

**Zeitschrift:** Zenit  
**Band:** - (2006)  
**Heft:** 4

**Anhang:** Bildung & Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 1. Halbjahr 2007  
**Autor:** Pro Senectute Kanton Luzern

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 07.10.2024

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



# sport**bildung**

pro senectute bewegt

V 7891

Kursprogramm I. Halbjahr 2007

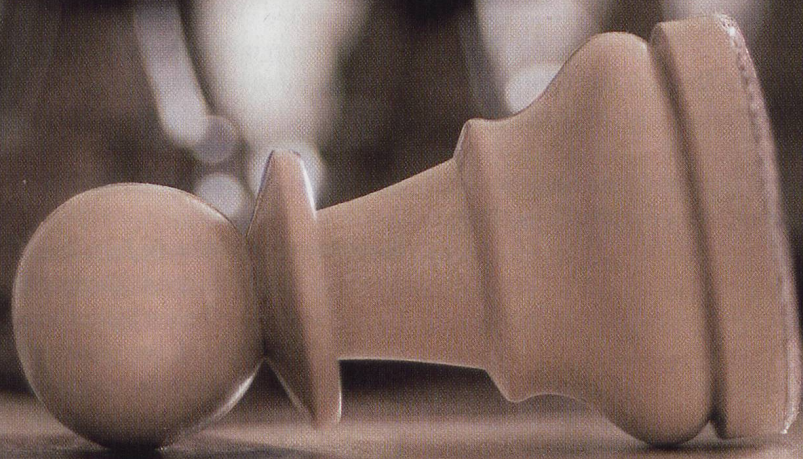


BILD: BILDLUPE

Angebote für alle ab 60 Jahren

  
**PRO  
SENECTUTE**  
KANTON LUZERN



# Inhalt

## Bildungsangebote

Referate	3
Exkursionen/Besichtigungen	4
Alltag und Natur	5
Am Puls der Zeit	6
Wissen und Kultur	7
Gesundheitsförderung	11
Gemeinsame Interessen teilen	13
Sprachen	14
Computerkurse in Luzern	16
Computerkurse in Neuenkirch	18

## Sportangebote

Walking/Nordic Walking	19
Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)	20
Velofahren	22
Wandern	23
Turnen	26
Tennis	27
Langlauf	28
Curling/Ferienwochen Winter	29
Ferienwochen Sommer	30
Offene Gruppen: Turnen, Aqua-Fitness, Volkstanz	32

## Adresse Bildung+Sport

**Pro Senectute Kanton Luzern**  
Bildung+Sport  
Bundesplatz 14, 6002 Luzern

**Öffnungszeiten**  
Montag bis Freitag, 8 bis 11.30 Uhr/14 bis 17 Uhr

**E-Mail** bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

**Sekretariat Bildung**  
Telefon 041 226 11 96

**Sekretariat Sport**  
Telefon 041 226 11 99

Fax 041 226 11 98

www.lu.pro-senectute.ch

## Anmeldung:

Mit den beiliegenden Anmeldekarten, per Telefon, E-Mail oder Fax. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit – auch in Ihrem Interesse – möglichst früh ersichtlich ist, ob die Angebote durchgeführt werden können.

## Allgemeine Bedingungen für unsere Kursangebote

(Für die Ferienwochen gelten spezielle allgemeine Bedingungen, die Sie bei uns anfordern können)

**Zugänglichkeit zu unseren Angeboten** Das Bildungs- und Sportangebot von Pro Senectute ist für Menschen ab Alter 60 zugänglich.

**Anmeldung/Zahlung** Ihre Anmeldung (auch per Telefon) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des gesamten Kursgeldes vor Kursbeginn.

**Abmeldung** Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden.

- **Abmeldung bis 4 Tage vor Kursbeginn**  
Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. zurückerstattet, wobei in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– erhoben wird.
- **Abmeldung ab 3 Tagen und weniger vor Kursbeginn** oder bei Nichterscheinen: Bei einem Kursgeld bis CHF 150.– ist der gesamte Betrag zu bezahlen.  
Bei einem Kursgeld ab CHF 151.– sind zwei Drittel des Betrages zu bezahlen.

**Versäumte Lektionen (auch bei Krankheit und Unfall)** Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch den/die Teilnehmer/in.

**Lehrmittel/Kursmaterial** Die Lehrmittel- und Materialkosten sind (ausser bei Computerkursen) nicht im Kursgeld inbegriffen.

**Durchführung/Annulation der Kurse** Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abgesagt werden, erhalten Sie rechtzeitig telefonischen oder schriftlichen Bescheid. Bei Unterbestand behalten wir uns vor, den Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchzuführen.

**Versicherung** Bei allen unseren Angeboten schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Die Teilnehmenden sind daher selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

**Kursauswertung** Möglicherweise wird Ihnen am Ende des Kurses zwecks Qualitätskontrolle ein Fragebogen abgegeben. Herzlichen Dank für die Beantwortung.

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



## Referate

### Kursort der Referate:

Der schöne und sehr ideal gelegene Kursraum wird durch die UBS Luzern in verdankenswerter Weise für alle drei Referate kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Eingang befindet sich am Bahnhofplatz 2 zwischen Bijouterie Ruckli und Bäckerei/Café Heini. Das Gebäude ist rollstuhlgängig. Der Hörsaal im 1. Stock ist mit Lift oder zu Fuss erreichbar.

Datum	Kurs	Anlass	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 27. Februar	<p><b>Luzerner Stadt-Originale einst und jetzt</b>  <b>Geschichten und Anekdoten über verstorbene Stadt-Originale</b></p> <p>Amüsant und voller Achtung vor diesen besonderen Menschen erzählt der Präsident der Guggeli-Zunft, Hans Pfister, aus dem Leben der sogenannten Stadt-Originale. Aus erster Quelle erfahren Sie Hintergründe und Besonderheiten über wertvolle Menschen, die sich nicht an gängige Konventionen und Regeln halten mochten und zur Bereicherung des Stadtlebens beitrugen. Foto-, Film- und Tondokumente aus dem Archiv der Guggeli-Zunft runden den interessanten Vortrag ab.</p> <p><b>Referent:</b> Hans Pfister, Präsident der Guggeli-Zunft</p>	Anlass 1	<p>Forum der UBS,                      Bahnhofplatz 2,                      Luzern                      14.30 bis ca.                      16 Uhr                      CHF 15.–</p> <p><b>Anmeldung:</b>                      bis 16. Februar</p>
Dienstag, 27. März	<p><b>Wie «Zeitlupe» und «Zenit» entstehen</b>  <b>Unsere Zeitschriften unter der Lupe des Chefredaktors</b></p> <p>Weit vorausplanen und trotzdem auch aktuell sein! Das ist die hohe Kunst der Macher einer monatlich erscheinenden Zeitschrift. Wie und wann werden die Themen geplant? Wie findet man Fachleute zum Thema? Wer schreibt die Artikel? Woher kommen die Fotos? Wie wird die Zeitlupe finanziert? Fragen über Fragen, welche Ihnen der bestens bekannte und versierte Chefredaktor auf spannende Weise beantworten wird. Auch Ihre persönlichen Fragen werden beantwortet. Sie dürfen sich sicher auch auf einige «Müschterli» freuen.</p> <p><b>Referent:</b> Emil Mahnig, Chefredaktor der Zeitlupe</p>	Anlass 2	<p>Forum der UBS,                      Bahnhofplatz 2,                      Luzern                      14.30 bis ca.                      16 Uhr                      CHF 15.–</p> <p><b>Anmeldung:</b>                      bis 16. März</p>
Freitag, 11. Mai	<p><b>Das Schweizer Klima im Trend</b>  <b>Temperatur- und Niederschlagsentwicklung seit 1864</b></p> <p>Das Klima hat sich verändert, auch in der Schweiz. Ein wesentlicher Teil dieses Wandels hat sich in den letzten drei Jahrzehnten ereignet, also sozusagen unter unseren Augen. Gleichsam in einem Sprung haben sich die Temperaturen in der Schweiz auf ein deutlich höheres Niveau verschoben. Der Vortrag zeigt auf, was mit unserem Klima in den letzten rund 150 Jahren geschehen ist, wo die Ursachen für die Veränderungen zu suchen sind und in welche Richtung das Klima der Schweiz in den nächsten Jahrzehnten möglicherweise hinsteuert. Der hervorragende Fachmann und Rhetoriker wird Sie mit seinen spannend vorgelegten Ausführungen in seinen Bann ziehen und auch Fragen beantworten.</p> <p><b>Referent:</b> Dr. Stephan Bader, Klimatologe, Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie MeteoSchweiz</p>	Anlass 3	<p>Forum der UBS,                      Bahnhofplatz 2,                      Luzern                      14.30 bis ca.                      16 Uhr                      CHF 15.–</p> <p><b>Anmeldung:</b>                      bis 1. Mai</p>

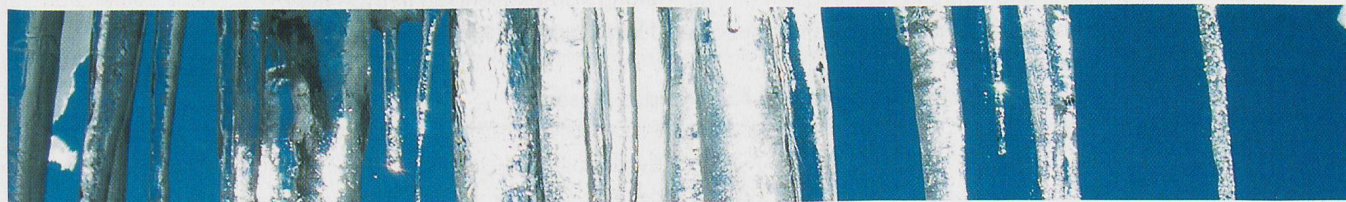


BILD: BILDLUPE

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



# Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
Montag, 22. Januar	<b>«Lüthi und Blanc» – Besichtigung der Filmstudios</b> <b>Die Schoggi-Dynastie des Schweizer Fernsehens</b> Besuch der grössten Filmstudios der Schweiz in Glattfelden. Auf einer spannenden Studiotour wird Ihnen gezeigt, mit welchen Tricks die Fernsehprofis arbeiten, wie eine Fernsehserie produziert wird und was es dazu alles braucht. Tauchen Sie ein in die Welt der TV-Illusion. Sie sollten gut zu Fuss sein! <b>Kosten:</b> CHF 42.– inkl. Führung. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 24.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Mittagessen (Pizza) im Stammlokal von Hans-Heinz Moser alias Jean-Jacques Blanc (nicht inbegriffen), Zobig offeriert von den Filmstudios.	Anlass 4	<b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in <b>Treffpunkt:</b> 9.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 17.25 Uhr in Luzern <b>Anmeldung:</b> bis 3. Januar
Dienstag, 6. Februar	<b>SF Schweizer Fernsehen</b> <b>Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens</b> Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört! Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich mit unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! <b>Kosten:</b> CHF 27.– inkl. Führung. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 21.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).	Anlass 5	<b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in <b>Treffpunkt:</b> 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr in Luzern <b>Anmeldung:</b> bis 12. Januar
Dienstag, 20. März	<b>Hauptbahnhof Zürich</b> <b>Die Hauptschlagader des Schweizerischen Schienenverkehrs</b> Auf dieser Führung (in zwei Teilen) durch den HB Zürich mit seinem unterirdischen «Innenleben» sehen Sie Interessantes über diesen gewaltigen Betrieb. Sie erfahren auch, welche Ausbaurbeiten zurzeit im Gange und welche Projekte in Planung sind, z.B. die neue «Durchmesserlinie». Ergänzt wird die Führung durch einen Film. Sie sollten gut zu Fuss sein! <b>Kosten:</b> CHF 25.– inkl. Führung Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 17.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Mittagessen im SBB-Personalrestaurant im HB Zürich (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und Führer der SBB	Anlass 6	<b>Treffpunkt:</b> 8.50 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 16.49 Uhr in Luzern <b>Anmeldung:</b> bis 12. März
Dienstag, 24. April	<b>Zentrum Paul Klee in Bern</b> <b>Das neue Museum für Kunstfreunde</b> Das Zentrum Paul Klee geht über die Grenzen eines traditionellen Kunstmuseums hinaus, weil Paul Klee bildender Künstler, Musiker, Schriftsteller und Lehrer war. Unser Besuch gilt auch der Sonderausstellung der «Rémy Zaugg Retrospektive». Rémy Zaugg, der international bedeutende Schweizer Künstler, war mit dem Zentrum Paul Klee eng verbunden, dessen Eröffnung er nicht mehr erlebte. Zudem bestaunen wir Renzo Pianos Architektur, die sich wie sanfte Wogen in die Hügellandschaft von Berns Peripherie fügt. <b>Kosten:</b> CHF 43.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 32.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Museumscafé (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und Führerin des Museums	Anlass 7	<b>Treffpunkt:</b> 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 17.05 Uhr in Luzern <b>Anmeldung:</b> bis 16. April

