

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: 17.01.2026

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

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

impulse

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

V7891

Foto: Keystone/Alexandra Wey

**NEU
Maihof**

- 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

bildung
sport pro senectute bewegt

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.

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

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

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

bei Krankheit oder Unfall ein Arztzeugnis über mindestens 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
- 14 Gesundheit und Wohlbefinden
- 15 Digitale Senioren
- 16 Moderne Kommunikation
- 18 Computer (Windows)
- 19 Computer (Mac)
- 20 Sprachen

Gemeinsame Interessen

- 22 Vielseitige Treffen

Sport

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

Offene Gruppen

- 37 Fitgym (Allround)
- 40 Wasserfitness
- 41 Tanzsport

Ferien 2020

- 42 Begleitet, Aktiv, Spazieren, Wandern
- 44 Badeferien Mallorca

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

Editorial



Foto: Peter Lauth

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 + 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. Passepourtout Tageskarte 3 Zonen; ca. CHF 8.30 mit Halbtax)

Anmeldung: bis 8.1.2020

Anlass 003 + Fernsehstudio Leutschenbach in Zürich

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



Foto: Wikipedia

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 – Rathausen individuell lösen (z.B. Passepartout Tageskarte Zone 10; ca. CHF 6.20 mit Halbtax)

Anmeldung: bis 12.3.2020

Anlass 008 +

Wasserturm- und Museggmauer in Luzern



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 Saft Handwerk 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, Museums-eintritt und Mittagessen mit Getränk

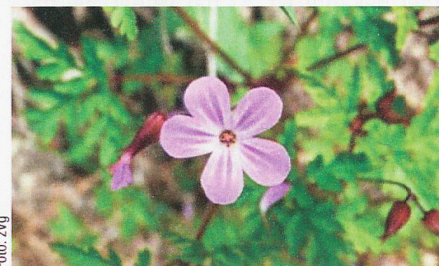
Reisekosten: ca. CHF 45.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

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

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



Foto: zvg

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 «Gluscht» auf Süsses? Erfahren Sie, wie die Bitterstoffe wirken und warum der Körper trotz gesunder Nahrung übersäuert. Wir verarbeiten die frischen Blätter zu feinen Smoothies. Der Drink ist voller Phyto-Nährstoffe und Biophotonen, die den Körperzellen neues Leben einhauchen.

Leitung: Carmen von Däniken, Journalistin, Alchemistin der Natur

Daten: 3 x 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

Kurs 030 + Steuererklärung online Papierlos ausfüllen und einreichen

NEU



Foto: zVg

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 Steuerklärungsprogramm «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 Steuerklärungsdienstes 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

Kurs 031 + Eigene Vorsorge mit dem Docupass Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

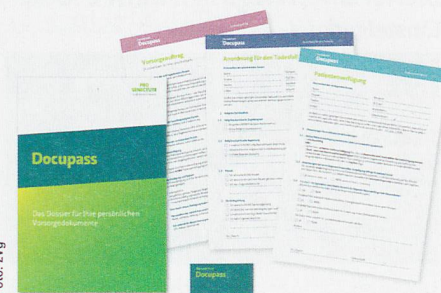


Foto: zVg

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 + Docupass-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 Vorsorge-dossiers. 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

Partner-
angebote



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

Kurs 040 +

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 (CHF 70.– für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

