

Sportangebote

Objekttyp: **Index**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2005)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Kurs INF 269: Dienstag/Donnerstag, 25.10. + 27.10.2005,
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs INF 270: Montag/Mittwoch, 12.12.+ 14.12.2005,
14 bis 17 Uhr (2x)

Zertifizierungskurs

NEU

Voraussetzung: Gute Windows-, Word-, Internet- und E-Mail-Kenntnisse

Vorbereitungskurs

Der Kurs dient zur Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung (am letzten Kursmorgen oder -nachmittag). Sie erhalten Übungsaufgaben zu Windows, Word, Internet und E-Mail und lernen, die Programme miteinander zu verbinden. Geprüft werden Sie in Theorie und Praxis (Anwendung). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Luzern

ZF 285: Freitag, 11.11. bis 2.12.2005
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Digitale Bildbearbeitung

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Bedingung: Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

Arbeiten mit «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

Inhalte: Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen; Bildteile auswählen; Helligkeit und Kontrast verändern; rote Augen korrigieren, Bildgrösse einstellen; Texte einfügen; Bilder speichern und mit E-Mail versenden. Die bearbeiteten Bilder drucken Sie auf Fotopapier.

Luzern

DB 283: Montag/Mittwoch, 17.10. bis 26.10.2005
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Präsentationsprogramm

NEU

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Arbeiten mit PowerPoint

Inhalte: Eine eigene animierte Präsentation (z.B. Urlaubsfotos) mit PowerPoint gestalten; verschiedene Layouts einsetzen, Folienübergänge und Animationseffekte kennen lernen.

Luzern

Kurs PR 284: Dienstag/Donnerstag
20.9., 22.9. + 27.9.2005,
14 bis 17 Uhr (3x)

Sportangebote

Walking/Nordic Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Walking trainiert gleichzeitig Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskula-

tur wird gestärkt. Jeder Kurs beginnt mit leichter Gymnastik, danach «walken» Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in Wäldern und regen Ihren Kreislauf an. Abschliessend stretchen Sie Ihre Muskeln, was die Regeneration und Beweglichkeit fördert.

Allgemeine Angaben

Walking findet bei jedem Wetter statt! Ein Kurseinstieg ist bei allen Kursen jederzeit möglich. Einmaliges Schnuppern ist erwünscht.

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, falls vorhanden Nordic-Walking-Stöcke

Luzern: Leichtathletikstadion Allmend

Kursleitung: Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44, sowie ausgebildete Walking-Leiterinnen und -Leiter

Kurs 9: Montag, 8. Aug. bis 28. Nov. (ohne 15. Aug.)
Kosten: CHF 75.– (16x)
Zeit: 16.15 bis 17.45 Uhr (8.8. bis 24.10.)
15.30 bis 17 Uhr (31.10. bis 28.11.)

Kurs 1: Montag, 5. Dez. 2005 bis 21. März 2006
(ohne 26. Dez.)
Kosten: CHF 75.– (15x)
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr

Kurs 10: Mittwoch, 3. Aug. bis 30. Nov.
Kosten: CHF 75.– (18x)
Zeit: 8.45 bis 10.15 Uhr

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96

Kurs 2: Mittwoch, 7. Dez. 2005 bis 23. März 2006
Kosten: CHF 75.– (16x)
Zeit: 8.45 bis 10.15 Uhr

Kurs 11: Kombi-Abo für Kurs 9 + 10
Kosten: CHF 120.–
Kurs 7: Kombi-Abo für Kurs 1 + 2
Kosten: CHF 120.–

Reiden: Sportzentrum Kleinfeld
Kursleitung: Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22
Agnes Linder, Tel. 062 751 32 19

Kurs 12: Donnerstag, 18. Aug. bis 15. Dez. (ohne 8.12.)
Kosten: CHF 77.– (17 x)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Aqua-Fitness (Wassersport)

Schwimmtechnik-Kurse

Wollten Sie schon lange Schwimmen erlernen oder Ihren Schwimmstil verbessern, hatten aber noch nie Gelegenheit dazu? Schwimmen in Rücken- und Brustlage kann in jedem Alter noch erlernt werden. Wir vermitteln Ihnen in kleinen Gruppen,

wie man mit Freude und Spass einen Schwimmstil einübt. Senden Sie uns eine Anmeldekarte mit dem Wunsch Ihres Schwimmstils. Bei genügend grosser Nachfrage bieten wir entsprechende Kurse an.

Fit-Gymnastik

Wassergymnastik verbindet die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers mit einer gezielten Bewegungsschulung. Das Training von Kraft und Beweglichkeit sowie von Ausdauer und Koordination ist nirgends so schonend möglich wie

im Wasser. Ideal für alle mit Gelenkproblemen. Diese Kurse eignen sich auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

Luzern: Hallenbad Utenberg
Kursleitung: Lucia Muff
Zeit: 16 bis 16.50 Uhr
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Kurs 41: Montag, 22. Aug. bis 10. Okt.
CHF 100.– (8x)

Kurs 57: Montag, 17. Okt. bis 19. Dez.
CHF 125.– (10x)

Kurs 42: Freitag, 26. Aug. bis 14. Okt.
CHF 100.– (8x)

Kurs 58: Freitag, 21. Okt. bis 23. Dez.
CHF 125.– (10x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof
Kursleitung: Lucia Muff, Sabina Schmitt
Zeit: 9.10 bis 10 Uhr
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Kurs 43: Mittwoch, 7. Sept. bis 26. Okt.
CHF 65.– (8x)

Kurs 59: Mittwoch, 2. Nov. bis 21. Dez.
CHF 65.– (8x)

Hinweis:

Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse mit wenig frei werdenden Plätzen! Ca. 10 Tage vor Kursbeginn können Sie sich bei uns informieren bezüglich freien Plätzen.



BILDLUPE

Anmelden unter Tel. 041 226 11 99

Aqua-Fit ist ein sehr gelenkschonendes Lauf- bzw. Bewegungstraining im Wasser. Es stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern ist auch ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Eine speziell entwickelte Weste wird Ihnen am Kurs zur Verfügung gestellt.

Sie ermöglicht durch den Auftrieb, im tiefen Wasser laufen und die korrekte Haltung einnehmen zu können. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Charlotte Rösli
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Kurs 44: Montag, 5. Sept. bis 24. Okt.
CHF 105.– (8x)

Kurs 60: Montag, 7. Nov. bis 19. Dez.
CHF 92.– (7x)

Kursleitung: Charlotte Rösli
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Kurs 45: Montag, 5. Sept. bis 24. Okt.
CHF 105.– (8x)

Kurs 61: Montag, 7. Nov. bis 19. Dez.
CHF 92.– (7x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

Kursleitung: Lucia Muff, Sabina Schmitt
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Kurs 46: Mittwoch, 7. Sept. bis 26. Okt.
CHF 105.– (8x)

Kurs 62: Mittwoch, 2. Nov. bis 21. Dez.
CHF 105.– (8x)

Luzern: Hallenbad

Kursleitung: Ruth Sidler, Lucia Muff
Zeit: 14 bis 14.50 Uhr
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Kurs 47: Dienstag, 23. Aug. bis 25. Okt.
(ohne 4. und 11. Okt.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 63: Dienstag, 8. Nov. bis 20. Dez.
CHF 128.– (7x)

Kursleitung: Ruth Sidler, Lucia Muff
Zeit: 15 bis 15.50 Uhr
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Kurs 48: Dienstag, 23. Aug. bis 25. Okt.
(ohne 4. und 11. Okt.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 64: Dienstag, 8. Nov. bis 20. Dez.
CHF 128.– (7x)

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule

Kursleitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Kurs 49: Donnerstag, 1. Sept. bis 10. Nov.
(ohne 29. Sept., 06./13. Okt.)
CHF 135.– (8x)

Kurs 65: Donnerstag, 17. Nov. bis 22. Dez.
(ohne 8. Dez.)
CHF 85.– (5x)

Kursleitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Kurs 50: Donnerstag, 1. Sept. bis 10. Nov.
(ohne 29. Sept., 6./13. Okt.)
CHF 135.– (8x)

Kurs 66: Donnerstag, 17. Nov. bis 22. Dez.
(ohne 8. Dez.)
CHF 85.– (5x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Monika Schwaller
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Kurs 51: Mittwoch, 24. Aug. bis 19. Okt.
(ohne 28. Sept.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 67: Mittwoch, 2. Nov. bis 21. Dez.
CHF 145.– (8x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kursleitung: Rosmarie Wicki, Monika Schwaller
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Kurs 52: Freitag, 26. Aug. bis 21. Okt.
(ohne 30. Sept.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 68: Freitag, 4. Nov. bis 16. Dez.
CHF 127.– (7x)

Kursleitung: Rosmarie Wicki, Monika Schwaller
Zeit: 11.5 bis 11.55 Uhr
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Kurs 53: Freitag, 26. Aug. bis 21. Okt. (ohne 30. Sept.)
CHF 145.– (8x)

Kurs 69: Freitag, 4. Nov. bis 16. Dez.
CHF 127.– (7x)

Meggen: Hallenbad Hofmatt

Kursleitung: Sabina Schmitt, Lucia Muff
Zeit: 12 bis 12.50 Uhr
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Kurs 54: Dienstag, 23. Aug. bis 25. Okt.
(ohne 4. und 11. Okt.)
CHF 130.– (8x)



Kurs 70: Dienstag, 8. Nov. bis 20. Dez.
CHF 110.– (7x)

Willisau: Hallenbad Schlossfeld

NEU

Kursleitung: Monika Schwaller
Zeit: 16 bis 16.50 Uhr
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Kurs 55: Freitag, 26. Aug. bis 28. Okt.
CHF 140.– (10x)

Kursleitung: Monika Schwaller
Zeit: 17 bis 17.50 Uhr
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Kurs 56: Freitag, 26. Aug. bis 28. Okt.
CHF 140.– (10x)

Velo fahren

Velo fahren ist ein ausgezeichnete Gesundheitssport für Seniorinnen und Senioren. Es regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke. Alle

Velotouren führen – wenn immer möglich – über Radwege abseits des grossen Verkehrs. «Chumm mit, bliib fit!»

Allgemeine Angaben

Hinweis: Das detaillierte Tourenprogramm mit allen wichtigen Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Sie erhalten dieses jedoch nur, wenn Sie sich bei Pro Senectute, Bildung+Sport, angemeldet haben!

Tourenleitung: Arnold Burch, Fachleiter, Tel. 041 675 15 71, Natel 079 725 20 74
Alois Grüter, Tel. 041 310 33 42, Natel 079 306 81 83
Walter Näf, Tel. 041 460 18 44, Natel 079 484 39 74

Daten: Dienstag, 19. Juli., 2. und 16. Aug., Donnerstag, 25. Aug. (Bewegungsfest in Nottwil), Dienstag, 30. Aug., 13. und 27. Sept. und 11. Okt.

Verschiebedatum: jeweils am darauf folgenden Dienstag
Kosten: pro Einzeltour: CHF 9.– (werden vor Ort einkassiert)

Anmeldung: Bitte melden Sie sich zusätzlich vor jeder Tour telefonisch bei einem der drei Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 18 und 19 Uhr.

Velotouren-Abschluss

Mittwoch, 9. November. Treffpunkt: im Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern. **Beginn:** 14 Uhr. Wir halten Rückblick auf die vergangene Saison und informieren Sie

über die geplanten Velotouren und Ferienwochen 2006. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!



DANY SCHULTHEISS

Anmelden unter Tel. 041 226 11 99

Wandern

Wir können Ihnen für die zweite Jahreshälfte wiederum ein attraktives Wanderprogramm offerieren. Kommen Sie mit auf unsere Wanderungen! In unserer geselligen Gemeinschaft stärken Sie auch Körper und Seele. Alle Wanderungen – von der

einfachen im Mittelland bis zur mehrstündigen in der Hügel- und Bergzone – sind seniorengerecht und werden von qualifizierten Leitern und Leiterinnen geführt.

Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

Ausrüstung

Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind erforderlich; Wanderstöcke werden empfohlen.

Schwierigkeitsgrade der Wanderungen

- ★ leichte Wanderung; geringe Auf- und Abstiege, gute Wege.
- ★★ mittlere Wanderung; grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig.
- ★★★ anspruchsvolle Wanderung; grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und schmal.

Mittagessen/Kaffeehalt

In den Ausschreibungen ist vermerkt, ob wir das Mittagessen im Freien oder im Restaurant einnehmen. Auf allen Wanderungen machen wir nach Möglichkeit einen Kaffeehalt in einem Restaurant.

Billette

Kollektiv- und Carbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt. Einzelbillette sind von den Teilnehmenden selber zu lösen.

Fahrkosten

Basieren auf den Halbtaxabo-Preisen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

Unkostenbeitrag

CHF 5.–; wird während der Wanderung eingezogen.

Notfälle

Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Kleidungs- oder Aussentasche des Rucksacks mit sich, ebenso den SOS-Brief oder den Notfallausweis.

Durchführung der Wanderungen

Über die definitive Durchführung gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) ab 14.00 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte immer die ganze Meldung abhören!

Routenänderungen

Bei besonderen Wetterverhältnissen können Streckenänderungen vorgenommen werden.

Anmeldungen

In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche ausnahmsweise notwendig ist (Wanderung vom 5. Okt.), hat diese mittels Anmeldekarte schriftlich zu erfolgen.

Tageswanderungen (anspruchsvoll, 3 bis 5 Stunden)

Wanderleiter:

Walter Schulthess, Fachleiter Tel. 041 377 16 16
Rolf Ebi Tel. 041 310 42 43
Hans Keller Tel. 041 240 60 86

Gian-Marco Monti Tel. 041 372 02 71
Werner Schildknecht Tel. 041 410 94 57
Albert Steffen Tel. 041 240 51 86

Datum	Route	Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 10. August (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 17. August)	Route: Brienzer Rothorn – Eiseesattel – Arnihaaggen – Höch Gumme – Schönbühl: Bergwanderung auf einem der schönsten Höhenwege im Voralpengebiet mit phantastischer Rundsicht. Distanz: 9 km, 380 m Aufstieg, 620 m Abstieg, Wanderzeit: ca. 3 ³ / ₄ Std., Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Trittsicherheit erforderlich, Wanderstöcke nötig), Mittagessen: aus dem Rucksack	Walter Schulthess, Werner Schildknecht	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 7.57 Uhr Rückkehr: 18.04 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 30.– inkl. Bergbahnen (mit GA CHF 13.–)

Datum	Route	Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 24. August	Route: Herzogenbuchsee – Burgäschisee – Steinhof – Herzogenbuchsee: gemütliche Sommerwanderung zum idyllisch gelegenen Burgäschisee, weiter zum Steinhof und von dort zurück durch Feld und Wald nach Herzogenbuchsee. Distanz: 13,5 km, je 120 m Auf- und Abstieg, Wanderzeit: ca. 3 1/2 Std., Schwierigkeitsgrad: ★★, Mittagessen: aus dem Rucksack	Albert Steffen, Walter Schulthess	Treffpunkt: 07.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 7.45 Uhr Rückkehr: 17.13 Uhr Billet: Kollektivbillet Fahrkosten: CHF 22.–
Mittwoch, 14. September	Route: Brünigpass – Lungern – Lungerer See – Kaiserstuhl – Giswil: unterwegs auf den historischen Pfaden der Säumer, Salz- und Käsehändler. Distanz: 12 km, 520 m Abstieg, Wanderzeit: ca. 3 1/2 Std., Schwierigkeitsgrad: ★★, (Wanderstöcke erforderlich), Mittagessen: aus dem Rucksack	Rolf Ebi, Gian-Marco Monti	Treffpunkt: 08.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern, Abfahrt: 8.55 Uhr Rückkehr: 16.52 Uhr Billet: Kollektivbillet Fahrkosten: CHF 13.–
Mittwoch, 21. September	Route: Eigental – Trochenmatt – Risetenegg – Gfellen (Entlebuch): voralpine Wanderung entlang dem Fuss des Pilatus vom Eigental ins Entlebuch. Distanz: 13 km, 680 m Aufstieg, 640 m Abstieg, Wanderzeit: ca. 4 3/4 Std., Schwierigkeitsgrad: ★★, Mittagessen: aus dem Rucksack	Albert Steffen, Rolf Ebi	Treffpunkt: 9.10 Uhr, Bahnhofplatz Luzern, Busperron PTT-Bus Nr. 71 Abfahrt: 9.20 Uhr Rückkehr: 18 Uhr Billet: Kollektivbillet Fahrkosten: CHF 12.–
Mittwoch, 5. Oktober	Route: Thalheim – Schinznach-Dorf: leichte Herbstwanderung durch die Rebberge des Schenkenbergertales und Besuch eines Weinkellers. Distanz: 10 km, je 200 m Auf- und Abstieg, Wanderzeit: ca. 3 Std., Schwierigkeitsgrad: ★, Mittagessen: aus dem Rucksack (fakultative Weindegustation mit kleinem Imbiss in Weinkeller)	Werner Schildknecht, Albert Steffen	Treffpunkt: 8 Uhr, Car- parkplatz Inseliquai Luzern Abfahrt: 8.15 Uhr Rückkehr: ca. 17.30 Uhr Fahrkosten: ca. CHF 25.– (je nach Teil- nehmerzahl) Anmeldung: bis am 30. Sept. schriftlich mit Anmeldekarte
Mittwoch, 12. Oktober	Route: Biel (ob Brügg) – Wiltshi – Mättental – Fleschsee – Hüenderegg – Eggberg: sehr schöne Bergwanderung mit prächtiger Aussicht in die Urnerberge. Distanz: 9,5 km, 240 m Aufstieg, 430 m Abstieg, Wanderzeit: ca. 3 Std., Schwierigkeitsgrad: ★★, Mittagessen: aus dem Rucksack	Gian-Marco Monti, Albert Steffen	Treffpunkt: 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 7.42 Uhr Rückkehr: 17.38 Uhr Billet: Kollektivbillet Fahrkosten: CHF 36.– inkl. Luftseilbahnen (mit GA CHF 16.–)
Mittwoch, 9. November (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 16. November)	Route: Sarnen – Hohe Brücke – Flüeli – Sachseln – Sarnen: auf unbekannten Wegen und Pfaden über dem Sarnersee. Distanz: 10,5 km, je 250 m Auf- und Abstieg, Wanderzeit: ca. 3 1/2 Std., Schwierigkeitsgrad: ★★, Mittagessen: im Restaurant	Rolf Ebi, Walter Schulthess,	Treffpunkt: 9.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.55 Uhr, Rückkehr: 16.52 Uhr, Billet: Kollektivbil- lett, Fahrkosten: CHF 7.–

Datum	Route	Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 7. Dezember (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 14. Dezember)	Route: Sempach – Wissenmoos – Schlachtkapelle – Schopfen – Hildisrieden: Nachmittagswanderung vom historischen Städtchen Sempach zur Schlachtkapelle und von dort bis Hildisrieden mit anschliessendem Zvierihock. Distanz: 8 km, 200 m Aufstieg, 30 m Abstieg, Wanderzeit: 2 1/4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★, Zvieripause: Restaurant Chrüz, Hildisrieden	Walter Schulthess, Werner Schildknecht	Treffpunkt: 12 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 12.18 Uhr Rückkehr: 17.27 Uhr Billett: Kollektivbillett, Fahrkosten: CHF 7.–

Halbtages- und Tageswanderungen (leicht, 2 bis 3 Stunden)

Wanderleiterinnen (Leitung aller folgenden Wanderungen)

Elisabeth von Holzen Tel. 041 370 66 28

Dorothea Keller Tel. 041 240 60 86

Datum	Route	Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 18. August	Route: Murgenthal – Wynau – Aarwangen: Wanderung dem baumgesäumten Aareufer entlang. Die am Weg liegende Kirche von Wynau ist ein Kleinod aus romanischer Zeit. Distanz: 8 km, geringe Auf- und Abstiege, Wanderzeit: ca. 2 3/4 Std., Schwierigkeitsgrad: ★, Mittagessen: aus dem Rucksack	Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller	Treffpunkt: 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.45 Uhr, Rückkehr: 17.54 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 19.–

Donnerstag,
25. August
(Bewegungsfest
50+: siehe spezi-
elles Programm)

Wanderroute: Rundwanderung Nottwil. SPZ – Hofmatt – Ermatt – Ifliken – Rütli – Oberkirch – Seeweg – SPZ. **Distanz:** ca. 6,5 km, ca. 50 m Auf- und Abstieg, **Wanderzeit:** ca. 2 1/4 Std., **Schwierigkeitsgrad:** ★, **Mittagessen:** SPZ Nottwil (Kosten: CHF 10.– für Wurst, Brot und ein alkoholfreies Getränk)

Elisabeth von Holzen,
Dorothea Keller

Treffpunkt: 9 Uhr,
SBB-Schalterhalle
Luzern
Abfahrt: 9.18 Uhr
Start Wanderung:
10 Uhr
Rückkehr: individuell;
Nottwil ab: 15.14,
16.14 oder
17.14 Uhr
Billett: Luzern – Nottwil
retour
Fahrkosten: CHF 7.80
mit Halbtax, CHF 4.60
mit Halbtax und Passe-
partout Zone 10/20



Datum	Route	Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 15. September	Route: Pratteln – Zinggibrunn – Wartenberg – Muttentz: Wir steigen auf eine Anhöhe mit Blick auf die Rheinebene. Auf dem Wartenberg gehen wir der Gewinnung der Salzvorkommen auf die Spur. Zudem bieten Pratteln und Muttentz viel Sehenswertes. Distanz: 10 km, je 190 m Auf- und Abstieg, Wanderzeit: ca. 3¼ Std., Schwierigkeitsgrad: ★★, Mittagessen: aus dem Rucksack	Elisabeth von Holzen Dorothea Keller	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.55 Uhr Rückkehr: 18.05 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 23.– (inkl. Bus)
Donnerstag, 13. Oktober	Route: Knonau – Niederwil – St. Wolfgang – Hünenberg: Gemütliche Wanderung zu Dörfern und Weilern mit viel Sehenswertem am Weg. Distanz: 10 km, je 50 m Auf- und Abstieg, Wanderzeit: ca. 3¼ Std., Schwierigkeitsgrad: ★, Mittagessen: aus dem Rucksack	Elisabeth von Holzen Dorothea Keller	Treffpunkt: 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 9.35 Uhr Rückkehr: 18.10 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 12.–
Donnerstag, 17. November	Route: Ibach – Kloster Ingenbohl – Brunnen: Problemlose Wanderung mit anschliessender Besichtigung der Klosteranlage und Tonbildschauvorführung. Distanz: 6 km, je 50 m Auf- und Abstieg, Wanderzeit: ca. 2 Std., Schwierigkeitsgrad: ★, Einkehrmöglichkeiten: Selbstbedienungsrestaurant Ibach und Cafeteria nach der Klosterführung	Elisabeth von Holzen Dorothea Keller	Treffpunkt: 10.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 10.21 Uhr Rückkehr: 18.38 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 14.– Bahn und Bus sowie CHF 2.– für Klosterführung
Donnerstag, 15. Dezember	Route: Die Wanderung führt in Basel von der Neuen Welt aus dem Kanal «St.-Alban-Teich» entlang, wo früher Mönche Mühlen betrieben. Wir besichtigen die als Museum betriebene Papiermühle und wir schöpfen und bedrucken Papier. Distanz: 6 km, geringe Auf- und Abstiege, Wanderzeit: ca. 2 Std., Schwierigkeitsgrad: ★, Mittagessen: Restaurant Papiermühle	Elisabeth von Holzen Dorothea Keller	Treffpunkt: 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Abfahrt: 8.45 Uhr Rückkehr: 19.13 Uhr Billett: Kollektivbillett Fahrkosten: CHF 27.– inkl. Tramfahrten sowie CHF 10.– für den Museumsbesuch (CH- Museumpass gültig)

Jahresrückblick und -ausblick

Freitag, 25. November	Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der beiden Wandergruppen sind auch dieses Jahr wiederum herzlich zu diesem Nachmittagshock eingeladen. Wir halten Rückschau auf 2005 und Ausblick ins kommende Jahr. Im Weiteren möchten wir Sie mit unseren beiden Wanderferien-Wochen 2006 näher bekannt machen. Das gesamte Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme an diesem informativen Anlass. Eine Anmeldung ist nicht nötig.	Im Mehrzwecksaal des Betagtenzentrums Eichhof, Steinhofstrasse 13, Luzern. Beginn: 14 Uhr, Dauer bis ca. 17 Uhr.
--------------------------	--	--

Tennis

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

oder wieder finden möchten? Reservieren Sie sich einen Kursplatz!

Allgemeine Angaben

Maximal 4 Personen pro Platz.

Daten 3. Trimester: 22. Aug. bis 21. Dez. 2005

Dierikon: Sportcenter Rontal Dierikon
Kursleitung: Della Meyer
Teilnehmerzahl: max. 4 Personen

3. Trimester: Montag, 22. Aug. bis 19. Dez. (18x)
Kurs 49: 9 bis 10 Uhr
Kurs 50: 10 bis 11 Uhr
Kurs 51: 11 bis 12 Uhr
Kosten: CHF 261.– (CHF 14.50 pro Stunde)

Dierikon: Sportcenter Rontal Dierikon
Kursleitung: Georges Meyer
Teilnehmerzahl: max. 7 Personen

3. Trimester: Dienstag, 23. Aug. bis 20. Dez. (17x, ohne 1. Nov.)
Kurs 52: 9 bis 10 Uhr
Kurs 53: 10 bis 11 Uhr (4er-Gruppe)
Kurs 54: 11 bis 12 Uhr
Kurs 55: 13 bis 14 Uhr
Kosten: CHF 204.– (CHF 12.– pro Stunde)
resp. CHF 247.–
(CHF 14.50 pro Stunde bei 4er-Gruppe)

Kriens: Sportcenter Pilatus Kriens
Kursleitung: Heidi Steiner
Teilnehmerzahl: max. 4 Personen

3. Trimester: Montag, 22. Aug. bis 19. Dez. (18x)
Kurs 56: 8 bis 9 Uhr
Kurs 57: 9 bis 10 Uhr
Kurs 58: 10 bis 11 Uhr
Kurs 59: 11 bis 12 Uhr
Kosten: CHF 261.– (CHF 14.50 pro Stunde)

3. Trimester: Dienstag, 23. Aug. bis 20. Dez. (17x, ohne 1. Nov.)
Kurs 60: 8 bis 9 Uhr
Kurs 61: 9 bis 10 Uhr
Kurs 62: 10 bis 11 Uhr

Kurs 63: 11 bis 12 Uhr
Kurs 64: 13 bis 14 Uhr
Kosten: CHF 247.– (CHF 14.50 pro Stunde)

Emmen: TeBa Freizeit AG
Kursleitung: Frieda Leuthold
Teilnehmerzahl: max. 4 Personen

3. Trimester: Mittwoch, 24. Aug. bis 21. Dez. (17x, ohne 5. Okt.)
Kurs 65: 9 bis 10 Uhr
Kurs 66: 10 bis 11 Uhr
Kurs 67: 11 bis 12 Uhr
Kosten: CHF 247.– (CHF 14.50 pro Stunde)

Luzern: LUGA-Halle Allmend (ab Bahnhof vbl-Linie 5 oder 20)
Kursleitung: Della Meyer, Annemarie Bucher

Winterkurse ab 18. November
Weitere Informationen unter Tel. 041 440 33 91 (Della Meyer)

Tennis-Schnupperkurs!

für AnfängerInnen und Wieder-EinsteigerInnen

Kursleitung: Della Meyer
Kurs 68: Mittwoch, 7. Sept.
Zeit: 9 bis 10 Uhr / 10 bis 11 Uhr
Kosten: CHF 5.– (werden vor Ort einkassiert)
Ort: Raum Luzern; def. Ort wird bei der Anfrage mitgeteilt
Material: Tennisschläger und Bälle sind vorhanden
Anmeldung: bei Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder bei Pro Senectute Kanton Luzern, Tel. 041 226 11 96.
Bitte bei der Anmeldung die gewünschte Zeit angeben!

Anmelden unter Tel. 041 226 11 99

Langlauf

Allgemeine Angaben (gilt für alle Langlauf-Kurse)

Ausrüstung (klassisch und Skating)/Miete: Schuppen- oder Wachs-ski, wintertaugliche Kleidung. Sie können die komplette Langlauf-Ausrüstung (Ski, Stöcke, Schuhe) auch mieten.

Spezialangebote von Kempf Sport, Luzern, Tel. 041 210 10 57:

Saisonmiete (Oktober bis April): CHF 250.–

Miete für zwölf Tage (Freitag bis Dienstag): CHF 109.–

Miete für acht Wochen (Langlauf-Treff): CHF 133.–

Miete Nordic-Walking-Stöcke monatlich: CHF 25.–

Loipenpass: Muss von den Teilnehmenden selbst besorgt werden.

Der Loipenpass resp. eine Tageskarte kann auch vor Ort gekauft werden

Fahrkosten: sind nicht inbegriffen

Ort: Eigenthal, Engelberg, Rothenthurm, Glaubenberg/Langis, Melchsee-Frutt oder Entlebuch. Über die definitive Durchführung, den Kursort und den Treffpunkt gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte immer die ganze Meldung abhören!

LanglaufleiterInnen

Toni Felder, Fachleiter	Tel. 041 361 14 76
Hans Bucher	Tel. 041 360 19 56
Adi Kiener	Tel. 041 495 17 83
Ruth Kiener	Tel. 041 320 67 78

Elisabeth Syfrig	Tel. 041 917 34 67
Hugo Walz	Tel. 041 320 34 76
Bertha u. Stephan Wigger	Tel. 041 497 40 38

Langlauf-Einsteigerkurs (Skating-Technik)

Erfahrene Langlaufleiter führen Sie in die Technik des Skatings ein. Mit etwas Geduld und Übung werden Sie bald begeistert sein von dieser gesunden und dynamischen Sportart.

Kursleitung: Toni Felder, Adi Kiener, Hugo Walz
Kurs 1: Donnerstag, 15. und 22. Dez. 2005 und 5. Jan. 2006
Reservedaten: 12., 19. und 26. Jan. 2006
Kosten: CHF 75.– (3x)
Ausrüstung: Keine spezielle Skating-Ausrüstung erforderlich. Schuh- und Skimiete (inkl. Stöcke) bei Kempf Sport möglich. Bitte rechtzeitig reservieren, Tel. 041 210 10 57. Kosten gesamte Ausrüstung für 3 Wochen: CHF 89.– (Spezialpreis von Kempf Sport).
Anmeldung: bis 5. Dezember 2005

Langlauf-Treff

NEU für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung

Möchten Sie auch im Winter etwas für die Gesundheit tun? In kleinen Gruppen können Sie die Lauftechnik erlernen, auffrischen und verfeinern. Sie werden von erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet. In der Regel werden drei Gruppen für jedes Tempo und die entsprechende Fitness gebildet. Es bleibt auch immer genügend Zeit, die winterliche Umgebung zu geniessen. Laufen auch Sie mit!

Kursleitung: ausgebildete Senioren-Langlaufleiterinnen und Langlaufleiter
Kurs 2: Dienstag, 13. Dez. 2005 bis 14. Febr. 2006 (ohne 27. Dez. 2005 und 31. Jan. 2006)
Reservedaten: 21. Febr. und 14. März 2006
Kosten: Saisonkarte: CHF 80.– (8x)
Tageskarte: CHF 14.– (werden vor Ort einkassiert)
Hinweis: Sie können auch nur an einzelnen Tagen ohne Anmeldung teilnehmen. Einmaliges kostenloses Schnuppern ist möglich.
Anmeldung: bis 30. November 2005

Sommerausflug

Am Dienstag, 6. September, organisieren wir einen Ausflug mit einer kurzen Wanderung. Kommen Sie mit, auch Nicht-LangläuferInnen sind herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Langlauf-Informationsnachmittag

Dienstag, 15. November

Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern

Beginn: 14 Uhr

Wir orientieren Sie über unsere Einsteigerkurse, Treffs und die Ferienwochen in Zuoz und in Ulrichen. Zudem gibts viele Tipps rund um das Thema «Langlaufen». Nehmen Sie interessierte Nachbarn, Bekannte und Freunde mit. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Anmelden unter Tel. 041 226 11 99

Curling/Schneeschuhwandern

Allgemeine Angaben (gilt für alle Curling-Kurse)

Kursleitung: Alexander Schönenberger, Turn-/Sportlehrer, Curlinginstruktor, Tel. 041 220 15 46
Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern
Ausrüstung: Warme, bequeme Kleidung und feine Hand-

schuhe. **Neu** werden spezielle Curlingschuhe angeboten. Diese sind aus Sicherheitsgründen obligatorisch. Die Schuhmiete ist in den Kosten bereits inbegriffen, ebenfalls die Benützung der Besen und der Steine.

Schnupperkurs:

NEU

Kurs für Fortgeschrittene:

Kurs 7: Dienstag, 10. Jan. 2006
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr
Kosten: CHF 32.– (inkl. Schuhmiete CHF 6.–)
Anmeldung: bis 29. Dezember 2005

Einstieg nur mit Curling-Erfahrung möglich

Kurs 9: Montag, 17. Okt. 2005 bis 20. Febr. 2006
(ohne 26. Dez. 2005, und 2. Jan. 2006, 17x)
Zeit: 16 bis 17.30 Uhr
Kosten: CHF 445.– (inkl. Schuhmiete CHF 60.–)
Anmeldung: bis 7. Oktober 2005

Kurs für Anfänger/innen:

Kurs 8: Dienstag, 24. Jan., bis 14. März 2006
(ohne 28. Febr., 7x)
Zeit: 15.30 bis 17 Uhr
Kosten: CHF 210.– (inkl. Schuhmiete CHF 35.–)
Anmeldung: bis 13. Januar 2005

Schneeschuhwandern

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie diese Gelegenheit im Winter, steigen Sie in die Schneeschuhe, nehmen Sie Ihre Stöcke an die Hand und geniessen Sie die bezaubernde Winterlandschaft. Im wunderschönen Salwideli oberhalb von Sörenberg organisieren Anita und Pius Schnider dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Weitere Angaben finden Sie unter www.erlebnisnatur.ch oder erhalten Sie direkt bei Anita und Pius Schnider, Tel. 041 488 21 56.

Ferienwochen

Langlauf-Ferien: Zuoz im Engadin

Das ausgezeichnet unterhaltene Loipennetz des Oberengadins bietet eine Vielzahl von Langlauf-Touren in einer einzigartigen Landschaft. Die Winterwanderwege bieten zudem die Möglichkeit, auf eigene Faust schöne Wanderungen und Nordic-Walking-Touren zu unternehmen. Für Personen mit schweren Herz- und Kreislaufproblemen ist die Höhe – Zuoz liegt auf 1750 m – nicht geeignet. Das komfortable ***Hotel Wolf liegt an ruhiger, sonniger Lage mit phantastischer Aussicht auf die Weite des Oberengadins.

Dauer: Samstag, 28. Jan., bis Samstag, 4. Febr. 2006
Leitung: Adi Kiener, Bertha Wigger, Stephan Wigger
Kurs 3: Doppelzimmer mit Dusche/WC
(Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)
Kosten: CHF 1055.– pro Person

Kurs 4: Einzelzimmer mit Dusche/WC
Kosten: CHF 1125.–
Anmeldung: bis 15. Dezember 2005

Im Preis inbegriffen: Hin-/Rückreise mit Car (für privat Reisende keine Reduktion), Halbpension, Leitung

Im Preis nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung CHF 30.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken), Loipenpass, Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern

Langlauf-Ferien: Ulrichen im Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Loipen. Die sanfte Landschaft zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich bestens für gemütliches Skiwandern. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen.

Dauer:	Sonntag, 5. März, bis Samstag, 11. März 2006
Leitung:	Toni Felder, Ruth Kiener, Elisabeth Syfrig
Kurs 5:	Doppelzimmer mit Dusche, WC, Radio, Föhn und TV (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)
Kosten:	CHF 800.–* pro Person
Kurs 6:	Einzelzimmer mit Dusche, WC, Radio, Föhn und TV
Kosten:	CHF 860.–*
	* Für GA-InhaberInnen CHF 38.– Reduktion
Anmeldung:	bis 27. Januar 2006

Im Preis inbegriffen: Reise mit SBB (Halbtaxabo), Halbpension, Leitung

Im Preis nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung CHF 30.– (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken), Loipenpass, Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort–Luzern, Gepäcktransport

Offene Gruppen

Offene Gruppen sind Angebote in Turnen, Aqua-Fitness (Schwimmen) und im Volkstanz, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Jede Woche treffen sich im Kanton Luzern in über 250 Gruppen bis zu 3000 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben.

Allgemeine Angaben (gilt für alle drei Angebote)

Information: Fordern Sie bei uns telefonisch (041 226 11 99) das Angebot Ihrer Gemeinde oder Region an.

Kursleitung: Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter

Zeit: Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Während der Schulferien finden normalerweise keine Angebote statt.

Anmeldung: Keine erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Alpin Ski fahren in Flims

Die Schönheiten des Winters lassen sich in Flims mittels 28 Bahnanlagen auf bestpräparierten Skipisten sowie auf schönen Wanderwegen genießen. Das komfortable, rustikale Hotel Curtign verfügt über einen Lift, Sauna, Solarium und einen Aufenthaltsraum mit Kaminfeuer. Es liegt an ruhiger, sonniger Lage, wenige Minuten von den Bergbahnen entfernt. Es besteht auch die Möglichkeit, auf den Winterwegen auf eigene Faust schöne Wanderungen zu unternehmen.

Dauer:	Sonntag, 12. März, bis Sonntag, 19. März 2006
Leitung:	Heinz Steger/Ursula Syfrig (2 Leiter nur bei mind. 14 Teilnehmenden)
Kurs 7:	Doppelzimmer mit Dusche/WC und Balkon (Name des Zimmerpartners unbedingt auf Anmeldekarte schreiben)
Kosten:	CHF 1120.– pro Person
Kurs 8:	Einzelzimmer mit Dusche/WC (ohne Balkon)
Kosten:	CHF 1220.–
Anmeldung:	bis 20. Januar 2006

Im Preis inbegriffen: Hin-/Rückreise mit Car, Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und 4-Gang-Menü am Abend, Leitung

Im Preis nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung CHF 30.– (wenn eigene vorhanden, bei der Anmeldung bitte vermerken), Skipass (ca. CHF 260.–), Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort–Luzern

Turnen

Seniorensportleiterinnen und -leiter vermitteln Beweglichkeits-, Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert und die Kondition kann verbessert werden. Kosten: CHF 4.– pro Lektion.

Aqua-Fitness (Schwimmen)

Die Aqua-Fitness-Gruppen eignen sich für alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten nebst einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen.

Kosten: CHF 4.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Betrag wird per Abo eingekassiert.

Volkstanz

Gutes Tun für Körper und Geist – Alltagsorgen vergessen und tanzenderweise eintauchen in die Folklore fremder Länder. Reaktion, Konzentration und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Schnuppern ist jederzeit erlaubt!