

**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:** 02.05.2026

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

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

V7891

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

# impulse

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

## Anmeldung

- **Internet:** [www.lu.prosenectute.ch](http://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](mailto: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](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch)  
[www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)

**NEU**  
Maihof

### 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

**bildung**  
**sport** pro senectute bewegt

## 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 und 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. Passepartout 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



Foto: Wikipedia

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, Museumseintritt und Mittagessen mit Getränk

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

**Mittagessen:** Restaurant Mühle in

Stachen/Arbon (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 23.4.2020

### Anlass 010 + Heilkräuterspaziergang in Arth-Goldau



Foto: zVg

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

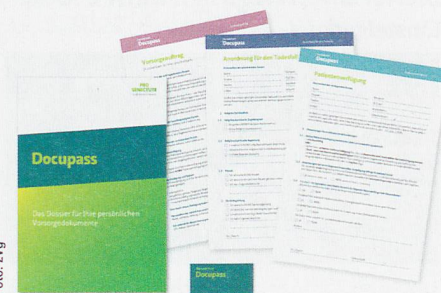


Foto: zVg

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



## 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)

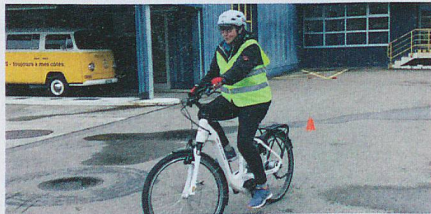
**Kosten:** CHF 220.- (CHF 200.- für  
TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

**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



verkehrsbetriebe  
luzern  
verbindet uns

## 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



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

NEU

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 Bibliothherapie

**Daten:** 6 x Freitag; 31.1., 28.2., 27.3., 24.4., 22.5. und 26.6.2020

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 100.-

**Anmeldung:** bis 17.1.2020

**Kurs 049:** 13.30 bis 15.00 Uhr

**Kurs 050:** 15.30 bis 17.00 Uhr

# Gestalten und Spielen

## Kurs 055 Lerne skizzieren Zeichnen – nur mit Bleistift

NEU

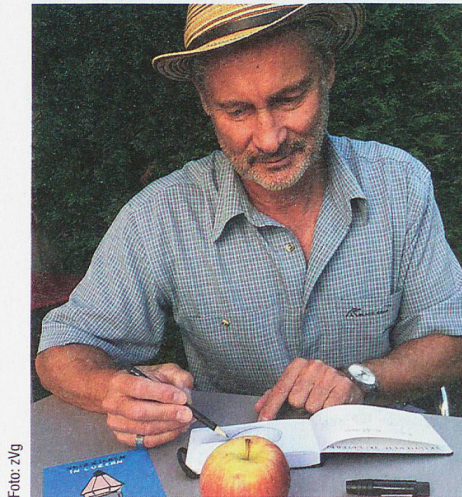


Foto: zVg

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](http://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



Foto: Fotolia

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

### Kurse 056 und 057

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

### Kurs 056

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

### Kurs 057

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

### Kurs 058

**Leitung:** Coni Egger, Mitinhaberin «atelier farblecks»  
**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 Farblecks, Kirchweg 8, 6048 Horw  
**Kosten:** CHF 240.- plus ca. CHF 20.- Material (vor Ort zu bezahlen)

NEU

## Kurse 059 bis 061 + Aquarell-Malen Technik, Farben und Gestaltung

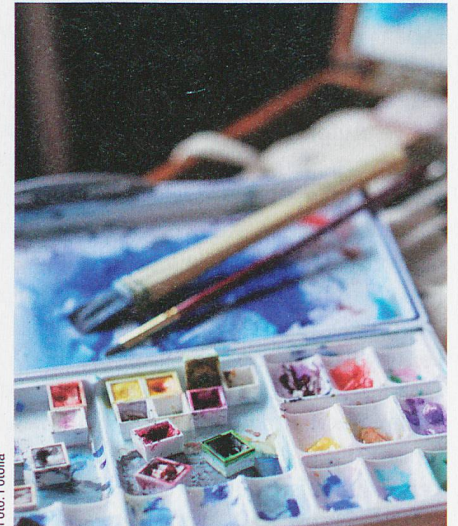


Foto: Fotolia

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

**Leitung:** Maria Tschuppert  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 240.-  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 059: Anfänger

