucia Muff Daten: 6 x Dienstag; 7.7. bis 11.8.2020 Verschiebedaten: 18. und 25.8. (bei

Schlechtwetter)

Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr

Ort: Seebad Sempach (Bus, Haltestelle

Vogelwarte)

Kurs 602: Strandbad Tribschen Luzern

Leitung: Judith Bollinger, Lucia Muff **Daten:** 6 x Donnerstag; 9.7. bis 13.8.2020 Verschiebedaten: 20. und 27.8. (bei

Schlechtwetter)

NEU

Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr

Ort: Strandbad Tribschen, Luzern (VBL-Bus Nr. 6/7/8, Haltestelle Wartegg)

Kurse 603 bis 611 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 fortbewegen können. In dieser Position wird das Training absolviert. Es ist ein gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

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

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

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher **Daten:** 16 x Donnerstag; 9.1. bis 4.6.2020 (ohne 20./27.2., 9./16./23.4. und 21.5.) Kosten: CHF 320.- inkl. Eintritt

Kurs 603 : 18.30 bis 19.20 Uhr Kurs 604: 19.20 bis 20.10 Uhr

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Leitung: Trudy Schwegler

Daten: 21 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020 (ohne 17./24.2., 13./20.4. und 1.6.) Kosten: CHF 420.- inkl. Eintritt

Kurs 605 🛟: 19.00 bis 19.50 Uhr Kurs 606: 20.00 bis 20.50 Uhr

Luzern

Hallenbad Allmend

Kurs 607

Leitung: Christine Bruppacher

Daten: 20 x Dienstag; 14.1. bis 23.6.2020

(ohne 18./25.2., 14. und 21.4.) Zeit: 11.15 bis 12.00 Uhr Kosten: CHF 374. - exkl. Fintritt

Meggen

Hallenbad Hofmatt

Kurs 608 (

Leitung: Lucia Muff

Daten: 22 x Dienstag; 7.1. bis 30.6.2020 (ohne 18./25.2. und 14. und 21.4.)

Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr Kosten: CHF 440.- inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 609 😝

Leitung: Monika Schwaller Daten: 19 x Mittwoch; 15.1. bis 24.6.2020 (ohne 19./26.2., 15./22.4.

und 17.6.)

Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr Kosten: CHF 355. - exkl. Fintritt

Kurse 610 und 611

Leitung: Rosmarie Wicki

Daten: 19 x Freitag; 10.1. bis 19.6.2020 (ohne 21./28.2., 10./17. und 24.4.) Kosten: CHF 355.- exkl. Eintritt

Kurs 610 : 10.05 bis 10.55 Uhr Kurs 611: 11.05 bis 11.55 Uhr



Nordic Walking







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



Hallenbad Schmiedhof

Leitung: Lucia Muff

Kurse 620 und 621

Daten: 21 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020 (ohne 17./24.2., 13./20.4. und 1.6.) **Kosten:** CHF 378.- inkl. Eintritt

Kurs 620 : 11.00 bis 11.50 Uhr Kurs 621: 12.00 bis 12.50 Uhr

Kurse 622 und 623

Daten: 20 x Freitag; 10.1. bis 3.7.2020 (ohne 31.1., 21./28.2. und 10./17./24.4.) **Kosten:** CHF 360. – inkl. Eintritt

Kurs 622 : 12.00 bis 12.50 Uhr Kurs 623: 13.00 bis 13.50 Uhr

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



Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit. Bei regelmässigem Training wird die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik, Koordinationsund Gleichgewichtsübungen. Danach geht es in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen.

Nordic-Walking-Leiter/innen esa Indergand Ruth (Fachleitung)

Telefon 041 370 62 09 Mobile 079 737 37 36 E-Mail br_indergand@bluewin.ch

Leisibach Martha (Stv.)

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

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (Falls Sie keine Nordic-Walking-Stöcke besitzen, beraten Sie die Leiter/innen gerne.)

Hinweis: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich.

Kosten

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt)
- Kombi-Abo (2 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 630 bis 635 **O**Nordic-Walking-Treff

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

Adligenswil

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

Ort: Fussballplatz Obmatt

Kurs 630

Daten: 23 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020 (ohne 24.2., 13.4. und 1.6.)

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 129.- (Halbjahres-Abo)

Mountainbike

Luzern

Leitung: Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09, Peter Burger, Anita Hüsler, Antoinette Imhof, Ute Kocher, Martha Leisibach, Edith Marfurt, Hans-Rudolf Marfurt, Rita Portmann, Ueli Rietmann, Beatrice Rufener, Françoise Von Wartburg

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd

Kurs 631: Montag

Daten: 23 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020

(ohne 24.2., 13.4. und 1.6.) Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 6.4.: 16.15 bis 18.00 Uhr) Kosten: CHF 129. - (Halbjahres-Abo)

Kurs 632: Mittwoch

Daten: 25 x Mittwoch; 8.1. bis 24.6.2020

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 140. - (Halbjahres-Abo)

Kurs 633:

Kombi-Abo für Kurse 631 und 632

Kosten: CHF 242.-

Nottwil

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

Kurs 634

Daten: 24 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020

(ohne 13.4. und 1.6.) Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Kosten: CHF 135.- (Halbjahres-Abo)

Reiden

Leitung: Marie-Louise Wapf, Telefon

062 927 29 89

Ort: Sportzentrum Kleinfeld

Kurs 635

Daten: 23 x Donnerstag; 9.1. bis 25.6.2020 (ohne 21.5. und 11.6.)