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

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

NEU

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 046

Historische Spaziergänge

Für geschichtsinteressierte Gwundernasen

NEU



Foto: Wikipedia

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

Kurs 047 +

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.-

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

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

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

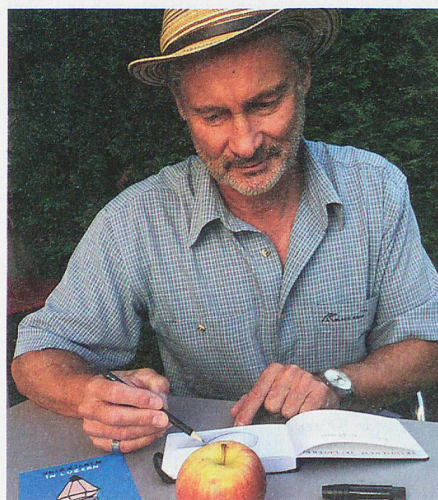
Gestalten und Spielen

Kurs 055

Leerne skizzieren

Zeichnen – nur mit Bleistift

NEU



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

Kurse 056 bis 058 +

Acryl-Malen

Verschiedene Techniken



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

Kurs 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

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

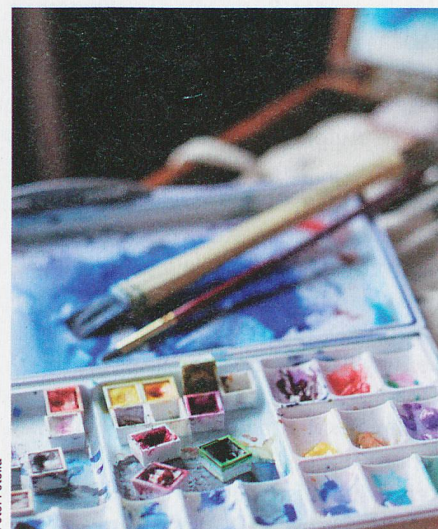
Ort: Atelier Farbklecks, Kirchweg 8, 6048 Horw

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

Kurse 059 bis 061 +

Aquarell-Malen

Technik, Farben und Gestaltung



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

Leitung: Maria Tschuppert

Ort: Pro Senectute, 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

NEU

Kurse 062 und 063 Bildsprache der Tarotkarten Einführung und Fortsetzung



Foto: Fotolia

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 Tribtschen, 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 + Jassen

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 Thalman
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3, Luzern
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



Foto: Fotolia

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

Leitung: René Bründler, Pétanque-Club Luzern
Daten: 5 x Dienstag; 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

Partner-
angebote

■ ■ ■ **Musikschule**
Stadt Luzern

Kurs 070 + Klavier ohne Noten Grundlagen der Begleitung

NEU



Foto: z/vg

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



Foto: z/vg

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

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin
Daten: 4 x Freitag; 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



Foto: z/vg

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. Jh 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 ganz-

heitliche 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



Foto: zlg

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

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

NEU

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 Hörtraining 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

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. Meditationsleiterin

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

Partner-
angebot

L T
luzernertheater.ch

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

Digitale Senioren

UpDate

Vortragsreihe

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

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 49.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Vortrag 100 Steuererklärung online

NEU



Foto: zlv

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 Steuerklärungsdienst

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
- 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



Foto: zlg

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

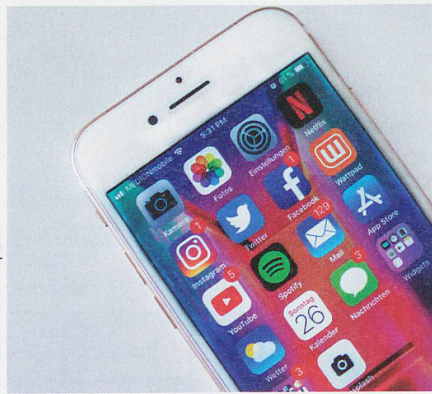


Foto: Sara-Kurress/unsplash

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.-

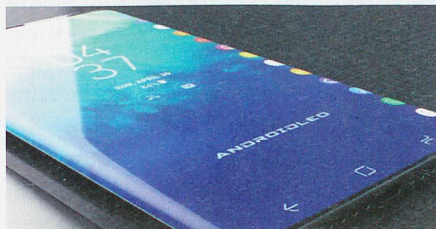
Partner-
angebotvbi
verkehrsbetriebe
luzern
verbindet uns**Kurse 116 bis 118 +
Android Handy – Grundkurs**

Foto: zVg

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**

Foto: vbi

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

Eine, zwei oder drei Zonen? Umsteigen? Halbtax? Münz? Mit FAIRTIQ entfallen diese Fragen. Sie können überall in der Schweiz und Liechtenstein den ÖV mit FAIRTIQ nutzen. In diesem Kurs laden Sie die FAIRTIQ-App herunter, registrieren sich einmalig und lernen das einfache Handling von FAIRTIQ kennen. Die Gruppe fährt gemeinsam eine kurze Busstrecke und setzt das Gelernte sogleich um. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie von den Verkehrsbetrieben Luzern eine Gutschrift für diese Fahrt auf Ihr Handy geladen.

Leitung: Nicola Wyss und Reto Wirth

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)



Foto: Fotolia

Gruppenkurse: Laptop

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

Kurs 132

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, Luzern

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, Luzern

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Computer (Mac)

Partner-
angebot

DQ Solutions

Apple
Premium
Reseller

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, Luzern

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, Luzern

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, Luzern

Kosten: CHF 230.- (exkl. MacBook)

Kursunterlagen: werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben

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

Kurse 140 und 141

Mac-Einstieg (Grundkurs)



Foto: zvg

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

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

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

Kurs 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. Kirchgemeindehaus, 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 Teilnehmenden. 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 Schnewly-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)

**NEU
Sursee**

Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

wenig Vorkenntnisse

Kurs 176 +

Di, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

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)

**NEU
Willisau**

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)

**NEU
Luzern**

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.- (21 x)

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.- (21 x)

Kurs 185 +

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

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.- (21 x)

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.- (21 x)

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.- (21 x)

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.- (21 x)

Kurs 206

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

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.- (21 x)

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.- (21 x)

Kurs 219

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

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.- (21 x)

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.- (21 x)

Kurs 224

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

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

ohne Vorkenntnisse

Kurs 225 +

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

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.- (21 x)

Mittel 1

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.- (21 x)

Mittel 3

Kurs 230

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

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.- (21 x)

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.- (21 x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 237

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 414.- (19 x)

NEU

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

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.- (21 x)

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



Foto: zvg

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



Foto: zvg

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



Foto: Fotolia

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

Kosten: CHF 5.– pro Mal, exkl. Reisespesen und Konsumation

Treff 242 + Denk-Fitness-Treff

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 244 + Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen

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 (Abo) oder CHF 5.– pro Mal

Treff 245 + Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik oder DJ

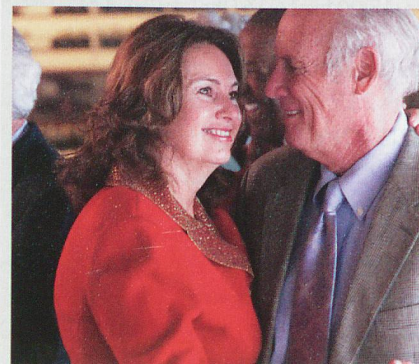


Foto: zvg

Leitung: Nena Graf,
Telefon 079 270 80 88

Daten: jeweils am Mittwoch

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

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

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.prosenectute.ch

Ansprechpersonen

Sachbearbeiterinnen Bildung

Nadia Bongard 041 226 11 96

Susanne Röth 041 226 11 95

Sachbearbeiterinnen Sport

Claudia Burri 041 226 11 52

Corinne Kathriner 041 226 11 91

Sachbearbeiterin Vorbereitung Pensionierung

Susanne Röth 041 226 11 95

Bereichsleiterin Bildung+Sport

Michèle Albrecht 041 226 11 97

Öffnungs-/Telefonzeiten

Montag bis Freitag,

8.30 bis 11.00 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr

Kursorte

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

NEU
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

bildung
sport
pro senectute bewegt

Pro Senectute Kanton Luzern

Geschäftsstelle

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

Sozialberatung

Beratungsstelle Luzern

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern 041 319 22 88
luzern@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Emmen

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

Beratungsstelle Willisau

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

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/Büroassistentz

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

info@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

- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Vorsorgeauftrag
- Testament
- Vorsorgeausweis
- Beratung

Jetzt bestellen für CHF 19.-!