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

### Kurs 060: Vorkenntnisse

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

### Kurs 061: Fortgeschrittene

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

## Kurse 062 und 063 Bildsprache der Tarotkarten Einführung und Fortsetzung



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 Spass 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

## 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

NEU

### Eintauchen in den Frühlingswald

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

**Leitung:** Ines Neubauer, zert. Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

**Daten:** 3 x Montag; 4. bis 18.5.2020

(auch bei Regen)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Gütschwald Luzern

**Treffpunkt:** Gütschbahn Bergstation

**Kosten:** CHF 98.–

**Anmeldung:** bis 24.4.2020

## Kurs 086 +

### Atem und Bewegung

#### Atemtherapie «Middendorf»

Mit einfachen Atemübungen, im Sitzen oder stehen, beleben wir den Atem und Körper in vielfältiger Weise: Wir dehnen, bewegen, spüren, wecken unsere Sinne und geniessen die Ruhe. Dabei können sich körperliche und seelische Anspannungen lösen. Ziel ist es, die Übungen im Alltag einzuflechten, für einen stabileren Stand, Gleichgewicht und Koordination.

**Leitung:** Jeannette Giaquinto, dipl. Atemtherapeutin «Middendorf»

**Daten:** 6 x Mittwoch; 29.4. bis 3.6.2020

**Zeit:** 15.30 bis 16.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 126.–

**Anmeldung:** bis 15.4.2020

## Kurs 087 +

### SinnVolles GehirnTraining

#### Fitness fürs Gedächtnis

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

Merkfähigkeit und das logische Denken. Sie lernen Methoden kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen.

**Leitung:** Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

**Daten:** 5 x Montag; 10./17.2., 9./16. und 30.3.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 175.–

**Anmeldung:** bis 27.1.2020

## Kurs 088 +

### Ohren Spitzen – Fitness für Ihr Gehör

#### Wege zu besserem Zuhören

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

**Leitung:** Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin

**Daten:** 5 x Donnerstag; 27.2. bis 26.3.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern

**Kosten:** CHF 220.–

**Anmeldung:** bis 13.2.2020

## Kurs 089 +

### Beckenboden nach Feldenkrais

#### Bewusst und gesund

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

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

**Daten:** 8 x Montag; 2.3. bis 4.5.2020 (ohne 13. und 20.4.)

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 226.–

**Anmeldung:** bis 18.2.2020

## Kurs 090 +

### Augentraining nach Feldenkrais

#### Wacher Blick – entspannte Augen

Im Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten bewusst. Durch das Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen. Entspannte Augen beeinflussen auch Ihr Wohlbefinden in Kopf, Nacken und Rücken positiv. Sie lernen Übungen, die Sie im Alltag einfach anwenden können.

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

**Daten:** 6 x Montag; 2.3. bis 6.4.2020

**Zeit:** 11.45 bis 13.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 195.–

**Anmeldung:** bis 18.2.2020

## Kurs 091 +

### Balsam für die Füsse

#### Ganzheitliches Wohlbefinden

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

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

**Daten:** 4 x Mittwoch; 29.4. bis 20.5.2020

**Zeit:** 9.30 bis 11.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 179.–

**Anmeldung:** bis 15.4.2020

# Digitale Senioren

## Kurs 093 + Meditation

### Ruhe und Entspannung

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

**Leitung:** Alina Fuchs, dipl. 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

## 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: z/vg

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-Kurfiess/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.-

## Kurse 116 bis 118 + Android Handy – Grundkurs

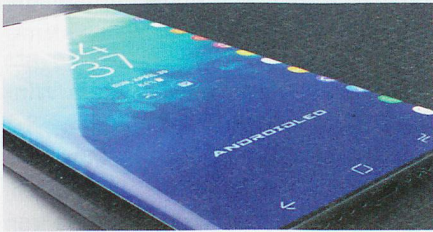


Foto: zVg

**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.–

Partner-  
angebotvbi  
verkehrsbetriebe  
luzern  
verbindet uns

## 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 Computeralldtag 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. Kirchgemein dehaus, Dägersteinstrasse 3. **Willisau:** Pro Senectute, Menzbergstrasse 10, Gemeinschaftsraum Sonnmatt.

