

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2020)
Heft: 4

Anhang: Impulse : Kursangebote für alle ab 60 Jahren : 1. Halbjahr 2021
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: 01.02.2026

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

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

V7891

impulse

Foto: Keystone/Christian Beutler

NEU

- Livestream: Online-Video-Unterricht für zu Hause
- Ernährung im Alter
- Permakultur: Biodiversität
- Kontrabass: Schnuppern und Kurs

- UpDates: Digitale Grosseltern-Revolution
- Apps rund um Ferien
- Apps rund um Unterhaltung
- Facebook auf dem Laptop

- Digi- und Denk-Fitness-Treff im Guggi
- Osteoporosegymnastik
- Tai Chi und Qi Gong in Sursee
- Ball Kinetik: Generationen
- DomiGym – Training zu Hause

1. Halbjahr 2021

Anmeldung

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

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldungen verbindlich sind. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wir empfehlen Ihnen deshalb eine frühzeitige Anmeldung; auch damit früh ersichtlich ist, ob die Angebote durchgeführt werden können.

Kontakte

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

bildung.sport@lu.prosenectute.ch

www.lu.prosenectute.ch/Freizeit

Telefon

| | |
|-------------|------------------|
| Sekretariat | 041 226 11 99 |
| Bildung | 041 226 11 96/95 |
| Sport | 041 226 11 52/91 |

Öffnungszeiten

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



Impressum

Versand: Beilage Zenit 4, November 2020,

Magazin Pro Senectute Kanton Luzern

Erscheint: 16.11.2020

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 2021, 31.3.2021

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 (elektronisch, schriftlich oder telefonisch) sollte bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn bei uns eintreffen (falls nicht anders vermerkt). Sie ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und in der Regel erst vor Kursbeginn die Rechnung.

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

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

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

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

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

Offene Sportgruppen: Es gelten spezielle allgemeine Bedingungen. Grundsätzlich

werden keine 10er-Abos zurückerstattet. Für Halbjahres-Abos benötigen wir bei Krankheit oder Unfall ein Arztzeugnis über mindestens 2 Monate. Liegt dieses vor, schreiben wir max. 50% des Halbjahres-Beitrages der Person gut.

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

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

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

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

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

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

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

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

Bildung und Kultur

- 4 Exkursionen & Besichtigungen
- 6 Alltag & Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 8 Gestalten & Spielen
- 10 Musik
- 12 Sprachen
- 14 Wissen & Kultur
- 15 Gesundheit & Wohlbefinden
- 16 Digitale Senioren:
UpDate und A la Carte
- 17 Moderne Kommunikation
- 19 Computer (Windows)
- 20 Computer (Mac)

Gemeinsame Interessen

- 21 Vielseitige Treffen
- 22 Notruflösungen

Sport und Bewegung

- 23 Bewegung & Tanz
- 26 Fitness & Gleichgewicht
- 27 Tennis
- 27 Polysport
- 28 Aqua-Jogging & Wasser-Gymnastik

Offene Gruppen «Outdoor»

- 29 Nordic Walking
- 30 Radsport
- 31 Mountainbike
- 32 Wandern
- 35 Schneeschuh
- 36 Skilanglauf

Offene Gruppen «Indoor»

- 37 Fitgym
- 40 Wasserfitness
- 41 Tanzen

Ferien 2021

- 42 Begleitet, aktiv, spazieren, wandern
- 44 Wintersportferien in Pontresina
- 44 Badeferien in Mallorca

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

Editorial



Fotos: zVg

Das Bildung+Sport-Team im Dienste der Digitalisierung und Aktivitäten für zu Hause: v.l.n.r. Nadia Bongard, Susanne Röth, Claudia Burri, Corinne Kathriner und Michèle Albrecht.

«Die Digitalisierung verändert auch den Alltag der Seniorinnen und Senioren.»

Michèle Albrecht

Liebe Leserinnen und Leser

Das Zeitalter der Digitalisierung brachte in rasanter Geschwindigkeit neue Informations- und Kommunikationstechnologien hervor. Die Corona-Pandemie beschleunigte das Angebot von digitalen Dienstleistungen und trieb die Digitalisierung weiter voran.

Auch an den Seniorinnen und Senioren geht die Digitalisierung nicht spurlos vorbei: Digitale Angebote unterstützen uns dabei, während der Corona-Krise oder aus Mobilitätsgründen mit dem Umfeld in Kontakt zu bleiben.

Aber wie beliebt sind Tablet, Smartphone und Co. bei Seniorinnen und Senioren? Die dritte Auflage der Studie «Digitale Senioren» im Auftrag von Pro Senectute zeigt, dass die neuen Informations- und Kommunikationstechnologien je länger, je mehr Eingang in den Alltag der Generation 65+ finden.

Wie erlangen also tendenziell isolierte und mobil eingeschränkte ältere Menschen mehr Selbstständigkeit? Moderne

digitale Angebote können die Selbstorganisation fördern und stärken. Doch dazu müssen Betroffene befähigt werden, sich im digitalen Alltag zurechtzufinden.

Im aktuellen «impulse» erfahren Sie mehr über die entsprechenden Angebote und Innovationen rund um die Digitalisierung im Alter und Aktivitäten für zu Hause:

Live-stream Livestream – Online-Video-Unterricht (siehe Button auf diversen Seiten)

> A la Carte – Computer-Dienstleistungen (siehe Seite 16)

> SmartLife Care – Notruflösungen (siehe Seite 22)

> DomiGym – Training zu Hause (siehe Seite 36)

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

Michèle Albrecht

Bereichsleiterin Bildung+Sport
Mitglied der Geschäftsleitung
Pro Senectute Kanton Luzern

Exkursionen & Besichtigungen

Voraussetzung: Sie verfügen Sie über eine angemessene körperliche Konstitution, sind gut zu Fuss unterwegs 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 + Vom Strom zum Bier

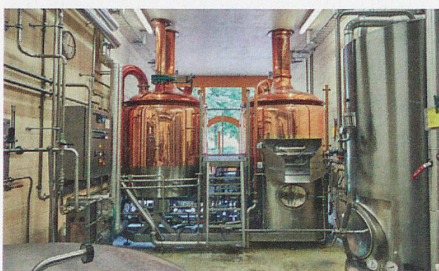


Foto: zlg

Möchten Sie an einer spannenden Führung erfahren, wie ein Kernkraftwerk funktioniert, im Kommandoraum auf die Monitore schauen und vor einem Kühlturm stehen? Im KKL Leibstadt, dem 1984 in Betrieb genommenen, jüngsten und leistungsstärksten Kernkraftwerk in der Schweiz, ist das möglich. Als Gegensatz lernen wir anschliessend beim Mittagessen und einer Betriebsführung mit Degustation die Kleinbrauerei Kündig Bräu AG in Rietheim kennen.

Leitung: Markus Meier und lokale Führung
Datum: Donnerstag, 28.1.2021
Treffpunkt: 6.50 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.49 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 66.– inkl. Führung, Mittagessen mit Getränk und Degustation

Reisekosten: ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Kündig Bräu (inbegriffen)

Anlässe 002 und 003 + Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit den Luzerner Bundesparlamentarier/-innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet vom ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale Führung

Treffpunkt: 12.45 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 20.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.– inkl. Führung

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

Anlass 002: Montag, 8.3.2021

Anlass 003: Montag, 7.6.2021

Anlass 004 + Stromwelt CKW in Rathausen



Foto: zlg

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, 18.3.2021

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 (Tageskarte Zone 10)

Anlass 005 + Von der Bieler Altstadt zur «Cité du Temps»

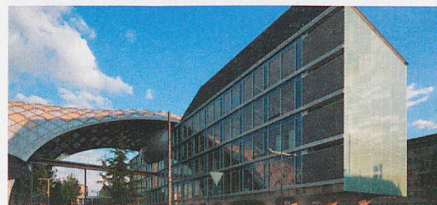


Foto: zlg

In einem geführten Rundgang lernen wir die Bieler Altstadt kennen. Mit ihren stimmungsvollen Gassen und Plätzen ist sie nicht nur ein historisches Bilderbuch, sondern der lebendige Lebensmittelpunkt von Biel geblieben. Als Kontrast dazu steht der 2019 eröffnete «Tatzelwurm» des Swatch-Hauptsitzes. Wir besuchen dort die «Cité du Temps», das Museum der Swatch/Omega-Gruppe.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führungen

Datum: Dienstag, 20.4.2021

Treffpunkt: 8.40 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.05 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.– inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 33.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anlass 006 + Wasserturm und Museggmauer in Luzern

Nutzen Sie die Gelegenheit, den Luzerner Wasserturm und die Museggmauer (Männli-, Zyt- und Schirmerturm) zu besichtigen und zu begehen. Spazieren Sie mit uns durch die Leuchtenstadt Luzern,

und lassen Sie sich die Geschichten der meistfotografierten Wahrzeichen Luzerns in zwei exklusiven Führungen erklären. Voraussetzung für diese Exkursion sind Schwindelfreiheit und gute Kondition (Treppen).

Leitung: Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führung

Datum: Freitag, 7.5.2021

Treffpunkt: 10.15 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 16.30 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 43.– inkl. Führungen

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 1.4.2021

Anlass 007 +

Vom Apfel zum Saft – Mosterei Möhl in Arbon

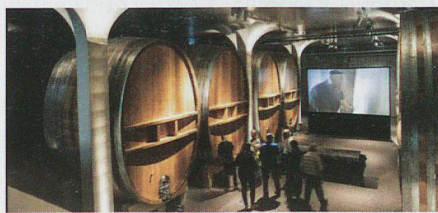


Foto: zVg

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, 20.5.2021

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 40.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant Mühle (inbegriffen)

Anlass 008 +

Propstei St. Gerold im Grossen Walsertal (Vorarlberg/AUT)



Foto: zVg

Die Propstei St. Gerold, im Besitz des Klosters Einsiedeln, ist seit 1000 Jahren ein Ort der Ruhe und der Kultur. Als Oase der Erholung und darüber hinaus als Zentrum mit Kursangeboten in Musik, Literatur, Meditation und des seelischen und körperlichen Wohlbefindens zieht es Menschen an, die dem Sinn des Lebens auf die Spur kommen möchten. So lautet das Leitmotiv: leben, lieben, lernen. Wir erleben eine Führung durch die historischen Gebäude und einen Apéro im Weinkeller.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 10.6.2021

Treffpunkt: 7.20 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

Rückkehr: 19.30 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 98.– inkl. Car, Führung und Mittagessen

Mittagessen: Restaurant (inbegriffen)

Anmeldung: bis 27.4.2021

Anlass 009 +

Staudengärtnerei Gräfin von Zeppelin (Sulzburg-Laufen/D)

Vor über 90 Jahren hat Helen von Stein-Zeppelin, «die Iris-Gräfin», die Gärtnerei gegründet. Die Liebe zu Pflanzen, das Fachwissen, eine grosse Vielfalt und besondere Züchtungen prägen bis heute die Gärtnerei. Unter kompetenter Führung durchstreifen wir die Schaubeece und Topfquartiere. Beim Seele-baumeln-Lassen im wunderschönen Lilien-Café, zusammen mit der Blütenfülle und der Aussicht auf die Weinberge des Markgräflerlandes wird daraus Genuss pur.

Leitung: Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führung

Datum: Freitag, 18.6.2021

Treffpunkt: 8.30 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

Rückkehr: 18.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 69.– inkl. Car und Führung

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anlässe 010 und 011 +

2 Tage: Monza – Perle der Renaissance



Foto: zVg

Kaum 20 km vor Milano und nur 3½ Bahnstunden von Luzern liegt eine faszinierende Kleinstadt, die viel zu bieten hat: Geschichte, Kunst und südlichen Charme. Am ersten Tag besuchen wir den Dom mit der weltberühmten Teodolinda-Kapelle und nehmen an einer Führung durch die Stadt teil. Das Mittagessen geniessen wir in einer typischen Trattoria, zum Nachtessen verwöhnen wir uns mit lokalen Spezialitäten. Wir übernachten im Hotel und am zweiten Tag besichtigen wir das Jugendstil-Mausoleum des ermordeten König Umberto I. und den Palazzo Reale mit seinem bezaubernden Park. Der Mittag und Nachmittag steht dann zur freien Verfügung.

Leitung: Walter Steffen und lokale Führungen

Datum: Mittwoch, 23., und Donnerstag, 24.6.2021

Treffpunkt: 8.00 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 20.30 Uhr in Luzern

Kosten Anlass 010/DZ: CHF 289.– pro Person

Kosten Anlass 011/EZ: CHF 339.–

Inklusiv: Übernachtung/Frühstück im Hotel, Mittagessen und Abendessen (1. Tag), Führungen

Reisekosten: ca. CHF 60.– mit Halbtax/Kollektivbillett, ca. CHF 10.– mit GA (separat zu bezahlen im Zug)

Alltag & Natur

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
sasn Société Suisse de Nutrition
sasn Società Svizzera di Nutrizione

Kurs 020 + Ernährung im Alter Kochworkshop

Ernährung bedeutet nicht nur Essen, sondern auch Genuss und Lebensqualität. Dabei gibt es Empfehlungen, die sich im Alter verändern. In den vier Kochworkshops erhalten Sie theoretische Inputs zu ausgewählten Themen (ausgewogene Ernährung, Protein, Knochengesundheit, gesundes Körpergewicht) sowie Tipps und Tricks für den Alltag. Umrundet wird das Ganze mit der Zubereitung vier verschiedener Menüs, welche wir zum Abschluss gemeinsam geniessen.

Leitung: Yvonne Sommer BSC, Ernährungsberaterin SVDE

Daten: 4 x Mittwoch; 10.3., 21.4., 26.5. und 16.6.2021

Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Schulküche Tribtschen, Richard-Wagner-Weg 15, Luzern

Kosten: CHF 299.- (inkl. Nahrungsmittel und Unterlagen)

Partner-
angebot

NEU

Live-
stream

Kurs 022: Online

Daten: 3 x Mittwoch; 14./28.4. und 19.5.2021

Zeit: 18.00 bis 20.00 Uhr

Kurs 023 +

Kochkurs «Jeder kann kochen»

Gemeinsam bereiten wir mit wenigen Zutaten vollständige Menüs zu, die hervorragend schmecken. Wir geniessen das feine Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen das Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird. Für den Kochkurs empfehlen wir das Kochschulbuch «Tiptopf», welches in der Buchhandlung gekauft (ca. CHF 28.-) werden kann.

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

Daten: 4 x Dienstag; 2. bis 23.3.2021

Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Kantonsschule Alpenquai, Küche, Zimmer 1.1, Luzern

Kosten: CHF 264.- (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

Daten: 3 x; Dienstag, 30.3. und 6.4. und Mittwoch, 14.4.2021*

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
(*14.4.: 9.00 bis 11.00 Uhr)

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 128.-

Kurs 025 +

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 Montag; 12.4.2021

Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 75.-

Kurse 021 und 022 +

Aufräumen – das Leben wird leichter

Platz für ein leichteres Leben

Weniger ist mehr! Befreien Sie sich vom Ballast, der sich über all die Jahre zu Hause 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»

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 114.-

Kurs 021

Daten: 3 x Dienstag; 23.2., 9. und 23.3.2021

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 024

Die Kraft der Wildkräuter

Wie die Natur der Gesundheit helfen kann



Foto: Adobe Stock

Sie möchten vital älter werden? Dann lernen Sie die Wildkräuter kennen! Sie sind robust, widerstandsfähig und wachsen direkt vor der Haustüre. Haben Sie oft «Glutsch» auf Süßes? Erfahren Sie, wie Bitterstoffe wirken und warum der Körper trotz gesunder Nahrung übersäuert. Wir verarbeiten die frischen Blätter zu feinen Smoothies. Der Drink ist voller Phytonährstoffe und Biophotonen, die den Körperzellen neues Leben einhauchen.