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 129.- (Halbjahres-Abo)

Nebst guter Kondition ist hier auch Geschicklichkeit und eine Portion Wagemut von Vorteil. Auf den Touren und Technik-Trainings haben Sie die Möglichkeit, Ihr Können auszubauen und die Ausdauer weiter zu verbessern.

Leitung: Walter Kaspar, Mountain-Bike-Leiter esa

Programm: 9 x Donnerstagnachmittag

Detailprogramm: Verlangen Sie das detaillierte MTB-Programm 1. HJ 2020 unter Telefon 041 226 11 52.

Schwierigkeit: Stufe S1 (einfach = für Einsteiger und Geniesser) bis Stufe S4 (anspruchsvoll = für Fortgeschrittene)

Kondition: Stufe K1 (einfach = 20 - 35 km/ 100 - 400 Hm) bis Stufe K4 (anspruchs $voll = 40 - 70 \, \text{km} / 1000 - 1500 \, \text{Hm}$

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

Kosten:

- 10er-Abo CHF 100.- (Radsport)
- bar CHF 10.- 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 jeweils vor einer Tour erforderlich bei Walter Kaspar, Telefon 041 420 00 75, Mobile 078 739 74 33 oder walter.kaspar@ gmx.ch. Er nimmt Ihre Anmeldung jeweils am Dienstagabend entgegen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine 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 10.00 Uhr. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

MTB-Tourenprogramm

Datum	Ort	Treffpunkt	Schwierigkeit	Kondition
05.03.2020	Horwer Halbinsel	Messehallen Luzern	1-2	1-2
19.03.2020	Willisau	Landi Willisau	2-3	3
02.04.2020	Krienseregg	Hergiswald-Brücke Kriens	3-4	3-4
16.04.2020	Sursee	OTTO'S Sport Outlet Surse	ee 2-3	2-3
	Meggerwald	Verkehrshaus Luzern	2-3	2-3
07.05.2020	Wolhusen	Migros Wolhusen	3-4	3-4
28.05.2020	Rathausen	Nordpol Emmenbrücke	1-2	1-2
04.06.2020	Baldegg	Parkplatz Badi Baldegg	3	3
18.06.2020	Littauerberg	Hornbach Littau	1-2	1-2

Zeit: jeweils um 13.15 Uhr am Treffpunkt

Wandern

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

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

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

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

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

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



Abfahrt: Immer ab Luzern, sofern keine weitere Angaben.

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

Fahrkosten/Fahrplan: Die 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 10.– (bar); werden zusammen mit dem Kollektivbilett eingezogen.

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

Wallact Letter/ Illien esa					
Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail		
Norbert von Büren		079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch		
Bernet Cécile (Stv.)	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch		
Leiter/innen					
Hägi Margrit	041 360 57 34	077 476 10 09	mar.hag.san@bluewin.ch		
Lötscher Mark	0413408122	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch		
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com		
Stalder Roberta		079 342 42 86	nordlight.07@gmail.com		
Studer Iris	0417803771	079 662 36 46	iris.studermilz@bluewin.ch		
Weber Monika	041 280 49 49	078 807 82 92	moniwe@gmx.ch		

Wanderprogramm

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

Donnerstag, 9.1.2020 **()** Husermersee

Route: Andelfingen – Husermersee – Ossingen. Distanz: 9,8 km, 180 m Aufund 150 m Abstieg. Wanderzeit: 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: Restaurant. Kollektivbillett: ca. CHF 30.–. Leitung: Norbert von Büren, Cécile Bernet. Treffpunkt: 8.20 Uhr. Abfahrt: 8.35 Uhr. Rückkehr: 17.25 Uhr.

Mittwoch, 22.1.2020 Winterwanderung Furkagebiet



Route: Realp – Hotel Tiefenbach – Realp. Distanz: 14 km, 560 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 4Std. Schwierigkeitsgrad: ***. Verpflegung: Restaurant. Kollektivbillett: ca. CHF 36.–. Leitung: Cécile Bernet, Mark Lötscher. Treffpunkt: 7.05 Uhr. Abfahrt: 7.18 Uhr. Rückkehr: 18.32 Uhr.

Donnerstag, 6.2.2020 **(**Steinhauser Waldsee

Route: Cham – Steinhauser Waldsee – Baar. Distanz: 11 km, 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 3 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Restaurant. Kollektivbillett: ca. CHF 12. –. Leitung: Iris Studer, Norbert von Büren. Treffpunkt: 8.00 Uhr. Abfahrt: 8.21 Uhr. Rückkehr: ca. 14.30 Uhr.

Mittwoch, 12.2.2020 Hoch über dem Haslital

Route: Hasliberg Reuti – Wasserwendi – Hohfluh – Brünigpass. Distanz: 11 km, 420 m Auf- und 480 m Abstieg. Wanderzeit: 4 Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Restaurant. Kollektivbillett: ca. CHF 23.–. Leitung: Iris Studer, Roberta Stalder. Treffpunkt: 6.50 Uhr. Abfahrt: 7.06 Uhr. Rückkehr: 16.00 Uhr.

Donnerstag, 5.3.2020 Über den Stockacher und Santenberg

Route: St. Erhard – Schönbühl – Nebikon.

Distanz: 9½ km, 210 m Auf- und 230 m

Abstieg. Wanderzeit: 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick.

Kollektivbillett: ca. CHF 12.–. Leitung:

Margaritha Schmidli, Margrit Hägi. Treffpunkt: 8.15 Uhr. Abfahrt: 8.30 Uhr.