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
<b>Anlass 8</b> Dienstag, 6. März	<b>Von der Fidel zur Stradivari</b> <b>Violine, Cello, Kontrabass – ihre Entstehungsgeschichte</b> Amati, Stradivari und Guarneri sind die berühmten Namen, die vom 16. bis 18. Jahrhundert in Cremona die Geigenbauschulen begründet haben und deren Spuren bis in unsere Zeit reichen. In der Werkstatt von zwei aus dieser Schule hervorgegangenen Geigenbauern können Sie erfahren, wie z.B. ein gestrichenes Saiteninstrument entsteht und was seinen besonderen klanglichen Zauber ausmacht. <b>Kosten:</b> CHF 28.– <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen	<b>Treffpunkt:</b> 14 Uhr, Morgartenstr. 6, Luzern <b>Ende:</b> ca. 15.30 Uhr  <b>Anmeldung:</b> bis 19. Februar
<b>Anlass 9</b> Donnerstag, 8. März		
<b>Pro Anlass ist die Teilnehmerzahl auf max. 10 Personen beschränkt.</b>		

# Alltag und Natur

Kurs	Ort, Zeit, Kosten
<b>Handy-Kurse für Senioren</b> <b>Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen</b> Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennenlernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, Erklärung von Fachausdrücken, Telefonieren, Gespräche annehmen, Nummern speichern und evtl. sogar SMS empfangen, senden und speichern. Es wird eine Kurzdokumentation abgegeben. Unterricht in Kleingruppen von max. sechs Teilnehmenden. <b>Kursleitung:</b> mip, Schulung und Beratung	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.–
<b>Kurse für Nokia-Geräte:</b> Montag, 29. Jan. + 5. Febr. <b>Kurs 20</b> Montag, 19. + 26. März <b>Kurs 21</b> Montag, 7. + 14. Mai <b>Kurs 22</b>	<b>Kurs für Siemens-Geräte:</b> Montag, 11. + 18. Juni <b>Kurs 23</b>  <b>Anmeldung:</b> bis 10 Tage vor Kursbeginn

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
<b>Vorträge:</b> Dienstag, 30. Jan., 13. März, 3. April, 8. Mai	<b>Unsere Vögel</b> <b>Einblick in das faszinierende Leben der Vögel</b> Zur Vorbereitung der Exkursionen präsentiert Ihnen der erfahrene Referent und Exkursionsleiter in Diavorträgen mit ausführlichen Unterlagen Informationen über Körperbau, Lebensweise und die Sinnesleistungen der Vögel. In weiteren Referaten werden Ihnen interessante Einzelheiten der Brutbiologie der Vögel und das Phänomen Vogelzug erklärt, und Sie lernen häufige einheimische Vogelarten und ihre Stimmen mithilfe von CD-Aufnahmen kennen. Auf den Exkursionen beobachten Sie die «Wintergäste» im Seebecken, Sie lauschen im Frühling dem Vogelgesang in Aussenquartieren von Luzern und in stadtnahen Wäldern. Im Mai beobachten Sie das besondere Leben der Vögel in der City und an der Museggmauer. <b>Kursleitung:</b> Dr. Urs Petermann, Biologe	<b>Kurs 24</b> <b>Vorträge:</b> im Pfarreizentrum Barfüesser, Luzern 14 bis 16 Uhr <b>Exkursionen:</b> Febr. 14 bis 16 Uhr, März bis Mai 8 bis 11 Uhr CHF 170.–  <b>Anmeldung:</b> bis 22. Januar

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 2. April, 16. April, 23. April	<b>Kochkurs: Leckere Menüs mit geringem Aufwand</b> <b>Einfache, schnelle Gerichte</b> Spezielles Ostermenü (evtl. zum Nachkochen!) und einfache Gerichte mit Zutaten aus dem Frühlingsangebot bestechend gut zubereitet! Auch Personen ohne Kochkenntnisse sind herzlich willkommen. <b>Kursleitung:</b> Pia Oechslin-Buser, Hauswirtschaftslehrerin	<b>Kurs 25</b> Schulhaus Hubelmatt West, Schulküche, Luzern 10.30 bis 13.30 Uhr CHF 145.– <b>Anmeldung:</b> bis 22. März
Freitag, 13. April	<b>Pflanzenzauber auf Balkonien</b> <b>Damit Ihr Balkon oder Sitzplatz zur grünen Oase wird</b> Tipps und Tricks für das erfolgreiche Gärtnern auf engem Raum. Ob winterharte Blütenstauden und Polsterpflanzen, Kleinkoniferen, Schlingpflanzen oder bunter Sommerflor und botanischer Herbstschmuck – auf das «Wie», «Wann» und «Wo» kommt es an. Informationen aus erster Hand vom Fachmann. <b>Kursleitung:</b> Jürg Lauber, eidg. dipl. Obergärtner FH	<b>Kurs 26</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 20.– <b>Anmeldung:</b> bis 3. April
	<b>Gespräche am runden Tisch</b> Gesellschaftliche und politische Hintergründe und Informationen Genauere Angaben dazu finden Sie auf Seite 13.	

Zum Thema Alltag gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote der Rubrik «Turnen» (Seite 26) und der «Offenen Gruppen» (Seite 32) sowie alle anderen Angebote im Sport-Teil.

## Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 22. Januar bis 5. März (ohne 19. Febr.), 6x	<b>SinnVolles GehirnTraining</b> <b>Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</b> Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. 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 und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. <b>Kursleitung:</b> Doris Büttler-Saner, Gedächtnistrainerin SVGT	<b>Kurs 30</b> Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr (mit kurzer Pause) CHF 160.– <b>Anmeldung:</b> bis 10. Januar
Dienstag, 24. April (Praxis), und Donnerstag, 26. April (Theorie)	<b>«auto-mobil bleiben»</b> <b>Ein Fahr-Check-Kurs</b> Blinke ich richtig im Kreiselp? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher und lange Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Falls Sie Mitglied sind, bitte TCS-Mitgliedsnummer bei der Anmeldung bekannt geben. <b>Kursleitung:</b> Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer	<b>Kurs 31</b> Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 190.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder <b>Anmeldung:</b> bis 12. April

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



# Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 1. März, 15. März, 29. März	<b>Vorlesezirkel</b> <b>Briefe</b> Der Publizist Peter Schulz liest im Frühjahr an drei Nachmittagen Briefe bedeutender Menschen aus Kunst, Literatur und Religion vor. Die Briefschreiber sind Vincent van Gogh (1853–1890), Max Frisch (1911–1991) und Friedrich Dürrenmatt (1921–1990) sowie Dietrich Bonhoeffer (1906–1945). Die Brieflesungen werden von kommentierenden Ausführungen begleitet. <b>Vorleser:</b> Peter Schulz	<b>Kurs 32</b> Theaterstr. 7, Luzern 15.30 bis 17 Uhr CHF 25.–  <b>Anmeldung:</b> bis 19. Februar
Freitag, 2. März bis 29. Juni (ohne Osterferien), 15x	<b>Blockflötenunterricht</b> <b>Musizieren hält den Geist jung und die Finger beweglich</b> <b>Für Anfänger/innen</b> Haben Sie Lust, in kleinen Gruppen das Spiel auf Sopran- oder Altblockflöte zu erlernen? Erfahrene, geduldige Musikpädagogin ermuntert Sie zu diesem Schritt. <b>Kursleitung:</b> Katrin Henseler, Musiklehrerin	<b>Kurs 33</b> Pfarreizentrum St. Joseph Maihof, Rosenberghöhe 6, Luzern 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 290.– <b>Anmeldung:</b> bis 13. Februar
Freitag, 2. März bis 29. Juni (ohne Osterferien), 15x	<b>Für Wiedereinsteiger/Fortgeschrittene</b> Haben Sie Lust, Ihre Kenntnisse auf Sopran- oder Altblockflöte aufzufrischen oder zu vertiefen? Ist es Ihr Wunsch, in einem Ensemble mitzuspielen? Auch Tenor- und Bassblockflötenspieler/innen sind herzlich willkommen. <b>Kursleitung:</b> Katrin Henseler, Musiklehrerin	<b>Kurs 34</b> Pfarreizentrum St. Joseph Maihof, Rosenberghöhe 6, Luzern 9.30 bis 10.30 Uhr (evtl. 10.30 bis 11.30 Uhr) CHF 290.– <b>Anmeldung:</b> bis 13. Februar
<b>NEU</b>		
Donnerstag, 8. bis 22. März (3x)	<b>«Schön, dass es Sie gibt!» – «Schön, dass es dich gibt!»</b> <b>Annäherung an das Thema Freundschaft in Gedanken und Musik</b> Dieser Satz, den wir in freundschaftlichen Beziehungen zu hören und zu spüren bekommen, begleitet uns während dreier Kursnachmittage. Freundschaften wecken Seiten in uns, die wir vielleicht nicht gekannt haben. Sie geben uns ein Gefühl des Angeregtheits. Die Lebensphilosophin Charlotte Perriand sagt sogar: Leben ist, was in uns ist, zum Leben zu erwecken. Lassen Sie sich gedanklich und musikalisch von uns bereichern. <b>Kursleitung:</b> Dr. Imelda Abbt, Theologin und Philosophin, Margareta Wicki, Lehrmusiktherapeutin, Erwachsenenbildnerin	<b>Kurs 35</b> Hotel Waldstätter- hof, Zentralstr. 4, Luzern 15 bis 16.30 Uhr CHF 95.–  <b>Anmeldung:</b> bis 22. Februar
<b>NEU</b>		
Montag, 12. März bis 2. April (4x)	<b>Fotografieren mit der Digitalkamera</b> <b>Wichtigste Grundbegriffe und sofortiges Anwenden auf der Fotopirsch</b> Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe Ihrer Kamera kennen und können Ihre Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen: sehen, beobachten, am Drücker sein, Bilder auslösen, die Welt aus der eigenen Sicht zeigen, wichtige und freudige Momente bildlich festhalten, Freude entdecken und Freude schenken und natürlich die Kamera kennenlernen mit all ihren Knöpfen und Tasten. Die Kursleiterin freut sich, Sie auf diesem kreativen, freudigen und humorvollen Weg begleiten zu dürfen. Sind Sie mit dabei? <b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin	<b>Kurs 36</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16.30 Uhr CHF 185.–  <b>Anmeldung:</b> bis 1. März

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



Montag,  
23. April bis  
14. Mai (4x)

## Porträtfotografie

### Eine Auseinandersetzung mit dem Menschen und dem Hilfsmittel Fotografie

Dieser Kurs spricht alle fotografierenden Menschen an, die sich nicht hinter der Kamera verstecken, sondern sich getrauen, ihr Gegenüber wirklich wahrzunehmen. Körpersprache, Kommunikation, die Liebe zu Menschen, das sind die wichtigsten Grundsteine der Porträt-Fotografie – nicht eine teure Kamera. Sie lernen, Menschen ins richtige Licht und ins Bild zu rücken. Nach diesem Kurs werden Sie Menschen ganz anders wahrnehmen und fotografieren. Setzen Sie sich in die erste Reihe, machen Sie sich selber ein Bild, stimmen Sie sich ein in eine fotografische Welt, in denen Bilder sprechen. Grundkenntnisse in der Fotografie genügen.

**Kursleitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin

Kurs 37

Theaterstr. 7,  
Luzern  
13.30 bis  
16.30 Uhr  
CHF 185.–

**Anmeldung:**

bis 12. April

**NEU**

Montag und  
Mittwoch,  
16. und 18. April

## Votivbilder (Ex Votos) – himmlisch und irdisch

### Zeugnisse persönlich erlebter Schicksale

Den Votivtafeln begegnet man in Wallfahrtskirchen und -kapellen. Sie wurden, wie alle Votivgaben, aufgrund eines Gelübdes Gott, Maria oder einem anderen Heiligen dargebracht, um auf diese Weise für Genesung von einer schweren Krankheit oder Rettung aus grosser Not zu danken. Am 16. April werden in einer Einführung das Wesen und die Funktion des Votivbildes erklärt. Anhand verschiedener Beispiele wird der typische Bildaufbau der Tafeln gezeigt und werden die unterschiedlichen Votivthemen demonstriert. Am 18. April werden wir nach Stans fahren und dort im Winkelriedhaus, Museum für Kultur und Brauchtum, die Sammlung der Votivbilder unter kundiger Leitung betrachten.

**Reisekosten:** CHF 7.20 mit Halbtax (sep. zu bezahlen).

**Kursleitung:** Rosmarie Zemp-Gruber

Kurs 38

**Vortrag 16.4.:** Theaterstr. 7, Luzern  
14.30 bis 16 Uhr

**Exkursion 18.4.:**  
13.30 bis 16.30  
Uhr (genauere  
Angaben beim  
Vortrag)

CHF 48.– (inkl.  
Museumseintritt,  
exkl. Reisekosten)

**Anmeldung:**

bis 3. April

**NEU**

Donnerstag,  
26. April, 3. Mai,  
10. Mai, 24. Mai  
(4x)

## Malkurs mit Aquarellfarben zum Thema Frühling

In einer Gruppe von max. 10 Personen erhalten Sie leicht verständliche Anregungen von Susanna Furrer, einer erfahrenen und einfühlsamen Malleiterin und dipl. Farbtherapeutin. Die objektive Kraft der einzelnen Regenbogenfarben stärkt Ihre Vitalität und Lebensfreude. Eine Tischstaffelei ermöglicht Ihnen einen bequemen Malplatz im Sitzen. Eigenes Material (Pinsel, Papier, Farben) kann mitgebracht werden. Bei Bedarf steht Material zur Verfügung zu einem Betrag von ca. CHF 5.– pro Mal (wird vor Ort einkassiert).

**Kursleitung:** Susanna Furrer, dipl. Farbtherapeutin AZF

Kurs 39

Heime Kriens,  
Zunacher 2,  
Horwerstr. 33,  
Kriens (gegenüber  
öffentl. Schwimmbad,  
Bus Nr. 1 bis  
Hofmatt, Parkplätze  
vorhanden)  
14.30 bis ca.  
17 Uhr

CHF 175.–

**Anmeldung:**

bis 13. April

**NEU**

BILD: BIDLUPPE

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 22. Februar bis 29. März (6x)	<b>Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene</b> <b>Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen</b> Mit Tusche und Feder lernen Sie die Unzialschrift. Schon nach kurzer Zeit schreiben und gestalten Sie Texte, Kuverts, Tisch-, Glückwunsch- und Neujahrskarten usw. Sie können ungewöhnliche Möglichkeiten ausschöpfen und kleine Kunstwerke herstellen. <b>Kursleitung:</b> Hans-Ruedi Kämpfer	<b>Kurs 40</b> Theaterstr. 7, Luzern, 17.30 bis 19 Uhr CHF 105.– plus ca. CHF 15.– Materialkosten für Anfänger <b>Anmeldung:</b> bis 9. Februar
Freitag, 2. März bis 30. März (5x)	<b>Ahnenforschung – Familiengeschichte</b> Was sind Stammbaum, Ahnentafel usw.? Entstehung der Familiennamen und -wappen. Quellen: Staatsarchiv, Pfarreien, Gemeinden usw. Wo beginnen, wie erfassen und darstellen? PC-Einsatz. Der Kurs ist die Grundlage, um Herkunft und Lebensweise der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu schreiben. Bei Interesse wird zusätzlich ein Besuch des Staatsarchivs Luzern organisiert (samstags). <b>Kursleitung:</b> Alois Lichtsteiner	<b>Kurs 41</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 110.– inkl. Unterlagen <b>Anmeldung:</b> bis 20. Februar
Mittwoch, 18. April bis 6. Juni (8x)	<b>Stepptanzen</b> Stepptanzen wie Fred Astaire, Gene Kelly und Ginger Roger, die wir alle bewundert haben! Mit 60+ ist es Zeit, sich diesen Wunsch endlich zu erfüllen. Stepptanzrhythmen erleben mit Musik und Spass! Ein Bewegungsangebot für die Fitness von Körper und Geist. <b>Kursleitung:</b> Margrit Lilly, Stepptanzlehrerin	<b>Kurs 42</b> Stepptanzschule Flying Taps, Root Längenbold (direkt bei der neuen SBB- Station), 16.15 bis 17.15 Uhr (abge- stimmt auf SBB- Fahrplan) CHF 180.– <b>Anmeldung:</b> bis 5. April
Mittwoch, 28. Februar bis 18. April (8x)	<b>SCHACH: Kurzweil mit dem königlichen Spiel</b> <b>Anfängerkurs</b> Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes). <b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	<b>Kurs 43</b> Hotel Anker, Pila- tusstr. 36, Luzern 16 bis 18 Uhr CHF 135.– (inkl. Schachbuch) <b>Anmeldung:</b> bis 15. Februar
Mittwoch, 28. Februar bis 18. April (8x)	<b>Aufbau- und Fortsetzungskurs</b> Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. <b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	<b>Kurs 44</b> Hotel Anker, Pila- tusstr. 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 120.– <b>Anmeldung:</b> bis 15. Februar

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96





Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 6. bis 27. März (4x)	<b>JASSKURSE</b> <b>Anfängerkurs</b> Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät. Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lernen die verschiedenen Spielarten kennen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel. Bei Bedarf wird ein Fortsetzungskurs angeboten. <b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, versierter Jasser	<b>Kurs 45</b> Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–  <b>Anmeldung:</b> bis 20. Februar
Dienstag, 17. April bis 8. Mai (4x)	<b>Aufbau- und Fortsetzungskurs</b> Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten, und Sie lernen und üben den Turnierjass – denn «Jassen verbindet Menschen». <b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, versierter Jasser	<b>Kurs 46</b> Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung:</b> bis 3. April
Donnerstag, 19. April bis 10. Mai (4x)	<b>Patiencen legen</b> <b>Das kurzweilige Spiel ohne Gegenpartei</b> Sie können allein, aber auch zu zweit Patiencen legen. Die Karten werden gelegt, um bestimmte Legemuster mit Geduld und Konzentration zu erreichen. Dieses beliebte Kartenspiel trainiert auf vergnügliche Art die geistige Beweglichkeit, bringt Distanz zu Alltagsproblemen, ist kurzweilig und macht ganz einfach Spass. Von leicht bis schwierig gibt es für jeden Anspruch Varianten, die mühelos, aber auch mit Vorausdenken und Abwägen gespielt werden können. Der Kurs wird von einer passionierten Patiencelegerin geleitet. 2 Kartensets pro Person und Unterlagen sind im Preis inbegriffen. <b>Kursleitung:</b> Klara Hohls	<b>Kurs 47</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 95.–  <b>Anmeldung:</b> bis 5. April

**NEU**

## Senioren-Tanznachmittage

Kommen auch Sie! Etwa alle vier Wochen trifft sich eine muntere, grosse Schar fröhlicher Menschen am Mittwochnachmittag. Es wird getanzt nach Herzenslust, und zwar mit Livemusik. Neue Tanzfreudige sind jederzeit willkommen. Wagen Sie den ersten Schritt! Wir freuen uns. Das detaillierte Programm können Sie bestellen bei Tel. 041 226 11 96.

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



# Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 24. Januar bis 21. Februar (5x)	<b>Atmen – Bewegen – Entspannen</b> <b>Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)</b> Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mithilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können. <b>Kursleitung:</b> Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM	<b>Kurs 50</b> Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.–  <b>Anmeldung:</b> bis 12. Januar
Mittwoch, 31. Januar bis 28. März (ohne 14. + 21. Febr.), 7x	<b>Tai-Chi – Spiel mit dem Gleichgewicht</b> <b>Entspannung – Gleichgewicht – Energiefluss – Körperbewusstsein – Aufmerksamkeit</b> Die langsamen, fließenden Bewegungen verbinden uns mit unserer Körpermitte, schenken Gelassenheit und Ruhe und lassen die Atmung tiefer sinken. Tai-Chi (sprich: tai-tschi) kann bis ins hohe Alter praktiziert werden. Es dient der Sturzprophylaxe, fördert das Gleichgewicht und die Entspannung. Wir arbeiten mit Basisübungen aus dem Tai-Chi, wärmen uns mit tänzerischen Bewegungen auf und entspannen uns mit (Selbst-)Massage. Ein Kurs zum Wohlfühlen. <b>Kursleitung:</b> Susan Lerch, Fachfrau für Bewegung	<b>Kurs 50</b> Bewegungshimmel, Geissensteinring 41, Luzern (Bus Nr. 4, Haltestelle Tiefe) 9 bis 10 Uhr CHF 180.–  <b>Anmeldung:</b> bis 16. Januar
Donnerstag, 22. Febr., 8. März, 22. März, 5. April	<b>Die homöopathische Hausapotheke</b> <b>Wenn wir in die Jahre kommen – homöopathische Begleitung</b> Möchten Sie mehr über die Grundlagen und Wirkungsweise der klassischen Homöopathie wissen und die wichtigsten homöopathischen Notfallmittel und deren Anwendung kennenlernen? Für eine erfolgreiche Selbstbehandlung sind vertiefte Kenntnisse über die Wirkungsweise und Anwendung der Homöopathie unerlässlich. Viele leichtere Beschwerden im fortgeschrittenen Lebensalter können von verantwortungsbewussten Personen selbst behandelt werden. Es ist das Ziel des Kurses, schnell und sicher das passende Mittel zu finden und die Grenzen des Einsatzes kennenzulernen. <b>Kursleitung:</b> Bernadette Furrer, Homöopathin	<b>Kurs 52</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 135.– (inkl. Unterlagen)  <b>Anmeldung:</b> bis 9. Februar
Donnerstag, 22. Februar, 8. und 22. März (3x)	<b>Bedeutung der Farben für Gesundheit und Lebensfreude</b> <b>Wirkung der Farben im Alltag</b> Entdecken Sie die Bedeutung der Farben neu für Ihre Gesundheit, Ihre Lebensfreude, Ihre Ernährung, Ihre Wohnung – kurz gesagt für Ihren Alltag. Susanna Furrer, Farbtherapeutin der Heime Kriens, wird Ihnen viel «Farbiges» aus ihrem Praxisalltag berichten. Diese Anregungen können Sie mit wenig Aufwand in Ihrem täglichen Leben umsetzen. Lassen Sie sich überraschen. <b>Kursleitung:</b> Susanna Furrer, dipl. Farbtherapeutin AZF	<b>Kurs 53</b> Heime Kriens, Zunacher 2, Hor- werstr. 33, Kriens (gegenüber öffentl. Schwimmbad, Bus Nr. 1 bis Hofmatt, Parkplätze vor- handen) 14.30 bis 16 Uhr CHF 90.–  <b>Anmeldung:</b> bis 9. Februar

NEU

NEU

NEU

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 28. Februar bis 28. März (5x)	<b>Beckenbodentraining nach Benita Cantieni</b> Das CANTIENICA-Beckenbodentraining ist ein in sich geschlossenes Programm zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Organerkrankungen und chronischen Rückenbeschwerden im Kreuzbereich. Allein das Beckenbodenprogramm besteht aus über 100 Übungen und ist Resultat intensiver Forschung. Es ist ebenso geeignet für Männer. <b>Kursleitung:</b> Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	<b>Kurs 54</b> Körperschule Seeburg, Seeburg- strasse 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 145.– <b>Anmeldung:</b> bis 15. Februar
Freitag, 9. bis 30. März (4x)	<b>Wohltuendes für Ihre Füsse</b> Möchten Sie etwas Gutes für Ihre Füsse tun und damit Ihr Wohlbefinden erhalten oder verbessern? Hallux valgus, Knick-, Senk-, Spreiz- und Hohlfüsse resultieren oftmals aus einer unkoordinierten Haltung des Körpers. Das Wissen und die leicht zu erlernenden Übungen der Spiraldynamik® bieten hier Hilfe zur Linderung von Beschwerden. Angesprochen sind Menschen, die ihre Haltungs- und Bewegungsmuster verändern möchten, damit ihre Füsse sie künftig besser durchs Leben tragen. Für diesen Kurs sind bequeme Kleidung und Socken geeignet. <b>Kursleitung:</b> Beatrice Im Obersteg Kimati	<b>Kurs 55</b> Grimselweg 3, Luzern 10 bis 11.30 Uhr CHF 120.– <b>Anmeldung</b> bis 26. Februar
Mittwoch, 18. April bis 6. Juni (8x)	<b>Einführung in die Meditation</b> Im schweigenden Sitzen versuchen wir, unserem Innersten näherzukommen. Wir üben sitzend auf Stühlen, stehend und gehend im Raum. Die Kursleiterin ist bestens qualifiziert und verfügt über eine jahrzehntelange, erfolgreiche Erfahrung. <b>Kursleitung:</b> Catherine von Burg-von Werdt	<b>Kurs 56</b> Haus Bruchmatt, Bruchstr. 9, Luzern (Bus Nr. 10, Halte- stelle Berglistrasse) 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 180.– <b>Anmeldung:</b> bis 4. April
<b>NEU</b>		
Donnerstag, 26. April bis 28. Juni (ohne 17. Mai + 7. Juni), 8x	<b>Qi Gong</b> Qi Gong ist ein Teilgebiet der chinesischen Medizin und eine ganzheitliche Methode. Qi ist eine bisher nicht messbare, doch alles durchdringende und wahrnehmbare Lebensenergie. Beim Üben von Qi Gong lernen wir diese Energie (Qi) zu kultivieren, und leiten sie mit unserer Vorstellungskraft durch den Körper. Die Übungen sind leicht erlernbar und können in den Alltag einbezogen werden. Wirkung: Qi Gong vitalisiert den ganzen Organismus, dient als Prophylaxe, stärkt unseren Bewegungsapparat und beruhigt den Geist. <b>Kursleitung:</b> Ruth Nassi-Storz, TCM-Therapeutin	<b>Kurs 57</b> Grimselweg 3, Luzern 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 170.– <b>Anmeldung:</b> bis 12. April
Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.		
Dienstag, 8. Mai bis 12. Juni (6x)	<b>Feldenkrais – erlebte Leichtigkeit auch im Alter</b> <b>Über den liebevollen Umgang mit den körperlichen Herausforderungen in der zweiten Lebenshälfte</b> Beim Altern lässt die Spannkraft des Körpers nach, und alltägliche Handlungen werden zu Herausforderungen. In diesem Kurs werden Sie erfahren, welche Antworten die Feldenkrais-Methode darauf hat. Faszinierende und leichte Bewegungslektionen ermöglichen Ihnen, unbekannte Seiten an sich zu entdecken und zu erschliessen. Was Sie hier spielerisch in einem sicheren Umfeld erfahren, hilft Ihnen, leichter mit den alltäglichen Herausforderungen umzugehen, Ihre Leistung zu optimieren und sich wohler zu fühlen. Sie benötigen weniger Kraft und gewinnen ein besseres Gleichgewicht beim Aufstehen von Stuhl oder Boden. Schmerzen und Anspannungen können leichter gelöst werden, Gehen und Wandern erhalten eine neue, leichte Qualität. <b>Kursleitung:</b> Konrad Wiesendanger, dipl. Feldenkrais-Lehrer SFV	<b>Kurs 58</b> Klinik St. Anna, Physiotherapie, St. Annastr. 32, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 160.– <b>Anmeldung:</b> bis 24. April
<b>NEU</b>		

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 27. Februar*	<b>Krafttraining</b> Die Kraft nimmt vor allem nach dem 55. Lebensjahr ab. Dass das Muskelgewebe auch im höchsten Alter noch auftrainierbar ist, zeigen mehrere Studien an Sporthochschulen. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Überzeugen Sie sich von der Nützlichkeit eines gezielten und betreuten Krafttrainings und von den vielfältigen Möglichkeiten eines Fitnesscenters. <b>Kursleitung:</b> Erika Glückler	Fit-Inn, Lindenstrasse 15, Luzern 14 bis 15 Uhr
Dienstag, 6. März bis 1. Mai (ohne 10. April), 8x**	<b>* Kurs 59:</b> Einführung und Probetraining <b>** Kurs 60:</b> Kurs Krafttraining	<b>Probetraining:</b> CHF 10.– (Bezahlung vor Ort) <b>Kurs:</b> CHF 140.–
	<b>Anmeldung:</b> bis 16. Februar <b>Anmeldung:</b> bis 27. Februar	

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote der Rubrik «Turnen» (Seite 26) und der «Offenen Gruppen» (Seite 32) sowie alle anderen Angebote im Sport-Teil.

# Gemeinsame Interessen teilen

**Interessen und Hobbys gemeinsam mit Gleichgesinnten in einer Gruppe teilen.** Nachstehend finden Sie ein paar erste Angebote, welche wir je nach Bedarf im Laufe der Zeit erweitern werden. Eine Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich. Es ist ein spezieller Flyer mit diesen Angeboten erhältlich (Tel. 041 226 11 96).

**Gespräche am runden Tisch** Gesellschaftliche und politische Hintergründe und Informationen. Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. **Ablauf:** Gemeinsam wird das Thema für das nächste Gespräch festgelegt, und nach Lust und Laune bereiten sich die Teilnehmenden darauf vor. Erwünscht sind spannende, lebhaftige Gespräche und Diskussionen. Damen und Herren sind gleichermassen willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** am ersten Donnerstag des Monats von 14 bis 16 Uhr. Erstmals am 4. Januar 2007. **Wo:** Hotel/Restaurant Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger, alt Grossrat und Berater in Alters- und Non-Profit-Organisationen **Kosten:** CHF 5.– pro Mal

**Jass-Treff** Einmal pro Monat können Sie sich – unterstützt durch eine kundige Leitung – dem schweizerischen Nationalsport widmen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** am ersten Donnerstag des Monats (ohne Januar und Juli) von 14.30 bis 16.30 Uhr. Erstmals am 1. Februar 2007. **Wo:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei Allmend Luzern. **Leitung:** Hermann Riederer (Kursleiter Pro Senectute Jasskurse). **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x)

**Tanznachmittage** Wir laden alle Tanzbegeisterten einmal monatlich herzlich ein zum fröhlichen Tanzvergnügen mit beschwingter Livemusik. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und eine Anmeldung nicht notwendig. Bitte fordern Sie den speziellen Flyer mit den genauen Daten an (Tel. 041 226 11 96). **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal

**Gesellschaftsspiele** Eine vorwiegend ältere Teilnehmerschar trifft sich jeweils zweimal monatlich am Montag zu einem vergnügten und unbeschwertem Spielnachmittag zu Spiel, Gespräch und Kaffee. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** jeden zweiten Montag von 14 bis 16 Uhr. Im 2007 erstmals am 8. Januar. **Wo:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstr. 13, Luzern (Bibliothek). **Leitung und Informationen:** Frau Heidi Blättler, Tel. 041 310 59 82. **Kosten:** CHF 2.– pro Mal

**Schach-Treff** Wir sind daran, einen Schach-Treff einzurichten, und im Augenblick auf der Suche nach einer kundigen Leitungsperson. Einmal pro Monat werden Sie Ihr strategisches Geschick ausspielen können. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und eine Anmeldung nicht notwendig. Bitte erkundigen Sie sich bei uns über den definitiven Beginn unter Tel. 041 226 11 96. **Wann:** einmal monatlich, wahrscheinlich am Mittwoch, 14 bis 16 Uhr. **Wo:** Hotel/Restaurant Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Noch nicht bekannt. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



# Sprachen

## Sprachkurse für jedes Niveau

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und

Grammatik wie nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, möglichst bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnertufen.

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

<b>Englisch</b>	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 1 bis 4 / 14 bis 17)	Tel. 041 440 12 76
<b>Spanisch</b>	Frau Belén Temiño	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini (Kurse 34, 35 / 41, 42)	Tel. 041 310 63 75

<b>Italienisch</b>	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
<b>Französisch</b>	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
<b>Russisch</b>	Frau Alina Fuchs-Simotschkina	Tel. 041 320 75 57
<b>Ort:</b>	Theaterstrasse 7, Luzern	
<b>Lektionsdauer:</b>	50 Minuten	
<b>Anmeldung:</b>	1. Trim.: 27. Dez. 2006, 2. Trim.: 12. April 2007	

## 1. Trimester: 8. Jan. bis 30. März

(ohne Fasnachtsferien vom 12. bis 25. Februar)

### Englisch

#### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 1:** MI, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 135.– (10x)

#### Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 2:** MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 135.– (10x)

#### Anfängerstufe 2

**Kurs 3:** MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 135.– (10x)

#### Anfängerstufe 2

**Kurs 4:** MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 135.– (10x)

#### Anfängerstufe 2

**Kurs 5:** DI, 16 bis 17 Uhr CHF 135.– (10x)

#### Anfängerstufe 3

**Kurs 6:** MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 135.– (10x)

#### Mittelstufe 1 (Doppelkennung)

**Kurs 7:** DI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 203.– (10x)

#### Mittelstufe 2

**Kurs 8:** MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 135.– (10x)

#### Mittelstufe 3

**Kurs 9:** MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 135.– (10x)

**Kurs 10:** DO, 9 bis 10 Uhr CHF 135.– (10x)

**Kurs 11:** DO, 11 bis 12 Uhr CHF 135.– (10x)

#### Fortgeschrittene 1

**Kurs 12:** DI, 15 bis 16 Uhr CHF 135.– (10x)

#### Fortgeschrittene 2

**Kurs 13:** DO, 10 bis 11 Uhr CHF 135.– (10x)

### Spanisch

#### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 31** FR, 10 bis 11 Uhr CHF 135.– (10x)

#### Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 32:** DI, 9 bis 10 Uhr CHF 135.– (10x)

#### Anfängerstufe 2

**Kurs 33:** DI, 11 bis 12 Uhr CHF 135.– (10x)

#### Mittelstufe (Doppelkennung)

**Kurs 34:** DI, 8.15 bis 9.45 Uhr CHF 203.– (10x)

#### Fortgeschrittene 1

**Kurs 35:** DI, 9.45 bis 10.45 Uhr CHF 135.– (10x)

**Kurs 36** DI, 10 bis 11 Uhr CHF 135.– (10x)

#### Konversation

**Kurs 37:** FR, 9 bis 10 Uhr CHF 135.– (10x)

### Italienisch (Doppelkennung)

#### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 51:** DO, 8.30 bis 10 Uhr CHF 203.– (10x)

#### Mittelstufe 1

**Kurs 52:** MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (10x)

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



**Mittelstufe 1**  
**Kurs 53:** DO, 10 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (10x)

**Mittelstufe 2**  
**Kurs 54:** MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 203.– (10x)

**Fortgeschrittene 1**  
**Kurs 55:** MI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 203.– (10x)

**Fortgeschrittene 2**  
**Kurs 56:** MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 203.– (10x)

## Französisch

**Wiedereinsteiger**  
**Kurs 71:** FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 135.– (10x)

## 2. Trimester: 23. April bis 6. Juli

(ohne Auffahrt, Pfingstmontag, Fronleichnam)

## Englisch

**Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)**  
**Kurs 14:** MI, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 149.– (11x)

**Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)**  
**Kurs 15:** MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 135.– (10x)

**Anfängerstufe 2**  
**Kurs 16:** MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 135.– (10x)

**Anfängerstufe 2**  
**Kurs 17:** MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 135.– (10x)

**Anfängerstufe 2**  
**Kurs 18:** DI, 16 bis 17 Uhr CHF 149.– (11x)

**Anfängerstufe 3**  
**Kurs 19:** MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 135.– (10x)

**Mittelstufe 1 (Doppellektion)**  
**Kurs 20:** DI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 223.– (11x)

**Mittelstufe 2**  
**Kurs 21:** MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 135.– (10x)

**Mittelstufe 3**  
**Kurs 22:** MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 135.– (10x)  
**Kurs 23:** DO, 9 bis 10 Uhr CHF 122.– (9x)  
**Kurs 24:** DO, 11 bis 12 Uhr CHF 122.– (9x)

**Fortgeschrittene 1**  
**Kurs 25:** DI, 15 bis 16 Uhr CHF 149.– (11x)

**Fortgeschrittene 2**  
**Kurs 26:** DO, 10 bis 11 Uhr CHF 122.– (9x)

**Mittelstufe**  
**Kurs 72:** FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 135.– (10x)

## Russisch

**Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)**  
**Kurs 81:** MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 135.– (10x)

**Mittelstufe**  
**Kurs 82:** MI, 17.50 bis 19 Uhr CHF 189.– (10x)

**Fortgeschrittene**  
**Kurs 83:** MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 135.– (10x)

## Spanisch

**Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)**  
**Kurs 38:** FR, 10 bis 11 Uhr CHF 149.– (11x)

**Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)**  
**Kurs 39:** DI, 9 bis 10 Uhr CHF 149.– (11x)

**Anfängerstufe 2**  
**Kurs 40:** DI, 11 bis 12 Uhr CHF 149.– (11x)

**Mittelstufe (Doppellektion)**  
**Kurs 41:** DI, 8.15 bis 9.45 Uhr CHF 223.– (11x)

**Fortgeschrittene 1**  
**Kurs 42:** DI, 9.45 bis 10.45 Uhr CHF 149.– (11x)  
**Kurs 43:** DI, 10 bis 11 Uhr CHF 149.– (11x)

**Konversation**  
**Kurs 44:** FR, 9 bis 10 Uhr CHF 149.– (11x)

## Italienisch (Doppellektionen)

**Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)**  
**Kurs 57:** DO, 8.30 bis 10 Uhr CHF 183.– (9x)

**Mittelstufe 1**  
**Kurs 58:** MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 223.– (11x)  
**Kurs 59:** DO, 10 bis 11.30 Uhr CHF 183.– (9x)

**Mittelstufe 2**  
**Kurs 60:** MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 223.– (11x)

**Fortgeschrittene 1**  
**Kurs 61:** MI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 223.– (11x)

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



## Fortgeschrittene 2

**Kurs 62:** MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 223.– (11x)

## Französisch

### Wiedereinsteiger

**Kurs 73:** FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 149.– (11x)

### Mittelstufe

**Kurs 74:** FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 149.– (11x)

## Russisch

### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 84:** MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 149.– (11x)

### Mittelstufe

**Kurs 85:** MI, 17.50 bis 19 Uhr CHF 208.– (11x)

### Fortgeschrittene

**Kurs 86:** MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 149.– (11x)

# Computer

## Computerkurse

Ohne Hast und mit Geduld lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer. Verlieren Sie die Berührungsangst, denn heute ist der PC ein wichtiger Partner für alltägliche Dinge wie Briefe schreiben, Geburtstagskarten gestalten,

Bankgeschäfte erledigen oder für die Bearbeitung von Digital-Fotografien oder Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung einmal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

## Allgemeine Angaben

Alle Kurse werden in Kleingruppen mit 3 bis max. 6 Teilnehmern/innen durchgeführt. Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause. **Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn. Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung an, welches Betriebssystem auf Ihrem Computer installiert ist.

## Kosten

Erster PC-Kontakt	CHF 90.–
Windows, Textverarbeitung	
Tabellenkalkulation	CHF 390.–
Digitale Bildbearbeitung	
(exkl. Material für Fotoausdruck)	CHF 390.–
PowerPoint	CHF 390.–
Internet und E-Mail	CHF 220.–

**Kurs EPK 1:** Freitag, 26.1., 8.30 bis 11 Uhr

**Kurs EPK 2:** Freitag, 9.2., 8.30 bis 11 Uhr

**Kurs EPK 3:** Freitag, 30.3., 8.30 bis 11 Uhr

## WINDOWS Einführung

**Voraussetzung:** keine

**Bedingung:** eigener Computer oder Laptop

### Grundkurs

**Inhalte:** Grundsätzliche Handhabung des Computers, Starten von verschiedenen Programmen, Speichern, Öffnen und Löschen von Texten oder Zeichnungen.

**Kurs WIE 11:** Montag/Mittwoch, 15.1. bis 24.1.  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WIE 12:** Dienstag/Donnerstag, 16.1. bis 25.1.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

**Kurs WIE 13:** Montag/Mittwoch, 5.2. bis 14.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## Computerkurse in Luzern

**Kursleitung:** Andreas Christ

**Ort:** EDV-Christ, Museggstrasse 3, Luzern  
(vbl-Busse Nr. 1, 19, 22, 23  
bis Haltestelle «Löwenplatz»)

## Erster PC-Kontakt

**Voraussetzung:** keine

### Welche Möglichkeiten bietet der Computer?

Am Ende des Schnupperkurses kennen Sie die Grundlagen eines Computers. Sie wissen, was ein Betriebssystem ist, und machen die ersten Erfahrungen mit dem Bedienen der Maus. Sie erhalten Tipps, auf was Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



**Kurs WIE 14:** Montag, 5.3. bis 26.3.  
14 bis 17 Uhr (4x)

---

**Kurs WIE 15:** Dienstag/Donnerstag, 10.4. bis 19.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

---

**Kurs WIE 16:** Montag/Mittwoch, 7.5. bis 16.5.  
14 bis 17 Uhr (4x)

---

**Kurs WIE 17:** Dienstag/Donnerstag, 12.6. bis 21.6.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

---

## WINDOWS Fortsetzung

---

**Voraussetzung:** Windows Einführung

### Aufbaukurs

**Inhalte:** Speichern in Ordner und Unterordner; Ordner erstellen, Dokumente gezielt ablegen; Programme installieren und deinstallieren; Kopieren von Dateien und wichtigen Briefen auf Diskette oder CD (Datensicherung).

**Kurs WIF 18:** Freitag, 2.3. bis 23.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

---

## Textverarbeitung 1

---

**Voraussetzung:** Windows Einführung

### Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

**Inhalte:** Grundfunktionen von Word kennenlernen (markieren, formatieren); Darstellung von Briefen (Schriftart, -farbe, Rahmen) nachträglich verändern; Einsetzen von Absatzzeichen (Enterzeichen); Setzen, Verschieben oder Löschen von Tabulatoren.

**Kurs WOE 21:** Montag/Mittwoch, 5.2. bis 14.2.  
14 bis 17 Uhr (4x)

---

**Kurs WOE 22:** Dienstag/Donnerstag, 13.3. bis 22.3.  
14 bis 17 Uhr (4x)

---

**Kurs WOE 23:** Dienstag/Donnerstag, 1.5. bis 10.5.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

---

## Textverarbeitung 2

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Fortsetzung von Textverarbeitung 1

Wiederholungen aus Textverarbeitungskurs 1; Zeilenabstände einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen. Nach diesem Kurs können Sie z.B. Ihre Einladungs- und Grusskarten selber gestalten.

**Kurs WOF 24:** Dienstag/Donnerstag, 6.3. bis 15.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

---

**Kurs WOF 25:** Montag/Mittwoch, 23.4. bis 2.5.  
14 bis 17 Uhr (4x)

---

## Textverarbeitung 3

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Fortsetzung von Textverarbeitung 2

**Inhalte:** Wiederholungen und Vertiefungen aus Textverarbeitungskurs 2; Kopf- und Fusszeilen einfügen und gestalten; Dokumentvorlagen und Adresslisten erstellen, Etikettenbogen drucken.

**Kurs WOF 26:** Montag/Mittwoch, 16.4. bis 25.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

---

## Tabellenkalkulation

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Arbeiten mit Excel (Kalkulationsprogramm)

**Inhalte:** Mit Zellen arbeiten; Tabellen erstellen und nachträglich verändern; einfache Formeln selber erstellen, Funktionen verwenden; Adresslisten sortieren und filtern.

**Kurs EXE 31:** Dienstag/Donnerstag, 20.3. bis 29.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

---

## E-Mail 1

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Umgang mit der elektronischen Post

**Inhalte:** Aufbau und Funktion eines E-Mails kennenlernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Anti-Virus-Programm einsetzen; Versenden von Attachments.

**Kurs EME 41:** Dienstag, 30.1. und 6.2.  
14 bis 17 Uhr (2x)

---

**Kurs EME 42:** Mittwoch, 7.3. und 14.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

---

**Kurs EME 43:** Dienstag/Donnerstag, 24.4. und 26.4.  
14 bis 17 Uhr (2x)

---

## E-Mail 2

---

**Voraussetzung:** E-Mail 1

### Fortsetzung von E-Mail 1

**Inhalte:** Abspeichern von E-Mail-Entwürfen, Versenden von Gruppenmails, automatisch Funktionen erstellen, damit unerwünschte E-Mails gelöscht und E-Mails richtig eingeordnet werden.

**Kurs EMF 44:** Donnerstag, 1.2. und 8.2.  
14 bis 17 Uhr (2x)

---

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



**Kurs EMF 45:** Mittwoch, 21.3. und 28.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs EMF 46:** Dienstag/Donnerstag, 24.4. und 26.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

## Internet 1

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Sich zurechtfinden im «www» World Wide Web

**Inhalte:** Aufbau und Funktion des Internets kennenlernen; Suchen von bestimmten Informationen (z.B. SBB-Fahrplan); Webadressen und Bilder speichern; Suchmaschinen richtig einsetzen; Schutzfunktionen; Windows Update.

**Kurs INE 51:** Donnerstag, 1.2. und 8.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs INE 52:** Montag, 19.3. und 26.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs INE 53:** Dienstag/Donnerstag, 1.5. und 3.5.  
14 bis 17 Uhr (2x)

## Internet 2

**Voraussetzung:** Internet 1

### Fortsetzung von Internet 1

**Inhalte:** Wichtige Adressen als Favoriten abspeichern; Downloads durchführen; Internet-Zusatzprogramme «Adobe Reader» und «WinZip» kennenlernen.

**Kurs INF 54:** Dienstag, 30.1. und 6.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs INF 55:** Montag, 5.3. und 12.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs INF 56:** Dienstag, 8.5. und 15.5.  
14 bis 17 Uhr

## Präsentationsprogramm

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Arbeiten mit PowerPoint

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

**Kurs PP 61:** Mittwoch, 7.3. bis 28.3.  
14 bis 17 Uhr (4x)

## Digitale Bildbearbeitung

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

**Bedingung:** Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

### Arbeiten mit dem Programm «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. Im Kurspreis nicht inbegriffen ist das Material für die Foto-Ausdrucke.

**DB 71:** Dienstag/Donnerstag, 27.2. bis 8.3.  
14 bis 17 Uhr (4x)

**DB 72:** Dienstag/Donnerstag, 10.4. bis 19.4.  
14 bis 17 Uhr (4x)

## Computerkurse in Neuenkirch

**Kursleitung:** Michel Prigione

**Ort:** mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber Schullokal vorhanden)

## WINDOWS Einführung

**Grundkurs:** Den Computer kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

**Kurs WIE 301:** Dienstag, 6.2. bis 6.3.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs WIE 302:** Freitag, 4.5. bis 1.6.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

## Word (Textverarbeitung)

Brief in Word schreiben, Text bearbeiten, korrigieren und formatieren, ausdrucken; Tabelle mit Text, Seitenumbruch, Seite einrichten

**Kurs WOE 303:** Mittwoch, 14.3. bis 11.4.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

## Internet- und E-Mail-Einführung

Was ist das Internet? Internet-Zugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

**Kurs INE 304:** Montag, 23.4. bis 21.5.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–



## Walking/Nordic Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Dank der Vielfalt, ganzheitlichen Wirkung, gelenkschonenden Bewegung und hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer wachsenden Beliebtheit. Bei regelmässigem Trai-

ning sinkt das Herzinfarktrisiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik, danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen – mit oder ohne Stöcke – in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen.

### Allgemeine Angaben

Walking findet bei jedem Wetter statt! Wer noch keine Erfahrung damit hat, besucht mit Vorteil zuerst den Kurs «Walking/Nordic Walking für Einsteiger/innen». **Ausrüstung:** gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, falls vorhanden Nordic-Walking-Stöcke (Kauf vor Ort möglich).

### Walking / Nordic Walking für Neu-Einsteiger/innen

#### Einführung in diese «sanfte» Sportart

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und wenig bis gar nicht Sporttreibende. Sie lernen den korrekten Umgang mit den Stöcken, regen den Kreislauf an, stärken Ihre Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.

**Luzern:** Leichtathletikstadion Allmend

**Kursleitung:** Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44

**Kurs 50:** Montag, 23. April bis 18. Juni (ohne 28. Mai), CHF 60.– (8x)

**Zeit:** 14.30 bis 16 Uhr

**Anmeldung:** bis 13. April

### Walking / Nordic-Walking-Treff

(Einstieg jederzeit möglich)

**Luzern:** Leichtathletikstadion Allmend

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

**Kurs 51:** Montag, 4. Dez. 2006 bis 26. März 2007 (ohne 25. Dez. und 1. Jan.) CHF 75.– (15x)

**Zeit:** 15.30 bis 17 Uhr

**Kurs 53:** Montag, 2. April bis 30. Juli (ohne 9. April und 28. Mai) CHF 75.– (16x)

**Zeit:** 16.15 bis 17.45 Uhr

**Kurs 52:** Mittwoch, 6. Dez. 2006 bis 28. März 2007 CHF 75.– (17x)

**Kurs 54:** Mittwoch, 4. April bis 25. Juli CHF 75.– (17x)

**Zeit:** 8.45 bis 10.15 Uhr

**Kurs 55:** Kombi-Abo für Kurs 51 + 52 CHF 120.–

**Kurs 56:** Kombi-Abo für Kurs 53 + 54 CHF 120.–

**Reiden:** Sportzentrum Kleinfeld

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

**Kurs 57:** Donnerstag, 4. Jan. bis 5. April CHF 63.– (14x)

**Kurs 58:** Donnerstag, 12. April bis 26. Juli (ohne 17. Mai und 7. Juni) CHF 63.– (14x)

**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr



BILD: BILDLOUPE

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



# Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

## Schwimmtechnik-Kurse

Sie möchten das Schwimmen erlernen oder Ihren Schwimmstil verbessern, hatten aber bisher noch nie Gelegenheit dazu? Das Schwimmen in Rücken- und Brustlage kann in jedem Alter noch eingeübt 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 im Wasser

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Dabei werden alle Muskeln gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit, Feinmotorik und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Kurse eignen sich auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

### Luzern: Hallenbad Utenberg

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 1:** Montag, 8. Jan. bis 2. April (ohne 19. Febr.)  
CHF 157.– (12x)

**Kurs 17:** Montag, 16. April bis 2. Juli (ohne 28. Mai)  
CHF 144.– (11x)

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 2:** Freitag, 5. Jan. bis 30. März  
CHF 170.– (13x)

**Kurs 18:** Freitag, 13. April bis 6. Juli  
CHF 170.– (13x)

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 3:** Freitag, 5. Jan. bis 30. März  
CHF 170.– (13x)

**Kurs 19:** Freitag, 13. April bis 6. Juli  
CHF 170.– (13x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Sabina Schmitt

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 9.10 bis 10 Uhr

**Kurs 4:** Mittwoch, 3. Jan. bis 4. April  
CHF 192.– (14x)

**Kurs 20:** Mittwoch, 11. April bis 4. Juli  
CHF 178.– (13x)

**HINWEIS:** Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

## Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein sehr gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass man aufrecht im Wasser «steht». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwereelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenkbeschwerden werden vermindert, und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Charlotte Rösli

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 5:** Montag, 8. Jan. bis 2. April (ohne 19. Febr.)  
CHF 217.– (12x)

**Kurs 21:** Montag, 16. April bis 2. Juli  
CHF 199.– (11x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 6:** Montag, 8. Jan. bis 2. April (ohne 19. Febr.)  
CHF 217.– (12x)

**Kurs 22:** Montag, 16. April bis 2. Juli  
CHF 199.– (11x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Sabina Schmitt

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr

**Kurs 7:** Mittwoch, 3. Jan. bis 4. April  
CHF 250.– (14x)

**Kurs 23:** Mittwoch, 11. April bis 4. Juli  
CHF 232.– (13x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 32).

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99



Die Informationen zu den Bade-Ferien finden Sie auf Seite 31.

### **Luzern:** Hallenbad

**Kursleitung:** Ruth Sidler

**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 8:** Dienstag, 9. Jan. bis 3. April  
(ohne 13. und 20. Febr.) CHF 190.– (11x)

**Kurs 24:** Dienstag, 24. April bis 3. Juli  
CHF 190.– (11x)

**Zeit:** 15 bis 15.50 Uhr

**Kurs 9:** Dienstag, 9. Jan. bis 3. April  
(ohne 13. und 20. Febr.) CHF 190.– (11x)

**Kurs 25:** Dienstag, 24. April bis 3. Juli  
CHF 190.– (11x)

### **Meggen:** Hallenbad Hofmatt

**Kursleitung:** Sabina Schmitt, Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 12 bis 12.50 Uhr

**Kurs 10:** Dienstag, 9. Jan. bis 3. April  
(ohne 13. und 20. Febr.)  
CHF 175.– (11x)

**Kurs 26:** Dienstag, 24. April bis 3. Juli  
CHF 175.– (11x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote bei «Offene Gruppen» (Seite 32).

### **Beromünster:** Hallenbad Kantonsschule

**Kursleitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 11:** Donnerstag, 4. Jan. bis 8. März  
(ohne 15. und 22. Febr.) CHF 135.– (8x)

**Kurs 27:** Donnerstag, 15. März bis 31. Mai  
(ohne 5./12./19. April und 17. Mai)  
CHF 135.– (8x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 12:** Donnerstag, 4. Jan. bis 8. März  
(ohne 15. und 22. Febr.)  
CHF 135.– (8x)

**Kurs 28:** Donnerstag, 15. März bis 31. Mai  
(ohne 5./12./19. April und 17. Mai)  
CHF 135.– (8x)

### **Nottwil:** Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kursleitung:** Monika Schwaller

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kurs 13:** Mittwoch, 3. Jan. bis 4. April  
(ohne 14. und 21. Febr.)  
CHF 217.– (12x)

**Kurs 29:** Mittwoch, 25. April bis 4. Juli  
CHF 199.– (11x)

### **Nottwil:** Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kursleitung:** Rosmarie Wicki

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr

**Kurs 14:** Freitag, 5. Jan. bis 30. März  
(ohne 16. und 23. Febr.)  
CHF 199.– (11x)

**Kurs 30:** Freitag, 27. April bis 6. Juli  
CHF 199.– (11x)

**Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr

**Kurs 15:** Freitag, 5. Jan. bis 30. März  
(ohne 16. und 23. Febr.) CHF 199.– (11x)

**Kurs 31:** Freitag, 27. April bis 6. Juli  
CHF 199.– (11x)

### **Willisau:** Hallenbad Schlossfeld

**Kursleitung:** Monika Schwaller

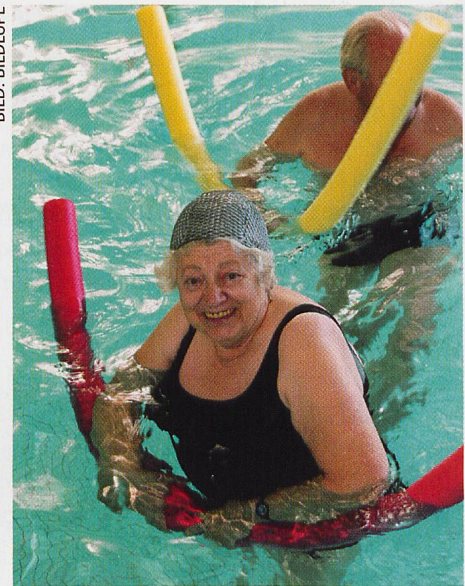
**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 16:** Freitag, 5. Jan. bis 30. März  
(ohne 16. und 23. Febr.)  
CHF 154.– (11x)

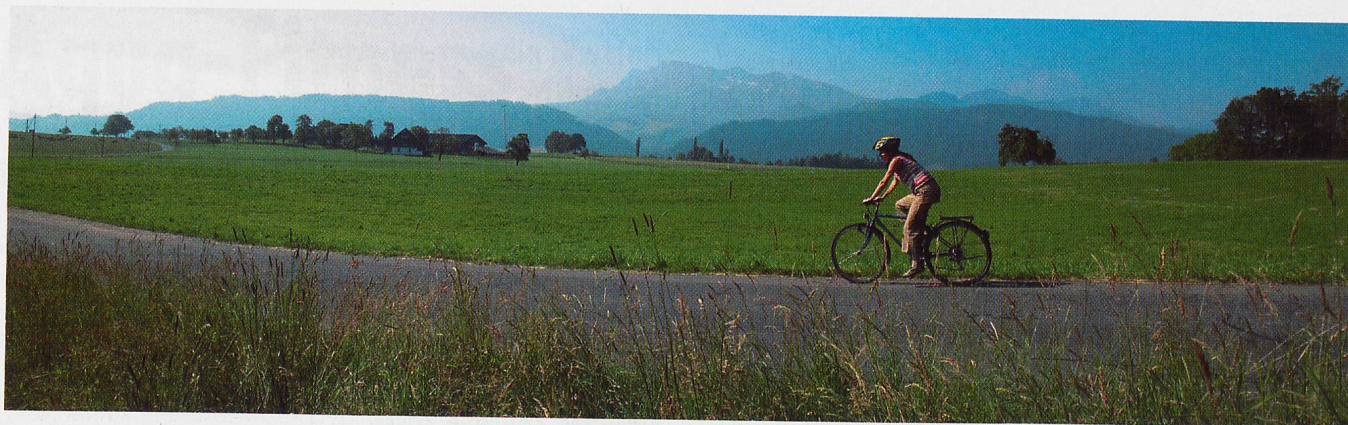
**Kurs 32:** Freitag, 27. April bis 29. Juni  
CHF 140.– (10x)

BILD: BILDLOUPE



Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99





# Velofahren

Velofahren – ein ausgezeichneter Gesundheitssport für Seniorinnen und Senioren – 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. Also: «Chumm mit, bliib fit!»

## Allgemeine Angaben

**Hinweis:** Das detaillierte Touren-Programm mit allen wichtigen Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung bzw. Rechnung.

**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 Huber**  
Tel. 041 675 18 79,  
Natel 079 212 75 02

**Walter Nüf**  
Tel. 041 460 18 44,  
Natel 079 484 39 74

**Daten:** Dienstag, 17. April, 1., 15. und 29. Mai,

12. und 26. Juni, 10. und 24. Juli,  
7. und 21. August,  
Donnerstag, 30. Aug. (Bewegungsfest  
50+, Allmend Luzern), Dienstag, 4. und  
18. Sept. und 2. Okt. 2007.

**Verschiebedatum:** jeweils am darauffolgenden Dienstag  
**Kosten:** Abo CHF 95.– (13 Ganztagestouren)  
oder Einzeltour CHF 9.– (werden vor Ort  
einkassiert)

**Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Touren teilnehmen):**  
bis 30. März 2007 bei Pro Senectute Kan-  
ton Luzern. Bitte melden Sie sich zusätzlich  
jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem  
der vier Leiter an, und zwar am Sonntag-  
abend zwischen 18.00 und 19.00 Uhr.

## Informationsnachmittag

**Dienstag, 13. März 2007**

Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern, ab 14 Uhr.

An diesem Nachmittag informieren Sie die Veloleiter über die geplanten Touren und geben Ihnen viele Tipps rund um das Thema Velo. Bitte notieren Sie dieses Datum in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Velotouren-Abschluss

**Dienstag, 13. November 2007** Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern, ab 14 Uhr.

Bitte notieren Sie dieses Datum in Ihrer Agenda, Sie erhalten keine Einladung!

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99



# Wandern

Wandern ist etwas vom Gesundesten und Schönsten, was man sich schenken kann. Herz und Kreislauf, Atmung, Verdauung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit werden angeregt und ge-

stärkt. Wir ermuntern Sie, auch im kommenden Jahr in unserer geselligen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

## 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.
- ★★★ anspruchsvolle Wanderung; grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder 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. **Einsteigeorte** für ausserhalb der Agglomeration von Luzern Wohnende: In jenen Fällen, wo der Zug auf der Hinreise ausserhalb der Agglomeration Luzern an-

hält, ist in der Rubrik «Abfahrt» in Klammern eine grössere Bahnstation inkl. Abfahrtszeit angegeben. Weitere Haltestellen können dem Fahrplan entnommen werden.

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2006 geltenden Halbtaxabo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonement mitnehmen.

**Unkostenbeitrag:** CHF 5.-; wird während der Wanderung eingezogen.

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

**Durchführung der Wanderungen:** Über die definitive Durchführung gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte rufen Sie wegen allfälliger Fahrplan- oder Routenänderungen in jedem Fall an.

**Anmeldungen:** In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Bei den Wanderungen vom 24. Januar, 21. Februar und 11. Juli bitten wir um eine schriftliche Anmeldung mittels Anmeldekarte.

## Tageswanderungen (anspruchsvoll, 3 bis 5 Stunden)

### Wanderleiter/in:

Alfons Steger, Fachleiter Tel. 041 458 19 85  
Rolf Ebi Tel. 041 310 42 43

Beatrice Reichlin Tel. 041 370 53 53  
Albert Steffen Tel. 041 240 51 86

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 24. Januar (Durchführung bei jeder Witterung)	<b>Besichtigung/Route:</b> Am Vormittag besuchen wir die Migros-Betriebszentrale in Dierikon, und am Nachmittag wandern wir von Dierikon über Perlen – Buchrain nach Ebikon. <b>Distanz:</b> 8 km, je 100 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> im Migros-Personalrestaurant Dierikon. <b>Billett:</b> Passepartout Zonen 10/20 oder 2 Busbillette Zone 2. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Rolf Ebi	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, Bahnhofplatz Luzern, Perron Überlandbusse, VBL-Bus Nr. 23 oder vor Migros-Betriebszentrale um 8.25 Uhr <b>Abfahrt:</b> 8 Uhr <b>Rückkehr:</b> ca. 16 Uhr <b>Anmeldung:</b> bis am 18. Januar schriftlich mit Anmeldekarte



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 14. Februar (Durchführung bei jeder Witterung)	<b>Besichtigung/Route:</b> Vormittags starten wir der SGV in Luzern einen Besuch ab. Wir besuchen die Werft, die Grossküche Tavolago und das Innere eines Dampf- oder Motorschiffes. Im Anschluss an eine Rundfahrt mit dem Mittagschiff wandern wir ab Hertenstein über das Rörli – Chlösterli nach Küssnacht; bei schlechtem Wetter nur bis Greppen. <b>Distanz:</b> 9,2 bzw. 4 km, geringe Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> bzw. 1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> im Schiffsrestaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 16.– (Schiff und Bahn). <b>Leitung:</b> Walter Schulthess, Albert Steffen	<b>Treffpunkt:</b> 9.50 Uhr, unter dem grossen Dach des KKL Luzern <b>Abmarsch:</b> 10 Uhr <b>Rückkehr:</b> 16.45 Uhr
Mittwoch, 21. März (bei schlechtem Wetter: Mittwoch 28. März)	<b>Route:</b> Luzern Utenberg – Gisikon Root: Wir wandern über dem Rontal, dann der Ron entlang bis zur Einmündung in die Reuss mit Ausblick über das Rontal, Emmen und Richtung Eschenbach/Hohenrain. <b>Distanz:</b> 12,6 km, 100 m Aufstieg, 180 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant oder aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Passepartout Zone 40 oder Busbillett Zone 3 für die Rückfahrt. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Rolf Ebi	<b>Treffpunkt:</b> 9.30 Uhr, Perron 3 (PTT-Bus Nr. 73) Bahnhofplatz Luzern <b>Abfahrt:</b> 9.40 Uhr (Gundoldingen- platz 9.50 Uhr) <b>Rückkehr:</b> ca. 16.15 Uhr
Mittwoch, 18. April	<b>Route:</b> Gelterkinden – Farnsburg – Buusereg – Riederer – Maisprach: Frühlingwanderung zur Farnsburg und hierauf über sanfte Hügelzüge und entlang der hoffentlich bereits weiss schimmernden Baselbieter Kirschbaum-Blütenpracht. <b>Distanz:</b> 11,5 km, 360 m Aufstieg, 380 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 22.–. <b>Leitung:</b> Walter Schulthess, Beatrice Reichlin	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 8.05 Uhr (Sursee 8.26 Uhr) <b>Rückkehr:</b> 17.05 Uhr
Mittwoch, 25. April	<b>Route:</b> Ruswil – Mittelpunkt Kanton Luzern – Sigigen – Graben – Malers: über Land und durch den Wald vom Rottal ins Tal der Kleinen Emme mit Blick bis zum Jura, zur Pilatuskette und ins Entlebuch. <b>Distanz:</b> 14 km, 240 m Aufstieg, 380 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 8.–. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Beatrice Reichlin	<b>Treffpunkt:</b> 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 9.03 Uhr <b>Rückkehr:</b> 16.43 Uhr
Mittwoch, 9. Mai	<b>Route:</b> Unterägeri – Raten: Panoramawanderung über Alpensträsschen und lauschige Waldpfade mit Aussicht auf den Ägerisee. <b>Distanz:</b> 9 km, 500 m Aufstieg, 250 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 14.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Alfons Steger	<b>Treffpunkt:</b> 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 8.10 Uhr <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr
Mittwoch, 30. Mai	<b>Route:</b> Röthenbach i.E. – Würzbrunnen – Chuderhüsi – Aussichtsturm – Meienried – Bowil: Emmental pur mit prächtiger Bergpanorama-Rundsicht. <b>Distanz:</b> 9 km, 300 m Aufstieg, 430 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 20.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Albert Steffen	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern <b>Abfahrt:</b> 7.57 Uhr (Wolhusen 8.15 Uhr) <b>Rückkehr:</b> 18.03 Uhr
Mittwoch, 13. Juni	<b>Route:</b> Brünigpass – Lungern – Lungerer See – Kaiserstuhl – Giswil: unterwegs auf den historischen Pfaden der Säumer, Salz- und Käsehändler. <b>Distanz:</b> 12 km, 520 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 13.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Beatrice Reichlin	<b>Treffpunkt:</b> 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Lu- zern <b>Abfahrt:</b> 8.55 Uhr (Hergiswil 9.06 Uhr) <b>Rückkehr:</b> 17.04 Uhr



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 20. Juni	<b>Route:</b> Maienfeld – Jenins: vorbei an Reben und Schauplätzen der Heidi-Geschichte, mit Rast in der Hütte des «Alpöhi» und schöner Aussicht ins Rheintal und Pizolgebiet. <b>Distanz:</b> 12 km, 600 m Aufstieg, 500 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 32.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Albert Steffen	<b>Treffpunkt:</b> 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr) <b>Rückkehr:</b> 19.25 Uhr
Mittwoch, 11. Juli	<b>Route:</b> Station Piora – Ritomsee – Alpe di Piora – Passo dell'Uomo – Lukmanier-Passhöhe. <b>Distanz:</b> 14 km, 400 m Aufstieg, 300 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 3/4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 38.–. (Car und Seilbahn). <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Albert Steffen	<b>Treffpunkt:</b> 6.50 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern <b>Abfahrt:</b> 7 Uhr <b>Rückkehr:</b> ca. 19 Uhr <b>Anmeldung:</b> bis am 5. Juli schriftlich mit Anmeldekarte
Mittwoch, 25. Juli	<b>Route:</b> Heiligkreuz – First – Schwarzbergchrüz – Heiligkreuz: Sommerwanderung durch viel Wald im Entlebuch. <b>Distanz:</b> 9 km, je 400 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 13.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Albert Steffen	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 8.15 Uhr (Wolhusen 8.44 Uhr) <b>Rückkehr:</b> 17.43 Uhr

Die Informationen zu den Wander-Ferien finden Sie auf Seite 30.

## 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/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 18. Januar	<b>Route:</b> Hellbühl – Neuenkirch – Adelwil – Sempach-Station: kurzweilige Winterwanderung mit gemächlichem Abstieg. <b>Distanz:</b> 7 km, 120 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 1/4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Zobighalt:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 5.–	<b>Treffpunkt:</b> 12.50 Uhr, Perron Überlandbusse Bahnhofplatz Luzern <b>Abfahrt:</b> 13.03 Uhr <b>Rückkehr:</b> 17.40 Uhr
Mittwoch, 21. Februar	<b>Route:</b> durch den Wald bei Wohlen und der Bünz entlang: Nach der Wanderung bewundern wir im Strohmuseum die einzigartigen Strohkreationen aus vergangenen Zeiten, ergänzt durch eine Tonbildschau und einen Videofilm. <b>Distanz:</b> 5 km, geringe Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Gasthof Rössli, Wohlen. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Kosten:</b> ca. CHF 23.– (Bahn und Führung Strohmuseum)	<b>Treffpunkt:</b> 9.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 9.50 Uhr (Rotkreuz 10.47 Uhr) <b>Rückkehr:</b> 18.08 Uhr <b>Anmeldung:</b> bis am 13. Februar schriftlich mit Anmeldekarte
Donnerstag, 15. März	<b>Route:</b> St. Erhard – Knutwil – Winikon: Wie eine Burg beherrscht die Pfarrkirche Winikon – ein Kleinod unter den Luzerner Landkirchen – das Surental. Wir erreichen sie auf einer abwechslungsreichen Wanderung. <b>Distanz:</b> 8,5 km, 100 m Aufstieg, 80 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 3/4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> Restaurant Kreuz, Knutwil. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 11.–	<b>Treffpunkt:</b> 10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 10.18 Uhr <b>Rückkehr:</b> 17.40 Uhr



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 12. April	<b>Route:</b> Gettnau – Schötz – Wauwil: gemütliche Wanderung mit geringen Höhenunterschieden, dem schönen Luthernuferweg entlang und über das Wauwilermoos. <b>Distanz:</b> 10 km, geringe Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack oder im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 11.–	<b>Treffpunkt:</b> 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 9.15 Uhr (Wolhusen 9.46 Uhr) <b>Rückkehr:</b> 17.40 Uhr
Donnerstag, 24. Mai	<b>Route:</b> Pfaffnau – St. Urban – Murgenthal: Mittelpunkt dieser gemütlichen Wanderung mit Ausblicken zum Napf und Jura ist die Klosterkirche St. Urban mit dem prachtvollen Chorgestühl. <b>Distanz:</b> 10 km, je 100 m Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack oder im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 17.–	<b>Treffpunkt:</b> 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 9.05 Uhr (Reiden Postauto 9.49 Uhr) <b>Rückkehr:</b> 18.13 Uhr
Donnerstag, 21. Juni	<b>Route:</b> Gattikerhöhe – Stumpenhölzlimoos – Sihlwald – Station Sihlbrugg: an Seerosenweihern vorbei, durch Naturschutzgebiete und der Sihl entlang führt diese Sommerwanderung, auf grösstenteils schattigen Wegen. <b>Distanz:</b> 10 km, 80 m Aufstiege, 120 m Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 14.–	<b>Treffpunkt:</b> 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 9.10 Uhr (Zug 9.31 Uhr) <b>Rückkehr:</b> 17.08 Uhr
Donnerstag, 5. Juli	<b>Route:</b> Rundwanderung Raten – Gottschalkenberg: luftige Sommerwanderung auf 1000 Meter Höhe mit geringen Höhenunterschieden und prächtiger Rundblick. <b>Distanz:</b> 7 km, 90 m Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack oder im Restaurant Gottschalkenberg. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 14.–	<b>Treffpunkt:</b> 9.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Abfahrt:</b> 10.10 Uhr (Busabfahrt in Zug: 10.40 Uhr) <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr

# Turnen

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 27. Febr., 13. März, 24. April und 22. Mai (4x)	<b>Fit und beschwingt in den Tag – auch für XL und Morgenmuffel</b> <b>Kurs 70</b> Leichte, schwungvolle Musik zum Aufwärmen von Körper, Geist und Seele. Anschliessend werden die Muskeln mit gezielten, rückschonenden Übungen mobilisiert, gestärkt und gedehnt. Entspannungsübungen runden die Lektion ab. <b>Kursleitung:</b> Doris Lindegger, Fachleiterin Turnen / Expertin Seniorensport	Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10 Uhr CHF 65.– <b>Anmeldung:</b> bis 12. Februar

**NEU**

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 32).

Donnerstag, 8. Febr., 8. März, 26. April und 24. Mai (4x)	<b>Sanfte Aerobic für Seniorinnen und Senioren</b> <b>Kurs 71</b> Aerobic ist ein effizientes Herz-Kreislauf-Training, bei welchem muskuläre Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination geschult und verbessert werden. Ein gut trainiertes Herz-Kreislauf-System versorgt den Körper ausreichend mit Sauerstoff und Energie. Beim Senioren-Aerobic zählt aber vor allem auch: Spass, sich mit Musik bei gemässigtem Tempo und auf sanfte Art zu bewegen. Der Kurs eignet sich sowohl für Neu-Einsteiger/innen als auch für Personen, welche bereits einen Kurs besucht haben. <b>Kursleitung:</b> Evi Rüfenacht, Senioren-Aerobic-Leiterin	Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung:</b> bis 29. Januar
--	--	--



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 2. Febr., 2. März, 30. März und 4. Mai (4x)	<p><b>Thera-Band – klein, aber wirksam</b>  <b>Das kleinste «Fitness-Center» der Welt</b>  <b>Aufgrund des grossen Interesses wird der Kurs nochmals angeboten!</b></p> <p>Das Thera-Band hat sich in allen Bereichen des Trainings und der Rehabilitation etabliert. Es passt in jede Hand- oder Hosentasche und lässt sich vielseitig einsetzen. Dieses aus Naturlatex hergestellte Gummiband besticht durch besondere Eigenschaften: Es ist sehr günstig, lässt sich überall hin mitnehmen, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte benötigen würde. Zudem fördert ein regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und eine Broschüre mit Übungen werden abgegeben (im Preis inbegriffen).  Der Kurs eignet sich sowohl für Neu-Einsteiger/innen als auch für Personen, welche bereits einen Kurs besucht haben.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Rita Portmann, Expertin Seniorensport</p>	<p><b>Kurs 72</b> Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern  9 bis 10.15 Uhr  CHF 85.–</p> <p><b>Anmeldung:</b>  bis 22. Januar</p>

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 32).

# 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 wiederfinden möchten? Reservieren Sie sich

BILD: BILDLUPE



einen Kursplatz! Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Quereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in einer Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

## Allgemeine Angaben

**Gruppengrösse:** 4er-Gruppen (1 Platz) / 6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze)

**Orte:** Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag)  
Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)  
TeBa Freizeit AG, Emmen (Mittwoch)

**Kursleitung:** Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon  
Georges Meyer, Dierikon  
Frieda Leuthold, Emmen  
Heidi Steiner, Kriens

**Kosten:** CHF 16.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen  
CHF 14.– pro Person/Std. bei 6er-/7er-Gruppen

**Dauer/Zeit:** 1. Trimester: 8. Jan. bis 4. April  
2. Trimester: 10. April bis 4. Juli  
Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich. Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

**Anmeldung:** Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52  
E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99



# Langlauf

## Allgemeine Angaben (gilt für alle Langlauf-Kurse)

**Ausrüstung (klassisch und Skating):** Schuppen- oder Wachsski; wintertaugliche, bequeme Kleidung.

**Miete Ausrüstung (Ski, Stöcke, Schuhe):** Bei Kempf Sport, Luzern, Tel. 041 210 10 57, können Sie die Ausrüstung zu Spezialkonditionen mieten.

**Hinweis:** Die Firma Kempf Sport ist in der Saison 2006/07 neu im Eigenthal (Lindenstübli) mit einem Verkaufslokal mit Skisportartikeln anwesend.

**Loipenpass:** Muss von den Teilnehmenden besorgt werden. Der Loipenpass bzw. eine Tageskarte kann vor Ort gekauft werden.

**Fahrkosten zum Kursort:** sind im Preis nicht inbegriffen.

**Kursorte:** Eigenthal, Engelberg, Rothenthurm, Glaubenberg/Langis, Melchsee-Frutt oder Entlebuch.

**Durchführung/ Treffpunkt:** Über die definitive Durchführung, den Kursort und den Treffpunkt gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft.

## Langlaufleiter/innen

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-Treff: ganztägiger und **NEU** auch halbtägiger Kurs

**Für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung**

In kleinen Gruppen können Sie die Lauftechnik (klassisch und Skating) erlernen, auffrischen und verfeinern. Sie werden dabei von erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet. Sie werden in einer Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht.

**NEU** bieten wir auch einen halbtägigen Kurs an. Dieser ist speziell aufgebaut für weniger geübte Langläufer/innen und wenig Sport Treibende in der klassischen Technik.

**Daten (gelten für beide Kurse):** Dienstag, 12. Dez. 2006 bis 13. Febr. 2007 (ohne 26. Dez. 2006 und 30. Jan. 2007)  
**Reservedaten:** 27. Feb. und 13. März 2007

**Kurs 140:** ganztägiger Kurs, 9 bis ca. 17 Uhr  
**Kosten:** Saisonkarte CHF 80.– (8x) oder Tageskarte CHF 14.– (werden vor Ort einkassiert)

**Kurs 141:** halbtägiger Kurs, 12 bis ca. 17 Uhr  
**Kosten:** Saisonkarte CHF 65.– (8x) oder Halbtageskarte CHF 9.– (werden vor Ort einkassiert)

**Hinweis:** Sie können auch nur an einzelnen Tagen

ohne Anmeldung teilnehmen. Einmaliges kostenloses Schnuppern ist möglich. bis 4. Dezember 2006

**Anmeldung:**

## 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, Ruth Kiener, Hugo Walz  
**Kurs 142:** Donnerstag, 14. und 21. Dez. 2006 und 4. Jan. 2007  
**Reservedaten:** 11., 18. und 25. Jan. 2007  
**Zeit:** ca. 9 bis 17 Uhr  
**Kosten:** CHF 75.–  
**Ausrüstung:** Keine spezielle Skating-Ausrüstung erforderlich. Schuh- und Skimiete (inkl. Stöcke) bei Kempf Sport möglich. Bitte unbedingt rechtzeitig reservieren, Tel. 041 210 10 57. Kosten gesamte Ausrüstung für 3 Wochen: CHF 89.– (Spezialpreis von Kempf Sport).  
**Anmeldung:** bis 4. Dezember 2006

## 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 Salwidi oberhalb von Sörenberg organisieren Anita und Pius Schnider Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Weitere Informationen und Daten finden Sie unter [www.erlebnisnatur.ch](http://www.erlebnisnatur.ch) oder erhalten Sie direkt bei Anita und Pius Schnider, Tel. 041 488 21 56.



# Curling

Curling lässt sich auch von Menschen über 60 problemlos erlernen und spielen. Behutsam werden Sie eingeführt in das

Bewegen auf dem Eis (Sliden) und die rhythmische Steinabgabe. Der Stein wird nicht gehoben, sondern nur gestossen!

## 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. Aus Sicherheitsgründen sind spezielle Curlingschuhe obligatorisch. Die Curlingschuhmiete ist in den Kosten bereits inbegriffen, ebenfalls die Benützung der Besen und der Steine.

### Schnupperkurs:

**Kurs 150:** Dienstag, 9. Jan. 2007  
**Zeit:** 15.30 bis 17 Uhr  
**Kosten:** CHF 32.– (inkl. Schuhmiete CHF 6.–)  
**Anmeldung:** bis 29. Dezember

### Kurs für Anfänger/innen:

**Kurs 151:** Dienstag, 23. Jan. bis 13. März (ohne 20. Febr.), 7x  
**Zeit:** 15.30 bis 17 Uhr  
**Kosten:** CHF 210.– (inkl. Schuhmiete CHF 35.–)  
**Anmeldung:** bis 12. Januar

## Ferienwochen Winter

### Wintersport-Ferien in Sils-Maria / Engadin **NEU**

**Von der Loipe ... in die Therme!** Das Klubhotel «Schweizerhof» und seine grosszügige Wellness-Oase mit 33° warmem Hallen-Solbad, geheiztem Aussenbad, Sprudelbad usw. liegt schön eingebettet beim Dorfzentrum. Vom Hotel aus erreichen wir in wenigen Minuten die herrlichen Langlauf-Loipen des Oberengadins. Zur Talstation von Furttschellas/Corvatsch gelangen wir zu Fuss in ca. 15 Minuten oder wir benutzen den Gratis-Ortsbus. Das Hotel offeriert Sonderkonditionen für die Bergbahnen. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot optimal verbinden!

**Dauer:** Samstag, 27. Januar, bis Samstag, 3. Februar  
**Leitung:** Adi Kiener (Langlauf), Ursula Syfrig (Alpin Ski), Hugo Walz (Langlauf)  
**Sportangebote:** Langlauf/Alpin-Skifahren/Schneeschuhwandern/Winterwandern  
**Angebot 1:** Doppelzimmer CHF 1280.– pro Person  
**Angebot 2:** Einzelzimmer CHF 1360.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit WC/Dusche; Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Halbpension; Leitung  
**Nicht inbegriffen:** Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Engadiner Sportbus und Bergbahnen; Annullierungskosten-Versicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

**Anmeldung:** bis 12. Dezember 2006

### Langlauf-Ferien in Ulrichen / Obergoms

Die sanfte Landschaft zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich bestens sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den kleinen Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren in der klassischen und der Skating-Technik angeboten. Das Hotel Alpina ist direkt an der Loipe gelegen. Die Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

**Dauer:** Sonntag, 4. März, bis Samstag, 10. März  
**Leitung:** Toni Felder, Bertha und Stephan Wigger  
**Sportangebote:** Langlaufen. Fakultativ: Schneeschuhwandern/Winterwandern  
**Angebot 3:** Doppelzimmer CHF 800.– pro Person  
**Angebot 4:** Einzelzimmer CHF 860.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche, WC, Radio/TV, Fön; Hin- und Rückreise mit SBB (Halbtax/mit Generalabo CHF 38.– Reduktion); Halbpension; Leitung  
**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskosten-Versicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

**Anmeldung:** bis 26. Januar

Information unter Tel. 041 226 11 99



## Wander-Ferien in Schruns / Montafon, Österreich

### (anspruchsvolle und mittlere Wanderungen)

Schruns ist der Hauptort im österreichischen Montafon, auf 700 m gelegen. Es liegt in einem wunderschönen und vielseitigen Wandergebiet. Ende Juni werden wir die Natur mit all den Bergblumen erleben können. Das von der Familie Ladurner gut geführte Hotel Zimba liegt zentral und ist trotzdem sehr ruhig gelegen. Die Wanderungen führen uns über Alpweiden, vorbei an Seen, durch schattige Schluchten und bis hinauf auf 3000 m. In der Regel bieten wir täglich zwei Wanderungen mit unterschiedlichen Anforderungen an.

- Dauer:** Sonntag, 24. Juni, bis Sonntag, 1. Juli  
**Leitung:** Albert Steffen, Alfons Steger  
**Angebot 5:** Doppelzimmer CHF 850.– pro Person  
**Angebot 6:** Einzelzimmer (Anz. beschr.) CHF 900.–  
**Angebot 7:** Doppel- als Einzelzimmer CHF 970.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Balkon, Dusche oder Bad, WC, Fön, Telefon, TV, Safe. Reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachtessen mit 5-Gang-Menü, Dessert, Wandertee, Begrüssungscocktail, Bauernbuffet mit Musik, Frühstück in einem Berggasthof, Besuch des Heimatmuseums, Hallenbad und Sauna im Hotel, Hin- und Rückreise mit dem Car inkl. Mittagessen, alle Busfahrten, Bergbahnen und Trinkgelder während der Wanderwoche, Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

**Anmeldung:** bis 31. März 2007

## Wander-Ferien in Baiersbronn / Nord-Schwarzwald

### (leichte Wanderungen)

Mehr Schwarzwald gibt es nirgends! Baiersbronn (534 m ü. M.) ist einer der meistbesuchten Erholungsorte im Nord-Schwarzwald. Elf Ortsteile gruppieren sich um den Kernort. Das Angebot von 1100 km Wanderwegen bietet eine abwechslungsreiche Palette an Wandermöglichkeiten auch mit geringen Höhenunterschieden und viel Sehenswertem. Das traditionsreiche Hotel Hirsch liegt zentral im ruhigen Ortsteil Oberdorf und ist seit 1847 in Familienbesitz. Es bietet eine angenehme, familiäre Atmosphäre, in dem der Chef zudem selbst in der Küche steht.

- Dauer:** Sonntag, 15. Juli, bis Sonntag, 22. Juli  
**Leitung:** Elisabeth von Holzen, Dorothea Keller  
**Angebot 8:** Doppelzimmer CHF 880.– pro Person  
**Angebot 9:** Einzelzimmer CHF 910.–  
**Angebot 10:** Doppel- als Einzelzimmer CHF 1035.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Balkon, Bad/Dusche, WC, TV, Telefon, Radio. Reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachtessen 3-Gang-Menü mit Wahlgerichten, Dessert, Wandertee, Begrüssungsdrink, Hallenbad und Sauna im Hotel, Liegewiese, Hin- und Rückreise mit dem Car inkl. Mittagessen, Transportkosten während der Wanderwoche, Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

**Anmeldung:** bis 30. April





## Bade-Ferien mit Aqua-Fitness in Canyamel

Canyamel liegt an der Südostküste von Mallorca weitab von den Tourismuszentren. Das Hotel Laguna mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem breiten, feinsandigen Strand. Die Zimmer sind mit einem Lift erreichbar. Für die sportlichen Aktivitäten werden das grosse Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Aqua-Fitness-Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm in Wassergymnastik, Aqua-Fit, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Wir setzen aber voraus, dass Sie keine spezielle Betreuung oder Hilfe benötigen und selbstständig sind. Gönnen Sie sich unter den alten Bäumen Ruhe und Entspannung oder lassen Sie bei einem ausgedehnten Strandspaziergang Ihren Gedanken freien Lauf. Die Waldlandschaft der umliegenden Hügelzüge lädt zu Spaziergängen, erlebnisreichen Wanderungen oder zum Walken ein (gutes Schuhwerk erforderlich). Natürlich steht Ihnen die hoteleigene Infrastruktur jederzeit zur Verfügung. Für Gäste, die den Abend geniessen möchten, wird eine abwechslungsreiche Abendunterhaltung angeboten.

**Leitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff  
**Dauer:** So, 17. Juni, bis So, 1. Juli (2 Wochen)  
**Angebot 11:** Doppelzimmer CHF 1745.-\* pro Person  
**Angebot 12:** Einzelzimmer CHF 1855.-\*

**Dauer:** So, 17. Juni, bis So, 24. Juni (1 Woche)  
**Angebot 13:** Doppelzimmer CHF 1160.-\* pro Person  
**Angebot 14:** Einzelzimmer CHF 1220.-\*

**Dauer:** So, 24. Juni, bis So, 1. Juli (1 Woche)  
**Angebot 15:** Doppelzimmer CHF 1160.-\* pro Person  
**Angebot 16:** Einzelzimmer CHF 1220.-\*

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC (Doppelzimmer mit Meersicht / Einzelzimmer mit Landschaft); Hin- und Rückflug Zürich Kloten – Palma de Mallorca; Flughafentaxe; Abflugzuschlag; Vollpension; Leitung; Aqua-Fitness-Lektionen  
**Variante Halbpension:** Auf Wunsch kann auch Halbpension gebucht werden. Reduktion: CHF 70.-\* pro Woche. Bitte auf der Anmeldekarte vermerken.

**Nicht inbegriffen:** Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Annullierungskosten-Versicherung CHF 29.- (wenn eigene vorhanden, bitte bei der Anmeldung vermerken); fakultativ: Miete Aqua-Fit-Weste CHF 25.-

\* Provisorische Preise! Die definitiven Preise sind erst Ende Januar 2007 bekannt! Preisänderungen vorbehalten.

### Wichtige Hinweise:

Personen über 80 Jahre benötigen ein Gesundheitsattest des Arztes für Bade-Ferien im Ausland.

Alle Teilnehmenden sollten in der Lage sein, ihr Gepäck selber zu tragen.

Die Aqua-Fit-Weste muss in der Woche vor den Ferien bei Charlotte Rösli, Buchrain, abgeholt und mit dem eigenen Gepäck transportiert werden.

**Anmeldung:** bis 20. April. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung, um die Durchführung zu gewährleisten.

### Informationsnachmittag für die Ferienwochen auf Mallorca und in

**Griechenland:** Am Mittwoch, 28. Februar, findet ein Informationsnachmittag für die beiden Ferienwochen statt. Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern. Beginn: 14 Uhr.



## NEU Bade-Ferien mit Aqua-Fitness in Griechenland

Ein neues Angebot ist zurzeit in Vorbereitung, und zwar entweder auf einer schönen griechischen Insel oder auf dem griechischen Festland direkt am Meer. Der Zeitraum ist voraussichtlich Mitte bis Ende September 2007. Destination, Hotel und die genauen Daten sind aber noch nicht festgelegt. Es wird sich um eine sehr attraktive Destination handeln. Ab Ende Januar können Sie das detaillierte Programm anfordern (Tel. 041 226 11 99).

Information unter Tel. 041 226 11 99



# Offene Gruppen

## Turnen, Aqua-Fitness und Volkstanz

Offene Gruppen sind Angebote im Turnen, Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser) und Volkstanz, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in über 250 Gruppen bis zu 3000 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben. Ob Sie früh damit beginnen, sich regelmässig zu bewegen, und somit trotz zunehmendem Alter Ihre Leistungsfähigkeit auf einem hohen Niveau erhalten oder erst spät: Immer tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, denn

auch im fortgeschrittenen Alter können Sie durch regelmässige Bewegung noch eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie Gleichgewichtsfähigkeit erreichen. Am wirkungsvollsten ist es jedoch, ähnlich wie bei der finanziellen Vorsorge, damit früh anzufangen, damit sie im Alter Früchte trägt. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft und den Zusammenhalt, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt, und einige unternehmen auch ausserhalb des Kurses ab und zu etwas gemeinsam.

## Allgemeine Angaben (gilt für alle drei Angebote)

**Information über die Angebote in den verschiedenen Gemeinden:** 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:** nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Zusammenarbeit mit:

Università delle tre età/Sede di Lucerna  
Italienische Senioren-Universität Luzern



Das Gute  
liegt so nah.

VALIANT  
BANK

NÄHE, DIE SIE WEITER BRINGT.