Leitung: Carmen von Däniken, Journalistin, Alchemistin der Natur

Kurs 026 +

Humor kennt kein Alter

Workshop

In diesem Kurs kommen Sie Ihrem eigenen Humor auf die Spur. Mit einfachen Übungen und Spielen werden Leichtigkeit und Humor trainiert. Sie lernen neue Werkzeuge kennen, die zu einer freundlichen, liebevollen Stimmung verhelfen, auch in nicht einfachen Alltagssituationen. Sie werden mit einem reichen Erfahrungsschatz aus dem Workshop gehen, nach dem Motto: «Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es trotzdem.»

Leitung: Patrick Hofer, dipl. Pflegefachmann und Humorist

Daten: 4 x Donnerstag; 20.5. bis 17.6.2021 (ohne 3.6.)

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

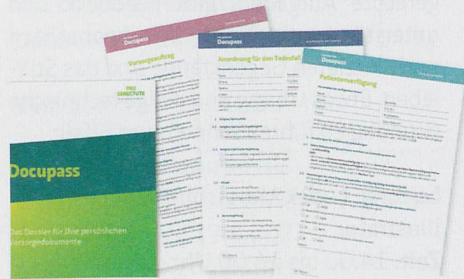
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 180.-

Am Puls der Zeit

Kurse 030 und 031 + Eigene Vorsorge mit dem Docupass

Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente



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

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

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.

Kurs 030

Datum; 1 x Dienstag; 19.1.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 031: Online

Datum; 1 x Dienstag; 22.6.2021

Zeit: 18.00 bis 20.00 Uhr

Live-stream

Kurse 032 bis 038 + Docupass-Workshop

Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

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

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 89.- (exkl. Docupass)

Kurs 032: Luzern

Daten: 2 x Donnerstag; 21. und 28.1.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 033: Willisau

Daten: 2 x Dienstag; 23.2. und 2.3.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute Luzern, Menzbergstrasse 10, Willisau

Kurs 034: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 16. und 23.3.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 035: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Donnerstag; 22. und 29.4.2021

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurs 036: Online

Daten: 2 x Dienstag; 11. und 18.5.2021

Zeit: 17.00 bis 19.00 Uhr

Kurs 037: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Dienstag; 8. und 15.6.2021

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurs 038: Sursee

Daten: 2 x Donnerstag; 1. und 8.7.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Reformierte Kirche Sursee, Dägersteinstrasse 3, Sursee

Live-stream

Kurs 039 + Steuererklärung online

Papierlos ausfüllen und einreichen

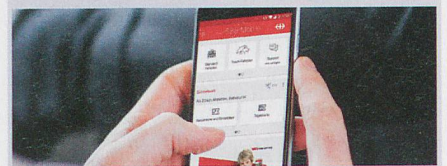
Die Steuererklärung kann verschlüsselt und sicher elektronisch über das Internet eingereicht werden (eFiling). Am ersten Kurstag werden Sie in das Steuerklärungsprogramm «steuern.lu» eingeführt und erfahren, wie Sie die notwendigen Beilagen elektronisch beifügen können.

Partnerangebot

SBB CFF FFS

Kurse 043 und 044 + 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 den grundlegenden Bedienung des Gerätes, App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert, idealerweise bereits registriert (SwissPass-Login).

Leitung: SBB-Mitarbeitende

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: kostenlos (Unterstützung durch SBB)

Kurs 043: 1 x Donnerstag; 25.2.2021

Kurs 044: 1 x Dienstag; 11.5.2021

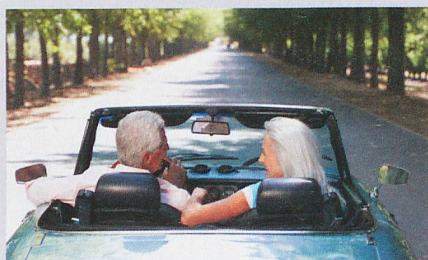
Am Puls der Zeit

Am zweiten Kurstag werden Ihre Fragen beantwortet und Sie werden zusätzlich von Fachpersonen des Steuererklärungs-dienstes betreut.

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



Kurse 040 und 041 + «auto-mobil bleiben» Fahr-Check-Kurs



Fotos zVg

Blinke ich richtig im Kreisel? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie Ihr Können in Begleitung des Fahrlehrers umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet.

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr (Fahren/ Theorie)

Ort: Fahrschulcenter Luzern, Bahnhofstrasse 12, Emmenbrücke

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

Bemerkung: Teilnahme mit eigenem Fahrzeug

Kurs 040: 1 x Dienstag; 23.3.2021

Kurs 041: 1 x Dienstag; 18.5.2021

Leitung: David Schär, Leiter Steueramt Luzern

Daten: 2 x Donnerstag; 18.2. und 4.3.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 80.-

Partner-
angebote

Kurs 042 + Sicher unterwegs mit dem E-Bike

Einsteigerkurs



Elektrovelos liegen im Trend. Im Einsteigerkurs mit Theorie und Praxis wird die Mobilitätsform erlebbar. Im Theorie-teil werden die gesetzlichen Informationen wie Vorschriften, Fahrberechtigungen und Versicherung vermittelt. Neben Themen wie Wartung, Kontrolle und Bedienung werden auch die Gefahren und das Verhalten im Verkehr angesprochen. Im Praxisteil wird das richtige Schalten und Bremsen geübt und es steht ein Geschicklichkeits-Parcour bereit.

Leitung: Pascal Wettstein, Fahrlehrer und TCS-E-Bike-Instruktor

Datum: 1 x Samstag; 24.4.2021

Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr

Ort: TCS-Fahrzentrum, Buholzstrasse 40, 6032 Emmen

Kosten: CHF 115.- (CHF 75.- für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

Bemerkung: Teilnahme mit eigenem E-Bike und Helm

Gestalten &

Kurse 055 bis 057 + Lerne skizzieren

Zeichnen – nur mit Bleistift

Geübt wird das Skizzieren mit Bleistift und Papier. Dabei stellt der Kursleiter niveau-gerechte Aufgaben, gibt Feedback und unterstützt mit Tipps. Wir beobachten und skizzieren Gegenstände und das Still-leben. Etwas Übung und einige technische Grundlagen führen schnell zum Erfolg.

Leitung: Ludek Martschini, Grafiker & Illustrator

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 320.- (inkl. Skizzenbuch und Bleistift)

Bemerkung: *An diesen Daten wird extern skizziert (Treffpunkt Torbogen Bahnhof Luzern)

Kurs 055: Anfänger

Daten: 8 x Dienstag; 12.1., 2./23.2, 9./30.3.*, 13./27.4.* und 11.5.2021* (3 x extern*)

Kurs 056: Fortgeschrittene

Daten: 8 x Dienstag; 26.1., 2.3., 20.4.*, 4./18.5.*, 1./15.6.* und 22.6.2021 (3 x extern*)

Kurs 057: Online

Daten: 6 x Freitag; 19.2., 12.3., 16.4.*, 7./28.5.* und 18.6.2021

Zeiten: 14.00 bis 15.00 Uhr (4 x online), 14.00 bis 16.00 Uhr (2 x extern*)

Kosten: CHF 160.- (inkl. Skizzenbuch und Bleistift)

Kurse 058 bis 060 + Aquarell-Malen

Leichte und luftige Farbentechniken

Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung.

Leitung: Maria Tschuppert

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 240.-

Live-
stream

Spiele

Kurs 058: Anfänger

Daten: 6 x Dienstag; 12.1., 9.2., 16.3., 13.4., 11.5. und 8.6.2021

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurs 059: Vorkenntnisse

Daten: 6 x Mittwoch; 20.1., 10.2., 17.3., 7.4., 5.5. und 2.6.2021

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurs 060: Vorkenntnisse

Daten: 6 x Donnerstag; 7.1., 4.2., 11.3., 15.4., 20.5. und 17.6.2021

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurse 061 und 062 +

Acryl-Malen

Veränderbare und kreative Farbtechniken

Mit etwas Mut für Neues erschaffst du dein eigenes Kunstwerk. Vorkenntnisse braucht es keine. Wir malen gemeinsam tolle Bilder, lernen neue Techniken und Materialien kennen.

Leitung: Coni Egger, Mitinhaberin
www.atelier-farbklecks.ch

Ort: Atelier Farbklecks, Kirchweg 8, 6048 Horw

Kosten: CHF 320.- plus ca. CHF 20.- Material (vor Ort zu bezahlen)

Kurs 061: Dienstag

Daten: 8 x Dienstag; 26.1., 23.2., 9./23.3., 27.4., 11./25.5. und 8.6.2021

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurs 062: Mittwoch

Daten: 8 x Mittwoch; 27.1., 24.2., 10./24.3., 28.4., 12./26.5. und 9.6.2021

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurse 063 und 064 +

Schach

Strategisches Brettspiel

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend.

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kurs 063: Anfänger

Daten: 8 x Mittwoch; 24.2. bis 28.4.2021 (ohne 17.3. und 7.4.)

Kosten: CHF 150.-

Kurs 064: Fortgeschrittene

Daten: 4 x Mittwoch; 31.3. bis 28.4.2021 (ohne 7.4.)

Kosten: CHF 75.-

Kurs 065

Bildsprache der Tarotkarten

Ein Grundkurs für Neugierige

Wir setzen uns mit der Symbolkraft des Tarot auseinander und lassen uns inspirieren. Wir nutzen den Tarot als Instrument der Reflexion und Lösungssuche. Sie lernen Legemuster kennen und erhalten Tipps zur Deutung der Karten.

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

Daten: 7 x Donnerstag; 25.2. bis 22.4.2021 (ohne 1. und 8.4.)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 280.-

Kurse 066 und 067 +

Jassen

Schweizer Nationalspiel

Jassen fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit dem Nationalspiel vertraut. Sie lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Leitung: Margrit Thalman

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Café I Restaurant Guggi, Taubenhausstrasse 14, Luzern

Kosten: CHF 85.-

Kurs 066: Anfänger

Daten: 4 x Mittwoch; 10.3. bis 14.4.2021 (ohne 31.3. und 7.4.)

Kurs 067: Fortgeschrittene

Daten: 4 x Mittwoch; 9.6. bis 7.7.2021 (ohne 30.6.)

Kurs 068 +

Pétanque

Französisches Kugelspiel

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

Leitung: René Bründler, Pétanque Club Luzern

Daten: 5 x Dienstag; 16.3. bis 13.4.2021

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon

Kosten: CHF 115.-

Kurs 069

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 Donnerstag; 18.3. bis 29.4.2021 (ohne 15.4.)

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 228.- plus ca. CHF 25.- Material (vor Ort zu bezahlen)

Musik

Kurse 070 und 071 Kontrabass

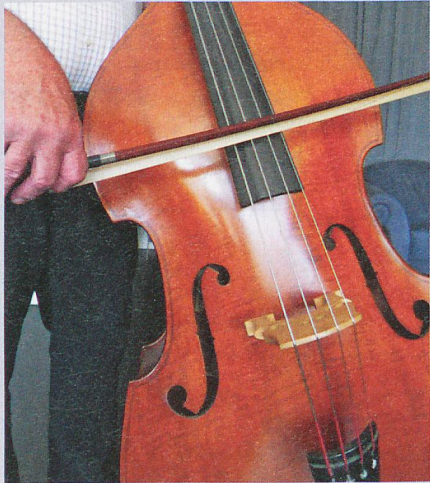
NEU


Foto: zVg

Der Kontrabass bildet das musikalische Fundament in vielen Stilen, von der Klassik über Volksmusik bis zur Unterhaltungsmusik. Lernen Sie dieses besondere Instrument und die tiefen Klänge näher kennen. Die Instrumente werden von der Musikschule Luzern zur Verfügung gestellt.

Leitung: Kaspar Wirz, Musikpädagoge und Kontrabassist

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kurs 070: Schnupperkurs

In der Gruppe erlernen wir die Handhabung des Instrumentes und verschiedene Begleitmuster.

Datum: 1 x Montag; 29.3.2021

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 58.-

Kurs 071: Aufbaukurs

Wir musizieren zusammen und lernen den König der tiefen Klänge facettenreich kennen.

Daten: 4 x Montag; 19.4., 3./17. und 31.5.2021

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: CHF 160.-

Kurse 072 und 073 + Trommeln

Rhythmus erleben

Das ganze Leben ist Rhythmus und wir machen diesen in der Gruppe erlebbar! Unsere Mittel sind die aus Westafrika stammende Djembe-Trommel, Perkussionsinstrumente, die Sprache und der ganze Körper. Erkunden Sie das Universum Rhythmus auf unterschiedlichste Art und Weise.

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

Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kurs 072: Einführung (ohne Vorkenntnisse)

Daten: 5 x Donnerstag; 14./28.1., 25.2., 11. und 25.3.2021

Kosten: CHF 193.- (inkl. Nutzung Instrumente)

Kurs 073: Gruppe (mit Vorkenntnisse)

Daten: 5 x Donnerstag; 22./29.4., 28.5., 10. und 24.6.2021

Kosten: CHF 135.- (inkl. Nutzung Instrumente)

Kurs 074 Klavier ohne Noten Grundlagen der Begleitung



Foto: zVg

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; 7.1. bis 4.2.2021

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 220.-

Kurse 075 bis 077 + Jodeln



Foto: zVg

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 Liedgut steht im Vordergrund. Angepasste Stimmbildung, Atem- und Körperarbeit wie auch jodelspezifische Übungen werden vermittelt.

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kurs 075: Einführung

Daten: 4 x Freitag; 29.1., 5./26.2. und 5.3.2021

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 224.-

Kurs 076: Online

Daten: 4 x Dienstag; 23.2. bis 23.3.2021 (ohne 16.3.)

Zeit: 9.45 bis 10.45 Uhr

Kosten: CHF 150.-

Live-stream

Partner-
angebote**Musikschule**

Stadt Luzern

sicher stehen

sichergehen.ch

Kurs 077: Singen und Jodeln in der Gruppe

Das Angebot richtet sich an Personen, die bereits den Jodeleinführungskurs besucht haben oder Erfahrung im Jodeln mitbringen. Willkommen sind nebst den Jodler/innen auch Sänger/innen. Gemeinsam pflegen wir das mehrstimmige Volksliedgut sowie Jodelliteratur. Das gemeinsame Singen steht im Vordergrund. Zudem wird angepasste Stimmbildung sowie Atem- und Körperarbeit vermittelt.

Daten: 4 x Freitag; 29.1., 25.2., 25.3. und 30.4.2021

Zeit: 13.30 bis 14.30 Uhr

Kosten: CHF 100.-

Kurs 078 und 079**Aktives Hören: Musikgeschichte Von Mozart bis Mahler**

Die klassische Musik entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Sie erhalten umfassende, zusammenhängende Grundlagenkenntnisse von der Klassik bis zur Musik Gustav Mahlers. Wir diskutieren Hörbeispiele und lernen damit auf lockere Art, Zusammenhänge zu erkennen. Geeignet für Laien mit Interesse an klassischer Musik, Konzertgänger/innen und solche, die es werden möchten.

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

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 184.-

Kurs 078: Die Welt von Haydn, Mozart und Beethoven

Daten: 4 x Montag; 11.1. bis 8.2.2021 (ohne 18.1.)

Kurs 079: Aufbruch und Romantik

Daten: 4 x Montag; 15.3. bis 12.4.2021 (ohne 5.4.)

**Kurse 080 und 081 +
Fit mit Musik****Sturzprävention nach Dalcroze**

Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern.

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

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kurs 080: Dienstag

Daten: 23 x Dienstag; 5.1. bis 6.7.2021 (ohne 9./16.2., 6. und 13.4.)

Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr

Kosten: CHF 437.-

Kurs 081: Freitag

Daten: 19 x Freitag; 8.1. bis 9.7.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4. und 4.6.)

Zeit: 9.35 bis 10.20 Uhr

Kosten: CHF 361.-

Kurs 082 +**Bewegtes Singen****Gesang, Musik und Bewegung in der Gruppe neu erleben**

Das spielerische Experimentieren mit Stimme und Bewegung führt die Teilnehmenden in ein vielfältiges, 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.

Leitung: Elisabeth Käser, dipl. Rhythmiklehrerin, Musikerin

Daten: 5 x Dienstag; 2.2., 2./30.3., 20.4. und 18.5.2021

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 130.-

Kurs 083 +**Singen aus Freude****Aus voller Kehle, von ganzem Herzen**

Foto: zlvlg

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; 22.3. bis 3.5.2021 (ohne 5. und 12.4.)

Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr

Ort: Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 110.-

Sprachen

Live-stream

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: 11.1. bis 8.7.2021 (ohne Fasnachtsferien 8. bis 19.2., Osterferien 2. bis 16.4., Auffahrt 13.5., Pfingstmontag 24.5. und Fronleichnam 3.6.)

Orte: **Luzern:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76 **Sursee:** Ref. Kirchgemeindehaus, Dägersteinstrasse 3 **Willisau:** Schule, Schlossfeldstrasse 1

Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten

Anmeldung: bis 28.12.2020 (Einstieg bei freien Plätzen jederzeit möglich)

Kleingruppenzuschlag: Preise gelten ab 7 Teilnehmenden. Bei Unterbestand (5 oder 6 Teilnehmende) wird der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt (+ ca. 15%).

Kursleiter/innen Englisch

Barbara Christen: Kurse 180, 182, 183, 184, 185, 187, 188, 190, 192, 193

Alina Fuchs: Kurse 181, 189, 191

Susanne Jung: Kurse 186, 200, 202, 203, 205, 208

Ruth Knapp: Kurse 196, 197, 198, 201, 204

Benno Rogger: Kurse 194, 195, 206, 207

Pat Suhr Felber: Kurse 199, 206, 209, 210, 211

Elisabeth Oehen: Kurse 175, 176, 177 (Sursee)

Corina Bättig: Kurse 178, 179 (Willisau)

Spanisch

Maria Teresa Velásquez: Kurse 215, 216, 217, 218, 219, 221, 222, 224

Maria Isabel Cubino: Kurse 220, 223

Italienisch

Emi Pedrazzini: Kurse 231, 232, 234, 235, 236, 237

Maria Fasanella: Kurse 225, 226, 227, 228, 229, 230, 233

Französisch

Soraya Blessing: Kurse 240, 241, 242

Russisch

Alina Fuchs: Kurse 244, 245

Der Online-Video-Unterricht für zu Hause kann in zwei Formen stattfinden:

a) kombiniert Präsenz/Online (bestehende Kurse)

b) nur Online (neue Kurse entsprechend markiert)

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei uns.



Foto: zvg

ENGLISCH WELCOME!

Anfänger 1 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

Kurs 175 +

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

Anfänger 2 (Beginner)

Kurs 176 +

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

Anfänger 3 (Beginner)

Kurs 177 +

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

Anfänger 1 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

Kurs 178 +

Mi, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Anfänger 2 (Beginner)

Kurs 179 +

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

Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse

Kurs 180 + : Online

Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 181 +

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

wenig Vorkenntnisse

Kurs 182 +

Fr, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Anfänger 2 (Beginner)

Kurs 183 +

Mi, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 184 +

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

Kurs 185 +

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

Anfänger 3 (Beginner)

Kurs 186 +

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

Kurs 187 +

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 479.- (22 x)

Kurs 188 +

Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Anfänger 4 (Beginner)

Kurs 189 +

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

Kurs 190 +

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

Anfänger 5 (Elementary)

Kurs 191 +

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Anfänger 6 (Elementary)

Kurs 192 +

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

Anfänger 7 (Elementary)

Kurs 193 +

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

Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 194: Online

Mo, 19.00 bis 19.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 195

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Mittel 2 (Pre-Intermediate)

Kurs 196

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Mittel 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 197

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 198

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

Kurs 199

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 200

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 4 (Pre-Intermediate)

Kurs 201

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 202

Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 203

Mi, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Sursee

Willisau

Live-stream
Luzern

Live-stream

Mittel 5 (Pre-Intermediate)**Kurs 204**

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 205

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Fortgeschrittene (Intermediate)**Kurs 206**

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 207

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Konversation

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

Konversation 1 (Intermediate)**Kurs 208**

Mi, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Konversation 2 (Advanced)**Kurs 209: Online**

Mo, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 210

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 211

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

SPANISCH BIENVENIDOS**Anfänger 1**

ohne Vorkenntnisse

Kurs 215: Online

Do, 8.25 bis 9.15 Uhr CHF 290.- (20 x)

Kurs 216

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

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

Kurs 217

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Anfänger 3**Kurs 218**

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

Mittel 1**Kurs 219**

Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 2**Kurs 220**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 1**Kurs 221**

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

Fortgeschrittene 2**Kurs 222**

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 457.- (21 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 319.- (22 x)

Kurs 224

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 305.- (21 x)

ITALIENISCH BENVENUTI!**Anfänger 1**

ohne Vorkenntnisse

Kurs 225 + : Online

Mo, 12.00 bis 12.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 226 +

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

Kurs 227 +

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Anfänger 3**Kurs 228 +**

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

Mittel 1**Kurs 229**

Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 2**Kurs 230**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 3**Kurs 231**

Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 4**Kurs 232**

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

Kurs 233

Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Mittel 5**Kurs 234**

Mi, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 1**Kurs 235**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 2**Kurs 236**

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

Fortgeschrittene 3**Kurs 237**

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

FRANZÖSISCH BIENVENUE!**Anfänger**

ohne Vorkenntnisse

Kurs 240 +

Fr, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Mittel**Kurs 241**

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

Fortgeschrittene**Kurs 242**

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

RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT**Anfänger****Kurs 244**

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Fortgeschrittene**Kurs 245**

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

Wissen & Kultur

Kurs 045

Permakultur

Mehr Natur und Biodiversität

NEU

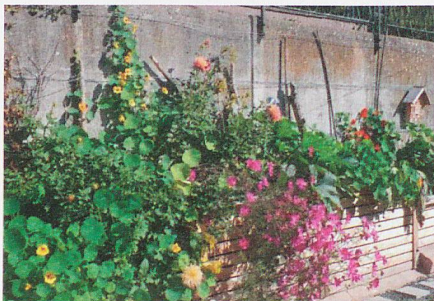


Foto: zVg

Die «Permanente Agrikultur» oder Kreislaufwirtschaft ist ein sich selbst erhaltendes und regulierendes Ökosystem, frei von jeglichem Gifteinsatz. Permakultur ist nicht nur ein Thema in der Landwirtschaft, auch Häuser, Gärten, Parke können so gestaltet werden, dass die Natur mehr Raum bekommt. Sie erhalten Grundwissen, Gestaltungstipps und konkrete Anwendungsbeispiele. Gestalten Sie Ihre eigene Umgebung zu einem Kraftort!

Leitung: Konrad Uebelhart, Architekt, Baubiologe, Geobiologe

Daten: 4 x Montag; 26.4. bis 17.5.2021 (inkl. 1x Besichtigung in der Stadt)

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 166.–

Kurs 046

Philosophische Lektüre

Michael Hampe: Die Wildnis, die Seele und das Nichts



MICHAEL HAMPE
Die Wildnis
Die Seele
Das Nichts
Über das wildnische Leben / HANTEL

Wir lesen im Kurs ausgewählte Kapitel aus Michael Hampes neuem Buch, in welchem er sich den grossen Fragen des menschlichen Lebens stellt: Wie finde ich zu mir selbst? Was bleibt am Ende meines Lebens? Wie verhält es sich mit der Unsterblichkeit der Seele? Mit den literarischen Mitteln

des Essays, des Dialogs und der Erzählung erprobt Hampe mögliche Antworten auf diese Fragen und lässt uns damit Raum für eigenes Nachdenken und angeregte Diskussion.

Leitung: lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden

Daten: 6 x Montag; 11.1. bis 15.2.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 235.–

Kurs 047

Philosophie der Toleranz

Kursreihe «Freude am Denken»

Öffentlich wie privat geniesst Toleranz einen hohen Stellenwert, bleibt im konkreten Fall aber immer umstritten. Sie wird eingefordert und gewährt, meist aber auch zugleich ihre Grenze betont. Dabei ist die Ablehnung stets Voraussetzung von Toleranz. In der gemeinsamen Diskussion nähern wir uns anhand von historischen wie aktuellen Beispielen dem Begriff der Toleranz, seiner Geschichte, seinen Ausprägungen und seinen mehrfachen Grenzen.

Leitung: Rayk Sprecher, M.A., Inhaber «kriterien.ch»

Daten: 4 x Dienstag; 20.4. bis 25.5.2021 (ohne 11. und 18.5.)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 159.–

Kurs 048

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 auszutauschen und gegenseitig zu motivieren. Was stärkt und beflügelt Sie? Was hatten Sie für Buben- oder Mädchen-

träume, die Sie umsetzen könnten? Wie wollen Sie 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: 5 x Montag; 22.2., 8./22./29.3. und 7.6.2021

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 250.–

Kurse 049 und 050

Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen



Foto: Adobe Stock

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

Leitung: Ina Brueckel, Studium der Deutschen Literaturwissenschaft, Psychologie und Soziologie

Daten: 6 x Mittwoch; 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., 26.5., 30.6.2021

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 126.– (exkl. Bücher)

Kurs 049: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 050: 15.30 bis 17.00 Uhr

Gesundheit & Wohlbefinden

Kurs 090 + Meditation

Ruhe und Entspannung

Lernen Sie Ihr eigenes Potenzial besser kennen und stärken Sie Ihre innere Mitte, um die täglichen Herausforderungen mit Ruhe und Gelassenheit zu bewältigen. Mit gezielten einfachen Übungen aus dem Yoga, Atemtechniken, meditativem Tanz und Aufmerksamkeitsmeditationen kultivieren Sie, was Sie stärkt. Unter Meditation erleben Sie den Zustand tiefer Entspannung, der abends hilft, runterzukommen und besser zu schlafen.

Leitung: Alina Fuchs, dipl. Meditationsleiterin

Daten: 21 x Dienstag; 19.1. bis 6.7.2021 (ohne 9./16.2., 6. und 13.4.)

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 427.-

Kurs 091 + Augentraining nach Feldenkrais

Wacher Blick – entspannte Augen

Geben Sie Ihren Augen eine wohltuende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten. Als Kleinkind mussten Sie das Sehen erst erlernen. In diesem Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten wieder bewusst. Durch das Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen. Entspannte, wache Augen beeinflussen auch Ihr Wohlbefinden in Kopf, Nacken und Rücken positiv.

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

Daten: 6 x Montag; 22.2. bis 29.3.2021

Zeit: 11.45 bis 13.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 195.-

Kurs 092 + Beckenboden nach Feldenkrais

Bewusst und gesund

Ein gesunder Beckenboden stärkt Ihre Kontinenz, die inneren Organe und den Rücken! Lernen Sie, wie Sie im Alltag sein gesundes Funktionieren unterstützen können. Sie spüren die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen und lernen, sie in verschiedenen Bewegungsabläufen zu aktivieren und zu entspannen. Das gesunde Funktionieren des Beckenbodens zu erhalten oder wieder zu erlangen, 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; 22.2. bis 26.4.2021 (ohne 5. und 12.4.)

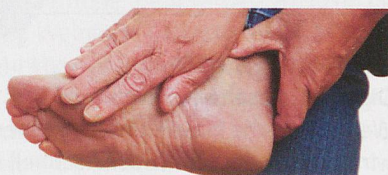
Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 226.-

Kurs 093 + Balsam für die Füsse Ganzheitliches Wohlbefinden

Foto: Adobe Stock



Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat z.B. die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause ausführen.

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

Daten: 4 x Montag; 1. bis 22.3.2021

Zeit: 14.30 bis 16.15 Uhr

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

Kosten: CHF 179.-

Kurs 094 + SinnVolles GehirnTraining

Fitness fürs Gedächtnis

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

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

Daten: 5 x Montag; 1. bis 29.3.2021

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 175.-

Kurs 095 + Atem und Bewegung

Atemtherapie «Middendorf»

Mit einfachen Atemübungen, im Sitzen oder Stehen, beleben wir den Atem und Körper: Wir dehnen, bewegen, spüren, wecken unsere Sinne und geniessen die Ruhe. Dabei können sich körperliche und seelische Anspannungen lösen. Wir erfahren eine neue Lebendigkeit, die unseren Alltag positiv unterstützt. Ziel ist es, die einfachen Übungen im Alltag einzuflechten, für einen stabileren Stand, Gleichgewicht und Koordination.

Leitung: Jeannette Giaquinto, dipl. Atemtherapeutin «Middendorf»

Daten: 6 x Mittwoch; 21.4. bis 26.5.2021

Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 126.-

Digitale Senioren

Kurs 096 + Waldbaden

Eintauchen in den Frühlingswald

Wir geniessen mit all unseren Sinnen den Wald und staunen, wie wir Altbekanntes neu entdecken. Waldbaden kann 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 diese mit Hilfe von Erholungsübungen.

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

Daten: 3 x Montag; 3. bis 17.5.2021 (auch bei leichtem Regen)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Gütschwald Luzern

Kosten: CHF 98.–

Partner-
angebot

L T
luzernertheater.ch

Kurs 097 +

Shall we dance?!

Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern geht in eine 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) mit «Tanz Luzerner Theater» zu besuchen.

Leitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»

Daten: 4 x Donnerstag; 11.3. bis 1.4.2021

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 115.– (inkl. Eintrittskarte)

UpDate Vortragsreihe

Die Welt wird immer digitaler. Machen Sie sich mit der laufenden Vortragsreihe vertraut mit kulturellen und kreativ spielerischen, gestalterischen Möglichkeiten der Digitalisierung.

Referentin: Doris Kaufmann, Ausbilderin, Medienpädagogin

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 49.–

NEU

Vortrag 100

Ganz Ohr sein ...

Digitale Grosseltern-Revolution

Tonjäger/in sein mit Tablet und Smartphone. Wie geht das? Wie klingen Quartiere, Schulwege oder Ferien? Mit Enkelkindern spannende Hörrätsel und -geschichten produzieren. Städte auf Hörspaziergängen erkunden. Sie erhalten Einblicke in die digitale Klangwelt.

Datum: 1 x Dienstag; 2.3.2021

NEU

Vortrag 101

Schauen wir mal ...

Digitale Grosseltern-Revolution

Wenn Sie gerne filmen und fotografieren, wird auch beim Nachwuchs schnell das Interesse am kreativen Ausdruck geweckt. Gemeinsam neue Perspektiven entwickeln und experimentieren mit digitalen Bearbeitungsmöglichkeiten. Sie erhalten Ideen, Tipps und Tricks zur Gestaltung von Bildergeschichten, Fotorätseln, Comics, Videoclips und Trickfilmen.

Datum: 1 x Dienstag; 18.5.2021

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, Zoom 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 1/4-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.)

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

Moderne Kommunikation

Gruppenkurse: Apple und Android



Foto: zlg

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

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

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kurse 107 und 108 Apps rund um Ferien

NEU

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Smartphone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID sowie Grund- und Aufbaukurs iPhone oder gleichwertige Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie interessante und hilfreiche Apps für die Ferien kennen. Sie können schnell und einfach Euro 121,35 in Franken umrechnen. Sie wissen, wie Sie zum Trevi-Brunnen kommen, und können ein chinesisches Restaurant in München mit guten Bewertungen finden. Ihre Erlebnisse teilen Sie den Daheimgebliebenen mit einer Gratispostkarte mit.

Leitung: Nicola Wyss
Kosten: CHF 108.-

Kurs 107: 1 x Donnerstag; 4.2.2021
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kurs 108: 1 x Freitag; 28.5.2021
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurse 109 und 110 Apps rund um Unterhaltung

NEU



Voraussetzung: Eigenes, geladenes Smartphone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID sowie Grund- und Aufbaukurs iPhone oder gleichwertige Kenntnisse. Guthaben auf Apple ID oder iTunes-Karte, um Guthaben einzulösen.

In diesem Kurs lernen Sie Musikstücke und Bücher auf Ihr iPhone zu laden. Sie könne Siri einige Befehle geben, und mit dem Kalender werden Sie bestimmt keine Termine mehr verpassen. Echo der Zeit / Weinfach / NZZ Akzent und vieles mehr können Sie mit Podcast hören.

Leitung: Nicola Wyss
Kosten: CHF 108.-
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 109: 1 x Freitag; 5.3.2021
Kurs 110: 1 x Montag; 17.5.2021

Kurse 111 und 112 + 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
Kosten: CHF 108.-

Kurs 111: 1 x Donnerstag; 28.1.2021
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kurs 112: 1 x Montag; 15.3.2021
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurse 113 bis 116 + iPhone – Grundkurs

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

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

Leitung: Nicola Wyss
Kosten: CHF 144.-

Kurs 113: 2 x Montag; 11. und 18.1.2021
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 114: 2 x Donnerstag; 18. und 25.2.2021
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 115: 2 x Freitag; 16. und 23.4.2021
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 116: 2 x Montag; 21. und 28.6.2021
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurse 117 und 118 iPhone – Aufbaukurs

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

Im Kurs lernen Sie Ihr iPhone nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Klingelton, Schriftgrösse, automatische Sperre und vieles mehr. Weiter widmen wir uns der Welt der Apps: installieren, löschen, verschieben und organisieren. Auch können Sie ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

Leitung: Nicola Wyss
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: CHF 144.–

Kurs 117: 2 x Montag; 8. und 15.2.2021
Kurs 118: 2 x Mittwoch; 19. und 26.5.2021

Kurs 119 iPad – Grundkurs

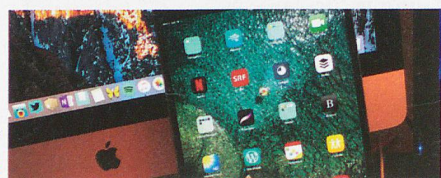


Foto: zvg

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
Daten: 2 x Mittwoch; 24. und 31.3.2021
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 216.–

Kurse 120 bis 122 + Android Handy – Grundkurs

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

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

Leitung: Beatrice Tichelli
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: CHF 144.–

Kurs 120: 2 x Montag; 25.1. und 1.2.2021
Kurs 121: 2 x Montag; 22. und 29.3.2021
Kurs 122: 2 x Montag; 10. und 17.5.2021

Kurse 123 bis 125 Android Handy – Aufbaukurs

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

Im Kurs lernen Sie Ihr 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
Kosten: CHF 144.–

Kurs 123: 2 x Montag; 22.2. und 1.3.2021
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 124: 2 x Montag; 12. und 19.4.2021
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 125: 2 x Montag; 7. und 14.6.2021
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

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

Partner-
angebot

vbl verkehrsbetriebe
luzern
verbindet uns

Kurse 105 und 106 + FAIRTIQ – die einfachste Fahrkarte der Schweiz



NEU gültig im
ganzen öV-
Netz Schweiz.

Foto: vbl

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Smartphone mit PIN-Codes und Passwörtern, evtl. Swisspass und ein gültiges Zahlungsmittel (Master-/Visa-/PostFinance-/Reka-Card oder Twint).

Eine, zwei oder drei Zonen? Umsteigen? Münz? Bus, Bahn oder Schiff? Mit FAIRTIQ oder EasyRide entfallen diese Fragen. Sie können in der ganzen Schweiz den öV nutzen. In diesem Kurs laden Sie die App herunter, registrieren sich einmalig und lernen das einfache Handling der App. Mit einem vbl-Mitarbeiter fährt die Gruppe gemeinsam eine kurze Busstrecke und setzt das Gelernte sogleich um. Dank des Mitwirkens von vbl erhalten die FAIRTIQ-Anwender eine Gutschrift für diese Fahrt auf ihr Mobile geladen.

Leitung: Nicola Wyss und Reto Wirth
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: CHF 49.–

Kurs 105: 1 x Freitag, 29.1.2021
Kurs 106: 1 x Mittwoch, 21.4.2021

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!

Leitung: Michel Prigione, Inhaber MIP

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.– (exkl. Laptop)

Betriebssystem: Windows 7/8.1/10 und Office 2010 – 2019 und 365

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.

Kurse 126 bis 128 +

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.

Sie lernen das Betriebssystem Windows von Microsoft und dessen Grundfunktion kennen und damit arbeiten. Lernen Sie, WLAN-Verbindungen einzurichten, das Startmenü anzupassen und einfache Programme (Apps) zu installieren. Es werden Fachbegriffe des Computeralltags erläutert. Nach diesem Kurs können Sie eine Einladung schreiben und mit einem Bild illustrieren, speichern und kennen die Dateiablage. Zudem lernen Sie wichtige Seiten im Internet kennen und üben die Recherche für aktuelle Informationen.

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 126: 3 x Montag; 18./25.1. und 1.2.2021

Kurs 127: 3 x Mittwoch; 3. bis 17.3.2021

Kurs 128: 3 x Donnerstag; 15. bis 29.4.2021

Kurs 129

Windows – Aufbaukurs

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop, um zu Hause mit Windows-Betriebssystem zu üben, und Kenntnisse aus dem Grundkurs.

Vertiefen Sie Ihre Windows Kenntnisse aus dem Grundkurs und festigen Sie Ihr Können mit zusätzlichen, interessanten Aufgaben, die Ihnen den Laptop näherbringen. Wo können Ihre Daten gespeichert werden, wie sichern Sie diese auf einem USB Stick, wie laden Sie Ihre Bilder des Smartphones auf den PC und wie finden Sie wichtige Seiten im Internet und wie speichern Sie diese.

Daten: 3 x Freitag; 16. bis 30.4.2021

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 130

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 Montag; 15./22.2. und 8.3.2021

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kurs 131

Facebook auf Laptop

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse mit Betriebssystem XP; evtl. Zugangsdaten bestehendes Facebook.

Liebäugeln Sie mit einem Facebook Profil; auch auf Ihrem Laptop? In diesem Kurs lernen Sie die Social-Media-Plattform kennen. Sie erstellen Ihr eigenes Profil auf dem Laptop; auch zur Anwendung auf Ihrem Smartphone. Lernen Sie damit zu arbeiten und gleichzeitig auch, wie Sie sich schützen können. Facebook bringt Ihnen Ihre Familie und Freunde direkt nach Hause.

Daten: 3 x Dienstag; 19./26.1. und 2.2.2021

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 132 +

Internet und E-Mail

Voraussetzung: Windows-Grundkurs 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. Im Kurs wird mit dem neuen

NEU

Browser von Microsoft, Google und Firefox gearbeitet wie auch mit Mozilla Thunderbird und dem Outlook für Mails.

Daten: 3 x Donnerstag; 4. bis 18.3.2021

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kurs 133

Bilder managen mit Windows 10

Voraussetzung: Umsteigerkurs, Windows (Versionen 7, 8.1).

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 Mittwoch; 14. bis 28.4.2021

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kurs 134

Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

Voraussetzung: Umsteigerkurs, Windows (Versionen 7, 8.1).



Foto: Adobe Stock

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; 15. bis 29.6.2021

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Computer (Mac)



Foto: zVg

Gruppenkurse: MacBook

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

Leitung: Verena Küttel

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 230.-

Kursunterlagen: Werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

Bemerkung: Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.

Kurse 135 bis 137

Mac-Einstieg (Grundkurs)

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

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennen lernen? 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 135: 2 x Donnerstag; 21. und 28.1.2021

Kurs 136: 2 x Donnerstag; 18. und 25.3.2021

Kurs 137: 2 x Donnerstag; 6. und 20.5.2021

Kurse 138

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 ausprobiert. Wiederholung der Grundlagen des Finders, Dateiformate und Dateien zuweisen, Air Drop. Programme installieren und deinstallieren.

Daten: 2 x Donnerstag; 27.5. und 10.6.2021

Kurs 139

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.

Daten: 2 x Donnerstag; 17. und 24.6.2021

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/vg

Leitung: Ernst Bissig,
Telefon 079 408 22 65
Daten: jeweils am Mittwoch; 27.1.,
24.2., 31.3., 28.4., 26.5. und 30.6.2021
Mitbringen: eigenes Gerät inkl. Ladege-
rät und Passwort
Kosten: CHF 10.– pro Mal

Ort: Pro Senectute, Bistro EG,
Maihofstrasse 76, Luzern
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Café I Restaurant Guggi,
Taubenhausstrasse 14, Luzern
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

NEU

Treff 241 + Spazier-Treff

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

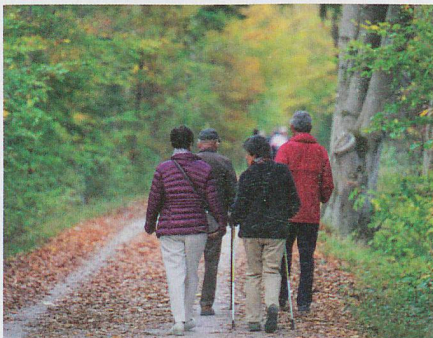


Foto: Fotolia

Leitung: Uschi Barmettler,
Telefon 078 778 74 84
Daten: jeweils am Mittwoch; 6.1., 3.2.,
7.4., 5.5. und 2.6.2021
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. Reisespe-
sen und Konsumation

Treff 242 + Denk-Fitness-Treff

**Gedächtnistraining zur Verbesserung der
Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrneh-
mung und Konzentration**

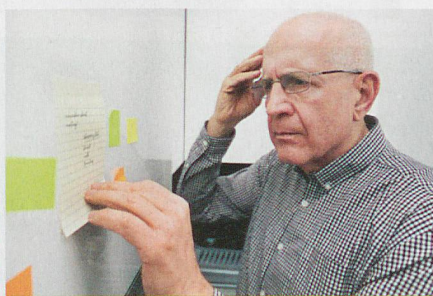


Foto: Adobe Stock

Leitung: Edith Koch,
Telefon 041 497 30 24

Daten: jeweils am Freitag; 22.1., 26.2.,
19.3., 23.4., 21.5. und 18.6.2021

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.

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,
Maihofstrasse 76, Luzern
Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Café I Restaurant Guggi,
Taubenhausstrasse 14, Luzern
Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

NEU

Treff 243 +

Gespräche am runden Tisch

**Regelmässige Diskussionen zu aktuellen
Themen**



Foto: Adobe Stock

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

Daten: jeweils am Donnerstag; 7.1., 4.2.,
4.3., 1.4., 6.5. und 10.6.2021

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pfarreizentrum Barfüesser,
Winkelriedstrasse 5, Luzern

Kosten: CHF 7.– pro Mal

Gemeinsame Interessen

Treff 244 + Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen

Foto: Adobe Stock



Leitung: Margrit Thalmann,
Telefon 079 575 67 10

Daten: jeweils am Donnerstag; 4.2., 4.3.,
8.4., 6.5. und 1.7.2021

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

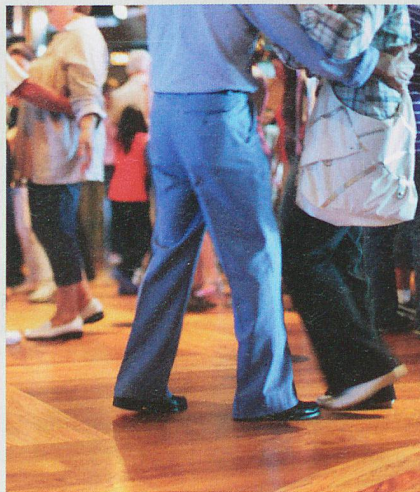
Ort: Restaurant Militärgarten, Horwer-
strasse 79, Luzern (Allmend Luzern)

Kosten: CHF 25.- für 5 wählbare Treffen
(Abo) oder CHF 5.- pro Mal

Foto: Adobe Stock

Treff 245 + Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit
beschwingter Live-Musik oder DJ



Leitung: Nena Graf,
Telefon 079 270 80 88

Daten: jeweils am Mittwoch;

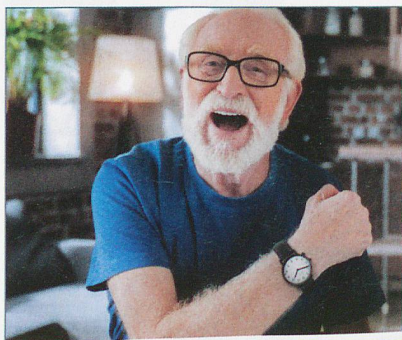
- 27.1. XXL Stimmung mit Gio
- 24.2. Party mit Alpine Voice
- 24.3. Top Unterhaltung mit Erwin Live
- 21.4. XXL Stimmung mit Gio
- 12.5. Let's fetz mit Vladi
- 2.6. XXL Stimmung mit Gio

Zeit: 14.30 bis 17.30 Uhr

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

Hinweis: Es stehen einige kostenpflich-
tige Besucherparkplätze zur Verfügung.
Wir empfehlen zusätzlich das Parkhaus
Nidfeld (5 Gehminuten Entfernung).

Kosten: CHF 10.- pro Mal



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Mit smarten Notruflösungen ist Hilfe nie weit entfernt.

Die Notruflösungen von «SmartLife Care» bieten Sicherheit für Notrufnutzer und ihre Angehörigen. Die drei intelligenten Bausteine für individuelle Notruflösungen entsprechen höchsten technischen und ästhetischen Ansprüchen:

1. Der passende Notruftknopf | 2. Das optimale Basisgerät | 3. Das richtige Abonnement

Bestellung, Installation, Registrierung und weitere Serviceleistungen:

Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Telefon 041 226 11 52
bildung.sport@lu.prosenectute.ch, www.lu.prosenectute.ch/Notruflösungen

Partner:



Ein Unternehmen von  swisscom und  helvetia

Bildung+Sport

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 (Mo, Di, Mi + Do) 041 226 11 96

Susanne Röth (Di + Fr) 041 226 11 95

Sachbearbeiterinnen Sport

Claudia Burri (Mo, Di, Mi + Do) 041 226 11 52

Corinne Kathriner (Di, Do + Fr) 041 226 11 91

Sachbearbeiterin Vorbereitung Pensionierung

Susanne Röth (Di + Fr) 041 226 11 95

Bereichsleiterin Bildung+Sport

Michèle Albrecht (Mo, Di, Mi + Fr) 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

> Kurszentrum: 3. OG

> Bewegungsraum: EG

Anreise

Öffentlicher Verkehr

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

Auto/Parkplätze

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

Für externe Kursorte erhalten Sie die Wegbeschreibung mit der Anmeldebestätigung.

Aktive Momente schenken!



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

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

Pro Senectute Kanton Luzern • Bildung+Sport

bildung
sport
pro senectute bewegt

Pro Senectute Kanton Luzern

Geschäftsstelle

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

Sozialberatung

Beratungsstelle Luzern

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

Beratungsstelle Emmen

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

Beratungsstelle Willisau

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

Infostelle Demenz

infostelle@alz.ch, alz.ch/lu 041 210 82 82

Bildung+Sport

bildung.sport@lu.prosenectute.ch 041 226 11 99

Hilfen zu Hause

Mahlzeitendienst

hzh@lu.prosenectute.ch 041 360 07 70

Alltags- und Umzugshilfe

hzh@lu.prosenectute.ch 041 211 25 25

Treuhand+Steuern

Treuhanddienst/Büroassistentz

treuhand@lu.prosenectute.ch 041 226 19 70

Steuererklärungsdienst

steuern@lu.prosenectute.ch 041 319 22 80

Beratung Gemeinden / Projekte

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

Magazin zenit

redaktion.zenit@lu.prosenectute.ch 041 226 11 88

Vermittlung von Freiwilligenarbeit

info@lu.prosenectute.ch 041 226 11 88

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



☐ Ich bin interessiert an Online-Video-Kursen für zu Hause.
 Bitte um Kontaktaufnahme.