Rückkehr: 15.00 Uhr.

Mittwoch, 11.3.2020 Vom Wynental ins Seetal

Route: Teufenthal – Schloss Liebegg – Seon – Lenzburg. Distanz: 13½ km, 280 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 20.–. Leitung: Norbert von Büren, Iris Studer. Treffpunkt: 7.15 Uhr. Abfahrt: 7.28 Uhr, Sursee 7.48 Uhr. Rückkehr: 16.58 Uhr.

Donnerstag, 19.3.2020 **(**Entlang dem Sedel

Route: Buchrain – Sedel – Friedental. Distanz: 8 km, 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 2 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: Individuell lösen, Tageskarte Zone 10. Leitung: Margaritha Schmidli, Monika Weber. Treffpunkt: 8.45 Uhr. Abfahrt: 9.00 Uhr, Kante B, Bus Nr. 1. Bitte bei der Anmeldung Einsteigeort angeben. Rückkehr: 14.00 Uhr.

Mittwoch, 25.3.2020 Neumond-Wanderung

Route: Hasle – Schüpfheim – Sternwarte Oberberg – Schüpfheim (Stirnlampe oder Taschenlampe mitnehmen). **Distanz:** 13½ km, 480 m Auf- und 460 m Abstieg. Wanderzeit: 4 Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 12.-. Leitung: Mark Lötscher, Norbert von Büren. Treffpunkt: 15.05 Uhr. Abfahrt: 15.16 Uhr, Malters 15.29 Uhr. Rückkehr: 22.43 Uhr.

Donnerstag, 2.4.2020 Dem Brienzersee entlang



Route: Interlaken West – Ringgenberg – Niederried. Distanz: 9 km, 240 m Aufund 220 m Abstieg. Wanderzeit: 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 28.–. Leitung: Margrit Hägi, Mark Lötscher. Treffpunkt: 7.45 Uhr. Abfahrt: 8.06 Uhr. Rückkehr: 16.55 Uhr.

Mittwoch, 8.4.2020 Rontaler Höhenweg

Route: Meierskappel – Michaelskreuz – Biohof Widacher – Unterlöchli Luzern. Distanz: 14 km, 600 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 4 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick oder Bauernhof Widacher. Kollektivbillett: Individuell lösen, Zone 10 und 28. Leitung: Mark Lötscher, Roberta Stalder. Treffpunkt: 8.55 Uhr Torbogen Luzern. Abfahrt: 9.07 Uhr Kante U, Adligenswil Dorf 9.20 Uhr. Rückkehr: 15.45 Uhr.

Donnerstag, 16.4.2020 💍 Über den Chiemen

Route: Rotkreuz – Breitfeld – Chiemen – Immensee – mit Schiff nach Zug. Distanz: 10 km, 130 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett:



ca. CHF 25.-, GA CHF 8.50. **Leitung:** Monika Weber, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr. **Abfahrt:** 8.35 Uhr. **Rückkehr:** 15.49 Uhr.

Mittwoch, 22.4.2020 Osterglocken auf dem Mont Soleil

Route: Mont Soleil – Col du Mont Crosin – Mont Soleil. Distanz: 13 km, 300 m Aufund 550 m Abstieg. Wanderzeit: 4 Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 42.-, GA CHF 2.50. Leitung: Cécile Bernet, Roberta Stalder. Treffpunkt: 6.50 Uhr. Abfahrt: 7.05 Uhr, Sursee 7.26 Uhr. Rückkehr: 18.05 Uhr.

Donnerstag, 30.4.2020 Küsnachterberg ZH

Route: Erlenbach – Küsnachterberg – Küsnacht. Distanz: 10½ km, 300 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 23. –. Leitung: Norbert von Büren, Margrit Hägi. Treffpunkt: 8.20 Uhr. Abfahrt: 8.35 Uhr. Rückkehr: 16.25 Uhr.

Mittwoch, 6.5.2020 Durch das Auengebiet Thur/Rhein

Route: Ziegelhütte (Flaach) – Ellikon am Rhein – Ziegelhütte. Distanz: 13½ km, flach. Wanderzeit: 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 37.-, GA CHF 4.50 (Rheinfähre). Leitung: Cécile Bernet, Monika Weber. Treffpunkt: 7.05 Uhr. Abfahrt: 7.20 Uhr. Rückkehr: 18.39 Uhr.

Donnerstag, 14.5.2020 **①**Areuse-Schlucht

Route: Noiraigue – Boudry NE. Distanz: 11½ km, 180 m Auf- und 420 m Abstieg. Wanderzeit: 3 Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 42.–. Leitung: Margrit Hägi, Iris Studer. Treffpunkt: 7.35 Uhr. Abfahrt: 7.54 Uhr, Olten 8.30 Uhr. Rückkehr: 16.55 Uhr.

Mittwoch, 20.5.2020 Durch die Aaschlucht

Route: Grafenort – Obermatt – Aaschlucht – Engelberg. Distanz: 9 km, 480 m Aufstieg. Wanderzeit: 3 Std. Schwierigkeitsgrad **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 16.–. Leitung: Monika Weber, Margrit Hägi. Treffpunkt: 8.55 Uhr. Abfahrt: 9.10 Uhr. Rückkehr: 15.49 Uhr.

Donnerstag, 28.5.2020 **O** Zum Burgäschisee SO

Route: Regenhalden – Önzberg – Burgäschisee – Aeschi. Distanz: 8½ km, 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 28.–. Leitung: Margaritha Schmidli, Norbert von Büren. Treffpunkt: 7.15 Uhr. Abfahrt: 7.28 Uhr. Rückkehr: 16.34 Uhr.

Donnerstag, 4.6.2020 **(5)**Fribourgerland

Route: Posieux – Fribourg. Distanz: 12 km, 240 m Auf- und 290 m Abstieg. Wanderzeit: 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 44.–. Leitung: Margrit Hägi, Margaritha Schmidli. Treffpunkt: 7.40 Uhr. Abfahrt: 8.00 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. Rückkehr: 17.00 Uhr.

Mittwoch, 10.6.2020 Chasseralgebiet

Route: Près d'Orvin – Les Colisses – Mét. de Prèles – Nods. Distanz: 15 km, 400 m Auf- und 500 m Abstieg. Wanderzeit: 4¼ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 43.–. Leitung: Cécile Bernet, Roberta Stalder. Treffpunkt: 6.50 Uhr. Abfahrt: 7.05 Uhr, Sursee 7.26 Uhr. Rückkehr: 18.55 Uhr.

Donnerstag, 18.6.2020 C E Zum Rosengarten «Kollerhus»

Route: Rickenbach – Hunzikon – Krummbach – Buholz – Tann (Rosengarten). Distanz: 8½ km, 230 m Auf- und 260 m Abstieg. Wanderzeit: 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: *. Verpflegung: Picknick. Kol-

lektivbillett: ca. CHF 11.-. Leitung: Margaritha Schmidli, Cécile Bernet. Treffpunkt: 8.20 Uhr. Abfahrt: 8.35 Uhr Kante L. Rückkehr: 15.30 Uhr.

22. - 29.6.2020 Spazierferien in Silvaplana siehe Seite 43



Mittwoch, 24.6.2020 Hoch über dem Vierwaldstättersee

Route: Stockhütte – Schattige Stock – Twäregg – Stollen – Twäregg – Stockhütte. Distanz: 10 km, 600 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 25.–, GA CHF 16.–. Leitung: Mark Lötscher, Roberta Stalder. Treffpunkt: 8.10 Uhr. Abfahrt: 8.27 Uhr, Horw 8.33 Uhr. Rückkehr: 17.32 Uhr.

A

5. - 12.7.2020 Wanderferien in Leukerbad siehe Seite 43

Mittwoch, 15.7.2020 Hoch über dem Grand Canyon der Schweiz

Route: Versam – Rheinschlucht – Ilanz. Distanz: 13 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. Wanderzeit: 3¾ Std. Schwierigkeitsgrad: **. Verpflegung: Picknick. Kollektivbillett: ca. CHF 47.–. Leitung: Cécile Bernet, Mark Lötscher. Treffpunkt: 6.20 Uhr. Abfahrt: 6.35 Uhr. Rückkehr: 18.25 Uhr.

Schneeschuhtouren

Das Besondere am Schneeschuhlaufen ist das langsame Gehen in der Natur. Die Touren führen durch verschneite Landschaften. So stärken wir das Immunsystem. Schneeschuhwandern ist ein wichtiger Beitrag zur Sturzprävention und trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination.

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. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

Leitung: Ursula Wyss, Fachleiterin 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

Tourenprogramm

Schneeschuh-Leiter/in esa

Ursula Wyss (Fachleiterin) Mobile 079 218 51 40

Bruno Maurer (Leiter)

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

Kosten: CHF 20. - bar pro Tag An-/Rückreise: Billette individuell ab Wohnort zu lösen (Zonentageskarte). Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene.

Verpflegung: In der Regel Rucksack und/oder Restaurant

Material: Schneeschuhe können bei der Leitung gemietet werden.

Anmeldung: Am Vortag bis 12.00 Uhr bei der jeweiligen Schneeschuhtouren-Leitung.

Durchführung: Die Touren finden bei jeder Witterung statt. Über die Durchführung oder allfällige 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.

Samstag, 28.12.2019

Langis (Saison-Eröffnungstour)

Route: Landschaftlich schöne Gegend. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Leitung: Bruno Maurer. Treffpunkt: 7.50 Uhr. Abfahrt: Luzern ab 8.05 Uhr, Sarnen Bus nach Langis ab 8.23 Uhr. Rückfahrt: Luzern an 15.15 Uhr. Billett: bis Langis.

Freitag, 3.1.2020 Wirzweli

Route: Ab Bergstation auf Umwegen zur Gummenalp. Wanderzeit: ca. 4 Std. (ca. 300 Hm). Leitung: Bruno Maurer. Treffpunkt: 8.10 Uhr. Abfahrt: Luzern ab 8.27 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 15.49 Uhr. Billett: bis Wirzweli.

Freitag, 10.1.2020 Eigental

Route: Rundwanderung Richtung Unterlauelen. Wanderzeit: ca. 3½ Std. Leitung: Bruno Maurer. Treffpunkt: 8.55 Uhr Bahnhof Luzern (Torbogen). Abfahrt: Luzern ab 9.10 Uhr. Rückfahrt: Luzern an 16.50 Uhr. Billett: bis Eigental.

Freitag, 24.1.2020 Melchsee Frutt

Route: Ab Bergstation über den Bonnistock oder den Seen entlang zur Tannalp. Wanderzeit: ca. 3 1/2 Std. Leitung: Bruno Maurer. Treffpunkt: 8.00 Uhr. Abfahrt: Luzern ab 8.12 Uhr. Rückfahrt: Luzern an 16.47 Uhr. Billett: bis Melchsee-Frutt.