**Lektionsdauer:** 50 oder 75 Minuten

**Anmeldung:** bis 6.1.2020

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

**Kleingruppenzuschlag:** Preise gelten ab 7 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: z/vg

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: z/g

**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 243 + Gespräche am runden Tisch

Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen

**Leitung:** Dr. phil. Marcel Sonderegger,  
Telefon 041 937 12 47

**Daten:** jeweils am Donnerstag; 9.1., 6.2., 5.3., 2.4., 7.5. und 4.6.2020

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Hotel Schlüssel, Borromäus-Saal,  
Franziskanerplatz 12, Luzern

**Kosten:** CHF 5.– pro Mal

## Treff 244 + Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen

**Leitung:** Margrit Thalman,  
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

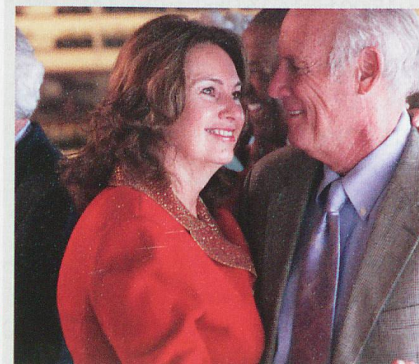


Foto: z/g

**Leitung:** Nena Graf,  
Telefon 079 270 80 88

**Daten:** jeweils am Mittwoch

- 15.1. XXL Stimmung mit Gio
- 5.2. Let's fetz mit Vladi
- 4.3. Duo Rick Sommer
- 8.4. Danceparty mit Stefan
- 27.5. Duo Alpine Voice
- 17.6. XXL Stimmung mit Gio

**Zeit:** 14.30 bis 17.30 Uhr

**Ort:** Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens (VBL-Bus Nr. 14, Haltestelle Südpol)

**Hinweis:** Wegen Baustelle steht nur eine beschränkte Anzahl Autoparkplätze gegenüber bei der Garage Epper zur Verfügung. Als Ausweichmöglichkeit empfehlen wir das Parkhaus Nidfeld.

**Kosten:** CHF 10.– pro Mal

# Bildung+Sport

**NEU**  
Maihof  
ab 23.12.2019

## Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Maihofstrasse 76, Postfach 3640, 6002 Luzern

Telefon 041 226 11 99

bildung.sport@lu.prosenectute.ch

www.lu.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/Büroassistenz

treuhand@lu.prosenectute.ch 041 226 19 70

#### Steuererklärungsdienst

steuern@lu.prosenectute.ch 041 319 22 80

---

### Beratung Gemeinden / Projekte

beratung.gemeinden@lu.prosenectute.ch 041 226 11 81

---

**Magazin zenit** – gut informiert älter werden 041 226 11 88

redaktion.zenit@lu.prosenectute.ch

---

### 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**  
GEMEINSAM STÄRKER

bildung  
sport  
pro senectute bewegt

**Pro Senectute Kanton Luzern**  
Bildung+Sport  
Habsburgerstrasse 26  
6003 Luzern

Bitte  
frankieren

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

bildung  
sport  
pro senectute bewegt

**Pro Senectute Kanton Luzern**  
Bildung+Sport  
Habsburgerstrasse 26  
6003 Luzern

Bitte  
frankieren

# Bewegung

## Kurse 500 und 501 + Zumba Gold®



NEU

### 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.)

**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 Löwencent, 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 Seniorcoach, 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 Kraftausdauer methode 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. Schmerzhaft 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