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 | |
| Tageskarte vorhanden? | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein | | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein | |
| Reiseversicherung vorhanden? | <input type="radio"/> vorhanden <input type="radio"/> Unterlagen | | <input type="radio"/> vorhanden <input type="radio"/> Unterlagen | |
| Bemerkungen: | | | | |

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport
Maihofstrasse 76
Postfach 3640

6002 Luzern

Bitte
frankieren

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport
Maihofstrasse 76
Postfach 3640

6002 Luzern

Bitte
frankieren

Bewegung & Tanz

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

Kurs 500 Zumba Gold®



Gemässigte Version für Junggebliebene

Leichte Tanzschritte zu lateinamerikanischen Rhythmen lassen den Alltag vergessen. Die Tanzbewegungen werden langsam aufgebaut. Das Training kräftigt und lockert die Muskeln zugleich. Zumba Gold® ist ein attraktives Beweglichkeits-, Koordinations- und Konditionstraining mit sich wiederholenden Schrittkombinationen. Lassen Sie sich von Rumba, Salsa und Merengue mitreissen.

Leitung: Aniko Renner, Fitness-Zumba-Instruktorin

Daten: 20 x Mittwoch; 13.1. bis 30.6.2021 (ohne 17.2., 7./14.4., 12.5., und 2.6.)

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 420.–

Kurse 503 bis 513 +

Yoga

Auch für reife Körper

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

Kurse 503 bis 509

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Kurs 503: Online

Daten: 22 x Montag; 11.1. bis 5.7.2021 (ohne 15.2., 5.4. und 17./24.5.)

Zeit: 10.05 bis 11.05 Uhr

Kosten: CHF 462.–

Live-stream

Kurs 504: Luzern Maihof

Daten: 22 x Montag; 11.1. bis 5.7.2021 (ohne 15.2., 5.4. und 17./24.5.)

Zeit: 8.45 bis 9.45 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 462.–

Kurse 505 bis 509: Luzern Rösslimatt

Daten: 23 x Mittwoch; 13.1. bis 7.7.2021 (ohne 17.2., 7.4. und 12.5.)

Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

Kosten: CHF 483.–

Kurs 505: 09.00 bis 10.00 Uhr

Kurs 506: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 507: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kurs 508: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurs 509: 14.30 bis 15.30 Uhr

Partner-
angebot



Rheumaliga
Luzern und Unterwalden

Kurs 501 +

Osteoporosegymnastik

Mit Bewegung gegen Knochenabbau und Sturzrisiko

NEU

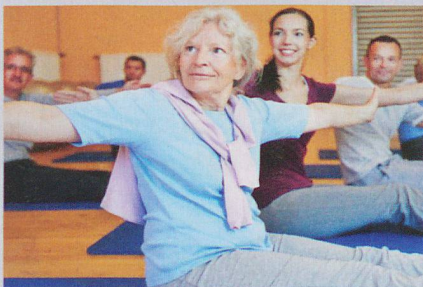


Foto: zvg

Belastung der Knochen und Kräftigung der Muskulatur hemmt den Knochenabbau und fördert mit einem gleichzeitigem Training der Koordination die Gehsicherheit. Sturzrisiko und Gefahr von Frakturen im Falle eines Sturzes werden dadurch verhindert.

Kosten: CHF 20.– pro Lektion (der Einstieg ist jederzeit möglich)

Bemerkung: Kursadministration durch Rheumaliga

Leitung: dipl. Physiotherapeutinnen

Luzern

Leitung: Barbara Bacher

Daten: 19 x Donnerstag; 7.1. bis 1.7.2021 (ohne 11./18.2., 1./8./15.4., 13.5. und 3.6.)

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Zeit: 16.00 bis 17.00 Uhr / 17.15 bis 18.15 Uhr

Ebikon

Leitung: Reist Claudia

Daten: 21 x Mittwoch; 13.1. bis 30.6.2021 (ohne 10./17.2., 7. und 14.4.)

Ort: Pfarreiheim, 1. UG, Dorfstrasse 7, Ebikon

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr / 9.30 bis 10.30 Uhr / 10.30 bis 11.30 Uhr

Emmenbrücke

Leitung: Barbara Bacher

Daten: 20 x Montag; 11.1. bis 28.6.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)

Ort: Emmenweidstrasse, Emmenbrücke

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Hochdorf

Leitung: Annetter Berger, Barbara Bacher

Daten: 21 x Mittwoch; 13.1. bis 30.6.2021 (ohne 10./17.2., 7. und 14.4.)

Ort: Tanz und Bewegungsstudio, Sempacherstrasse 14, Hochdorf

Zeit: 9.40 bis 10.40 Uhr / 10.45 bis 11.45 Uhr

Schüpfheim

Leitung: Blättler Valérie

Daten: 20 x Freitag; 8.1. bis 2.7.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4.)

Ort: Move, Schächli 8, Schüpfheim

Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr

Bewegung & Tanz

Kurse 510 und 511: Sursee

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Daten: 22 x Freitag; 8.1. bis 9.7.2021 (ohne 12.2., 2.4., 9.4., 14.5. und 4.6.)

Ort: Yogaatelier-Sursee, Centralstrasse 18, Sursee
Kosten: CHF 462.–

Kurs 510: 9.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 511: 10.00 bis 11.00 Uhr

NEU

Kurse 512 und 513: Willisau

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH
Daten: 22 x Dienstag; 12.1. bis 6.7.2021 (ohne 16.2., 6./13.4. und 29.6.)
Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau
Kosten: CHF 462.–

Kurs 512: 9.15 bis 10.15 Uhr
Kurs 513: 17.45 bis 18.45 Uhr

NEU

Kurse 514 bis 516 +

Qi Gong

Lebensenergie stärken

Qi Gong ist eine jahrhundertalte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Das grosse Spektrum an Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen) erhält und stärkt die Lebensenergie (Qi). Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und das Immunsystem wird gestärkt. Qi Gong kräftigt auch den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

Leitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kurs 514: Einführung

Daten: 2 x Montag; 11. und 18.1.2021
Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Kosten: CHF 52.–

Kurs 515: Fortsetzung

Daten: 17 x Montag; 25.1. bis 28.6.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 10./24.5.)
Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Kosten: CHF 442.–

Kurs 516: Fortgeschritten

Daten: 19 x Montag; 11.1. bis 28.6.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 10./24.5.)
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr
Kosten: CHF 494.–

Kurse 517 bis 519 +

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 zu Hause mithilfe der Unterlagen üben können. Körperübungen aus dem Qi Gong runden die Lektion ab.

BEWEGTES
SURSEE

ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG

Winter 2020/21 – Kurs 789 – jeweils 8.45 bis 9.45 Uhr

Daten: 20 x Mittwoch; 14. Oktober 2020 bis 31. März 2021 (exkl. Schulferien und Feiertage)
Ort/Kosten: Alte Mensa, Sursee, CHF 150.– (Grossgruppe)
Leitung: Barbara Burger, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong, Mobile 079 318 11 19

Sommer 2021 – offenes Angebot – jeweils 9.00 bis 9.50 Uhr

ab Mittwoch, 21. April bis 29. September 2021, Park im Alterszentrum St. Martin, Sursee

Mit Unterstützung von:

STADT SURSEE

«Alter(n) bewegt»

REGIONALES ALTERSLEITBILD SURSEE

AltersZentrum St. Martin Sursee



**PRO
SENECTUTE**

Leitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin
Daten: 15 x Freitag; 15.1. bis 18.6.2021 (ohne 29.1., 12.2., 2./9./16.4., 14./28.5. und 4.6.)
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 375.-

Kurs 517: Aufbaukurs
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Kurs 518: Grundkurs
Zeit: 9.45 bis 10.45 Uhr

Kurs 519: Fortgeschritten
Zeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kurse 520 bis 523 + Pilates

Für einen starken «Körperkern»
 Mit Pilates werden die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Dann ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die Stabilisationsmuskeln garantieren eine gute, aufrechte Körperhaltung. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle und hilft, das Körperzentrum zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

Kurse 520 und 521

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Trainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa
Daten: 21 x Montag; 11.1. bis 5.7.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern
Kosten: CHF 483.-

Kurs 520: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kurs 521: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 522

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 20 x Dienstag; 19.1. bis 29.6.2021 (ohne 16.2., 30.3., 6.4. und 1.6.)

Zeit: 13.30 bis 14.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 460.-

Kurs 523

Leitung: Petra Hosmann, Pilates-Instruktorin, Fitness- und Bewegungstrainerin
Daten: 20 x Mittwoch; 13.1. bis 23.6.2021 (ohne 10./17.2. und 7./14.4.)
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 460.-

Kurs 530 + Bewegtes Gehirntraining

Mit ganzheitlichem Training wird das Gehirn neu herausgefordert und mit sanften, spielerischen Übungen werden Geist und Körper fit gehalten. Die besser vernetzten Gehirnstrukturen führen zu mehr Wohlbefinden und zu einer Leistungssteigerung.

Leitung: Melanie Tresch, Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin, Erwachsenensportleiterin esa
Daten: 9 x Donnerstag; 25.2. bis 6.5.2021 (ohne 8./15.4.)
Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 189.-

Kurse 531 bis 536 + Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

Zu Evergreens und neueren Hits werden ohne Partner Schritte aus dem Paartanz gelernt und aufgefrischt. Es werden die Grundschriffe Rumba, Jive und Wiener Walzer geübt, mit Zwischenschritten und Armbewegungen ergänzt und zu kleinen Choreografien zusammengesetzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe weckt bei Anfänger/innen wie Fortgeschrittenen Freude an der Bewegung zu Musik!

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, zertifizierte Everdance®-Leiterin
Kosten: CHF 180.-

Kurs 531: Online

Daten: 10 x Dienstag; 26.1. bis 27.4.2021 (ohne 9./16.2. und 6./13.4.)
Zeit: 17.30 bis 18.30 Uhr

Kurs 532 bis 534: Luzern Bruchstrasse

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

Kurs 532 und 533

Daten: 10 x Montag; 25.1. bis 26.4.2021 (ohne 8./15.2. und 5./12.4.)

Kurs 532: 10.15 bis 11.15 Uhr
Kurs 533: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 534

Daten: 10 x Freitag; 22.1. bis 23.4.2021 (ohne 12./19.2. und 2./9.4.)
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kurse 535 und 536: Luzern Maihof

Daten: 10 x Donnerstag; 21.1. bis 22.4.2021 (ohne 11./18.2. und 1./8.4.)
Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kurs 535: 13.30 bis 14.30 Uhr
Kurs 536: 14.45 bis 15.45 Uhr

Kurs 537 Thera-Band: Online

«Fitness-Center» für zu Hause

Sie trainieren vor dem Computer per Online-Video zu Hause. Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Regelmässiges Training mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, Turndiplom
Daten: 5 x Dienstag; 18.5. bis 15.6.2021
Zeit: 16.15 bis 17.00 Uhr
Kosten: CHF 109.- (inkl. Thera-Band)

Live-stream

Live-stream

Fitness & Gleichgewicht

Kurs 540 Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm

Das Training für das Bindegewebe mit der Faszien-Rolle wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Verklebte und verhärtete Faszen sind oft Ursache von Gelenk- und Muskelbeschwerden. Die Faszen sollen elastisch, flexibel und belastbar werden. Sie lernen Mobilisations- und Eigenmassage-Techniken kennen und anwenden.

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

Daten: 8 x Montag; 19.4. bis 14.6.2021 (ohne 24.5.)

Zeit: 15.00 bis 16.15 Uhr

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

Kosten: CHF 292.–

Kurs 541 + smovey®

Schwungvoll trainieren und durch Vibration entspannen



Foto: zVg

smoveys® sind Ringe mit freilaufenden Kugeln und werden durch Hin-und-her-Schwingen zum Lockern und Kräftigen der bewegenden und stabilisierenden Muskulatur eingesetzt. Die dynamischen Bewegungen fördern das schwungvolle Gehen und das Gleichgewicht. Eigenmassagen helfen entspannen. Die smoveys® werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

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

Daten: 10 x Montag; 25.1. bis 26.4.2021 (ohne 8./15.2. und 5./12.4.)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

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

Kosten: CHF 180.–

Kurse 550 bis 552 + Gleichgewicht und Balance

Sicher stehen – sicher gehen



Foto: zVg

Kraft und Gleichgewicht sind bis ins hohe Alter trainierbar. Die abwechslungsreichen Lektionen sind so aufgebaut, dass Sie Ihre Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer sowie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können. Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger/innen und als Fortsetzungskurs.

Kurs 550: Online

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Dienstag; 26.1. bis 11.5.2021 (ohne 9./16.2. und 6./13.4.2021)

Zeit: 16.15 bis 17.15 Uhr

Kosten: CHF 276.–

Kurs 551: Luzern

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Dienstag; 23.2. bis 25.5.2021 (ohne 30.3. und 6.4.)

Zeit: 14.45 bis 15.45 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 276.–

Kurs 552: Sursee

Leitung: Manuela Kronenberg, Turn- und Sportlehrerin ETH II, Leiterin Erwachsenensport esa

Daten: 12 x Freitag; 22.1. bis 21.5.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4. und 14.5.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Ort: Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein, Sursee

Kosten: CHF 276.–

Kurs 553 + Fit und zwäg

Sanftes Ganzkörpertraining

Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen den ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden Koordination, Reaktion und Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat heisst längerfristig weniger Schmerzen. Alles Faktoren, um sich jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 20 x Dienstag; 19.1. bis 29.6.2021 (ohne 16.2., 30.3., 6.4. und 1.6.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 460.–

Kurse 554 und 555 + Körpertraining für den Mann

Fitness, Kräftigung und Beweglichkeit

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, Stabilisation des Rumpfes, Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung. Dieses Training steigert die Fitness, fördert die Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht erst noch Spass!

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Ort: BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 554

Daten: 15 x Montag; 18.1. bis 17.5.2021 (ohne 15.2., 29.3. und 5.4.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kosten: CHF 345.–

Kurs 555

Daten: 16 x Dienstag; 19.1. bis 25.5.2021 (ohne 16.2., 30.3. und 6.4.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Kosten: CHF 368.–

Tennis

Möchten Sie mit der Sportart Tennis Bekanntschaft machen? Oder gehören Sie zu denen, die früher den Bällen nachgejagt sind und heute den Anschluss wieder finden möchten? Unser Angebot umfasst Kurse bzw. Gruppen für Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene. Sie werden in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Niveau entspricht. Reservieren Sie sich einen Platz!

Tennis-Treffen

Daten: 4.1. bis 8.7.2021 (ohne 11./15./16.2., 5./6./8.4., 13./24.5. und 3.6.).

Bemerkung: Ein zwischenzeitlicher Einstieg ist jederzeit möglich.

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

Gruppengrösse: 4er-Gruppen (1 Platz)

Kosten: CHF 20.50 pro Person/Std.

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

Sportcenter Rontal, Dierikon

Tage: Montag, Dienstag und Donnerstag

Anzahl Gruppen: ca. 12 x 4 Teilnehmende

Leitung: Lis Hunkeler (Fachleiterin), Michel Bätcher, Hans Salzmann

Sportpark Pilatus, Kriens

Tage: Montag und Dienstag

Anzahl Gruppen: ca. 7 x 4 Teilnehmende

Leitung: Robert Dubach, Urs Bösch

Sommer-Doppel-Plausch 2021

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

DI, 13.7.2021: 9.00 bis 11.00 Uhr

Sportpark Pilatus, Kriens

Robert Dubach, 079 204 92 80

MO, 2.8.2021: 10.00 bis 12.00 Uhr

TC Hochdorf, Hochdorf

Michel Bätcher, 079 700 69 00

DI, 17.8.2021: 9.00 bis 11.00 Uhr

Sportpark Pilatus, Kriens

Robert Dubach, 079 204 92 80

Polysport

Kurs 590

Ball Kinetik

Spiel und Spass über Generationen

NEU



Foto: zvg

Im Kurs «Ball Kinetik» treten auf spielerische Art und Weise Grosseltern und ihre Grosskinder miteinander in Kontakt. Mit Spiel, Spass und Bewegung findet eine Interaktion statt, geprägt von einem fröhlichen Miteinander. Dieses Training unterstützt die motorischen und kognitiven Fähigkeiten von Alt und Jung und nebenbei trainieren alle ihre Lachmuskeln.

Leitung: Rob-Jan Winter, Ball-Kinetik-Experte und Life-Kinetik-Pro-Trainer

Daten: 10 x Dienstag; 23.2. bis 11.5.2021 (ohne Osterferien)

Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 295.-

Bemerkung: Bitte teilen Sie uns mit der Anmeldung Vorname, Name und Alter des Grosskinds mit.

Kurs 591

Minitrampolin

Gesund und fit ins hohe Alter mit bellicon®

Das Training auf dem bellicon®-Minitrampolin hat eine positive Wirkung auf Ihren gesamten Organismus: Ihre Gelenke, Knochen sowie die Beckenboden- und Tiefenmuskulatur werden gestärkt. Die gezielten Gleichgewichts- und Koordinationsübungen tragen zu einer aktiven Sturzprophylaxe bei. Das schwungvolle Training ist rücken- und gelenkschonend und für jedes Trainingsniveau geeignet.

Leitung: Irene van den Berg, bellicon®-Health-Instruktorin
Daten: 10 x Mittwoch; 21.4. bis 23.6.2021
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Balance Center Neustadt, Moosstrasse 1, Luzern
Kosten: CHF180.-

Kurs 834

Curling

Taktische Raffinessen auf dem Eis



Foto: Adobe Stock

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 Jahren problemlos erlernen und spielen. Wir zeigen Ihnen die Raffinesse dieses Sports: Technik, Spielregeln und der Curling-Knigge. Voraussetzung sind durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Leitung: Hansruedi Heer, Curling-Instruktor

Daten: 10 x Montag; 4.1. bis 15.3.2021 (ohne 15.2.)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

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

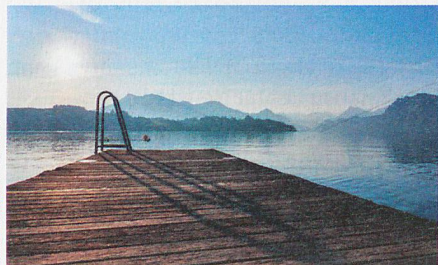
Schnupperlektion: Hansruedi Heer, Telefon 041 360 96 73, h-heer@hispeed.ch

Anmeldung: bis 7.12.2020

Aqua-Jogging & Wasser-Gymnastik

Kurs 600 + Aqua-Jogging im See (mit Weste)

Foto: Strandbad Tribschen



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: Leitung: Judith Bollinger und Lucia Muff, Wasserfitness-Expertinnen esa
Daten: 6 x Donnerstag; 8.7. bis 12.8.2021
Verschiebedaten: 19. und 26.8. (bei Schlechtwetter)
Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr
Ort: Strandbad Tribschen, Luzern (VBL-Bus Nr. 6/7/8, Haltestelle Wartegg)
Kosten: CHF 112.– exkl. Eintritt (Kasse CHF 5.–)

Kurse 602 bis 610 Aqua-Jogging (mit Weste)

Aqua-Jogging wird im Tiefwasser mit einer Auftriebsweste durchgeführt. Die Weste wird zur Verfügung gestellt und bewirkt, dass Sie sicher und in aufrechter Position trainieren können. Die Schwereelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, vermindert Rücken- und Gelenksbeschwerden und ist ein Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

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

Leitung: Wasserfitness-Leiterinnen esa

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 15 x Donnerstag; 7.1. bis 27.5.2021 (ohne 11./18.2., 1./8./15.4. und 13.5.)
Kosten: CHF 300.– inkl. Eintritt

Kurs 602 +: 18.30 bis 19.20 Uhr
Kurs 603: 19.20 bis 20.10 Uhr

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 22 x Montag; 4.1. bis 5.7.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)
Kosten: CHF 440.– inkl. Eintritt

Kurs 604 +: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kurs 605: 20.00 bis 20.50 Uhr

Luzern

Hallenbad Allmend

Kurs 606

Leitung: Christine Bruppacher
Daten: 20 x Dienstag; 12.1. bis 22.6.2021 (ohne 9./16.2. und 6./13.4.)
Zeit: 11.15 bis 12.00 Uhr
Kosten: CHF 374.– exkl. Eintritt

Meggen

Hallenbad Hofmatt

Kurs 607 +

Leitung: Lucia Muff
Daten: 22 x Dienstag; 5.1. bis 6.7.2021 (ohne 9./16.2., 23.3. und 6./13.4.)
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 440.– inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 608 +

Leitung: Monika Schwaller
Daten: 20 x Mittwoch; 6.1. bis 23.6.2021 (ohne 10./17.2., 7./14.4. und 12.5.)
Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr
Kosten: CHF 374.– exkl. Eintritt

Kurse 609 und 610

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 20 x Freitag; 8.1. bis 25.6.2021 (ohne 12./19.2. und 2./9./16.4.)
Kosten: CHF 374.– exkl. Eintritt

Kurs 609 +: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kurs 610: 11.05 bis 11.55 Uhr

Kurse 620 bis 623

Wasser-Gymnastik (ohne Weste)

Wasser-Gymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht werden im Wasser schonend trainiert. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Leitung: Lucia Muff, Expertin Erwachsenen sport esa

Kurse 620 und 621

Daten: 22 x Montag; 4.1. bis 5.7.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)
Kosten: CHF 396.– 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; 8.1. bis 9.7.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4., 14.5. und 4.6.)
Kosten: CHF 360.– inkl. Eintritt

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

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

Nordic Walking

 sicher stehen
sicher gehen.ch


Foto: zVg

Nordic Walking ist ein ideales Training für den ganzen Körper. Es verbessert die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskeln in Beinen, Armen, Schultern und im Rumpf. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik, Gleichgewichts-,

Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Danach geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walkingstöcken in den Wald und über Wiesen.

Nordic-Walking-Leiter/innen esa

Ruth Indergand (Fachleiterin)

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

Martha Leisibach (Stv.)

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

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (Beratung durch Leiter/innen möglich)

Kosten:

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt)
- Kombi-Abo (2 Halbjahres-Abos abzgl. 10 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 70.–

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

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

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich. Melden Sie sich bitte bei der entsprechenden Leitung.

Durchführung: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

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

Nordic-Walking-Treffen

| Ort/Treffpunkt | Tag/Daten/Zeit | Gruppen | Leiter/innen | Kosten/HJ-Abo |
|---|---|---------|---|---------------|
| Adligenswil Fussballplatz Obmatt | 23 x Montag; 4.1. bis 28.6.2021 (ohne 15.2., 5.4. und 24.5.) 9.00 bis 10.30 Uhr | 1 | Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69, Ruth Indergand | CHF 129.– |
| Luzern Aussensportanlage Allmend Süd | 24 x Montag; 4.1. bis 28.6.2021 (ohne 5.4. und 24.5.) 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 12.4.: 16.15 bis 18.00 Uhr) | 3 ⊕ | 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 | CHF 134.– |
| Luzern Aussensportanlage Allmend Süd | 26 x Mittwoch; 6.1. bis 30.6.2021 8.45 bis 10.30 Uhr | 5 ⊕ | dito Montag | CHF 146.– |
| Nottwil Fussballplatz Rüteli | 24 x Montag; 4.1. bis 28.6.2021 (ohne 5.4. und 24.5.) 8.30 bis 10.15 Uhr | 2 ⊕ | Käthy Marfurt, Telefon 041 937 17 78, Rosmarie Wicki | CHF 134.– |
| Reiden Sportzentrum Kleinfeld | 23 x Donnerstag; 7.1. bis 24.6.2021 (ohne 13.5. und 3.6.) 9.00 bis 10.30 Uhr | 3 ⊕ | Marie-Louise Wapf, Telefon 062 927 29 89, Esther Leu | CHF 129.– |

Radsport

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

Radsport-Leiter/innen esa

Theres Jöri (Fachleiterin)

Telefon 041 670 28 23

Mobile 078 770 03 12

joeth@bluewin.ch

Bruno Gassmann (Stv.)

Telefon 041 467 26 36

Mobile 078 769 21 68

bruno.gassmann@bluewin.ch

Leiter/innen

Anton Amstalden, Irene Egli, Markus Furrer, Hans Kiener, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Bruno Zumbühl

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

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

Mittagessen: Picknick oder Restaurant.

Anforderung: Regelmässige Velo- oder E-Bike-Fahrer/innen, welche keine sportliche Höchstleistungen erbringen wollen.

Gruppen: Sie werden 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.

Kosten:

- 10er-Abo CHF 100.–

Schnuppern: auch ohne Abo möglich (Barzahlung)

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

Anmeldung: Melden Sie sich jeweils vor einer Tour (auch Verschiebedatum) bei Theres Jöri (Kontakt siehe Kasten) an. 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 Verschiebung gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und www.lu.prosenectute.ch > **Freizeit** am **Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Velotouren-Programm

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

| Tag/Datum | Tour/Route | Zeit/Treffpunkt |
|------------------|--|--|
| DI, 27.4.2021 | Eröffnungs-Tour (Gibelflüh Weitsicht) Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit. Emmenbrücke – Inwil – Gibelflüh – Hochdorf – Urswil – Eschenbach – Emmenbrücke | 9.00 Uhr, Emmen, BZ Emmenfeld |
| DI, 11.5.2021 | Sempachersee-Tour (kein Verschiebedatum) Mooshüsli – Neuenkirch – Nottwil – Sursee – Schenkon – Rain – Rothenburg – Mooshüsli – Emmen | 9.00 Uhr, Emmen, Mooshüsli (Parkplatz) |
| DI, 25.5.2021 | Vom Seerücken zum Rheinfluss Car: Horw – Pfyn. Rad: Pfyn – Hüttwilen – Oberstammheim – Diessenhofen – Schaffhausen – Marthalen – Flaach. Car: Flaach – Horw | 7.00 Uhr, Horw, Gössli-Areal |
| DI, 8.6.2021 | Storchen-Tour Sins – Auw – Muri – Waltenschwil – Wohlen – Bremgarten – Jön – Meisterschwanden – Sins | 9.00 Uhr, Sins, Bachtalen (Parkplatz) |
| DI, 22.6.2021 | Rund um Williberg Sursee – Triengen – Schöftland – Zofingen – Reiden – Altishofen – Wauwil – Sursee | 9.00 Uhr, Sursee, Eishalle (Parkplatz) |
| DI, 6.7.2021 | Drei Kantone-Tour (ZG/ZH/AG) Cham – Mettmensstetten – Unterlunkhofen – Rickenbach – Frauenthal – Cham | 9.00 Uhr, Cham, Kollermühle (Parkplatz) |
| DI, 20.7.2021 | Obwaldner Seen-Tour Alpnachstad – Wichelsee – Sarnen – Giswil – Lungern – Giswil – Sachseln – Sarnen – Alpnachstad | 9.00 Uhr, Alpnachstad, FC Alpnach (Parkplatz) |

Mountainbike



Foto: zvg

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

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

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)

Kosten:

- 10er-Abo CHF 100.– (Radsport)
- bar CHF 10.– pro Tour

Schnuppern: auch ohne Abo möglich

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

Anmeldung: Eine Anmeldung ist jeweils vor einer Tour erforderlich bei Walter Kaspar, Telefon 041 420 00 75, Mobile 078 739 74 33 oder walter.kaspar@gmx.ch. Er nimmt Ihre Anmeldung jeweils am **Dienstagabend** entgegen.

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine eventuelle Verschiebung gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und www.lu.prosenectute.ch > Freizeit am **Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Mountainbike-Programm

| Datum | Tour/Route | Schwierigkeit | Kondition | Treffpunkt |
|-----------|---|---------------|-----------|-------------------------------|
| 4.3.2021 | Horwer Halbinsel: Winkel – Felmis – Bireggwald | 1-2 | 1-2 | Parkplatz Messehalle Luzern |
| 18.3.2021 | Soppensee: Holz – Wolhusen | 2-3 | 3 | Parkplatz Hornbach Littau |
| 1.4.2021 | Hergiswaldbrücke: Kriens – Krienseregg | 3-4 | 3-4 | Hergiswaldbrücke Kriens |
| 15.4.2021 | Landessender: Beromünster – Hildisrieden | 3 | 3-4 | Parkplatz Hornbach Littau |
| 29.4.2021 | Meggerwald: Forrenmoos – Wagenmoos | 2-3 | 2-3 | Parkplatz Verkehrshaus Luzern |
| 6.5.2021 | Wolhusen: Doppleschwand – Entlebuch | 3-4 | 3-4 | Parkplatz Landi Wolhusen |
| 20.5.2021 | Emmen: Hundsrügggen – Hasliwald | 1-2 | 1-2 | Parkplatz Nordpol Emmenbrücke |
| 10.6.2021 | Lindenberg: Baldegg – Horben | 3 | 3-4 | Parkplatz Badi Baldegg |
| 24.6.2021 | Kleine Emme: Littauerberg – Riffigwald | 1-2 | 1-2 | Parkplatz Hornbach Littau |

Tag/Zeit: Donnerstag, jeweils 13.15 Uhr am Treffpunkt, Rückkehr ca. 17.15 Uhr

Veloferien 2021 Radfahren und geniessen

10.4.–16.4. Etschradweg: Südtirol bis Gardasee
 09.5.–15.5. Traumhafte Toskana
 16.5.–21.5. Romantische Strasse
 30.5.–05.6. Sternfahrt in der «Bayerischen Toskana»
 14.6.–18.6. Auf ins Dreiländereck
 28.6.–02.7. Velo-Genusstour in Tirol mit Gössis Mittagshöck
 11.7.–17.7. Vielfältiger Murradweg
 13.7.–20.7. Velo-Flusskreuzfahrt auf dem Rhein
 06.8.–14.8. Mit Velo und Schiff durch Nordholland

09.8.–14.8. Veloreise ins Thurgau
 22.8.–29.8. Havel-Radweg
 05.9.–11.9. Rundfahrt durchs Thüringer-Becken
 19.9.–26.9. Elbe-Radweg von Prag bis Dresden
 3.10.–9.10. Cesenatico an der Adria



Wandern



Foto: zlg

Ob eine einfache Spazierwanderung oder anspruchsvolle Tagestour: Die gemeinsame Bewegung in der Natur macht Spass und eine Auszeit vom Alltag bringt Erholung. Unsere Wanderleiter/innen bieten regelmässig Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Distanzen an.

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

Schwierigkeitsgrade:

★ **Leichte Wanderung**, geringe Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.

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

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

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

Verpflegung: Meistens Picknick, sonst im Restaurant (siehe Bemerkung Route). In der Regel Kaffeehalt vor Wanderbeginn.

Billette: Kollektivbillette ab Luzern werden, wenn nicht anders erwähnt, von der Wanderleitung besorgt, sonst Vermerk «ind. lösen».

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor H&M.

Abfahrt: Immer ab Luzern, sofern keine weitere Angaben.

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

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussentasche des Rucksacks mit sich.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2020 geltenden Halbtax-Gruppenpreisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei kurzfristiger Absage/Fernbleiben von angemeldeten Personen gelten die Bestimmungen der SBB.

Kosten: Pro Wanderung CHF 10.- (bar); werden zusammen mit dem Kollektivbillett 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). Anmeldung **spätestens am Vortag bis 11.30 Uhr**. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung von 40 Personen.

Detailinformationen: Über die einzelnen Wanderungen finden Sie unter www.lu.prosenectute.ch > Freizeit > Findet Ihre Tour statt.

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.

Wanderleiter/innen esa

| Fachleiter/in | Telefon | Mobile | E-Mail |
|--------------------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| Lötscher Mark | 041 340 81 22 | 077 461 99 78 | mark.loetscher@bluewin.ch |
| Lötscher Annelise (Stv.) | 041 340 81 22 | 079 214 34 05 | annelise.loetscher@bluewin.ch |
| Leiter/innen | | | |
| Hägi Margrit | 041 360 57 34 | 077 476 10 09 | mar.hag.san@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 |

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

Wander-Programm

| Tag/Datum Zeit Treffpunkt | Tour/Schwierigkeit Route | Distanz/ Höhen- meter | Wander- zeit | Leitung/ Anmeldung | Abfahrt Rückkehr Kollektiv |
|---|---|------------------------------|-----------------|-----------------------------|---|
| MI, 13.1.21 8.40 Uhr Bahnhof UG | Zwischen Schrattenfluh und Emmental A** Kemmeribodenbad – Bumbach – Unterlochsiti – Marbachegg | 9 km 600 m ↗ 100 m ↘ | 3½ Std. | M. Lötscher, R. Stalder | A: 8.57 Uhr R: 17.45 Uhr K: ca. CHF 25.- / GA CHF 9.- |
| DO, 21.1.21 8.45 Uhr Bahnhof UG | Rundweg Lindenberg ⊕ B* Müswangen – Horben – Hämiken | 10 km 200 m ↗ 160 m ↘ | 3 Std. | M. Schmidli, M. Hägi | A: 9.02 Uhr R: 16.28 Uhr K: ca. CHF 13.- |
| 24. – 28.1.21 Winterferien in Pontresina | | (siehe Seite 44) | | | |
| DO, 4.2.21 6.45 Uhr Bahnhof UG | Hoch über dem Haslital A** Hasliberg Reuti – Wasserwendi – Hohfluh – Brünigpass | 10½ km 420 m ↗ 480 m ↘ | 4 Std. | I. Studer, A. Lötscher | A: 7.06 Uhr R: 17.00 Uhr K: ca. CHF 21.- |
| DO, 18.2.21 9.25 Uhr Bhf Torbogen | Panoramaweg Udligenswil ⊕ B* Udligenswil alte Post – Götzental – Dietschiberg – Luzern Unterlöchli | 9½ km 300 m ↗ 430 m ↘ | 3¼ Std. | A. Lötscher, M. Weber | A: 9.37 Uhr R: 15.00 Uhr K: Zonen 10/28 ind. lösen |
| MI, 24.2.21 9.40 Uhr Bahnhof UG | Versneite Moorlandschaft ⊕ B* Rossweid – Salwideli – Rischli – Sörenberg | 7 km 100 m ↗ 450 m ↘ | 2½ Std. | R. Stalder, I. Studer | A: 9.57 Uhr R: 16.00 Uhr K: ca. CHF 22.- / GA CHF 6.- |
| DO, 11.3.21 8.15 Uhr Bahnhof UG | Über den Stockacher und Santenberg ⊕ B* St. Erhard – Schönbühl – Nebikon | 9½ km 210 m ↗ 230 m ↘ | 2¾ Std. | M. Schmidli, M. Weber | A: 8.30 Uhr R: 15.00 Uhr K: ca. CHF 12.- |
| DO, 18.3.21 9.00 Uhr Bahnhof UG | Kleine Emme, Gold und Nagelfluh A** Wolhusen – Fontanne – Emmenmätteli – Hasle | 13 km 150 m ↗ | 3½ Std. | M. Lötscher M. Hägi | A: 9.16 Uhr R: 16.45 Uhr K: ca. CHF 10.- |
| DO, 25.3.21 8.45 Uhr Bhf Torbogen | Entlang dem Sedel ⊕ B* Buchrain – Sedel – Friedental | 8 km 200 m ↗ 200 m ↘ | 2 Std. | M. Schmidli, A. Lötscher | A: 9.02 Uhr R: 14.00 Uhr K: Zone 10, ind. lösen |
| MI, 7.4.21 7.45 Uhr Bahnhof UG | Dem Brienersee entlang ⊕ B* Interlaken West – Ringgenberg – Niederried | 9 km 240 m ↗ 220 m ↘ | 2¾ Std. | M. Hägi, M. Weber | A: 8.06 Uhr R: 16.55 Uhr K: ca. CHF 28.- |
| MI, 14.4.21 7.50 Uhr Bahnhof UG | Auf die Kyburg A** Winterthur – Eschenberg – Kyburg – Kemptthal | 13 km 440 m ↗ 400 m ↘ | 4 Std. | I. Studer, M. Hägi | A: 8.10 Uhr R: 17.30 Uhr K: ca. CHF 27.- |
| DO, 22.4.21 8.20 Uhr Bahnhof UG | Über den Chiemen ⊕ B* Rotkreuz – Breitfeld – Chiemen – Immensee | 10 km 130 m ↗ 130 m ↘ | 2¾ Std. | M. Weber, A. Lötscher | A: 8.35 Uhr R: 15.49 Uhr K: ca. CHF 16.- |

| | | | | | |
|--|--|---|---------|-----------------------------|--|
| MI, 28.4.21 | Wanderung nach Ansage | siehe Detailinfos www.lu.prosenectute.ch | | | |
| MI, 5.5.21 9.25 Uhr Bahnhof UG | Auf alten Pilgerpfaden  B* Sarnen – Lourdesgrotte – Flüeli/Ranft – Sachseln | 9 km 300 m  300 m  | 3½ Std. | A. Lötscher, M. Lötscher | A: 9.42 Uhr R: 16.47 Uhr K: ca. CHF 9.– |
| MI, 12.5.21 8.15 Uhr Bahnhof UG | Risletenschlucht A*** Seelisberg – Flue – Brennwald – Risletenschlucht – Beckenried | 14 km 300 m  650 m  | 4¼ Std. | M. Lötscher, A. Lötscher | A: 8.27 Uhr R: 16.50 Uhr K: ca. CHF 19.– |
| DO, 20.5.21 7.50 Uhr Bahnhof UG | Zum Burgäschisee  B* Regenhalden – Önzberg – Burgäschisee – Aeschi | 8 ½ km 200 m  200 m  | 2½ Std. | M. Schmidli, I. Studer | A: 8.05 Uhr R: 16.43 Uhr K: ca. CHF 28.– |
| MI, 26.5.21 8.55 Uhr Bahnhof UG | Ins Tal der Engel A** Grafenort – Aaschlucht – Obermatt – Eugenisee – Engelberg | 9 km 520 m  90 m  | 3 Std. | M. Weber, M. Hägi | A: 9.10 Uhr R: 15.49 Uhr K: ca. CHF 16.– |
| MI, 2.6.21 7.30 Uhr Bahnhof UG | Areuseschlucht  B* Noiraigue – Boudry NE | 11 ½ km 180 m  420 m  | 3 Std. | M. Hägi, M. Weber | A: 7.54 Uhr R: 16.55 Uhr K: ca. CHF 43.– |
| DO, 10.6.21 7.25 Uhr Bahnhof UG | Mediterraner Wald am Walensee A*** Quinten – Gand – Garadur – Walenstadt | 10 ½ km 400 m  400 m  | 4 Std. | M. Lötscher, R. Stalder | A: 7.39 Uhr R: 18.20 Uhr K: ca. CHF 39.–/GA CHF 7.– |
| DO, 17.6.21 6.50 Uhr Bahnhof UG | Über dem Thunersee B** Aeschiried – Panoramabrücke – Leissigen | 8 ½ km 180 m  620 m  | 2½ Std. | M. Schmidli, M. Lötscher | A: 7.06 Uhr R: 17.55 Uhr K: ca. CHF 28.– |
| 21. – 28.6.21 Spazier- und Wanderferien in Silvaplana | | (siehe Seite 43) | | | |
| MI, 23.6.21 8.00 Uhr Bahnhof UG | Holderchäppeli A** Malters – Holderchäppeli – Obernau | 10 ½ km 550 m  500 m  | 3½ Std. | R. Stalder, M. Lötscher | A: 8.16 Uhr R: 16.00 Uhr K: ca. CHF 9.– |
| MI, 30.6.21 | Wanderung nach Ansage | siehe Detailinfos www.lu.prosenectute.ch | | | |
| MI, 7.7.21 8.15 Uhr Bahnhof UG | Lebkuchentour auf die Musenalp A** Niederrickenbach – Bleiki – Musenalp – Niederrickenbach | 7 ½ km 670 m  670 m  | 4 Std. | A. Lötscher, R. Stalder | A: 8.27 Uhr R: 16.32 Uhr. K: ca. CHF 15.–/GA CHF 9.– |
| 19. – 26.7.21 Wanderferien im Montafon | | (siehe Seite 43) | | | |

Gesucht: Leiter/innen

Die offenen Sportgruppen (Fitness, Wasserfitness, Tanzen, Nordic Walking, Radsport/MTB, Wandern, Schneeschuh, Langlauf) von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachse-

nensportleiter/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

Schneeschuh

Fotos: zlg



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

Kurs 870

Schneeschuhlaufen für Einsteiger

Für Anfänger/innen, die sich vertieft mit der Technik befassen und Informationen über das Material, die Ausdauer und die Koordination möchten. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

Leitung: Ursula Wyss

Daten: 2 x Freitag; 11. und 18.12.2020

Zeit: 9.15 bis 14.15 Uhr

Ort: Langis

Kosten: CHF 89.–

Schneeschuh-Leiter/in esa

Ursula Wyss (Fachleiterin)

Mobile 079 218 51 40

wyssur@hotmail.com

Bruno Maurer (Leiter)

Telefon 041 260 53 05

Mobile 079 641 97 31

bk.maurer@bluewin.ch

An-/Rückreise: Billette sind individuell ab Wohnort zu lösen (Zonentageskarte)

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene

Verpflegung: Rucksack und/oder Restaurant

Material: Schneeschuhe können bei der Leitung gemietet werden.

Kosten: CHF 20.– bar pro Tag

Anmeldung: Am Vortrag bis 12.00 Uhr bei Bruno Maurer (Kontakt siehe Kasten)

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

Schneeschuhtouren-Programm

| Tag/Datum Zeit | Tour/Route | Wanderzeit/ Höhenmeter | Leitung/ Anmeldung | Abfahrt Rückkehr |
|-------------------------|--|---------------------------|-----------------------|---|
| FR, 8.1.21 8.00 Uhr | Langis, Glaubenberg: Zum Saisonstart kurze Einführung in Lawinenkunde, Schwendi Kaltbad | 3½ Std. 200 m ⬆ | Bruno Maurer | A: 8.06 Uhr R: 16.17 Uhr |
| DI, 19.1.21 7.45 Uhr | Salwideli, Sörenberg: Blattenegg, am Fusse des Rothorns bis Talstation Rothornbahn | 3½ Std. 300 m ⬆ | Bruno Maurer | A: 7.57 Uhr R: 16.03 Uhr |
| FR, 22.1.21 8.00 Uhr | Melchsee Frutt: Bonistock – Tannalp – Tannalpsee | 3½ Std. 350 m ⬆ | Bruno Maurer | A: 8.12 Uhr R: 16.47 Uhr |
| FR, 29.1.21 8.00 Uhr | Bannalp: Station Fell-Chrüzhütte – Urnerstaffel – Stausee | 3 Std. 150 m ⬆ | Bruno Maurer | A: 8.10 Uhr R: 16.49 Uhr |
| FR, 5.2.21 8.00 Uhr | Trübsee, Engelberg: Obertrübsee-Trail mit Blick auf Spannort, Hahnen, Graustock | 3 Std. 200 m ⬆ | Bruno Maurer | A: 8.10 Uhr R: 16.02 Uhr |
| DI, 9.2.21 8.00 Uhr | Lungern-Schönbühl: «Nebeltour» mit hoffentlich viel Sonne und Aussicht | 3½ Std. 300 m ⬆ | Bruno Maurer | A: 8.06 Uhr R: 16.55 Uhr |
| FR, 19.2.21 8.00 Uhr | Maria Rickenbach: Ab Bergstation am Kloster vorbei Richtung Brisenhaus | 4 Std. 350 m ⬆ | Bruno Maurer | A: 8.10 Uhr R: 16.32 Uhr |
| FR, 26.2.21 7.45 Uhr | Arnisee Intschi: Ab Bergstation Rundtour um den Arnisee | 3½ Std. 150 m ⬆ | Bruno Maurer | A: 7.51 Uhr R: 17.37 Uhr |
| DI, 2.3.21 7.45 Uhr | Eggbergen Altdorf: Ab Bergstation bis Biel, mit Gondelbahn nach Bürgel | 4 Std. 446 m ⬆ | Bruno Maurer | A: 7.51 Uhr R: 17.37 Uhr |
| FR, 5.3.21 8.30 Uhr | Flühli – Sörenberg: Da wo der Schnee am schönsten ist Bhf Schüpheim | 3½ Std. 200 m ⬆ | Ursula Wyss | A: 7.57 Uhr R: 17.03 Uhr ab/an Luzern |

Skilanglauf



Fotos: zvg

Liebst du den Langlaufsport (Klassisch oder Skating) und möchtest du dich erstmals oder erneut auf die schmalen Latten wagen? Bist du gerne in der Gruppe in der Natur unterwegs und pflegst die Geselligkeit? Dann sind die beliebten Langlauf-Treffs in verschiedenen Gebieten genau das Richtige für dich. Komm und mach mit! Wir freuen uns auf dich.

Skilanglauf-Leiter/innen esa

Franz Lötscher (Fachleiter)

Telefon 034 493 34 04

Mobile 079 414 71 63

fracor@gmx.ch

Leiter/innen

Urs Günter, Lisbeth Hofstetter,
Oskar Wigger, Marianne Zurkirchen**Tag/Zeit:** Donnerstag: jeweils 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 Franz Lötscher (Kontakt siehe Kasten). 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.

Langlauf-Treff-Programm

| | |
|----------------|--|
| 14. – 17.12.20 | Langlauftage Ulrichen/ Obergomis |
| 7.1.21 | Eigenthal |
| 14.1.21 | Engelberg |
| 21.1.21 | Rothenthurm |
| 24. – 29.1.21 | Wintersportferien Pontresina (siehe Seite 44) |
| 11./12.2.21 | Jura Spezial-Programm |
| 18.2.21 | Salwideli |
| 25.2.21 | Eigenthal |

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

**NEU:
Training
zu Hause**

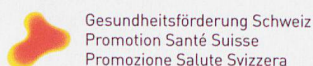
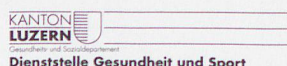
Bild zvg: PS ZG

Können Sie vorübergehend nicht mehr in der Gruppe trainieren?

Dieses sturzpräventive und individuelle Training unterstützt Sie, Ihre Beweglichkeit, Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht zu stärken oder wieder aufzubauen. **Startabo CHF 250.–** (10 Lektionen à 60 Minuten).

Information und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91
bildung.sport@lu.prosenectute.ch, www.lu.prosenectute.ch/DomiGym

Mit Unterstützung von:



Fitgym

Allround/Seniorenturnen

sicher stehen
sichergehen.ch

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

Lektionsdauer: 45 – 60 Minuten

Kosten:

• Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):

1. Halbjahr: ca. 21 x CHF 84.–

2. Halbjahr: ca. 15 x CHF 60.–

• 10er-Abo: CHF 50.–

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

Abo-Bestellung

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)



Foto: Fotolia

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

+ 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

M. Schurtenberger, 041 980 17 35

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

M. Schurtenberger, 041 980 17 35

Dagmersellen

Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Othmar Rölli, 062 758 42 61

Turnhalle Kastanie

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Rita Staffelbach, 062 756 46 68

Doppleschwand

Turnhalle

Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr

A. Portmann, 041 480 27 87

Ebikon

Pfarreiheim

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

Egolzwil

Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20.00 Uhr

Cornelia Jöri, 041 980 00 84

Eich

Turnhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr

E. Stirnemann, 041 460 03 77

Emmen

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr

Graziella Soria, 041 917 03 88

Emmenbrücke

Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr

M. Baumgartner, 041 458 15 87

Pfarreiheim Gerliswil

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr

Trudi Merz, 041 260 69 21

Schulhaus Hübeli

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr

Ursula Häller, 041 310 16 56

Pfarreiheim St. Maria

für Italienisch- und Spanischsprachige

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

B. Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr

B. Schnider, 041 480 02 06

Ermensee

Mehrzweckhalle

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

Heidi 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
Theres Kurmann, 041 980 28 81

Flühli**Turnhalle**

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

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
Anni Egli, 041 980 42 50

Gunzwil**Lindenhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Annemarie Furrer, 041 930 18 58

Hämikon**Turnhalle**

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Silvia Blaser, 041 917 08 26

Hasle**Turnhalle Dorf**

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr
Agnes Aregger, 041 480 27 08

Hellbühl**Rotbach-Halle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Ch. Bruppacher, 041 467 02 40

Hergiswil b. Willisau**Mehrzweckhalle Steinacher**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Monika Kunz, 041 979 11 84

Hitzkirch**Turnhalle****Männergruppe**

Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Doris Amrein, 041 917 10 66

Hochdorf**Turnhalle Avanti**

Montag, 15.50 bis 16.50 Uhr
Jana Schmid, 041 910 61 50

Hohenrain**Pfarreiheim**

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

Horw**Turnhalle Hofmatt**

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

Inwil**Schulhaus Rägeboge Aula**

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

Kleinwangen**Turnhalle**

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

Kriens**Pfarreiheim Bruder Klaus**

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

Turnhalle Feldmühle

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

Turnhalle Fenkern

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

Turnhalle Krauer

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

Turnhalle Kuonimatt

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

Luzern**Asociación de pensionistas für Spanischsprachige**

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

Pfarreizentrum Barfüesser

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

Betagtenzentrum Eichhof (Haus Saphir)

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

Turnhalle Fluhmühle**(Reussbühl)**

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

Turnhalle Geissenstein

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

Power-Fit (Herbst-Frühling)

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

Alterssiedlung Guggi

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

Mykonius-Saal

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Rita Weibel, 041 410 30 30

Mehrzweckzentrum Matthof

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

Turnhalle Moosmatt**Männergruppe**

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

Pfarreiheim St. Anton

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

Pfarreiheim St. Karl

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

Pfarreiheim St. Leodegar

Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr
Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Melanie Tresch, 079 233 04 11

Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg

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

Turnhalle Ruopigen (Reussbühl)

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

Würzenbach**Evang. Gemeindezentrum**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Christel Gysin, 076 579 12 64

Malters**Turnhalle Muoshof**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Pfarreiheim

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

Marbach**Turnhalle**

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

Mauensee**Turnhalle**

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

Meggen**Kath. Pfarreiheim**

Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

Meierskappel

Schulhaus Höfli Singsaal

Dienstag, 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

MännergruppeMittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr
M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84**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 48Mittwoch, 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**

Aula Schulhaus Feldmatt

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

Alterszentrum Feldheim

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

Schulhaus

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

Mehrzweckhalle

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

Turnhalle

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

Pfarreiheim

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

WidmermattMontag, 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
Judith Schmid, 041 933 06 51**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**DomiGym**Training zu Hause
siehe Inserat Seite 36

NEU

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):

bis 15 x: CHF 73.– (ohne) bzw. CHF 146.– (mit Eintritt)

16 – 20 x: CHF 101.– (ohne) bzw. CHF 202.– (mit Eintritt)

21 – 25 x: CHF 129.– (ohne) bzw. CHF 258.– (mit Eintritt)

- **10er-Abo:** CHF 90.– (ohne) bzw. CHF 180.– (mit Eintritt)

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

Abo-Bestellung

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)



Foto: zlg

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

+ Die Wasserfitness-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr

Montag, 13.30 bis 14.15 Uhr

Margrit Süess, 041 917 39 64

Epikon

Hallenbad Schmiedhof

Gruppen Buchrain/Eschenbach*

Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr

Gruppe Luzern

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr

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 Christner, 076 302 40 01

Hallenbad Schubi (Littau)**

Freitag, 8.30 bis 9.25 Uhr

Freitag, 9.30 bis 10.25 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Ulrike Modl, 041 240 79 28

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum SPZ

Gruppe Nottwil*/**

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppen Grosswangen/Sempach*/**

Dienstag, 17.00 bis 17.45 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)

Schüpfheim

Hallenbad HPZ Sunnebühl

Gruppe Entlebuch*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Gruppe Escholz matt*

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 bis August (10er-Abo)

Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

Willisau

Hallenbad Schlossfeld**

Gruppe Willisau

Donnerstag, 15.00 bis 15.50 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

Tanzen

Internationale Volks- und Kreistänze, Line Dance, Everdance®

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

Leitung: Käthy Häcki (Fachleitung) mit rund 15 ausgebildeten Tanzsport-Leiter/innen es

Lektionsdauer: 60 bis 90 Minuten

Kosten:

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

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

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)



Foto: zVg

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

+ Die Tanz-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Internationale Volks- und Kreistänze

Hochdorf

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

Horw

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

Kriens

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

Rickenbach

Pfarrsaal
Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr
Mary Keller, 041 630 01 14

NEU

Schötz

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

Schüpfheim

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

Sursee

Turnhalle St. Georg
Donnerstag, 9.15 bis 10.45 Uhr
Käthy Häcki, 079 259 50 43

Weggis

Pfarreiheim 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, 14.30 bis 15.30 Uhr
Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Käthy Häcki, 079 259 50 43

Everdance®

Buchrain

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

Gesucht: Leiter/innen

Die offenen Sportgruppen (Fitgym, Wasserfitness, Tanzen, Nordic Walking, Radsport/MTB, Wandern, Schneeschuh, Langlauf) von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen es 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 2021

10-jähriges
Jubiläum

***Corona-Hinweis:** Selbstverständlich können frühzeitige Buchungen aufgrund der ausserordentlichen Situation bis frühestens 30 Tage vor Abreise kostenlos storniert werden. Aus demselben Grund können bei freien Plätzen auch kurzfristig noch Anmeldungen entgegengenommen werden. Gleichzeitig gilt zu beachten, dass die Durchführung nicht garantiert werden kann.

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*

Hinweis: Die Rücktrittsbedingungen gelten für alle Ferienwochen von Pro Senectute Kanton Luzern (Ausnahme Badeferien Mallorca > Reisebüro riley).

Angebote 722 und 723 + Begleitete Ferien im Bregenzerwald



Fotos: z/vg

Sie sind einigermaßen selbständig und können jeden Tag an einem kleinen Spaziergang in der näheren Umgebung teilnehmen? Die Ferienwoche führt Sie auch dieses Jahr ins idyllische Dorf Schoppernau (ca. 1000 Einwohner, 860 m ü. M.) im Bregenzerwald. Das familiäre 4-Sterne-Hotel «Krone» liegt in ausgezeichneter 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 zu einem unbeschwernten Erlebnis werden.

Datum: Sonntag, 19., bis Samstag, 25.9.2021

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

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.

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

Anmeldung: bis 16.8.2021. Bitte verlangen Sie bei uns das Anmeldeformular.*

Angebote 724 und 725 Aktivferien in Südtirol



Die Jubiläums-Ferienwoche 2021 führt ins Pustertal. Es erwarten Sie Berggipfel, Alpseen und viele Sehenswürdigkeiten. Bruneck verzaubert mit schmucken Gassen und Herrenhäusern. Das komfortable 4-Sterne-Hotel «Schönblick» in Reischach überzeugt auf allen Ebenen: Gemütlich, freundlich, feines Essen, schöner Garten, Hallenbad und Bushaltestelle vor dem Haus. Wie gewohnt bieten wir das beliebte Gymnastikprogramm im Wasser und auf dem Trockenen an.

Datum: Mittwoch, 26.5., bis Mittwoch, 2.6.2021

Leitung: Irène Zingg, Expertin Erwachsensport esa, und Theres Ingold, Begleitperson

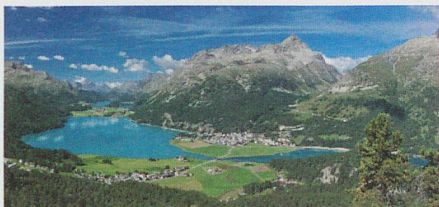
724: Doppelzimmer: CHF 1290.–/Person
725: Einzelzimmer: CHF 1450.–
(DZ zur Alleinbenützung)

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Bad oder Dusche, WC, ¾-Pension (Frühstückbuffet, Jause am Nachmittag, 4- bis 5-Gang-Wahlmenü am Abend, ganztägig Obst und Tee im Vitalbereich), Wellnessanlage mit Hallenbad und Saunas, Ausflüge, Besichtigungen und Stadtführung Bruneck, 5 Lektionen Wassergymnastik, 5 Lektionen Rücken-/Gleichgewichts-/Fitgymnastik, Hin- und Rückreise mit Car inkl. Mittagessen, Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.

Hinweis: Von den Teilnehmenden werden eine gute allgemeine Gesundheit und Selbständigkeit erwartet.

Anmeldung: bis 31.3.2021*

Angebote 726 und 727 + Spazier- und Wanderferien in Silvaplana



Silvaplana, am Fusse des Julierpasses und inmitten der Oberengadiner Seenlandschaft, ist durch die Neugestaltung des Ortskernes zu einem Idyll geworden. Die wunderschöne Tallandschaft lädt zu kleinen und gemütlichen Wanderungen, sowie zum Spazieren ein. Auch die herrliche Bergwelt kann man bei einem Ausflug mit verschiedenen Bahnen 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, 21., bis Montag, 28.6.2021

Leitung: Norbert von Büren, Cécile Bernet, Wanderleiter/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 1.4.2021*

Angebote 728, 729 und 730 Wanderferien im Montafon



Der liebeliche Ferienort Gaschurn hat viel zu bieten: keinen Durchgangsverkehr, gute Lage für Bus und Luftseilbahn, Dorf mit Einkaufsmöglichkeiten. Täglich erkunden wir in zwei Stärkekassen «Berg und Tal». Die Bergbahnen erleichtern Auf- und Abstiege. Das 4-Sterne-Posthotel «Rössle» verwöhnt uns mit einem Frühstücksbuffet und am Abend mit einem 4-Gang-Menü. Zur Erholung stehen Hallen- und Freibad, Sauna, Dampfbad und vieles mehr zur Verfügung.

Datum: Montag, 19., bis Montag, 26.7.2021

Leitung: Cécile Bernet, Monika Weber und Norbert von Büren, Wanderleiter/innen esa

728: Doppelzimmer Superior: CHF 910.-/Person (mit Balkon)

729: Einzelzimmer Superior: CHF 1090.- (DZ zur Alleinbenützung mit Balkon)

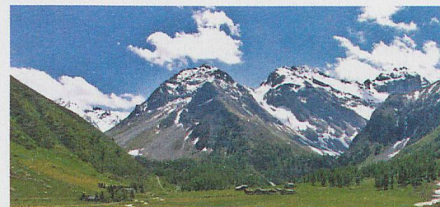
730: Einzelzimmer Standard: CHF 1045.- (DZ zur Alleinbenützung ohne Balkon)

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

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

Anmeldung: bis 1.4.2021*

Angebote 731 und 732 Wanderferien in Klosters



Klosters ist relaxed und sportlich, international und schweizerisch. Auf 700 km markierten Wander- und Panoramawegen können wir die Region Klosters/Davos kennenlernen. Täglich erkunden wir mit Hilfe von Bahn, Bus und Bergbahnen Täler, Gipfel, Seen und eine einzigartige Tierwelt. Das 4-Sterne-Hotel «Alpina» verwöhnt uns mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und einem 3-Gang-Menü am Abend. Im Wellnessbereich mit Hallenbad, Sauna und Dampfbad finden wir Erholung und Entspannung.

Datum: Montag, 30.8., bis Montag, 6.9.2021

Leitung: Mark und Annelise Lötscher, Wanderleiter/in esa

731: Doppelzimmer: CHF 1225.-/Person

732: Einzelzimmer: CHF 1325.- (DZ zur Alleinbenützung)

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC oder Bad/WC, TV, WiFi, Kaffee-/Tee-station, Halbpension, Wellness und Fitness, Bergbahnen und Bus Region Klosters/Davos, Eisenbahn Klosters-Davos-Filisur, Gästekarte, Hin- und Rückreise 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. und 300 Höhenmeter bzw. max. 6 Std. und 800 Höhenmeter (2 Stärkekassen) zu wandern.

Anmeldung: bis 15.5.2021*

Ferien 2021

Angebote 873, 874 und 875 + Wintersportferien in Pontresina/Engadin

NEU



Fotos: zVg, Adobe Stock

Das Oberengadin bietet im Winter neben der prachtvollen Landschaft mit Bergen und zugefrorenen Seen ein vielseitiges und abwechslungsreiches Angebot an Aktivitäten. Neben begleitetem Langlaufen in der Gruppe und Schnuppern für Anfänger stehen geführte Winterwanderungen und leichte Schneeschuhtouren auf dem Programm. Das 3-Sterne-«Sporthotel» in Pontresina ist mitten im Dorf und idealer Ausgangsort für unsere verschiedenen Aktivitäten. Grosszügige Zimmer mit alpinem Charme und eine Wellness-Oase für Erholung pur. Wir werden mit einem Frühstücksbuffet und einem 3-Gang-Menü am Abend verwöhnt.

Datum: Sonntag, 24., bis Freitag, 29.1.2021

Leitung: Norbert von Büren, Wanderleiter esa, Urs Günter und Lisbeth Hofstetter, Skilanglaufleiter/innen esa

873: Doppelzimmer: CHF 1070.-/Person
874: Einzelzimmer: CHF 1140.-
(Standard, beschränkte Anzahl)
875: Einzelzimmer: CHF 1240.- (Queen)

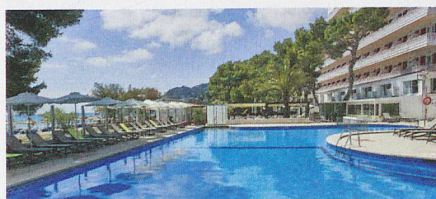
Im Preis inbegriffen: Zimmer Bad oder Dusche, WC/Föhn, WLAN/TV-Radio, Halbpension, Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel zwischen Alp Grüm, Maloja und Brail, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.

Nicht inbegriffen: Reisekosten, Gepäcktransport, Loipenpass, Mittagessen und Getränke.

Anmeldung: bis 30.11.2020

Bemerkung: Teilen Sie uns bitte Ihre priorisierten Aktivitäten und die Anreiseart mit.

Angebote 733, 734 und 735 Badeferien in Mallorca 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. 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, 12., bis Sonntag, 19.9.2021

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

733: Doppelzimmer (Meerseite): CHF 1320.-/Person bzw. CHF 1565.-*
734: Doppelzimmer (Landseite): CHF 1250.-/Person bzw. CHF 1495.-*
735: Einzelzimmer (Landseite): CHF 1340.-
* = zur Alleinbenutzung

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

Flug: Edelweiss (Economy Class)

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

Partner-
angebot

rilex
ferien leben



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 55.- bereits berücksichtigt. Ab-/Zuschläge können je nach Angebot und Nachfrage tagesaktuell angepasst werden.

Anmeldung: Mit Frühbucherrabatt bis 15.3.2021. Bis 14.5.2021 bei freien Plätzen und mit Zuschlag (CHF 55.-). Ab 14.5.2021 bei freien Plätzen (Konditionen in Rücksprache mit dem Reisebüro).

Bestätigung: Die schriftliche Reisebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ab ca. Mitte Februar 2021). 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 selbständig sind.