Dienstag, 28.1.2020 Portealp

Route: Finsteralp - Portealp. Wanderzeit: ca. 11/2 Std. leichter Aufstieg, ca. 3 Std. über Schneehänge. Leitung: Ursula Wyss. Treffpunkt: 9.29 Uhr Bahnhof Schüpfheim. Abfahrt: Luzern ab 8.57 Uhr, Schüpfheim Bus nach Flühli ab 9.33 Uhr, Alpentaxi bis Finsteralp. Rückfahrt: Luzern an 17.03 Uhr. Billett: bis Flühli Post.

Freitag, 7.2.2020 Seelisberg

Route: Ab Seelisberg über den Förstertrail mit Aussicht auf den Vierwaldstättersee. Wanderzeit: ca. 31/2 Std. Leitung: Bruno Maurer. Treffpunkt: 8.00 Uhr. Abfahrt: Luzern ab 8.27 Uhr. Rückfahrt: Luzern an 16.32 Uhr. Billett: bis Seelisberg.

Dienstag, 11.2.2020 Heiligkreuz

Route: Heiligkreuz - Stolehüttli - First -Heiligkreuz. Wanderzeit: ca. 4 Std. (ca. 350 Hm). Leitung: Ursula Wyss. Treffpunkt: 8.29 Uhr Bahnhof Schüpfheim. Abfahrt: Luzern ab 7.57 Uhr, Schüpfheim Bus nach Heiligkreuz ab 8.33 Uhr. Rückfahrt: Luzern an 17.03 Uhr. Billett: bis Heiligkreuz.

Freitag, 21.2.2020 Lungern - Schönbüel

Route: Lungern - Turren - Schönbüel. Wanderzeit: ca. 4 Std. (ca. 350 Hm). Leitung: Ursula Wyss. Treffpunkt: 7.50 Uhr. Abfahrt: Luzern ab 8.06 Uhr. Rückfahrt: Luzern an 17.03 Uhr. Billett: bis Lungern.

Dienstag, 25.2.2020 Klewenalp

Route: Rundwanderung über dem Vierwaldstättersee. Wanderzeit: ca. 4 Std. Leitung: Ursula Wyss. Treffpunkt: 7.50 Uhr. Abfahrt: Luzern ab 8.10 Uhr. Rückfahrt: Luzern an 16.00 Uhr. Billett: bis Beckenried/Luftseilbahn Klewenalp.

Freitag, 6.3.2020

Maria Rickenbach (Saisonabschluss)

Route: Ab Bergstation am Kloster vorbei Richtung SAC Brisenhaus. Am Ende der Tour kehren wir im Pilgerhaus zum Fondueplausch ein (freiwillig). Wanderzeit: ca. 31/2 Std. Leitung: Bruno Maurer. Treffpunkt: 9.00 Uhr. Abfahrt: Luzern ab 8.27 Uhr. Rückfahrt: Luzern an 16.32 Uhr. Billett: bis Maria Rickenbach.

Skilanglauf/-Ferien



Skilanglauf-Treff

Für alle, die gerne in der Gruppe langlaufen (Skating und klassisch, Anfänger oder fortgeschritten), sind die Langlauf-Treff 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

Datum	Ort	
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: 6 x Donnerstag; 10.00 bis 15.00 Uhr

Anreise: individuell

Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen

muss der Ort angepasst werden

Kosten: CHF 15. – bar pro Tag

Auskunft/Anmeldung: Vor der Durchführung **bis Dienstagabend 18.00 Uhr** an Marianne Zurkirchen, zurweb@malters.net. Bitte um Info, ob Skating oder klassisch!

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine allfällig wetterbedingte Anpassung entscheidet das Leiterteam. Sie erhalten eine Bestätigungs-E-Mail. Zusätzlich 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.

Angebote 873 und 874 Langlauf-Tage «Saison»

Wie die letzten Jahre reisen wir wieder gemeinsam nach Ulrichen und geniessen ein paar Tage mit einer langlaufbegeisterten Gruppe im schönen Obergoms (bei Nachfrage auch Schneeschuhtour). Ob Anfänger oder fortgeschritten, ob klassisch oder Skating – jedermann und jedefrau ist willkommen.



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

873: Doppelzimmer CHF 480.-/Person **874:** Einzelzimmer CHF 530.-

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

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn, Halbpension, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute

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

Anmeldung: bis 18.1.2020

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

Fitgym



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 dem/der entsprechenden Leiter/in Kontakt aufzunehmen.



Power-Fit

Fitness und Spiel für leistungsstärkere Seniorinnen und Senioren



Die Fitgym-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Adligenswil

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Madeleine Wüest, 041 370 33 39

Aesch

Turnhalle

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

Altishofen

Turnhalle

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

Altwis

Turnhalle

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

Buchrain

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr Monika Wolfer, 041 440 46 78

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53 Turnhalle Hinterleisibach Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr Donnerstag, 9.15 bis 10.15 Uhr Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

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

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Manuela Kronenberg, 078 789 04 89

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

Gettnau

TurnhalleMittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Marie-Therese Koller, 041 970 17 32

Geuensee

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

Grosswangen

Kalofenhalle

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

Gunzwil

Lindenhalle

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr Donnerstag, 18.45 bis 19.45 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 MatteDienstag, 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 Montag, 15.50 bis 16.50 Uhr Jana Schmid, 041 910 61 50

Hohenrain

Pfarreiheim

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

Horw

Turnhalle HofmattMittwoch, 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

Montag, 16.30 bis 17.30 Uhr Annemarie Ineichen, 041 910 43 15

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

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, 16.30 bis 17.15 Uhr Violette Besson, 041 558 80 85

Montag 17.15 bis 18.00 Ubr

Montag, 17.15 bis 18.00 Uhr Urs Niedermann, 041 370 60 37

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

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

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

Turnhalle Moosmatt

Männergruppe

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

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

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

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

Pfarreiheim St. Michael/ Rodtegg

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

Turnhalle Ruopigen (Reussbühl) Mittwoch, 14.45 bis 15.45 Uhr Margrit Berger, 041 320 16 69

Würzenbach

Evang. Gemeindezentrum Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr Christel Gysin, 041 310 37 64

Malters

Turnhalle Muoshof Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Pfarreiheim

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

Marbach

Turnhalle

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

Mauensee

Turnhalle

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

Meggen

Kath. PfarreiheimFreitag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

Meierskappel

Schulhaus Höfli Singsaal Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22

Menznau

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

Nebikon

Mehrzweckhalle Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Männergruppe

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

Neudorf

Turnhalle

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

Neuenkirch

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

Nottwil

Turnhalle Sagi-ZentrumMontag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Marianne Kurmann, 041 467 24 48

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Ursula Gubler, 078 731 95 03

Oberkirch

Turnhalle

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

Pfeffikon

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

Rain

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

Reiden

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

Retschwil

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

Römerswil

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

Romoos

Turnhalle

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

Root

Pfarreiheim

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Widmermatt

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

Rothenburg

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

Ruswil

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

Männergruppe

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

St. Erhard

Turnhalle

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Silvia Gassmann, 041 921 64 80

Schenkon

Turnhalle GrundhofDonnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Alice Lukács, 079 675 66 91

Schlierbach

Mehrzweckhalle Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr Frieda Steiger, 041 933 36 44

Schötz

Pfarreiheim Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Hanny Steinmann, 041 980 26 83

Schongau

Turnhalle

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr Carmen Suter, 041 917 03 08

Schüpfheim

Turnhalle Dorfschulhaus Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr E. Kaufmann, 041 484 24 70

Schwarzenberg

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr M. Zurkirchen, 041 497 07 88

Sempach

Turnhalle Tormatt

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Erika Rüeger, 041 460 33 62

Sempach-Station

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

Sörenberg

Turnhalle

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr Rita Emmenegger, 041 488 19 18

Sursee

Turnhalle St. Georg Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr Vreni Riesen, 041 921 00 47

Männergruppe

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr Edith Lang, 041 460 19 94

Triengen

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr Anita Hug, 041 933 36 33

Udligenswil

Bühlmattsaal Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Julia Fischer, 041 371 08 27

Uffikon

Mehrzweckhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Rita Staffelbach, 062 756 46 68

Wauwil

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Marlies Bättig, 041 980 41 14

Weggis

Schulhaus Kirchmatt Dienstag, 9.15 bis 10.15 Uhr Erika Lüthy, 041 390 23 68

Werthenstein

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

Willisau

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

Schulhaus Schlossfeld

Männergruppe

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr Bernadette Koller, 041 970 16 56 **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 30 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 90.- (ohne) bzw. CHF 180.- (mit Eintritt)

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



Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo) **Anmeldung:** Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin Kontakt aufzunehmen.

Sommer-Wasserfit

Ab Juni bis August eine Morgenlektion in der Badi (10er-Abo)



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 Daniela Kiener, 041 320 94 43

Luzern

Hallenbad Rodtegg Tiefwasser (mit Weste) 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 17.45Uhr

Gruppen Buttisholz/ Sempachersee*/**

Dienstag, 17.45 bis 18.30 Uhr Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Reiden

Hallenbad Kleinfeld** Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr Priska Alfano, 062 758 19 09 (Sa) Lieselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi)

Schachen

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

Schüpfheim

Hallenbad HPZ Sunnebüel Gruppe Entlebuch*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Gruppe Escholzmatt*

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

Gruppe Schüpfheim*

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

Sommer-Wasserfit

Badi Schüpfheim**
Juni – August
Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr
Heidi Bucher, 041 484 24 34

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

Willisau

Hallenbad Schlossfeld** Gruppe Willisau

Donnerstag, 15.35 bis 16.20 Uhr Nicole Huber, 041 970 19 59

Gruppe Nebikon/AltishofenMittwoch, 9,00 bis 10,00 Uhr

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®, . Orientalischer Tanz

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 90 Minuten

Kosten:

- Volks- und Kreistänze: 10er-Abo CHF 90. (ab 90 Minuten)
- Everdance®/Line Dance*/Orientalischer Tanz: 10er-Abo CHF 70.- (60 Minuten)

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

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)



oto: 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. GallusDonnerstag, 14.30 bis 16.00 Uhr
Pia Walker, 041 910 34 84

Schötz

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

Schüpfheim

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

Sursee

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

Weggis

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

Willisau

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

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

Everdance®

Buchrain

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

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 LuzernBildung+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



Ferien 2020

Bestätigung: Die Anmeldebestätigung erhalten Sie vom Sekretariat. Die Zimmereinteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums der Anmeldung.

Nicht inbegriffen: Kosten für individuelle Ausflüge, Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

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

Angebote 722 und 723
Begleitete Ferien im
Bregenzerwald



Sie sind einigermassen selbstständig und können jeden Tag an einem kleinen Spaziergang in der näheren Umgebung teilnehmen? Die begleitete Ferienwoche führt Sie dieses Jahr neu in den Bregenzerwald nach Schoppernau (ca. 1000 Einwohner, 860 m.ü. M.). Das familiäre 4-Sterne-Hotel «Krone» liegt in ausgezeichneter Lage. Die Zimmer sind gemütlich eingerichtet. Zahlreiche Spaziergänge und Ausflüge lassen sich von Schoppernau aus unterneh-

Datum: Samstag, 22., bis Freitag, 28.8.2020

unbeschwerten Erlebnis werden.

Leitung: Marie-Theres Marti, Marta Bieri und Ruth Grüter

men. Unsere drei kompetenten Begleite-

rinnen sorgen dafür, dass Ihre Ferien zum

722: Doppelzimmer CHF 1040.-/Person **723: Einzelzimmer** CHF 1190.-

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Bad oder Dusche, WC, Föhn, TV, Telefon und Safe. Vollpension, Bregenzerwald-Card, Hinund Rückfahrt mit Car, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute. Bemerkung: Einzelzimmer mit/ohneBalkon werden nach Eingang der Anmeldung zugeteilt.

Hinweis: Von den Teilnehmenden wird erwartet, dass sie nicht in einer stationären Einrichtung leben, dass sie nicht alleine in die Ferien können bzw. wollen, evtl. zu Hause von Angehörigen betreut werden und nicht auf den Rollstuhl an gewiesen sind.

Anmeldung: bis 20.7.2020. Bitte verlangen Sie bei uns das Anmeldeformular, Telefon 041 226 11 52 Angebote 724 und 725 Aktivferien im Südtirol

NEU





Die Jubiläums-Ferienwoche 2020 führt uns ins Pustertal. Es erwarten Sie Wiesen und Wälder, gewaltige Berggipfel der Dolomiten und imposante Alpseen und zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Das Zentrum Bruneck verzaubert mit schmucken Gassen, Geschäfts- und Herrenhäusern. Das komfortable 4-Sterne-Hotel «Schönblick» in Reischach überzeugt auf allen Ebenen: Gemütlich, feines Essen, gepflegter Garten, schönes Hallenbad und Bushaltestelle vor dem Haus. Wir bieten auch in dieser Ferienwoche das Gymnastikprogramm an.

Datum: Samstag, 30.5., bis Samstag, 6.6.2020

Leitung: Irène Zingg, Expertin Erwachsenensport esa, und Theres Ingold

724: Doppelzimmer CHF 1290.-/Person **725: Einzelzimmer** CHF 1420.-

(DZ zur Alleinbenützung)

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Bad oder Dusche, WC, ¾-Pension, d.h. grosses Frühstückbuffet, Jause am Nachmittag, 4- bis 5-Gang-Wahlmenü am Abend, ganztägig Obst und Tee im Vitalbereich, Wellnessanlage mit Hallenbad und Saunalandschaft, alle Ausflüge, Besichti gungen und Stadtführung, 5 Lektionen Wassergymnastik, 5 Lektionen Rücken-, Gleichgewichts- oder Fitgymnastik, Hinund Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen, Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.

Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbstständigkeit erwartet.

Anmeldung: bis 31.3.2020

Beachten Sie auch die Langlauf-Tage-Angebote in Ulrichen auf Seite 36.

Angebote 726 und 727 **C**Spazier- und Wanderferien in Silvaplana



Angebote 728 bis 730 Wanderferien im Montafon



Angebote 731 bis 733 Wanderferien in Leukerbad



Das Engadin ist wiederum unser Ferienziel. Seit die Julierstrasse in einen Tunnel verlegt wurde, ist Silvaplana kaum mehr zu erkennen. Alles ist (fast) neu, Häuser, Strassen, Plätze, auf denen man ungestört flanieren kann. Das wunderschöne Oberengadin mit seinen verträumten Seen lädt zu kleinen und gemütlichen Wanderungen sowie zum Spazieren ein. Auch die herrliche Bergwelt kann man ohne Anstrengung mit den verschiedenen Bahnen mit einem Ausflug mit Weitsicht ins Tal geniessen. Das 4-Sterne-Hotel «Albana» mit schöner Sonnenterrasse befindet sich mitten im Dorf. Wir werden am Morgen mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und am Abend mit einem 4-Gang-Menü verwöhnt. Erholung bietet der Whirlpool, die Sauna, das Dampf- oder Aromabad.

Datum: Montag, 22., bis Montag, 29.6.2020

Leitung: Norbert von Büren, Cécile Bernet, Wander-Leiter/in esa

726: Doppelzimmer CHF 1245.-/Person **727: Einzelzimmer** CHF 1385.-

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Bad/WC, WLAN, TV, Safe, Halbpension, Hinund Rückfahrt mit Car, sämtliche Bahnen und Busse, Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.

Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit erwartet, die es ihnen ermöglicht, 1 bis 2 Std. zu Fuss unterwegs zu sein.

Anmeldung: bis 1.4.2020

Grüass Di in Gaschurn. Der liebliche Ferienort hat eine Menge zu bieten: keinen Durchgangsverkehr, gute Lage für Bus und Luftseilbahn, Dorf mit Einkaufsmöglichkeiten. Den Wandermöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Täglich erkunden wir in zwei Stärkeklassen «Berg und Tal». Die Bergbahnen erleichtern Auf- und Abstiege. Das 4-Sterne-Posthotel «Rössle» verwöhnt uns am Morgen mit einem Frühstücksbuffet und am Abend mit einem 4-Gang-Menü. Zur Erholung stehen uns Hallen- und Freibad, Sauna, Dampfbad und vieles mehr zur Verfügung.

Datum: Montag, 31.8., bis Montag, 7.9.2020

Leitung: Cécile Bernet, Monika Weber und Norbert von Büren, Wander-Leiter/innen esa

728: Doppelzimmer Superior CHF 890.–/Person

729: Einzelzimmer Superior CHF 1090.–

(DZ zur Alleinbenützung mit Balkon)

730: Einzelzimmer Standard CHF 1045.-

(DZ zur Alleinbenützung ohne Balkon)

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Bad/WC, TV, Radio, WLAN, Safe, Halbpension, Badelandschaft (Bademantel vorhanden), sämtliche Bahnen und Busse, Trinkgelder, Hin- und Rückfahrt mit Car, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senetute. Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit erwartet, die es ihnen ermöglicht, 2 bis max. 6 Stunden (2 Stärkeklassen) zu wandern. Anmeldung: bis 1.5.2020

Leukerbad mit seinen heissen Quellen liegt geschützt in einem Walliser Seitental. Zwei Seilbahnen verbinden den Ferienort mit dem Gemmipass und Torrent. Von dort geniesst man eine grandiose Aussicht auf die Berner und Walliser Alpen. Die Gegend bietet vielfältige Möglichkeiten, Flora, Kultur, Schluchten und Berge in zwei Stärkeklassen zu entdecken. Danach erholen wir uns im Wasser der Thermalbäder und freuen uns auf das Nachtessen im Park-Hotel «Quellenhof».

Datum: Sonntag, 5., bis Sonntag, 12.7.2020

Leitung: Mark und Annelise Lötscher, Margrit Hägi, Wander-Leiter/innen esa **731: Doppelzimmer** CHF 1250.-/Person

732: Einzelzimmer CHF 1320.-

(beschränkte Anzahl)

733: Einzelzimmer CHF 1390.-

(DZ zur Alleinbenutzung)

Im Preis inbegriffen: Zimmer (mehrheitlich Balkon) mit Dusche oder Bad, WC, Föhn, Flat-TV, WLAN, Safe, Frühstücksbuffet, Mehrgang-Nachtessen, täglicher Eintritt in Walliser Alpentherme oder Leukerbad-Therme, Bergbahnen, Eintritt in Sportarena, Leukerbad-Card, Hin- und Rückfahrt mit Car, Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute. Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit erwartet, die es ihnen ermöglicht mind. 3 Std. (300 Höhenmeter) bis max. 6 Std. (800 Höhenmeter) in 2 Stärkeklassen zu wandern

Anmeldung: bis 21.4.2020

Badeferien in Mallorca

mit Wasserfitness und Qi Gong



An der Südostküste von Mallorca, abseits der Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. Das 4-Sterne-Hotel «Laguna» mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem breiten, feinsandigen Strand. Sie geniessen die Vorzüge der Vollpension (reichhaltiges Buffet, mehrmals wöchentlich Themenabende sowie Galabuffet am Freitag, zweimal pro Woche Mittagsgrill und -buffet auf der Terrasse). Für die sportlichen Aktivitäten wird das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm in Wassergymnastik, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Zudem können Sie mit Qi Gong den Tag energiebewusst starten und abends entspannt ausklingen lassen.

Datum: Sonntag, 14., bis Sonntag, 21.6.2020

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



734: Doppelzimmer (Meerseite)
CHF 1325.-/Person bzw. CHF 1535.-*
735: Doppelzimmer (Landseite)
CHF 1275.-/Person bzw. CHF 1485.-*
736: Einzelzimmer (Landseite)
CHF 1380.-

* = zur Alleinbenützung

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

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

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC; Hin-/Rückflug Zürich Kloten – Palma de Mallorca; Flughafentaxen; Abflugzuschlag; Hoteltransfer; Vollpension; Wasserund Qi-Gong-Angebote; Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.

Nicht inbegriffen: Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke; Sonnenliege (pro Woche Euro 14.–); Übernachtungs steuer (pro Nacht ca. Euro 4.–); Kombi-Reiseversicherung (CHF 35.–, Annullierung, SOS, Gepäck).

Provisorische Preise: Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vor behalten. Frühbucherrabatt von CHF 40.-bereits berücksichtigt. Ab-/Zuschläge







können je nach Angebot und Nachfrage tagesaktuell angepasst werden.

Anmeldung: Mit Frühbucherrabatt bis 15.3.2020. Bis 14.5.2020 bei freien Plätzen und mit Zuschlag (CHF 40.-).

Bestätigung: Die schriftliche Reisebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ab ca. Mitte Februar 2020). Vorab erhalten Sie eine Anmeldebestätigung von Pro Senectute Kanton Luzern.

Individuelle Verlängerungen: Bitte wenden Sie sich direkt an das Reisebüro rilex (Nicole Sirait, Telefon 041 220 80 90) um die Konditionen zu vereinbaren.

Wichtige Hinweise:

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

Mahlzeitenverträger/innen für freiwillige Einsätze

Ihre Aufgaben

- Lieferung von Mahlzeiten 3x pro Woche (Montag-, Mittwoch- und Freitagvormittag)
- je zirka 3 5 Stunden

Ihr Profil

 Freude und Einfühlungsvermögen im Umgang mit älteren Menschen

Villkommen

- Eigener PW, gültiger Führerausweis

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: Pro Senectute Kanton Luzern · Hilfen zu Hause Andy Muff · Telefon 041 360 07 70 · andy.muff@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch