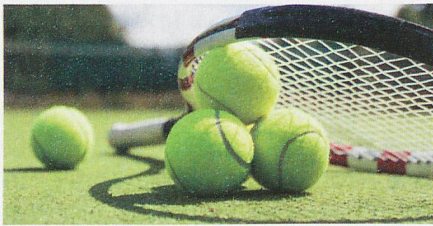


Foto: Fotolia

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®

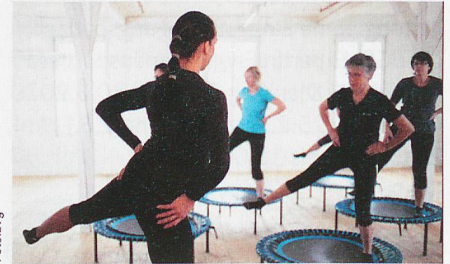


Foto: zvg

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 & FERIEN

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

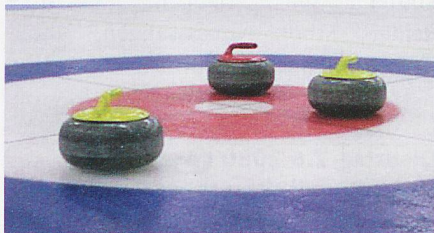


Foto: zlg

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

**Anmeldung** Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Kurswesen, 041 484 34 75, [rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch](mailto: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 **Telefonedurchsage** 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 – Mettmenstetten – Unterlunkhofen – Rickenbach – Frauenthal – Cham. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Cham, Parkplatz Kollermühle.

**Dienstag, 30.6.2020 ⊕**  
**Luzerner Hinterland**

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

Partnerangebot

**Veloferien 2020 Radfahren und geniessen**

26.4.–02.5.	Etschradweg vom Reschenpass bis Mantua	10.8.–14.8.	Naturnahes Aachtal
10.5.–17.5.	Elbe-Radweg von Prag bis Dresden	30.8.–04.9.	Mosel-Radweg von Trier bis Koblenz
24.5.–30.5.	Traumhafte Toskana	18.9.–24.9.	Velo-Flusskreuzfahrt Rhein, Mosel und Saar
05.6.–13.6.	Mit Velo und Schiff durch Nordholland	28.9.–02.10.	Herbstliche Schönheiten des Piemonts
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		

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

**GÖSSI**  
goessi-carreisen.ch

# Wasserfitness

## Kurs 600 + Schwimmen für Anfänger

NEU



Foto: Fotolia

Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Schwimmkenntnisse. Im stehiefen 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:** 6 x Dienstag; 7.7. bis 11.8.2020  
**Verschiebedaten:** 18. und 25.8. (bei Schlechtwetter)  
**Zeit:** 10.15 bis 11.05 Uhr  
**Ort:** Seebad Sempach (Bus, Haltestelle Vogelwarte)

## Kurs 602: Strandbad Tribtschen Luzern

**Leitung:** Judith Bollinger, Lucia Muff  
**Daten:** 6 x 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:** 16 x Donnerstag; 9.1. bis 4.6.2020  
(ohne 20./27.2., 9./16./23.4. und 21.5.)  
**Kosten:** CHF 320.- inkl. Eintritt

**Kurs 603 +:** 18.30 bis 19.20 Uhr

**Kurs 604:** 19.20 bis 20.10 Uhr

## Ebikon

### Hallenbad Schmiedhof

**Leitung:** Trudy Schwegler  
**Daten:** 21 x Montag; 6.1. bis 29.6.2020  
(ohne 17./24.2., 13./20.4. und 1.6.)  
**Kosten:** CHF 420.- inkl. Eintritt  
**Kurs 605 +:** 19.00 bis 19.50 Uhr  
**Kurs 606:** 20.00 bis 20.50 Uhr

## Luzern

### Hallenbad Allmend

## Kurs 607

**Leitung:** Christine Bruppacher  
**Daten:** 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:** 22 x Dienstag; 7.1. bis 30.6.2020  
(ohne 18./25.2. und 14. und 21.4.)  
**Zeit:** 12.10 bis 13.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 440.- inkl. Eintritt

## Nottwil

### Hallenbad Paraplegikerzentrum

## Kurs 609 +

**Leitung:** Monika Schwaller  
**Daten:** 19 x Mittwoch; 15.1. bis 24.6.2020 (ohne 19./26.2., 15./22.4. und 17.6.)  
**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr  
**Kosten:** CHF 355.- exkl. Eintritt

## Kurse 610 und 611

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

**Kurs 610 +:** 10.05 bis 10.55 Uhr

**Kurs 611:** 11.05 bis 11.55 Uhr

# Nordic Walking



## 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](mailto:br_indergand@bluewin.ch)

**Leisibach Martha (Stv.)**

Telefon 041 420 91 48

Mobile 079 561 01 31

E-Mail [m.leisibach@gmail.com](mailto: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](http://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](http://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	Baldegg	Parkplatz Badi Baldegg	3	3
18.06.2020	Littauerberg	Hornbach Littau	1-2	1-2

**Zeit:** jeweils um 13.15 Uhr am Treffpunkt

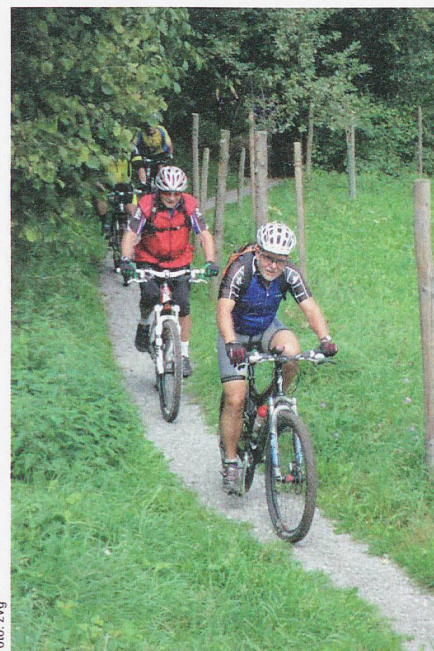


Foto: z/ig

**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](mailto: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](http://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 begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.

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

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

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

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

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

**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:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Restaurant. **Kollektivbillett:** ca. CHF 30.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr. **Abfahrt:** 8.35 Uhr. **Rückkehr:** 17.25 Uhr.

### Mittwoch, 22.1.2020 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:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 12.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr. **Abfahrt:** 8.30 Uhr. **Rückkehr:** 15.00 Uhr.

### Mittwoch, 11.3.2020 A

#### Vom Wynental ins Seetal

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



Foto: Wikimedia

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

### Mittwoch, 8.4.2020 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:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 23.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr. **Abfahrt:** 8.35 Uhr. **Rückkehr:** 16.25 Uhr.

### Mittwoch, 6.5.2020 **A** Durch das Auengebiet Thur/Rhein

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

### Donnerstag, 14.5.2020 **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:** 3¾ 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:** 4¾ 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:** 2¾ 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



Foto: zVg

### 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:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 25.–, GA CHF 16.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Roberta Stalder. **Treffpunkt:** 8.10 Uhr. **Abfahrt:** 8.27 Uhr, Horw 8.33 Uhr. **Rückkehr:** 17.32 Uhr.

### 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:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 47.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 6.20 Uhr. **Abfahrt:** 6.35 Uhr. **Rückkehr:** 18.25 Uhr.

# Schneeschuhtouren

Das Besondere am Schneeschuhslaufen ist das langsame Gehen in der Natur. Die Touren führen durch verschneite Landschaften. So stärken wir das Immunsystem. Schneeschuhslaufen 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 esa

**Ursula Wyss (Fachleiterin)**  
 Mobile 079 218 51 40

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

**Kosten:** CHF 20.- bar pro Tag  
**An-/Rückreise:** Billette individuell ab Wohnort zu lösen (Zonentageskarte).  
**Treffpunkt:** Sofern nichts anderes vermerkt, Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene.  
**Verpflegung:** In der Regel Rucksack und/oder Restaurant  
**Material:** Schneeschuhe können bei der Leitung gemietet werden.

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

**Durchführung:** Die Touren finden bei jeder Witterung statt. Über die Durchführung oder allfällige Änderungen gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch** > **Freizeit** am **Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

## Samstag, 28.12.2019

### Langis (Saison-Eröffnungstour)

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

## Freitag, 3.1.2020

### Wirzweli

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

## Freitag, 10.1.2020

### Eigentäl

**Route:** Rundwanderung Richtung Untertalauen. **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. 3 ½ 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@malters.net

### Leiter/innen

Urs Günther, Lisbeth Hofstetter,  
Franz Lötscher, Oskar Wigger

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

**Tag/Zeit:** 6 x Donnerstag; 10.00 bis 15.00 Uhr

**Anreise:** individuell

**Bemerkung:** je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden

**Kosten:** CHF 15.- bar pro Tag

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

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine allfällig wetterbedingte Anpassung entscheidet das Leiterteam. Sie erhalten eine **Bestätigungs-E-Mail**. Zusätzlich gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch** > **Freizeit am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft.

## Angebote 873 und 874

### Langlauf-Tage «Saison»

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



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

**873: Doppelzimmer** CHF 480.-/Person

**874: Einzelzimmer** CHF 530.-

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

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

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

**Anmeldung:** bis 18.1.2020

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

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

# Offene Gruppen

## Fitgym

Allround/Senorenturnen



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

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

**Lektionsdauer:** 45 – 60 Minuten

**Kosten:**

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

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) >

Abo-Bestellung

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

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



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 39

### Aesch

Turnhalle

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

### Altshofen

Turnhalle

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

### Altwis

Turnhalle

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

### Buchrain

Turnhalle Dorf

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

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

### Turnhalle Hinterleisibach

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

### Büron

Mehrzweckhalle Träffpunkt

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

### Buttisholz

Mittlere Turnhalle

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

### Dagmersellen

Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

### Turnhalle Kastanie

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr  
Doris Muri, 062 756 10 24

### Doppleschwand

Turnhalle

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr  
A. Portmann, 041 480 27 87

### Ebersecken

Gemeindehaus

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

### Ebikon

Pfarreiheim

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Theres Schraner, 041 440 28 80

### Egolzwil

Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20.00 Uhr  
Cornelia Jöri, 041 980 00 84

### Eich

Turnhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr  
E. Stirnemann, 041 460 03 77

### Emmen

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Graziella Soria, 041 917 03 88

### Emmenbrücke

Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr  
M. Baumgartner, 041 458 15 87

### Pfarreiheim Gerliswil

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Trudi Merz, 041 260 69 21

### Schulhaus Hübeli

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr  
Ursula Häller, 041 310 16 56

### Pfarreiheim St. Maria

für Italienisch- und Spanischsprachige

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
B. Monterrubbio, 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 Rüter, 041 917 35 60

### Eschenbach

Schulhaus Hübeli

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

**Escholzmatt****Pfarrsaal**

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

**Ettiswil****Bülacherhalle**

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

**Flühli****Turnhalle**

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

**Gelfingen****Turnhalle Husmättli**

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

**Gettnau****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
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****Pfarrheim**

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

**Horw****Turnhalle Hofmatt**

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

**Inwil****Schulhaus Rägeboge Aula**

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

**Kleinwangen****Turnhalle**

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

**Kriens****Pfarrheim Bruder Klaus**

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Feldmühle**

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Doris Lötscher, 041 320 17 09

**Turnhalle Fenkern**

Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60

**Turnhalle Krauer**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

**Turnhalle Kuonimatt**

Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Judith Zibung, 041 410 50 94

**Luzern****Asociación de pensionistas für Spanischsprachige**

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

**Pfarrzentrum Barfüesser**

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

**Betagtenzentrum Eichhof (Haus Saphir)**

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

**Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)**

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

**Turnhalle Geissenstein**

Montag, 16.30 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

**Pfarrheim St. Anton**

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Heidi Müller, 041 377 21 78

**Pfarrheim St. Karl**

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Doris Lötscher, 041 320 17 09

**Pfarrheim St. Leodegar**

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

**Pfarrheim St. Michael/Rodtegg**

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

**Turnhalle Ruopigen (Reussbühl)**

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

**Würzenbach****Evang. Gemeindezentrum**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
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

**Pfarrheim**

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. Schwarzen trüber, 041 480 49 58

**Root****Pfarreiheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

**Widmer matt**

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.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.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 Escholzmatt\*

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

#### Gruppe Schüpfheim\*

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

#### Sommer-Wasserfit

##### Badi Schüpfheim\*\*

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

**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](http://www.lu.prosenectute.ch) >

Abo-Bestellung

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



Foto: z/vg

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

⊕ Die Tanzsport-Gruppen sind alle BSV-relevant.

## Internationale Volks- und Kreistänze

### Hochdorf

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

## Gesucht:

## Leiter/innen

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

Dann melden Sie sich bei:

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

# 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 unbeschwertem 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 esa, und Theres Ingold

**724: Doppelzimmer** CHF 1290.–/Person

**725: Einzelzimmer** CHF 1420.–

(DZ zur Alleinbenützung)

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Bad oder Dusche, WC,  $\frac{3}{4}$ -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

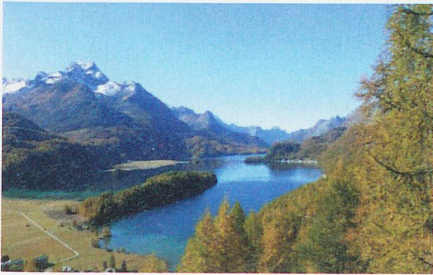


Foto: zlg

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

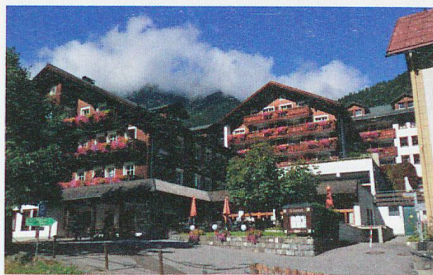


Foto: zlg

Grüass 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 Stärkeklassen «Berg und Tal». Die Bergbahnen erleichtern Auf- und Abstiege. Das 4-Sterne-Posthotel «Rössle» verwöhnt uns am Morgen mit einem Frühstücksbuffet und am Abend mit einem 4-Gang-Menü. Zur Erholung stehen uns Hallen- und Freibad, Sauna, Dampfbad und vieles mehr zur Verfügung.

**Datum:** Montag, 31.8., bis Montag, 7.9.2020

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

**728: Doppelzimmer Superior** CHF 890.-/Person

**729: Einzelzimmer Superior** CHF 1090.-

(DZ zur Alleinbenützung mit Balkon)

**730: Einzelzimmer Standard** CHF 1045.-

(DZ zur Alleinbenützung ohne Balkon)

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Bad/WC, TV, Radio, WLAN, Safe, Halbpension, Badelandschaft (Bademantel vorhanden), sämtliche Bahnen und Busse, Trinkgelder, Hin- und Rückfahrt mit Car, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.

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

**Anmeldung:** bis 1.5.2020

## Angebote 731 bis 733 Wanderferien in Leukerbad

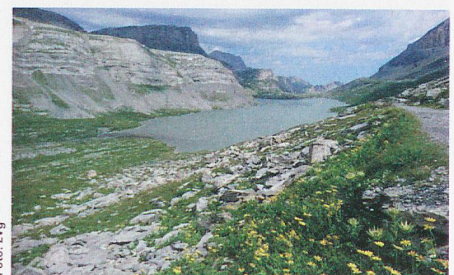


Foto: zlg

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 Stärkeklassen zu entdecken. Danach erholen wir uns im Wasser der Thermalbäder und freuen uns auf das Nachtessen im Park-Hotel «Quellenhof».

**Datum:** Sonntag, 5., bis Sonntag, 12.7.2020

**Leitung:** Mark und Annelise Lötscher, Margrit Hägi, Wander-Leiter/innen esa

**731: Doppelzimmer** CHF 1250.-/Person

**732: Einzelzimmer** CHF 1320.- (beschränkte Anzahl)

**733: Einzelzimmer** CHF 1390.- (DZ zur Alleinbenützung)

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer (mehrfach Balkon) mit Dusche oder Bad, WC, Föhn, Flat-TV, WLAN, Safe, Frühstücksbuffet, Mehrgang-Nachtessen, täglicher Eintritt in Walliser Alpentherme oder Leukerbad-Therme, Bergbahnen, Eintritt in Sportarena, Leukerbad-Card, Hin- und Rückfahrt mit Car, Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.

**Hinweis:** Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit erwartet, die es ihnen ermöglicht mind. 3 Std. (300 Höhenmeter) bis max. 6 Std. (800 Höhenmeter) in 2 Stärkeklassen zu wandern.

**Anmeldung:** bis 21.4.2020

# Badeferien in Mallorca

mit Wasserfitness und Qi Gong



An der Südostküste von Mallorca, abseits der Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. Das 4-Sterne-Hotel «Laguna» mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem breiten, feinsandigen Strand. Sie geniessen die Vorzüge der Vollpension (reichhaltiges Buffet, mehrmals wöchentlich Themenabende sowie Galabuffet am Freitag, zweimal pro Woche 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 Alleinbenützung

**Hotel:** [www.universaltravel.ch](http://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



Fotos: z/Vg, Fotolia

Partner-  
angebot

**rilex**  
ferien leben

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

Herzlich  
Willkommen  
im Team

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

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](mailto:andy.muff@lu.prosenectute.ch) · [lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch)