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: 01.12.2025

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



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

1. Halbjahr 2021

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



Kanton Luzern

lu.prosenectute.ch

Anmeldung

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

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

Kontakte

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport
Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
bildung.sport@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch/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/Annullation: Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abgesagt werden, erhalten Sie etwa 1 Woche vor dem geplanten Kursbeginn Bescheid. Bei Unterbestand kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden (Kleingruppenzuschlag).

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

Offene Sportgruppen: Es gelten spezielle allgemeine Bedingungen. Grundsätzlich

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bildung 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
- 6 Fitness & Gleichgewicht
- 7 Tennis
- Polysport
 - 🖁 Aqua-Jogging & Wasser-Gymnastik

Offene Gruppen «Outdoor»

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

Offene Gruppen «Indoor»

- Fitgym
- Wasserfitness
- Tanzen

Ferien 2021

- Begleitet, aktiv, spazieren, wandern
- 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



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 entsprechende Angebote und Innovationen rund um die Digitalisierung im Alter und Aktivitäten für zu Hause:

Livestream

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



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



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

Mit Getrank

Reisekosten: Retourbillett Luzern-Rathausen individuell lösen (Tageskarte Zone 10)

Anlass 005 **()** Von der Bieler Altstadt zur «Cité du Temps»



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
Kösten: 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



Sie möchten wissen, wie der Apfel zu Möhl-Saftspezialitäten wird? Dann kommen Sie mit zur Betriebsführung, bei welcher uns Profis Einblick ins Safthandwerk der Familie Möhl in Arbon geben. Die Führung beinhaltet auch eine Degustation der Möhl-Spezialitäten. Im Anschluss kann das aufschlussreiche Museum des Betriebs besichtigt werden. Wir reisen gemütlich im Voralpenexpress via St. Gallen nach Arbon/Stachen.

Leitung: Markus Meier und lokale Führung Datum: Donnerstag, 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)



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 **①** 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 Schaubeete 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



Kaum 20 km vor Milano und nur 31/2 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





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 Tribschen, Richard-

Wagner-Weg 15, Luzern

Kosten: CHF 299.- (inkl. Nahrungs-

mittel und Unterlagen)

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 불 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 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)

Kurs 024 Die Kraft der Wildkräuter

Wie die Natur der Gesundheit helfen kann



Sie möchten vital älter werden? Dann lernen Sie die Wildkräuter kennen! Sie sind robust, widerstandsfähig und wachsen direkt vor der Haustüre. Haben Sie oft «Glutscht» 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 Phyto-Nährstoffe und Biophotonen, die den Körperzellen neues Leben einhauchen.

Leitung: Carmen von Däniken, Journalistin,

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.-

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.-

Alchemistin der Natur

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

Kurse 032 bis 038 ① 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, Däger-

steinstrasse 3, Sursee

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 Steuererklärungsprogramm «steuern.lu» eingeführt und erfahren, wie Sie die notwendigen Beilagen elektronisch beifügen können.



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 Steuererklärungsdienstes betreut.

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

Leitung: David Schär, Leiter Steueramt Luzern

Daten: 2 x Donnerstag; 18.2. und 4.3.2021

Partner-

angebote

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 80.-

Kurs 042



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



E-Bike Einsteigerkurs

Sicher unterwegs mit dem

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

Elektrovelos liegen im Trend. Im Einsteigerkurs mit Theorie und Praxis wird die Mobilitätsform erlebbar. Im Theorieteil 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 C Lerne skizzieren

Zeichnen - nur mit Bleistift

Geübt wird das Skizzieren mit Bleistift und Papier. Dabei stellt der Kursleiter niveaugerechte Aufgaben, gibt Feedback und unterstützt mit Tipps. Wir beobachten und skizzieren Gegenstände und das Stillleben. 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.-

Spielen

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.

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.-

Leitung: Ruth Wallimann, Fachfrau

Kurse 066 und 067 😝

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 Thalmann
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



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

NEU

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



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 Teilnemenden 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



Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, welche die Jodeltechnik erlernen oder auffrischen möchten. Das gemeinsame Singen von einbis 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.-





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.-

Kurse 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 Hayden, 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 Musikund 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.-

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 **O**Singen aus Freude

Aus voller Kehle, von ganzem Herzen



to: zVa

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

Livestream 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.

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



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

Anfänger 2 (Beginner) Kurs 179

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

Anfänger 1 (Beginner)
ohne Vorkenntnisse
Kurs 180 (A.: Online

Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 319.− (22 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

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 💍

Sursee

Willisau

Luzern

CHF 479.- (22 x)

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**

Nurs 203

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



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**

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** ♠

CHF 435.- (20 x)

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr

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

45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Fortgeschrittene

Kurs 242

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr

5 Uhr CHF 457.- (21 x)

RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT

Anfänger

Kurs 244

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHI

CHF 305.- (21x)

Fortgeschrittene

Kurs 245

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

Wissen & Kultur

NEU

Kurs 045 Permakultur Mehr Natur und Biodiversität



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



Wir lesen im Kurs ausgewählte Kapitel aus Michael Hampes neustem 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

Leitung: Rayk Sprecher, M.A., Inhaber «kriteria.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.-

und seinen mehrfachen Grenzen.

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



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. Meditations-leiterin

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.–

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.-

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.-



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 **①**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, Gedächtnis-

trainerin 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

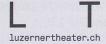
Eintauchen in den Frühlingswald

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.-





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, Ausbildnerin, Medienpädagogin Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 49.-



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



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**

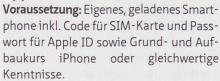


Die moderne Kommunikation ist aus dem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie, Freunden und anderen Menschen jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. Jegliche Art der Kommunikation per Internet, E-Mail, Handy oder Tablet 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

NEU

Kurse 107 und 108 Apps rund um Ferien



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





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



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.

Partnerangebot



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



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

Kurs 106: 1 x Mittwoch, 21.4.2021

Computer (Windows)



Gruppenkurse: Laptop

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

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

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

Leitung: Michel Prigione, Inhaber MIP **Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Mai-

hofstrasse 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

Computer (Mac)

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).



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



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 Mausund 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 mög-

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit auch ohne Anmeldung möglich.

Treff 240 () Digi-Treff

Regelmässiger Erfahrungs-Austausch rund um Smartphones und **Tablets**



Leitung: Ernst Bissig, Telefon 079 408 22 65

Daten: jeweils am Mittwoch; 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



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, Wahrnehmung und Konzentration



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

Treff 243 Gespräche am runden Tisch

Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen



Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger, Telefon 041 937 12 47 Daten: jeweils am Donnerstag; 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 () lass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen



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, Horwerstrasse 79, Luzern (Allmend Luzern) **Kosten:** CHF 25. – für 5 wählbare Treffen

(Abo) oder CHF 5.- pro Mal

Treff 245 **♦**Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik oder D]



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

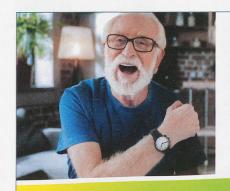
2.6. XXL Stimmung mit Gio

Zeit: 14.30 bis 17.30 Uhr

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

Hinweis: Es stehen einige kostenpflichtige 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 Notrufknopf | 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:





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.prosenecute.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





Pro Senectute Kanton Luzern

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

- PatientenverfügungAnordnung für den TodesfallVorsorgeauftrag
- Testament
- VorsorgeausweisBeratung

Anmeldung Kurse

Anmeldung Ferien

Bemerkungen:

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende Kurse an:

	Kurs-Nr.:				
Kurstitel:	Kurs-Nr.:				
Kurstitel:	Kurs-Nr.:				
Kurstitel:				Kurs-Nr.:	
Kurstitel:				Kurs-Nr.:	
Name:		Vorn	name:		
Strasse:		PLZ	/ Ort:		
Telefon:		Mob	rile:		
Geburtsdatum:		E-M	ail:		
Datum:	Unterschrift:				
Bei Anmeldung für Exkursionen	Halbtaxabo Tageskarte O Ich bin i	onnement vorhand onnement vorhand vorhanden? nteressiert an Onli n Kontaktaufnahm	len? O Ja O Ja ine-Video-Kursei	○ Nein○ Nein○ Neinn für zu Hause.	
Hiermit melde ich mich o	definitiv fü	r folgende Feri	Kategorie: C	Einzelzimmer	O Doppelzimmer
Ferienort/-datum:	definitiv fü		Kategorie: C	Einzelzimmer	DoppelzimmerDoppelzimmer
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name:	definitiv fü	Vorn	Kategorie: C Kategorie: C	Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse:	definitiv fü	Vorn PLZ ,	Kategorie: C Kategorie: C name: / Ort:	Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon:	definitiv fü	Vorn PLZ , Mob	Kategorie: C Kategorie: C name: / Ort: ile:	Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon: Geburtsdatum:	definitiv fü	Vorn PLZ , Mob E-Ma	Kategorie: C Kategorie: C name: / Ort: ile:	Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon: Geburtsdatum:	definitiv fü	Vorn PLZ , Mob E-Ma	Kategorie: C Kategorie: C name: / Ort: ile:	Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon:		Vorn PLZ , Mob E-Ma Unte	Kategorie: C Kategorie: C Iame: / Ort: ile: ail: erschrift:	Einzelzimmer Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon: Geburtsdatum: Datum:		Vorn PLZ , Mob E-Ma Unte	Kategorie: C Kategorie: C name: / Ort: ile: ail: erschrift:	Einzelzimmer Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon: Geburtsdatum: Datum: Bei Anmeldung für Ferie		Vorn PLZ , Mob E-Ma Unte	Kategorie: C Kategorie: C name: / Ort: ile: ail: erschrift:	Einzelzimmer Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon: Geburtsdatum: Datum: Bei Anmeldung für Ferien Name: Strasse:		Vorn PLZ , Mob E-Ma Unte	Kategorie: C Kategorie: C Iame: / Ort: ile: ail: erschrift: gaben für die ame: / Ort:	Einzelzimmer Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon: Geburtsdatum: Datum: Bei Anmeldung für Ferie		Vorn PLZ , Mob E-Ma Unte	Kategorie: C Kategorie: C Iame: / Ort: ile: ail: erschrift: gaben für die ame: / Ort: ile:	Einzelzimmer Einzelzimmer	
Ferienort/-datum: Ferienort/-datum: Name: Strasse: Telefon: Geburtsdatum: Datum: Bei Anmeldung für Ferien Name: Strasse: Telefon:		Vorn PLZ , Mob E-Ma Unte elzimmer – An Vorn PLZ , Mobi	Kategorie: C Kategorie: C Iame: / Ort: ile: ail: erschrift: gaben für die ame: / Ort: ile:	Einzelzimmer Einzelzimmer	



Bitte frankieren

SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER

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

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®

ZVMBA

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.-

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

Partnerangebot



NEU

Rheumaliga Luzern und Unterwalden

Kurs 501 😝 Osteoporosegymnastik

Mit Bewegung gegen Knochenabbau und Sturzrisiko



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

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:** 21x 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



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



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 Gon runden die Lektion ab.



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

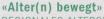
Sommer 2021 - offenes Angebot - jeweils 9.00 bis 9.50 Uhr

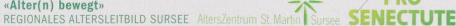
ab Mittwoch, 21. April bis 29. September 2021, Park im Alterszentrum St. Martin, Sursee

Mit Unterstützung von:













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 **①** 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, Pilatestrainerin 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, Sportund 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 Grundschritte 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.-

Kurse 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

Kurse 532 bis 534: Luzern Bruchstrasse

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

Kurse 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

Kurse 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)

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 Faszien sind oft Ursache von Gelenk- und Muskelbeschwerden. Die Faszien sollen elastisch, flexibel und belastbar werden. Sie lernen Mobilisationsund 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



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.-

sicher stehen

Kurse 550 bis 552 sichergehen. Gleichgewicht und Balance

Sicher stehen - sicher gehen



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, Obergrund-

strasse 42, Luzern **Kosten:** CHF 460.-

sicher stehen

Kurse 554 und 555 sichergehe 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.)

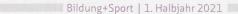
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr **Kosten:** CHF 345.-

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 Bätscher, 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 Bätscher, 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



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 Grosskindes 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

NEU

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr **Ort:** Balance Center Neustadt, Moosstrasse 1, Luzern

Kosten: CHF180.-

Kurs 834 Curling

Taktische Raffinessen auf dem Eis



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 **A**Aqua-Jogging im See (mit Weste)



Geniessen Sie in den Sommerferien ein morgendliches Training im See. Die zur Verfügung gestellte Weste bewirkt, dass Sie aufrecht im tiefen Wasser «stehen» und sich auch im See sicher fühlen. Die Kurse finden nur bei geöffnetem Bad statt.

Leitung: 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 Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, vermindert Rückenund Gelenkbeschwerden 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

Erwachsenensport 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





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.

Nordic-Walking-Treffen

① Die Nordic-Walking-Treffen finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant ist das jeweils leichteste Niveau.

Ort/Treffpunkt	Tag/Daten/Zeit	Gruppen	Leiter/innen K	(osten/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 Uh	3 ①	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 Rietman 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

Offene Gruppen «Outdoor»

Radsport

Die Velotouren (Fahrräder und Elektrovelos) werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/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@bluemail.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.

• 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 Rheinfall Car: Horw – Pfyn. Rad: Pfyn – Hüttwilen – Oberstammheim – Diessenhofen – Schaffhausen – Marthalen – Flaach. Car: Flaach – Horw	7.00 Uhr, Horw, Gössi-Areal
DI, 8.6.2021	Storchen-Tour Sins – Auw – Muri – Waltenschwil – Wohlen – Bremgarten – Jonen – 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 – Mettmenstetten – 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



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: Hundsrüggen – 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 09.8.-14.8. Veloreise ins Thurgau 22.8.-29.8. Havel-Radweg 095-155 **Traumhafte Toskana** 16.5.-21.5. Romantische Strasse 05.9.-11.9. **Rundfahrt durchs** 30.5.-05.6. Sternfahrt in der «Bayerischen Toskana» Thüringer-Becken 19.9.-26.9. Elbe-Radweg 14.6.-18.6. Auf ins Dreiländereck von Prag bis Dresden 28.6.—02.7. Velo-Genusstour in Tirol 3.10.-9.10. Cesenatico an der Adria mit Gössis Mittagshöck 11.7.-17.7. Vielfältiger Murradweg Velo-Flusskreuzfahrt auf dem Rhein Mit Velo und Schiff durch Nordholland goessi-carreisen GÖSSI CARREISEN AG - 6048 Horw - Tel. 041 340 30 55 · info@goessi-carreisen.ch

Wandern



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	0413408122	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Lötscher Annelise (Stv.)	0413408122	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	0417803771	079 662 36 46	iris.studermilz@bluewin.ch
Weber Monika	041 280 49 49	078 807 82 92	moniwe@gmx.ch

Wander-Programm

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

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 – Unterlochsitli – Marbachegg	9 km 600 m ↗ 100 m ↘	3⅓ 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	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. – 28.1.23	Winterferien in Pontresina	(siehe Sei	te 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 ы	4 Std.	I. Studer, A. Lötscher	A: 7.06 Uhr R: 17.00 Uhr K: ca. CHF 21
9.25 Uhr	Panoramaweg Udligenswil	9 ½ km 300 m ↗ 430 m ڬ	31/4 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	Verschneite Moorlandschaft	7 km 100 m ⊅ 450 m 凶	2⅓ 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	9 ½ km 210 m 7 230 m 以	2³/₄Std.	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 7 200 m \(\sigma\)	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 Brienzersee entlang	9 km 240 m ⊅ 220 m ⊔	2³/₄ 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 7 400 m 🗵	4 Std.	I. Studer, M. Hägi	A: 8.10 Uhr R: 17.30 Uhr K: ca. CHF 27
8.20 Uhr	Über den Chiemen → B* Rotkreuz – Breitfeld – Chiemen – Immensee	10 km 130 m 7 130 m 🗵	2³/₄ Std.	M. Weber, A. Lötscher	A: 8.35 Uhr R: 15.49 Uhr K: ca. CHF 16

Offene Gruppen «Outdoor»

MI, 28.4.21	Wanderung nach Ansage	siehe Deta	nilinfos ww	w.lu.prosenectu	te.ch
MI, 5.5.21 9.25 Uhr Bahnhof UG	Auf alten Pilgerpfaden ⊕ B* Sarnen – Lourdesgrotte – Flüeli/Ranft – Sachseln	9 km 300 m 7 300 m 🗵	3⅓ 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	Seelisberg – Flue – Brennwald –	14 km 300 m ⊅ 650 m 以	4 ¹ / ₄ 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	8 ½ km 200 m ⁄l 200 m ′l	2⅓ 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	11½ km 180 m ⊅ 420 m 凶	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 Ы	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 刁 620 m ଧ	2⅓ 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 Seit	te 43)		
MI, 23.6.21 8.00 Uhr Bahnhof UG	Holderchäppeli A** Malters – Holderchäppeli – Obernau	10 ½ km 550 m ↗ 500 m IJ	3⅓ 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 ڬ	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 Seit	e 43)		

Gesucht: Leiter/innen

Die offenen Sportgruppen (Fitgym, 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



Das Besondere am Schneeschuhlaufen ist das langsame Gehen in der Natur und die interessanten Themen vor Ort. Unsere Touren führen durch tiefverschneite 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 Vortag 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 Bhf Schüpfheir	Flühli – Sörenberg: Da wo der Schnee am schönsten ist n	3½ Std. 200 m ⊅	Ursula Wyss	A: 7.57 Uhr R: 17.03 Uhr ab/an Luzern



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

1417.12.20	Langlauftage Ulrichen/
	Obergoms
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

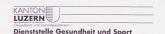


Können Sie vorübergehend nicht mehr in der Gruppe trainieren?

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 esa **Lektionsdauer:** 45 – 60 Minuten

Kosten:

Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):
1. Halbjahr: ca. 21 x CHF 84.-

2. Halbjahr: ca. 15 x CHF 60.–

• 10er-Abo: CHF 50.-

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

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Abo)



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

Die Fitgym-Gruppen sind alle BSV-relevant.

Adligenswil

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

Aesch

Turnhalle

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

Altishofen

Turnhalle

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

Altwis

Turnhalle

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

Buchrain

Turnhalle Dorf

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

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

Büron

Mehrzweckhalle Träffponkt Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr 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 Rüther, 041 917 35 60

Eschenbach

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

Escholzmatt

Pfarrsaal

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

Offene Gruppen «Indoor»

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

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

Männergruppe

Mittwoch, 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 48

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

Oberkirch

Turnhalle

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

Pfeffikon

Mehrzweckhalle

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

Rain

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. Schwarzentruber, 041 480 49 58

Pfarreiheim

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Widmermatt

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

Rothenburg

Turnhalle Gerbematt

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

Ruswil

Sporthalle Wolfsmatt

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

Männergruppe

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

St. Erhard

Turnhalle

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

Schenkon

Turnhalle Grundhof

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

Schlierbach

Mehrzweckhalle

Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr 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



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 esa 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)



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

Ebikon

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 Christiner, 076 302 40 01

Hallenbad Schubi (Littau)** Freitag, 8.30 bis 9.25 Uhr Freitag, 9.30 bis 10.25 Uhr Judith Bollinger, 041 361 19 48 Ulrike Modl, 041 240 79 28

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum SPZ

Gruppe Nottwil*/**

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppen Grosswangen/Sempach*/** Dienstag, 17.00 bis 17.45 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 Sunnebüel Gruppe Entlebuch* Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Gruppe Escholzmatt*

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

Gruppe Schüpfheim*

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

Sommer-Wasserfit

Badi Schüpfheim**

Juni 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 esa

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)



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

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

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

Willisau

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

Line Dance

Luzern

Mehrzweckzentrum Matthof Montag, 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 esa geführt. Haben Sie Interesse oder kennen Sie eine motivierte Person, die eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrnehmen möchte?

Dann melden Sie sich bei:

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

Ferien 2021

*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 rilex).

Angebote 722 und 723 Begleitete Ferien im Bregenzerwald



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 unbeschwerten 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,

Leitung: Irène Zingg, Expertin Erwachsenensport 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, 3/4-Pension (Frühstückbuffet, lause 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, Hinund Rückfahrt mit Car, sämtliche Bahnen und Busse, Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.

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

Anmeldung: bis 1.4.2021*

Angebote 728, 729 und 730 Wanderferien im Montafon



Der liebliche Ferienort Gaschurn hat viel zu bieten: keinen Durchgangsverkehr, gute Lage für Bus und Luftseilbahn, Dorf mit Einkaufsmöglichkeiten. Täglich erkunden wir in zwei Stärkeklassen «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 Stärkeklassen) 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-/Teestation, 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 Stärkeklassen) zu wandern.

Anmeldung: bis 15.5.2021*

Ferien 2021

Angebote 873, 874 und 875 Wintersportferien in Pontresina/Engadin



NEU

Angebote 733, 734 und 735
Badeferien in Mallorca
Wasserfitness und Qi Gong



Partnerangebot





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 weren 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.

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 Schwaller, 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 Alleinbenützung

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.

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.