Telefon 041 226 11 88 / lu.prosenectute.ch

Anmeldung Kurse

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende **Kurse** an:

Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Mobile:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

Bei Anmeldung für Exkursionen: Generalabonnement vorhanden? ☐ Ja ☐ Nein
Halbtaxabonnement vorhanden? ☐ Ja ☐ Nein
Tageskarte vorhanden? ☐ Ja ☐ Nein

Anmeldung Ferien

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende **Ferienangebote** an:

Ferienort/-datum:	Kategorie: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer
Ferienort/-datum:	Kategorie: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer
Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Mobile:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

Bei Anmeldung für Ferien im **DOPPELZIMMER** – Angaben für die **2. Person**:

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Mobile:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

	1. Person	2. Person
Generalabonnement vorhanden?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Halbtaxabonnement vorhanden?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Reiseversicherung vorhanden?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

Bitte
frankieren

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

Bitte
frankieren

Bewegung

Kurse 500 und 501 +

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 werden den 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.)

NEU

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, Luzern

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 ITH

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 +

Qi 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 tief liegenden 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, Pilatetrainerin 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.

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, Luzern
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 Rumpftaining. Mit der Kraftausdauerethode wird auch die Muskulatur der tieferlie-

genden Rücken-, Rumpf- und Nackenmuskulatur gezielt und alltagstauglich gestärkt und mobilisiert.

Leitung: Anita Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, 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®, Bewegungspädagogin
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.-

NEU

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, Obergrundstrasse 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

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 Grundschriffe 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, Luzern

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, Luzern

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®-Leiterin

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, Luzern

Kosten: CHF 144.-

Anmeldung: bis 13.1.2020

Tennis

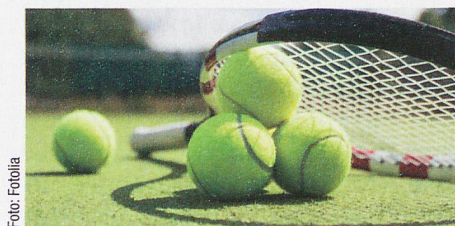


Foto: Fotolia

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 Bättscher, 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 Bättscher

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 Bättscher, 079 700 69 00

MI, 12.8.2020: 9.00 bis 11.00 Uhr,

Sportpark Pilatus, Kriens

Robert Dubach, 079 204 92 80

Polysport

NEU

Kurs 590

Minitrampolin

Gesund und fit ins hohe Alter mit bellicon®



Foto: zlg

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 und für jedes Trainingsniveau geeignet.

Leitung: Irene van den Berg,

bellicon®-HEALTH-Instruktorin

Daten: 10 x Mittwoch; 4.3. bis 6.5.2020

Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr

Ort: Balance Center Neustadt, Moosstrasse 1, Luzern

Kosten: CHF 180.-

Anmeldung: bis 19.2.2020

CAMP & FERIE

Tennis, Spass & Gemütlichkeit

tas-hochdorf.ch



Organisiert mit unserem Partner für Tennisterien:
Reisebüro Mondial in Hochdorf

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

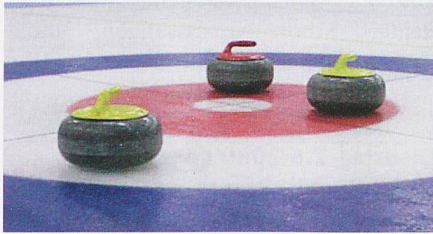


Foto: zlg

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

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



**Rheumaliga
Luzern und Unterwalden**
Bewusst bewegt



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@bluewin.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 ⊕**Eröffnungs-Tour Nidwalden****(Verschiebedatum: Dienstag, 28.4.2020)**

Foto: Hergiswil online

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 ⊕**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 Rheinflall**

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

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

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

Dienstag, 30.6.2020 ⊕**Luzerner Hinterland**

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

Partner-
angebot**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
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

**GÖSSI**

goessi-carreisen.ch

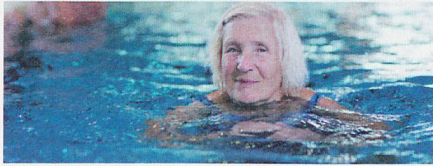
GÖSSI CARREISEN AG · 6048 Horw · Tel. 041 340 30 55 · info@goessi-carreisen.ch

Wasserfitness

Kurs 600 + Schwimmen für Anfänger

NEU

Foto: Fotolia



Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Schwimmkenntnisse. Im stehenden 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: 10x 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: 6x 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 Tribtschen Luzern

Leitung: Judith Bollinger, Lucia Muff
Daten: 6x Donnerstag; 9.7. bis 13.8.2020
Verschiebedaten: 20. und 27.8. (bei Schlechtwetter)
Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr
Ort: Strandbad Tribtschen, Luzern (VBL-Bus Nr. 6/7/8, Haltestelle Wartegg)

Kurse 603 bis 611 Fit-Gymnastik/Aqua-Jogging (mit Weste)

Foto: zvg



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: 16x 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: 21x 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: 20x 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. Eintritt

Meggen

Hallenbad Hofmatt

Kurs 608 +

Leitung: Lucia Muff
Daten: 22x 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: 19x 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. Eintritt

Kurse 610 und 611

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 19x 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



Kurse 620 bis 623 Fit-Gymnastik im Wasser (ohne Weste)



Foto: zVg

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

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Leitung: Lucia Muff

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.



Foto: zVg

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, Koordinations- und 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

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 (anspruchsvoll = 40 – 70 km/1000 – 1500 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

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 Sursee	2-3	2-3
30.04.2020	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	Baldeg	Parkplatz Badi Baldeg	3	3
18.06.2020	Littauerberg	Hornbach Littau	1-2	1-2

Zeit: jeweils um 13.15 Uhr am Treffpunkt

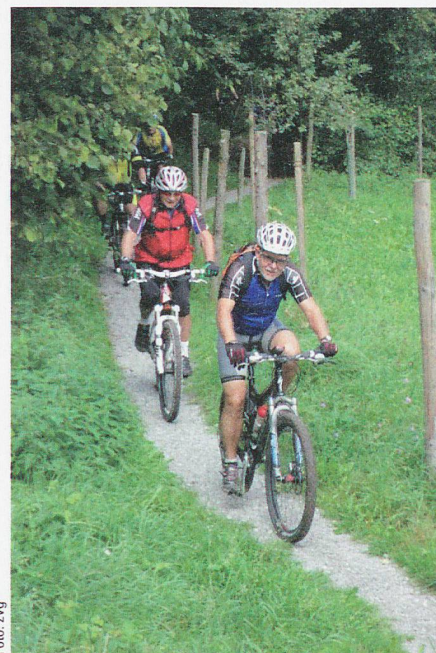


Foto: zlg

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 **Telefonedurchsage** 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.

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 Auf- und Abstiege, gut begehbbare Wege, keine speziellen Anforderungen.

★★ **Mittlere Wanderung**, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbbare Wege.

★★★ **Anspruchsvolle Wanderung**, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit und stabile Wanderschuhe erforderlich.

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

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

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

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



Foto: zlg

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 Kollektivbillet 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

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
Norbert von Büren		079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch
Bernet Cécile (Stv.)	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch
Leiter/innen			
Hägi Margrit	041 360 57 34	077 476 10 09	mar.hag.san@bluewin.ch
Lötscher Mark	041 340 81 22	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
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	041 780 37 71	079 662 36 46	iris.studermilz@bluewin.ch
Weber Monika	041 280 49 49	078 807 82 92	moniwe@gmx.ch

Wanderprogramm

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

Donnerstag, 9.1.2020 ⊕ B

Husermersee

Route: Andelfingen – Husermersee – Ossingen. **Distanz:** 9,8 km, 180 m Auf- und 150 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¼ 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 A

Winterwanderung Furkagebiet



Foto: www.hotel-tiefenbach.ch

Route: Realp – Hotel Tiefenbach – Realp. **Distanz:** 14 km, 560 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **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 ⊕ B

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 A

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 ⊕ B

Über den Stockacher und Santenberg

Route: St. Erhard – Schönbühl – Nebikon. **Distanz:** 9½ km, 210 m Auf- und 230 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¼ 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 A

Vom Wynental ins Seetal

Route: Teufenthal – Schloss Liebegg – Seon – Lenzburg. **Distanz:** 13½ km, 280 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 20.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Iris Studer. **Treffpunkt:** 7.15 Uhr. **Abfahrt:** 7.28 Uhr. **Rückkehr:** 16.58 Uhr.

Donnerstag, 19.3.2020 ⊕ B

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 A

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, Malers 15.29 Uhr. **Rückkehr:** 22.43 Uhr.

Donnerstag, 2.4.2020 ⊕ B

Dem Brienzersee entlang



Foto: Wikimedia

Route: Interlaken West – Ringgenberg – Niederried. **Distanz:** 9 km, 240 m Auf- und 220 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¼ 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 A

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 ⊕ B

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 **A** Osterglocken auf dem Mont Soleil

Route: Mont Soleil – Col du Mont Crosin – Mont Soleil. **Distanz:** 13 km, 300 m Auf- und 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 **B** Küsnachterberg ZH

Route: Erlenbach – Küsnachterberg – Küsnacht. **Distanz:** 10½ km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2¼ 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 **A** Durch das Auengebiet Thur/Rhein

Route: Ziegelhütte (Flaach) – Ellikon am Rhein – Ziegelhütte. **Distanz:** 13½ km, flach. **Wanderzeit:** 3¼ 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 **B** 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 **A** 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 **B** 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 **B** Fribourgerland

Route: Posieux – Fribourg. **Distanz:** 12 km, 240 m Auf- und 290 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ 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 **A** 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 **B** Zum Rosengarten «Kollerhus»

Route: Rickenbach – Hunzikon – Krummbach – Buholz – Tann (Rosengarten). **Distanz:** 8½ km, 230 m Auf- und 260 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¼ 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 **A** Hoch über dem Vierwaldstättersee

Route: Stockhütte – Schattige Stock – Twäregg – Stollen – Twäregg – Stockhütte. **Distanz:** 10 km, 600 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ 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.

5. – 12.7.2020 Wanderferien in Leukerbad siehe Seite 43

Mittwoch, 15.7.2020 **A** Hoch über dem Grand Canyon der Schweiz

Route: Versam – Rheinschlucht – Ilanz. **Distanz:** 13 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ 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 Schneeschuhslaufen ist das langsame Gehen in der Natur. Die Touren führen durch verschneite Landschaften. So stärken wir das Immunsystem. Schneeschuhs wandern ist ein wichtiger Beitrag zur Sturzprävention und trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination.

Kurs 907

Schneeschuhslaufen 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

Schneeschuhs-Leiter/in es

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

Eigentäl

Route: Rundwanderung Richtung Untertal. **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 Eigentäl.

Freitag, 24.1.2020

Melchsee Frutt

Route: Ab Bergstation über den Bonnistock oder den Seen entlang zur Tannalp. **Wanderzeit:** ca. 3½ 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. 1½ Std. leichter Aufstieg, ca. 3 Std. über Schneehänge. **Leitung:** Ursula Wyss. **Treffpunkt:** 9.29 Uhr Bahnhof Schüpheim. **Abfahrt:** Luzern ab 8.57 Uhr, Schüpheim Bus nach Flühli ab 9.33 Uhr,

Alpentaxi bis Finsteralp. **Rückfahrt:** Luzern an 17.03 Uhr. **Billett:** bis Flühli Post.

Freitag, 7.2.2020

Seelisberg

Route: Ab Seelisberg über den Förstertrail mit Aussicht auf den Vierwaldstättersee. **Wanderzeit:** ca. 3½ 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 Schüpheim. **Abfahrt:** Luzern ab 7.57 Uhr, Schüpheim 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. 3½ 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@malterns.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@malterns.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 langlauf-begeisterten 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

Offene Gruppen

Fitgym

Allround/Seniorenturnen



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

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

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.prosnectute.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.



Foto: Fotolia

Power-Fit

Fitness und Spiel für leistungsstärkere Seniorinnen und Senioren

NEU

+ Die Fitgym-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Adligenswil

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
 Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
 Madeleine Wüest, 041 370 33 29

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

Altiswil

Turnhalle

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

Buchrain

Turnhalle Dorf

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

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr
 Barbara Vanza, 041 760 59 53

Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
 Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr
 Donnerstag, 9.15 bis 10.15 Uhr
 Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

Mehrzweckhalle Träffpunkt

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

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 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 Hüller, 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

Escholzsmatt**Pfarrsaal**

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

Ettiswil**Bülacherhalle**

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

Flühli**Turnhalle**

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

Gelfingen**Turnhalle Husmättli**

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

Gettnau**Turnhalle**

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

Geuensee**Turnhalle Kornmatte**

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

Grosswangen**Kalofenhalle**

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

Gunzwil**Lindenhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Donnerstag, 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 Matte**

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Irène Troxler, 041 460 32 44

Hitzkirch**Turnhalle****Männergruppe**

Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

Turnhalle

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Doris Amrein, 041 917 10 66

Hochdorf**Turnhalle Avanti**

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 Hofmatt**

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

Inwil**Schulhaus Rägeboge Aula**

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

Kleinwangen**Turnhalle**

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
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

Power-Fit (Herbst-Frühling)

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. Pfarreiheim**

Freitag, 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-Zentrum**

Montag, 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 Chrüz matt**

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

Reiden**Alterszentrum Feldheim**

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

Retschwil**Schulhaus**

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

Römerswil**Mehrzweckhalle**

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

Romoos**Turnhalle**

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

Root**Pfarreiheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Widmermatt

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

Rothenburg**Turnhalle Gerbematt**

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

Ruswil**Sporthalle Wolfsmatt**

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

Männergruppe

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

St. Erhard**Turnhalle**

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

Schenkon**Turnhalle Grundhof**

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Alice Lukács, 079 675 66 91

Schlierbach**Mehrzweckhalle**

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

Schötz**Pfarreiheim**

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

Schongau**Turnhalle**

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

Schüpfheim**Turnhalle Dorfschulhaus**

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

Schwarzenberg**Turnhalle**

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

Sempach**Turnhalle Tormatt**

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Erika Rüeger, 041 460 33 62

Sempach-Station**Mehrzweckhalle**

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

Sörenberg**Turnhalle**

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

Sursee**Turnhalle St. Georg**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Vreni Riesen, 041 921 00 47

Männergruppe

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

Triengen**Pfarreiheim**

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

Udligenswil**Bühlmattsaal**

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

Uffikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
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

Wasserfitness

Bewegung im Wasser

Die Lektionen beinhalten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser und fördern auch Koordination und Gleichgewicht. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

Leitung: Lucia Muff (Fachleitung) mit rund 30 ausgebildeten Wasserfitness-Leiter/innen

Lektionsdauer: 45 – 60 Minuten

Kosten:

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):
11 – 15 x: CHF 73.– (ohne) bzw. CHF 146.– (mit Eintritt)
16 – 20 x: CHF 101.– (ohne) bzw. CHF 202.– (mit Eintritt)
21 – 25 x: CHF 129.– (ohne) bzw. CHF 258.– (mit Eintritt)
- **10er-Abo:** CHF 90.– (ohne) bzw. CHF 180.– (mit Eintritt)

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

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



Foto: zvg

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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

Sommer-Wasserfit

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

NEU

+ Die Wasserfitness-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Gruppen Grosswangen/Sempach*/**

Dienstag, 17.00 bis 17.45 Uhr

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 Escholzmatz*

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

Gruppe Schüpfheim*

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

Sommer-Wasserfit

Badi Schüpfheim**

Juni – August
 Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr
 Heidi Bucher, 041 484 24 34
 Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

NEU

Willisau

Hallenbad Schlossfeld**
Gruppe Willisau
 Donnerstag, 15.35 bis 16.20 Uhr
 Nicole Huber, 041 970 19 59

Gruppe Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr
 Verena Brügger, 062 756 31 62

*2-Wochen-Rhythmus oder alternierend
 **Abo ohne Hallenbadeintritt

Tanzsport

Internationale Volks- und Kreistänze, Line Dance, Everdance®, 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

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)



Foto: zVg

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

⊕ Die Tanzsport-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Internationale Volks- und Kreistänze

Hochdorf

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

Horw

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

Kriens

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

Schötz

Pfarrheim
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

Orientalischer Tanz

Luzern

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

NEU

Gesucht:

Leiter/innen

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

Dann melden Sie sich bei:

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

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

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

Angebote 722 und 723 + Begleitete Ferien im Bregenzerwald

NEU



Foto: zVg

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, 860m.ü.M.). Das familiäre 4-Sterne-Hotel «Krone» liegt in ausgezeichnetener Lage. Die Zimmer sind gemütlich eingerichtet. Zahlreiche Spaziergänge und Ausflüge lassen sich von Schoppernau aus unternehmen. Unsere drei kompetenten Begleiterinnen sorgen dafür, dass Ihre Ferien zum unbeschwerten Erlebnis werden.

Datum: Samstag, 22., bis Freitag, 28.8.2020

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

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, Hin- und Rückfahrt mit Car, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute. **Bemerkung:** Einzelzimmer mit/ohne Balkon werden nach Eingang der Anmeldung zugewiesen.

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

Anmeldung: bis 20.7.2020. Bitte verlangen Sie bei uns das Anmeldeformular, Telefon 041 226 11 52

Angebote 724 und 725 Aktivferien im Südtirol

10-Jahr-Jubiläum



Foto: zVg

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 Gasen, 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, und Theres Ingold

724: Doppelzimmer CHF 1290.–/Person

725: Einzelzimmer CHF 1420.–

(DZ zur Alleinbenutzung)

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, Besichtigungen und Stadtführung, 5 Lektionen Wassergymnastik, 5 Lektionen Rücken-, Gleichgewichts- oder Fitgymnastik, Hin- und 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

Angebote 726 und 727 Spazier- und Wanderferien in Silvaplana

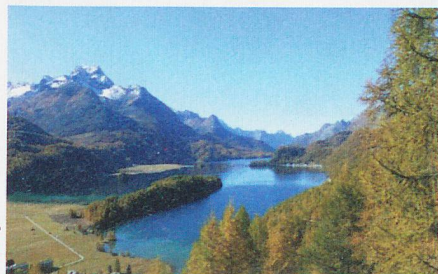


Foto: zlg

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, Hin- und 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

Angebote 728 bis 730 Wanderferien im Montafon

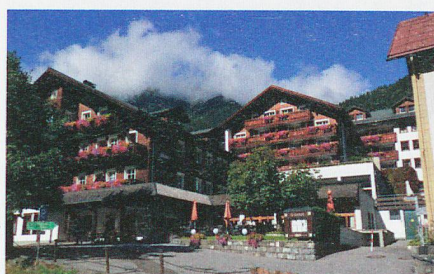


Foto: zlg

Grüss Di in Gaschurn. Der liebeliche 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 Stärkekassen «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 Senectute.

Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit erwartet, die es ihnen ermöglicht, 2 bis max. 6 Stunden (2 Stärkekassen) zu wandern.

Anmeldung: bis 1.5.2020

Angebote 731 bis 733 Wanderferien in Leukerbad

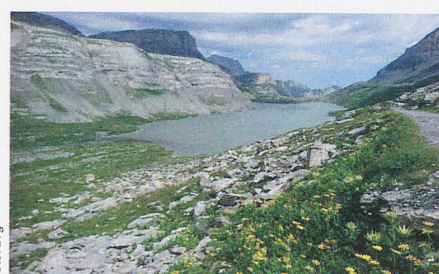


Foto: zlg

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 Stärkekassen 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 Alleinbenützung)

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 Stärkekassen zu wandern.

Anmeldung: bis 21.4.2020

Badeferien in Mallorca

mit Wasserfitness und Qi Gong



Fotos: zVg, Fotolia

Partner-
angebot

rilex
ferien leben

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 Mittagssgrill und -buffet auf der Terrasse). Für die sportlichen Aktivitäten wird das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm in Wassergymnastik, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Zudem können Sie mit Qi Gong den Tag energiebewusst starten und abends entspannt ausklingen lassen.

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 Alleinbenutzung

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; Wasser- und Qi-Gong-Angebote; Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.

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

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

können je nach Angebot und Nachfrage tagesaktuell angepasst werden.

Anmeldung: Mit Frühbucherrabatt bis 15.3.2020. 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
- 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

Herzlich
Willkommen
im Team

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER