

# **Bildung + Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 2. Halbjahr 2009**

Autor(en): **Pro Senectute Kanton Luzern**

Objektyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

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

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

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

## **Haftungsausschluss**

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



# bildung sport

pro senectute bewegt

V789A

Kursprogramm 2. Halbjahr 2009



Angebote für alle ab 60 Jahren

**PRO**  
**SENECTUTE**  
KANTON LUZERN



# Inhalt

## Bildungsangebote

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Exkursionen/Besichtigungen   | 3  |
| Alltag und Natur             | 4  |
| Am Puls der Zeit             | 6  |
| Wissen und Kultur            | 8  |
| Gesundheitsförderung         | 10 |
| Gemeinsame Interessen teilen | 12 |
| Sprachen                     | 13 |
| Computerkurse in Luzern      | 15 |
| Computerkurse in Neuenkirch  | 18 |

## Sport- und Bewegungsangebote

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Aktive und gesunde Bewegung                                  | 19 |
| Nordic Walking                                               | 20 |
| Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)                            | 22 |
| Velofahren                                                   | 24 |
| Tennis                                                       | 24 |
| Wandern                                                      | 25 |
| Wintersport: Curling, Langlauf, Schneeschuh                  | 28 |
| Ferienwochen Winter                                          | 30 |
| Offene Gruppen: Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness, Seniorentanz | 31 |

## 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](mailto: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](http://www.lu.pro-senectute.ch)

## Anmeldung

Anmeldungen sind möglich mit den beiliegenden **Anmeldekarten, per Telefon, Internet, 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.

**Haben Sie den Anmeldetermin verpasst?** Vielleicht gibt es noch freie Plätze. Rufen Sie uns an (041 226 11 96), wir geben gerne Auskunft.

## Allgemeine Bedingungen

(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:** Evtl. wird am Kursende zwecks Qualitätskontrolle ein Fragebogen abgegeben. Herzlichen Dank für die Beantwortung.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



## Exkursionen und Besichtigungen

| Datum                      | Kurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Anlass     | Ort, Zeit                                                                                                                         |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dienstag,<br>25. August    | <b>In Nyon das Porzellan und in Coppet Madame de Staël mit Schifffahrt auf dem Genfersee</b><br>Das prachtvoll restaurierte Schloss von Nyon aus dem 12. Jh. beherbergt Sammlungen, die man gesehen haben sollte. Germaine de Staël, 1766–1817, war der weibliche Exponent einer Epoche, der mit Gedanken und Taten, Geist und Feuer über die Welt loderte. Eine faszinierende Persönlichkeit, deren Spuren wir im Schloss ihres Vaters in Coppet verfolgen.<br><b>Kosten:</b> CHF 33.– inkl. Eintritte und Führung. <b>Reisekosten:</b> CHF 58.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen).<br><b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führerin im Schloss Coppet                                                            | Anlass 201 | <b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern<br><b>Rückkehr:</b> 20 Uhr in Luzern<br><b>Anmeldung:</b> bis 11. August    |
| Dienstag,<br>8. September  | <b>Malerei und Schwarze Kunst in Basel</b><br><b>Spaziergang im Basel des 16. Jh., die Druckerfrau Anna Katharina erinnert sich ...</b><br>Basel im Jahr 1515. Hans Holbein d. J. betritt das Zentrum des europäischen Buchdrucks. In den Werkstätten der Druckermeister trifft sich die Elite des europäischen Humanismus. Anlässlich des Konzils zu Basel (1431–1448) wurden grosse Mengen an Papier benötigt. Erfahren Sie in der historischen «Papiermühle» im St. Albantal, wie alles angefangen hat. Sie sollten gut zu Fuss sein! <b>Kosten:</b> CHF 61.– inkl. Eintritte und Führung. <b>Reisekosten:</b> CHF 28.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Spezialführerin | Anlass 202 | <b>Treffpunkt:</b> 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern<br><b>Rückkehr:</b> 18.30 Uhr in Luzern<br><b>Anmeldung:</b> bis 25. August |
| Dienstag,<br>6. Oktober    | <b>Bellinzona – die Tessiner Hauptstadt am Tor zum Süden</b><br>Im 14. Jh. lösten die Herzöge von Mailand die Bischöfe von Como in der Regierung über Bellinzona ab und bauten das Städtchen zum uneinnehmbaren Bollwerk gegen die heftig nach Süden drängenden Eidgenossen aus ... Die Wehranlagen geben der Stadt ein trutziges Aussehen, von oben aber prächtige Ausblicke. Die Altstadt präsentiert sich in lombardischer Schönheit und lädt zum Verweilen ein. Sie sollten gut zu Fuss sein! <b>Kosten:</b> CHF 31.– inkl. Eintritte. <b>Reisekosten:</b> CHF 40.10 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen                                                                                 | Anlass 203 | <b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern<br><b>Rückkehr:</b> 19.41 Uhr in Luzern<br><b>Anmeldung:</b> bis 22. September |
| Donnerstag,<br>22. Oktober | <b>Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern</b><br>Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Der Besuch lohnt sich! Die Nationalbibliothek, 1895 gegründet, beherbergt mehr als 3,7 Millionen Dokumente. Sie bekommen einen allgemeinen Einblick in diese bedeutende Bundesstelle, u.a. auch in das Literaturarchiv. <b>Kosten:</b> CHF 24.– inkl. Führungen. <b>Reisekosten:</b> CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führer/innen                                                                                                                                                                    | Anlass 204 | <b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern<br><b>Rückkehr:</b> 18 Uhr in Luzern<br><b>Anmeldung:</b> bis 8. Oktober    |

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



| Datum                     | Kurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Anlass     | Ort, Zeit                                                                                                                                       |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dienstag,<br>3. November  | <b>Willisau – einst Verwaltungssitz feudaler Herren</b><br><b>Das Luzerner Landstädtchen mit besonderem Charme</b><br>Im historischen Theatersaal des Rathauses bietet die Diashow einen spannenden Blick auf Vergangenheit und Gegenwart des mittelalterlichen Städtchens. Die dominierende Pfarrkirche besitzt eine reiche Sammlung von alten, sehr wertvollen Kulturgütern aus dem 15. bis 18. Jh., die an der Kirchenführung zu besichtigen sind. <b>Kosten:</b> CHF 28.– inkl. Führungen.<br><b>Reisekosten:</b> CHF 10.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Zobigpause (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führerin | Anlass 205 | <b>Treffpunkt:</b> 11.55 Uhr,<br>SBB-Schalterhalle<br>Luzern<br><b>Rückkehr:</b> 17.45 Uhr in<br>Luzern<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 20. Oktober |
| Dienstag,<br>24. November | <b>SF Schweizer Fernsehen</b><br><b>Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens</b><br>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 auf unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! <b>Kosten:</b> CHF 27.– inkl. Führung.<br><b>Reisekosten:</b> CHF 22.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in                                                                                                       | Anlass 206 | <b>Treffpunkt:</b> 11.50 Uhr,<br>SBB-Schalterhalle<br>Luzern<br><b>Rückkehr:</b> 18.39 Uhr in<br>Luzern<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 2. November |

# Alltag und Natur

| Kurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ort, Zeit, Kosten                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Handy-Kurse für Senioren</b><br><b>Grundlagenkurse/Wichtigste Funktionen</b><br>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. 6 Teilnehmenden.<br><b>Kursleitung:</b> mip, Schulung und Beratung | Theaterstr. 7, Luzern<br>13.30 bis 15.30 Uhr<br>CHF 95.–                                                                                 |
| <b>Kurse für Nokia-Geräte:</b><br>Montag, 14. + 21. Sept. <b>Kurs 210</b><br>Montag, 19. + 26. Okt. <b>Kurs 211</b><br>Montag, 9. + 16. Nov. <b>Kurs 212</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>NEU Spezialkurs für das Seniorenhandy «Doro 330»</b><br>(Bezug über Zeitschrift «Zeitlupe»)<br>Montag, 23. + 30. Nov. <b>Kurs 213</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Anmeldung:</b><br>bis 10 Tage vor<br>Kursbeginn                                                                                       |

| Datum                      | Kurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ort, Zeit, Kosten                                                                                                                 |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dienstag,<br>22. September | <b>Humor im Alltag</b><br><b>Humor als innere Kraftquelle für die Gesundheit</b><br>Nicht erst seit sich die Gesundheitswissenschaften damit beschäftigen, was Gesundheit verursacht, wissen wir: Lachen ist gesund. Doch seither erkennen wir mehr und mehr, dass positive Emotionen innere Kraftquellen sind, die gezielt gefördert sein wollen. Die Teilnehmenden erkennen Humor als eigenes und fremdes Ressourcenpotenzial im Umgang mit Krankheit und Alter und sind fähig, Möglichkeiten zu sehen, wie dieses aktiviert werden kann. <b>Kursleitung:</b> Marcel Briand, dipl. Pflegefachmann Psykp, Begegnungs-Clown | <b>Kurs 214</b><br>Hotel Cascada,<br>Bundesplatz 18, Luzern<br>14 bis 16 Uhr<br>CHF 40.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 8. September |

**NEU**

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



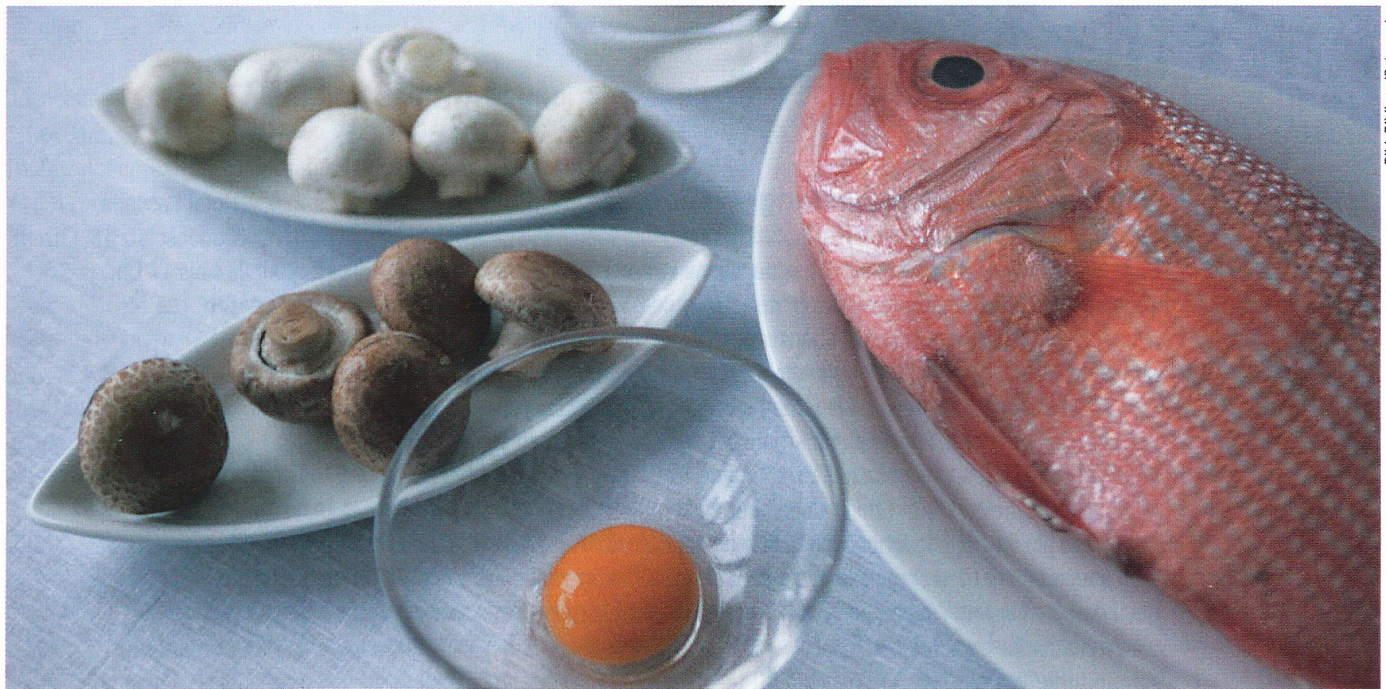


Bild: Bildlupe/Osteoswiss

| Datum                                             | Kurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ort, Zeit, Kosten                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>16. November                           | <b>Stil und Make-up mit 60+</b><br><b>Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?</b><br>Durch Stil, Farbe und Make-up können Sie ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen.<br><b>Kursleitung:</b> Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kurs 215</b><br>Theaterstr. 7, Luzern<br>14 bis 17.30 Uhr<br>CHF 56.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 3. November                         |
| Mittwoch,<br>26. August bis<br>16. September (4x) | <b>Was soll ich heute kochen?</b><br><b>Basiskochkurs</b><br>Entdecken Sie die Freude, ein Menü selber zu kochen! Neben dem Schwingen des Kochlöffels erhalten Sie Tipps und Tricks zum Einkauf und zur Handhabung einfacher Küchengeräte. Die einzelnen Arbeitsschritte werden sorgfältig erklärt, vorgezeigt und vertieft. Die Gerichte werden «mit Herz» angerichtet und gemeinsam genossen. Zu jedem Menü erhalten Sie ein Rezept, damit Sie es zu Hause problemlos nachkochen können. Wünsche und Anregungen zur Menüplanung werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen.<br><b>Kursleitung:</b> Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin | <b>Kurs 216</b><br>Institut Rhaetia,<br>Lindenfeldstr. 8, Luzern<br>11 bis 14 Uhr<br>CHF 210.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 14. August    |
| Mittwoch,<br>7. bis 28. Oktober<br>(4x)           | <b>Kochkurs: Wenig Aufwand mit grosser Wirkung</b><br>Kochen mit Pfiff, den Gerichten eine spezielle Note verleihen, eine ausgefallene Dekoration wählen – all das werden Sie in diesem Kochkurs kennenlernen und mühelos anwenden. Sie kochen Schritt für Schritt. Dabei erweitern und geniessen Sie Ihre Kochkünste in entspannter Atmosphäre. Wünsche und Anregungen zur Menüplanung werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen.<br><b>Kursleitung:</b> Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin                                                                                                                                           | <b>Kurs 217</b><br>Institut Rhaetia,<br>Lindenfeldstr. 8, Luzern<br>11 bis 14 Uhr<br>CHF 210.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 25. September |
| Mittwoch,<br>4. bis 18. November<br>(3x)          | <b>Fischküche leicht gemacht</b><br>Hoch über dem Vierwaldstättersee lernen Sie die Zubereitung von Fischgerichten. Sie üben verschiedene Zubereitungsarten und wählen die passenden Beilagen. In entspannter Atmosphäre geniessen Sie eine leichte, saisonale Küche. Wünsche und Anregungen zur Menüplanung werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen.<br><b>Kursleitung:</b> Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kurs 218</b><br>Institut Rhaetia,<br>Lindenfeldstr. 8, Luzern<br>11 bis 14 Uhr<br>CHF 160.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 23. Oktober   |

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



# Am Puls der Zeit

| Datum                                                                                                | Kurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ort, Zeit, Kosten                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dienstag,<br>15. und<br>29. September,<br>20. und<br>27. Oktober,<br>10. und<br>24. November<br>(6x) | <b>Das Handbuch der Erinnerung</b><br><b>Zurückblenden – schreiben – wertschätzen</b><br>Der Lebensweg jedes Menschen hat seine eigene Würde und ist es wert, als persönliches Zeugnis und als Zeitdokument festgehalten zu werden. In diesem Schreibkurs legen Sie den Grundstein für Ihr persönliches «Lebensbuch», das Sie jederzeit zur Hand nehmen können, um es mit Geschichten oder Dokumenten zu ergänzen, um anderen daraus vorzulesen oder sich einfach daran zu erfreuen. Sie lernen spielerisch, wie Sie Ihren Schreibfluss finden und wie sich Erinnerungen, Fantasie und Kreativität wachküssen lassen. Sie erhalten schreibhandwerkliche Tipps, die Ihnen helfen, spontane Textentwürfe zu überarbeiten. Mit dem Aufschreiben Ihrer Erinnerungen bereichern Sie Ihren Alltag in der dritten Lebensphase. Sie bleiben geistig lebendig und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Und Ihre Nachkommen finden später in Ihren Aufzeichnungen vielleicht Antworten auf ihre eigenen Fragen nach dem Woher und Wohin. Sie sollten bereit sein, zwischen den Kurstagen zu Hause eine bis zwei Stunden zu schreiben.<br><b>Kursleitung:</b> Esther Kippe, Journalistin BR/redaktionelle Mitarbeiterin «Zeitlupe» | <b>Kurs 220</b><br>Hotel Cascada,<br>Bundesplatz 18, Luzern<br>14 bis 17 Uhr<br>CHF 195.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 2. September                                                                               |
| Dienstag,<br>3. bis 17. November<br>(3x)                                                             |  <b>Kursreihe «Spiritualität im Alter»</b><br><b>Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen (R. M. Rilke)</b><br>Wir lassen uns von den Jahresringen eines Baumes einladen, unsere eigenen «Lebensringe», die Lebensphasen, anzuschauen, und fragen uns: Wer oder was hat mich besonders geprägt? Kann ich alles, was war und geworden ist, annehmen? «Werde, der du bist!»: Was heisst dies in meiner aktuellen Lebensphase? Welche psychologischen und religiös-mystischen Erkenntnisse fördern das Wachsen meines Lebens? Sie erhalten Gelegenheit für eigenes Weiterdenken, für Fragen und Gespräche in gemütlicher Atmosphäre.<br><b>Kursleitung:</b> Karl Mattmüller, dipl. Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Kurs 221</b><br>Haus St. Agnes,<br>Abendweg 1, Luzern.<br>Kursraum 311 der<br>röm.-kath. Landeskirche Luzern (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden»)<br>14.30 bis 17 Uhr<br>CHF 78.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 19. Oktober |
| Dienstag,<br>20. Oktober bis<br>10. November (4x)                                                    | <b>Der Philosoph Erich Fromm im Kreuzfeuer!</b><br><b>Die entscheidenden Lebensfragen</b><br>Der Sozialphilosoph Erich Fromm wirft entscheidende Lebensfragen auf: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bin ich bloss eine Marionette an den Fäden anderer Menschen?</li> <li>• Wann soll ich gehorchen, wann nicht?</li> <li>• Bin ich als Mensch gut oder böse?</li> <li>• Welche Werte könnten eine gesunde Gesellschaft schaffen?</li> </ul> Der Kurs bietet die Möglichkeit, das Werk Fromms kennenzulernen und sich mit dessen Thesen kritisch auseinanderzusetzen.<br><b>Kursleitung:</b> Josef Hochstrasser, Pfarrer, dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kurs 222</b><br>Theaterstr. 7, Luzern<br>14 bis 15.30 Uhr<br>CHF 119.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 6. Oktober                                                                                                 |
| Dienstag,<br>15. bis 29.<br>September (3x)                                                           | <b>Nachhaltig leben</b><br><b>Energieeffizient und umweltschonend leben – und die Kosten reduzieren</b><br>Sie lernen die wichtigsten Aspekte kennen, wo Sie Energie verbrauchen und wie Sie Energie und Geld sparen können: in der Wohnung oder im Haus (Heizung, Warmwasser, Stromnutzung), bei der Mobilität (Auto fahren, Nutzung des öffentlichen Verkehrs, Ferienreisen), bei der Ernährung (Essen und Einkaufen) und dem weiteren Konsum wie z.B. Kauf von Möbeln, Kleidern und Geräten. Ebenso erfahren Sie, wie wir Umweltprobleme erkennen und wie wir positiv und praktisch Lösungsansätze umsetzen können. Der sehr erfahrene und kompetente Kursleiter zeigt Ihnen auch, wie in den Bereichen Energie und Umwelt die Zukunftsaspekte für die nachfolgenden Generationen positiv umgesetzt werden können.<br><b>Kursleitung:</b> Walter Ernst, dipl. Umweltingenieur und Energieberater (MSc, NDS ETH)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Kurs 223</b><br>Hotel Cascada,<br>Bundesplatz 18, Luzern<br>9.15 bis 11.15 Uhr<br>CHF 96.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 1. September                                                                           |

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



| Datum                                                           | Kurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ort, Zeit, Kosten                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Donnerstag,<br>5. November bis<br>10. Dezember (6x)             | <b>SinnVolles GehirnTraining</b><br><b>Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</b><br>Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnis-<br>training umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die<br>Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen<br>Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der<br>generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie<br>zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmo-<br>sphäre. <b>Kursleitung:</b> Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin                                                                                                              | <b>Kurs 224</b><br>Theaterstr. 7, Luzern<br>14.30 bis 16.30 Uhr<br>CHF 160.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 22. Oktober                                                                                   |
| Donnerstag,<br>1. und 29. Oktober<br>(2x)                       | <b>Weg damit!</b><br><b>Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng-Shui</b><br>Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all<br>dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, mit Menschen, die uns nur nerven, und mit Aktivitäten,<br>die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge<br>praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast loswird und Freiräume in seine<br>Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume-Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem<br>Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe.<br><b>Kursleitung:</b> Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin, Feng Shui Schule Schweiz FSS                                                                                                         | <b>Kurs 225</b><br>Theaterstr. 7, Luzern<br>13.30 bis 16 Uhr<br>CHF 86.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 17. September                                                                                     |
| Dienstag,<br>15. bis 29.<br>September (3x)                      | <b>Die 7 Lebens-Fragen</b><br><b>Sich Zeit nehmen fürs Wesentliche</b><br>Die dritte Lebensphase ist die Zeit der Reifung und Klärung. Aus der Vielfalt der eigenen<br>Lebenserfahrung können – wenn man weiss, wie – Erkenntnisse und Essenzen gewonnen<br>werden. Mit Hilfe der 7 Lebens-Fragen können Sie Antworten finden, die Sinn machen und<br>Ihnen als persönliche Leitlinien für die vertiefte eigene Lebensgestaltung dienen. Der erfah-<br>rene Kursleiter und Buchautor zeigt Ihnen, wie Sie selbst in schwierigen Situationen das<br>«Steuerrad» des eigenen «Lebensschiffs» in der Hand halten und nach dem inneren «Kompass»<br>fahren können. <b>Kursleitung:</b> Gion Chresta, Erwachsenenbildner, Supervisor, Coach, Buchautor                                                                                                              | <b>Kurs 226</b><br>Theaterstr. 7, Luzern<br>14.30 bis 16.30 Uhr<br>CHF 105.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 1. September                                                                                  |
| <b>NEU</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                            |
| Dienstag,<br>6. Oktober, und<br>Donnerstag,<br>8. Oktober       | <b>«auto-mobil bleiben»</b><br><b>Ein Fahr-Check-Kurs</b><br>Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und<br>Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerun-<br>gen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher und lange Ihre Mobilität mit dem<br>Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in<br>Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im<br>Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik<br>erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Falls Sie Mitglied sind, bitte TCS-<br>Mitgliedsnummer bei der Anmeldung bekannt geben.<br><b>Kursleitung:</b> Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer | <b>Kurs 227</b><br>Prüfzentrum TCS,<br>6032 Emmen<br>Dienstag: 13 bis 17 Uhr<br>Donnerstag: 14 bis<br>16 Uhr<br>CHF 215.–,<br>CHF 160.– für<br>TCS-Mitglieder<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 1. September |
| Dienstag,<br>10. November,<br>24. November,<br>1. Dezember (3x) | <b>Mehr erreichen aus eigener Kraft</b><br><b>Selbstmotivation</b><br>Selbstmotivation hat mit der Kraft des positiven Denkens, mit der Stärke von Visionen, mit<br>Selbstvertrauen und der eigenen Entwicklung zu tun. Es geht auch um die innere Gelassenheit<br>und um die Bedeutung der Emotionen. Es versteht sich von selbst, dass wir nicht immer gleich<br>gut drauf sind, jedoch können wir unser Leben selbst bestimmen. <b>Kursinhalt:</b> Sie kennen die<br>Kraft des positiven Denkens, die Bedeutung der positiven Sprache sowie der sich selbst erfül-<br>lenden Prophezeiung. Sie erhalten Tipps, die Ihren Mut und Ihr Selbstvertrauen stärken. <b>Kurs-<br/>           leitung:</b> Bernadette Wagner, Mentaltrainerin, Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach BSO                                                                      | <b>Kurs 228</b><br>Hotel Cascada,<br>Bundesplatz 18, Luzern<br>9.15 bis 11.15 Uhr<br>CHF 105.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 27. Oktober                                                                 |

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96





# Wissen und Kultur

| Datum                                                           | Kurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ort, Zeit, Kosten                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>7. bis 28.<br>September (4x)                         | <b>Digitales Fotografieren 1</b><br><b>Grundkurs für Anfänger/innen</b><br>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?<br><b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin | <b>Kurs 230</b><br>Theaterstr. 7, Luzern<br>13.30 bis 16 Uhr<br>CHF 185.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 28. August |
| Montag,<br>19. Oktober bis<br>9. November (4x)                  | <b>Digitales Fotografieren 2</b><br><b>Aufbaukurs (Kamerakenntnisse erforderlich)</b><br>Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen kennen, haben Sie festgestellt, dass die Kenntnis der Technik alleine noch keine Garantie für gute Bilder ist. Deshalb möchten Sie nicht alles dem Zufall überlassen, sondern die Bildgestaltung bewusst selber wählen. Sie lernen die verschiedenen Bildgestaltungsmöglichkeiten kennen und setzen diese auch gleich in die Praxis um.<br><b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin                                                                                          | <b>Kurs 231</b><br>Theaterstr. 7, Luzern<br>13.30 bis 16 Uhr<br>CHF 185.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 9. Oktober |
| Dienstag,<br>17. November,<br>1. Dezember,<br>15. Dezember (3x) | <b>Vorlesezikkel</b><br><b>Schreibwerkstatt Schweiz</b><br>Wie klingen junge Autorinnen und Autoren? Was haben Sie zu sagen? Die Schauspielerin und Sprecherin Silvia Planzer liest Texte aus Neuerscheinungen der letzten Jahre.<br><b>Vorleserin:</b> Silvia Planzer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kurs 232</b><br>Theaterstr. 7, Luzern<br>14 bis 15.30 Uhr<br>CHF 25.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 6. November |

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



| Datum                                             | Kurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ort, Zeit, Kosten                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dienstag,<br>15. September bis<br>6. Oktober (4x) | <b>Pokerkurs für Anfänger/innen</b><br><b>Einführung in die faszinierende Welt des Pokerns</b><br>Poker gilt als eines der faszinierendsten Kartenspiele. Es ist einfach zu spielen, und doch braucht es Strategie und Taktik. Fold, Raise, Flop, Turn usw. sind nur einige Begriffe, die Sie vielleicht schon einmal gehört haben. Die Kursleiterin ist eine erfahrene Croupière des Grand Casino Luzern und wird Ihnen mit viel Geduld nicht nur diese Begriffe erklären, sondern auch alle Regeln des Hold'em Poker.<br><b>Kursleitung:</b> Karin Fritschy, Croupière des Grand Casino Luzern | <b>Kurs 233</b><br>Hotel Waldstätterhof,<br>Zentralstr. 4, Luzern<br>14 bis 16 Uhr<br>CHF 135.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 1. September                        |
| <b>NEU</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |
| Mittwoch,<br>7. Oktober bis<br>25. November (8x)  | <b>Schach: Anfängerkurs</b><br>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).<br><b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler                                                                                | <b>Kurs 234</b><br>Hotel Anker,<br>Pilatusstrasse 36,<br>Luzern<br>14 bis 16 Uhr<br>CHF 145.–<br>(inkl. Schachbuch)<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 25. September       |
| Mittwoch,<br>7. Oktober bis<br>25. November (8x)  | <b>Schach: Aufbau- und Fortsetzungskurs</b><br>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.<br><b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler                                                                                                                                                                                                            | <b>Kurs 235</b><br>Hotel Anker,<br>Pilatusstrasse 36,<br>Luzern<br>16 bis 18 Uhr<br>CHF 130.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 25. September                             |
| Montag,<br>5. bis 26. Oktober<br>(4x)             | <b>Jasskurs für Anfänger</b><br>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.<br><b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter   | <b>Kurs 236</b><br>Restaurant Militär-<br>garten, Horwerstr. 79,<br>Allmend Luzern<br>14.30 bis 16.30 Uhr<br>CHF 70.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 25. September |
| Montag,<br>2. bis 23. November<br>(4x)            | <b>Jassen: Aufbau- und Fortsetzungskurs</b><br>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».<br><b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter                                                                                                                                                               | <b>Kurs 237</b><br>Restaurant Militär-<br>garten, Horwerstr. 79,<br>Allmend Luzern<br>14.30 bis 16.30 Uhr<br>CHF 70.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 22. Oktober       |

## Pool-Billard (inkl. Snooker)

Nähere Angaben finden Sie im Sport-Teil auf Seite 20.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

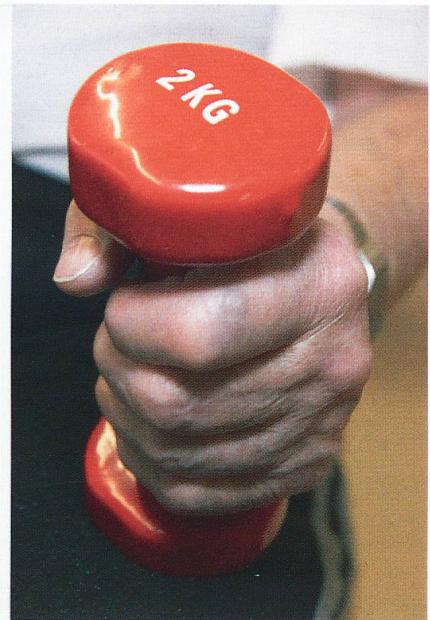


# Gesundheitsförderung

| Datum                                                                                     | Kurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ort, Zeit, Kosten                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dienstag,<br>25. August*                                                                  | <b>Krafttraining</b><br>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> Hansrudi Santschi                                       | Fit-Inn, Lindenstr. 15,<br>Luzern<br>14 bis 15 Uhr                                                                                                                                             |
| Dienstag,<br>1. September bis<br>20. Oktober (8x)**                                       | <b>* Kurs 240:</b> Einführung und Probetraining<br><b>** Kurs 241:</b> Kurs Krafttraining                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Probetraining:</b><br>CHF 10.– (Bezahlung vor Ort)<br><b>Kurs:</b><br>CHF 140.–                                                                                                             |
| Mittwoch,<br>9. September bis<br>25. November<br>(ohne 14. Oktober),<br>11x               | <b>Gleichgewichtstraining</b><br><b>Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!</b><br>Jedes Jahr verunfallen viele ältere Menschen durch Stürze! In diesem Kurs lernen Sie die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichts kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.<br><b>Kursleitung:</b> Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezialausbildung für Sturzprophylaxe | <b>Kurs 242</b><br>Sport Solution,<br>Obergrundstr. 42,<br>Luzern (direkt bei<br>Haltestelle Moosegg,<br>VBL-Bus Nr. 1)<br>9.30 bis 11 Uhr<br>195.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 28. August     |
| Montag,<br>21. September bis<br>30. November<br>(ohne 19. Okt., 26.<br>Okt., 2. Nov.), 8x | <b>Aktiv gegen Rückenschmerzen</b><br><b>Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können</b><br><b>Ziel:</b> Mit Übungen, die Sie ohne Zeitaufwand in Ihren Alltag einbauen können, lernen Sie, Rückenschmerzen zu vermeiden oder zu lindern.<br><b>Kursinhalt:</b><br>● Im Alltag umsetzbare Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen<br>● Dynamisches/ökonomisches Sitzen<br>● Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht<br>● Verhalten bei Rückenschmerzen<br><b>Kursleitung:</b> Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Seniorensport                                                   | <b>Kurs 243</b><br>Sport Solution,<br>Obergrundstr. 42,<br>Luzern (direkt bei<br>Haltestelle Moosegg,<br>VBL-Bus Nr. 1)<br>14 bis 15 Uhr<br>CHF 185.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 7. September |
| Dienstag,<br>20. und 27. Oktober<br>(2x)                                                  | <b>Wege oder Irrwege in der Medizin</b><br><b>Gesundheit/Krankheit – wie gehe ich damit um?</b><br>Gesundheit als höchstes Gut? Wann bin ich, wann fühle ich mich krank? Wie sag ich's meinem Arzt? Umgang mit dem Hausarzt/Spezialarzt. Krankheit begleiten bei Freunden. Lebensqualität mit einer Krankheit – wie ist das möglich? Krankheit und Schuld. Altern ist keine Krankheit. Schöpfen Sie Vertrauen auf Ihrem Lebensweg – zusammen mit der erfahrenen Referentin. <b>Kursleitung:</b> Heidi Brunner, Pflegefachfrau, Gerontologin SAG                                                                    | <b>Kurs 244</b><br>Hotel Cascada,<br>Bundesplatz 18, Luzern<br>9 bis 11.15 Uhr<br>CHF 79.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 6. Oktober                                                              |
| Donnerstag,<br>22. Oktober                                                                | <b>Hausmittel und ihre Anwendung</b><br><b>mit Demonstration von Wickeln</b><br>Heilpflanzen, spagyrische Essenzen, ätherische Öle oder homöopathische Mittel – wann setzen wir welche Mittel ein? Wodurch unterscheiden sie sich? Wie können wir die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen?<br><b>Kursleitung:</b> Dr. Ursula Schwotzer-Eberhard, Apothekerin                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kurs 245</b><br>Theaterstrasse 7,<br>Luzern<br>14 bis 16 Uhr<br>CHF 25.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 9. Oktober                                                                             |

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96





Bilder: Bildlupe/Dany Schulthess

| Datum                                               | Kurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ort, Zeit, Kosten                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Donnerstag,<br>22. Oktober bis<br>19. November (5x) | <b>Atmen – Bewegen – Entspannen</b><br><b>Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)</b><br>Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe 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 246</b><br>Praxisgemeinschaft<br>Anna Rickenbach,<br>Blumenweg 8, Luzern<br>(hinter Kantonalbank)<br>10 bis 11.15 Uhr<br>CHF 115.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 12. Oktober |
| Donnerstag,<br>22. Oktober bis<br>26. November (6x) | <b>Beckenbodengymnastik</b><br><b>Aktiv gegen Inkontinenz vorbeugen</b><br>Inkontinenz ist der unfreiwillige Verlust von Urin. Da sich die Beckenbodenmuskulatur «unsichtbar» im Körperinnern befindet, ist eine gezielte Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und wieder loszulassen. Dieses Training ist wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer. <b>Kursleitung:</b> Alexandra Schmalz, dipl. Physiotherapeutin mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik | <b>Kurs 247</b><br>Gesundheitspraxis<br>Löwen Center,<br>Zürichstr. 9, Luzern<br>9.30 bis 10.30 Uhr<br>CHF 140.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 8. Oktober                            |
| Dienstag,<br>17. November                           | <b>Was das Herz begehrt?</b><br><b>Ernährung bei hohen Blutfettwerten und Bluthochdruck</b><br>Je älter wir werden, umso differenzierter müssen wir unsere Ernährungsweise betrachten. Mit einer gezielten Ernährung kann man aktiv seinen Cholesterinspiegel und seinen Blutdruck positiv beeinflussen. Es lohnt sich also, seine Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen und dem veränderten Lebensrhythmus im Alter anzupassen. <b>Kursleitung:</b> Brigitte Christen-Hess, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF                                                                                                                                                                                            | <b>Kurs 248</b><br>Hotel Cascada,<br>Bundesplatz 18, Luzern<br>14 bis 16.30 Uhr (mit<br>Pause)<br>CHF 36.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 3. November                                 |

**NEU**

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote der Rubrik «Aktive und gesunde Bewegung» (Seite 19) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 31) sowie alle weiteren Angebote im Sport-Teil.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96





# Gemeinsame Interessen teilen

## Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleich gesinnten Menschen in einer Gruppe teilen.

Nachstehend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich. **Eine Anmeldung ist nicht notwendig** (Ausnahme: Denk-Fitness-Treff). Es ist ein spezieller Flyer erhältlich (Tel. 041 226 11 96).

**Denk-Fitness-Treff** Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden dritten Freitag des Monats: 21. Aug., 18. Sept., 16. Okt., 20. Nov., 18. Dez. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr oder 15.30 bis 17 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 75.– für fünf frei wählbare Treffen.

**Gespräche am runden Tisch** Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden ersten Donnerstag des Monats: 3. Sept., 8. Okt. (statt 1. Okt.), 5. Nov., 3. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

**Lesezirkel** Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden letzten Freitag des Monats (ohne Dezember): 28. Aug., 25. Sept., 30. Okt., 27. Nov. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr (5 Treffen) / CHF 8.– pro Einzeltreffen

**Tanznachmittage** Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeweils am Mittwoch, 8. Juli, 2. Sept., 7. Okt., 18. Nov., 2. Dez., 30. Dez. **Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, 6015 Reussbühl, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

**Jass-Treff** Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden ersten Donnerstag des Monats: 6. Aug., 3. Sept., 1. Okt., 5. Nov., 3. Dez. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Hermann Riederer. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail 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 kleinen 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 Könnerstufen.

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

|                 |                                     |                    |
|-----------------|-------------------------------------|--------------------|
| <b>Englisch</b> | Frau Pat Suhr Felber                |                    |
|                 | (Kurse 202, 210 bis 217)            | Tel. 041 377 54 49 |
|                 | Frau Rosmarie Zemp-Gruber           |                    |
|                 | (Kurse 201, 203 bis 209)            | Tel. 041 440 12 76 |
| <b>Spanisch</b> | Frau Belén Terniño (Kurse 223, 224) | Tel. 041 311 24 56 |
|                 | Frau Yolanda Schneuwly-Rivera       |                    |
|                 | (Kurse 221, 222, 226)               | Tel. 041 610 95 06 |
|                 | Frau Emi Pedrazzini (Kurs 225)      | 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 |

**Ort:** Theaterstrasse 7, Luzern

**Lektionsdauer:** 50 Minuten

**Anmeldung:** bis 3. August (ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen)

**3. Trimester: 24. August bis 18. Dezember** (ohne St. Leodegar, Herbstferien vom 5. Okt. bis 18. Okt. und Maria Empfängnis)

## Englisch

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 201** Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 202** Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 203:** Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 204:** Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 205:** Mittwoch, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 2

**Kurs 206:** Mittwoch, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 2.1

**Kurs 207:** Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 3

**Kurs 208:** Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 3.1

**Kurs 209:** Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 210:** Dienstag, 16 bis 17 Uhr CHF 189.– (14x)

### Mittelstufe 1.1

**Kurs 211:** Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 212:** Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe 3

**Kurs 213:** Dienstag, 14 bis 15 Uhr CHF 189.– (14x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 214:** Donnerstag, 11 bis 12 Uhr CHF 203.– (15x)

### Fortgeschrittene 2

**Kurs 215:** Donnerstag, 9 bis 10 Uhr CHF 203.– (15x)

### Fortgeschrittene 3

**Kurs 216:** Dienstag, 15 bis 16 Uhr CHF 189.– (14x)

### Fortgeschrittene 3.1

**Kurs 217:** Donnerstag, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96





## Spanisch

### **NEU** Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 221:** Freitag, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 222:** Freitag, 11 bis 12 Uhr CHF 189.– (14x)

### Mittelstufe 1 (Doppellektion)

**Kurs 223:** Dienstag, 08.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 224:** Dienstag, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

### Fortgeschrittene 1.1

**Kurs 225:** Dienstag, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

### Konversation

**Kurs 226:** Freitag, 9 bis 10 Uhr CHF 189.– (14x)

## Italienisch (Doppellektionen)

### **NEU** Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 231:** Dienstag, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 232:** Donnerstag, 10 bis 11.30 Uhr CHF 304.– (15x)

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 233:** Mittwoch, 13.30 bis 15.00 Uhr CHF 304.– (15x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 234:** Donnerstag, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 235:** Mittwoch, 10 bis 11.30 Uhr CHF 304.– (15x)

### Mittelstufe 3

**Kurs 236:** Mittwoch, 15 bis 16.30 Uhr CHF 304.– (15x)

### Fortgeschrittene

**Kurs 237:** Mittwoch, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

## Französisch

### **NEU** Bonjour – ça va? Für Anfänger und Wiedereinsteiger/innen

**Kurs 241:** Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### On y va (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 242:** Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Fortgeschrittene

**Kurs 243:** Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 189.– (14x)

## Russisch

auf Anfrage

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



# 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 und Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung auch einmal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

## Allgemeine Angaben

Sie werden in einer **Kleingruppe** von 4 bis max. 6 Teilnehmer/innen unterrichtet. In allen Kursen wird mit dem Betriebssystem Windows gearbeitet. **Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung an, welche Windows-Version auf Ihrem Computer installiert ist.** Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause.

**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

## 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 dieses Schnupperkurses haben Sie eine Ahnung von den Grundlagen eines Computers. Sie wissen, was ein Betriebssystem ist, und machen die ersten Erfahrungen mit dem Bedienen der Maus. Sie erhalten Tipps, worauf Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

**Kurs EPK 201:** Freitag, 11.9.  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

**Kurs EPK 202:** Freitag, 23.10.  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

## WINDOWS: Einführung

**Voraussetzung:** keine

**Bedingung:** eigener Computer oder Laptop

### Grundkurs

**Inhalte:** Grundsätzliche Handhabung des Computers, Starten von verschiedenen Programmen, Speichern, Öffnen und Löschen von Dateien. Was sind Ordner und Laufwerke?

**Kurs WIE 211:** Montag/Mittwoch, 17.8. bis 26.8.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 212:** Dienstag/Donnerstag, 15.9. bis 24.9.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 213:** Dienstag/Donnerstag, 6.10. bis 15.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 214:** Montag/Mittwoch, 2.11. bis 11.11.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 215:** Dienstag/Donnerstag, 17.11. bis 26.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 216:** Dienstag/Donnerstag,  
1.12. bis 15.12. (ohne 8.12.)  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## WINDOWS: Fortsetzung

**Voraussetzung:** Windows: Einführung

### Aufbaukurs

**Inhalte:** Dokumente gezielt ablegen; Ordner erstellen; Speichern von Dateien in Ordner, Unterordner und Laufwerke; Kopieren von Dateien auf USB-Stick (Sicherung); Programme installieren und deinstallieren.

**Kurs WIF 217:** Montag/Mittwoch, 19.10. bis 28.10.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## WINDOWS VISTA: Kurs für Umsteiger/innen

**Voraussetzung:** Gute Kenntnisse in Windows XP oder einer älteren Version

### Windows Vista kennenlernen

Was ist neu? Welches sind die Unterschiede zu einer älteren Windows-Version?

**Inhalte:** Startmenü, Speicherfunktionen, Laufwerke, Ordner und Unterordner; Sidebar.

**Kurs UWV 218:** Dienstag/Donnerstag, 20.10. bis 29.10.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



## Textverarbeitung 1

**Voraussetzung:** Windows: Einführung

### Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

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

**Kurs WOE 221:** Montag/Mittwoch, 7.9. bis 16.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 222:** Montag/Mittwoch, 5.10. bis 14.10.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 223:** Dienstag/Donnerstag, 3.11. bis 12.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 2

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

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

**Kurs WOF 224:** Montag/Mittwoch, 19.10. bis 28.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOF 225:** Dienstag/Donnerstag, 17.11. bis 26.11.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## 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 226:** Dienstag/Donnerstag, 6.10. bis 15.10.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Word 2007: Kurs für Umsteiger/innen

**Voraussetzung:** gute Word-Kenntnisse Version 2003 oder älter, Inhalte bis Textverarbeitung 2

### Word 2007 kennenlernen

Was ist neu? Wo befinden sich die Menübefehle?

**Inhalte:** Über die Multifunktionsleiste Zeichenformatierungen, Tabulatoren und Zeilenabstand einstellen sowie Grafiken bearbeiten.

**Kurs UW07 227:** Montag/Mittwoch, 2.11. bis 11.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## 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 231:** Montag/Mittwoch, 5.10. bis 14.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## E-Mail

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Outlook Express (XP) bzw. Windows Mail (Vista) gearbeitet.

### Umgang mit der elektronischen Post

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

**Kurs EME 241:** Montag/Mittwoch, 21.9. + 23.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs EME 242:** Dienstag/Donnerstag, 20.10. + 22.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs EME 243:** Dienstag/Donnerstag, 1.12. + 3.12.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

## Internet

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

### Sich zurechtfinden im World Wide Web (www)

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

**Kurs INE 251:** Dienstag/Donnerstag, 15.9. + 17.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96





**Kurs INE 252:** Dienstag/Donnerstag, 27.10. + 29.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs INE 253:** Montag/Mittwoch, 16.11. + 18.11.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Digitale Bildbearbeitung 1

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

**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. Das Fotoprogramm können Sie im Kurs beziehen.

**Kurs DB 261:** Montag/Mittwoch, 14.9. bis 23.9.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs DB 262:** Dienstag/Donnerstag, 3.11. bis 12.11.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## NEU Digitale Bildbearbeitung 2

**Voraussetzung:** Digitale Bildbearbeitung 1

**Arbeiten mit dem Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»**

**Inhalte:** Wiederholungen und Vertiefungen aus Bildbearbeitungskurs 1, geformter Text, Klonen und Ersetzen von Bildern, Retuschieren von Gesichtern, Einsetzen von Formen (z.B. Kreise).

**Kurs DBF 263:** Montag/Mittwoch, 16.11. bis 25.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## NEU Fotobuch gestalten

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

**Inhalte:** Sie lernen, wie Sie mit der Software von «bookfactory» ein eigenes Fotobuch erstellen können. Sie wählen Bilder aus und fügen Hintergründe (Layouts) und Texte hinzu. Danach speichern Sie das Fotobuch und bereiten es zum Übertragen auf die Webseite von «bookfactory» vor.

**Kurs FOE 271:** Dienstag/Donnerstag, 22.9. bis 29.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs FOE 272:** Montag/Mittwoch, 23.11. bis 30.11.  
14 bis 17 Uhr (3x), CHF 290.–

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



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

Die Kurse werden wahlweise auf Windows XP Professional/  
Windows Vista und MS Office 2003/2007 angeboten. Kursbesuch  
auch mit eigenem Laptop möglich!

### WINDOWS: Einführung

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

**Kurs WIE 401:** Donnerstag, 27.8. bis 24.9.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs WIE 402:** Mittwoch, 21.10. bis 18.11.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Internet und E-Mail: Einführung

**Voraussetzung:** Windows: Einführung

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

**Kurs INE 403:** Dienstag, 25.8. bis 22.9.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs INE 404:** Donnerstag, 12.11. bis 10.12.  
8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.–

### NEU Repetitionskurs: Windows/Word/Internet

für ehemalige Kursabsolventinnen und -absolventen

**Voraussetzung:** Windows: Einführung

In diesem Kurs wird Wissen «à la carte» vermittelt. Sie bestimmen  
den Inhalt und erhalten Dokumentationen zu den behandelten  
Themen. Wir erarbeiten allgemeine Windows-Fragen (USB-Stick/  
Drucken/Scannen etc.), Fragen zu Textverarbeitung (Bild einfügen  
von Digitalkamera/Tabulatoren/richtiges Speichern) und Internet  
(Suchen und Finden/E-Mail mit Beilagen etc.) Frischen Sie das  
Gelernte auf und vertiefen Sie Ihr Wissen.

**Kurs REP 405:** Dienstag, 20.10. bis 17.11.  
8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.–

### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

**Voraussetzung:** Windows: Einführung

Bilder auf den PC laden, speichern und auf CD archivieren;  
Bildbearbeitung: Kontrast/Helligkeit, Bildausschnitt, schwarz- Weiss,  
rote Augen korrigieren, Text einfügen.

**Kurs BB 406:** Freitag, 23.10. bis 20.11.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–



Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



## Aktive und gesunde Bewegung

### Pilates – für einen starken «Körperkern»

Pilates fördert die Entwicklung eines starken «Körperkerns», bestehend aus den tief sitzenden Bauchmuskeln sowie der Muskulatur rund um die Wirbelsäule – unter Einbezug von Rumpf, Becken und Schultergürtel. Pilates trainiert den ganzen Körper, optimiert die Körperhaltung, und die Muskulatur wird ausgewogen aufgebaut. Dadurch können Sie Ihre täglichen Aktivitäten entspannter und mit geringerem Verletzungsrisiko angehen.

### Allgemeine Angaben

**Kursleitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Seniorensportleiterin  
**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstr. 9, Luzern

**Hinweis:** Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

### Pilates für Einsteiger/innen

Kurs 360

**Daten:** Montag, 24. Aug. bis 28. Sept. (6x)  
**Zeit:** 15.15 bis 16.10 Uhr  
**Kosten:** CHF 128.–  
**Anmeldung:** bis 10. August

### Pilates für Geübte

Kurs 362

**Daten:** Montag, 31. Aug. bis 14. Dez.  
(ohne 5. und 12. Okt., 14x)  
**Zeit:** 14 bis 14.55 Uhr  
**Kosten:** CHF 294.–  
**Anmeldung:** bis 19. August

### Pilates für Einsteiger/innen

Kurs 361

Fortsetzung von Kurs 360, eignet sich aber auch für neue Teilnehmende.

**Daten:** Montag, 19. Okt. bis 14. Dez. (9x)  
**Zeit:** 15.15 bis 16.10 Uhr  
**Kosten:** CHF 190.–  
**Anmeldung:** bis 5. Oktober

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf Seite 10 bis 11.

| Datum                                                                        | Kurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ort, Zeit, Kosten                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Freitag, 16. und 23. Oktober, 20. und 27. November, 4. und 11. Dezember (6x) | <b>Thera-Band – klein, aber wirksam</b><br><b>Das kleinste «Fitness-Center» der Welt</b><br>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 Natur-latex hergestellte Gummiband besticht durch besondere Eigenschaften: Es ist sehr preiswert, lässt sich überallhin 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 Broschüren 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. <b>Kursleitung:</b> Rita Portmann, Expertin Seniorensport | <b>Kurs 270</b><br>Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern<br>9 bis 10.15 Uhr<br>CHF 140.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 2. Oktober |



| Datum                                             | Kurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ort, Zeit, Kosten                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dienstag,<br>20. Oktober bis<br>24. November (6x) | <b>Pool-Billard (inkl. Snooker)</b><br><b>Spass am Spiel</b><br>Das taktische Spiel mit Queue und Kugel kann ohne Vorkenntnisse von Grund auf erlernt werden. Der Kurs vermittelt Ihnen nebst den Grundlagen des Billardspiels folgende Inhalte: Geschichte des Billards, die wichtigsten Spielregeln sowie die gebräuchlichsten Fachausdrücke. Alle Teilnehmenden können durch die individuelle Förderung ihr Spiel persönlich verbessern. Der Spass am Spiel soll aber im Vordergrund stehen. Neben Pool (8er, 9er + 14/1) haben Sie auch die Möglichkeit, Snooker zu spielen. Am letzten Kurstag findet ein kleines Turnier statt (Kursdauer bis ca. 18.30 Uhr). <b>Kursleitung:</b> Andy Muff, Mitglied des Billard Club National Littau | <b>Kurs 350</b><br>Billard Club National<br>Littau, Bahnhofstr. 16,<br>Littau<br>15.30 bis 17.30 Uhr. Die<br>Zeit ist an den Fahrplan<br>des öffentlichen<br>Verkehrs angepasst.<br>CHF 150.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 6. Oktober |
| Dienstag,<br>20. Oktober bis<br>24. November (6x) | <b>Tanzen – Lebensfreude pur!</b><br><b>Ein Kurs für Geist, Seele und Körper</b><br>Bewegen Sie sich gerne zu Latino- und Salsamusik? Der erfahrene Tanzlehrer vermittelt Ihnen einfache Schrittkombinationen und Körperbewegungen (Pasitos/Movimentos). Einzelpersonen ohne Tanzpartner sind willkommen, es handelt sich nicht um einen Paartanz-Kurs. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich mitreissen von den Rhythmen und erleben Sie, wie viel Spass Musik und Bewegung bereiten können!<br><b>Kursleitung:</b> Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV                                                                                                                                           | <b>Kurs 351</b><br>Tanz Art Tanzzentrum,<br>Zentralstr. 24, Ebikon<br>10.30 bis 11.30 Uhr<br>CHF 133.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 6. Oktober                                                                                        |

### Gleichgewichtstraining

#### Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!

Nähere Angaben finden Sie unter «Gesundheitsförderung» auf Seite 10.

### Aktiv gegen Rückenschmerzen

#### Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können

Nähere Angaben finden Sie unter «Gesundheitsförderung» auf Seite 10.

# Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit – nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training

sinkt das Herzinfarktrisiko, und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

## Allgemeine Angaben

Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt! Wer noch keine Erfahrung damit hat, besucht mit Vorteil zuerst den Kurs «Nordic Walking für Neu-Einsteiger/innen».

**Ausrüstung** Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (Kauf vor Ort möglich).

## 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 die richtigen Bewegungsabläufe und den korrekten Umgang mit den Stöcken. Dabei regen Sie den Kreislauf an, stärken Ihre Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.

**Kurs 250:** Montag, 21. Sept. bis 26. Okt. CHF 60.– (6x)

**Zeit:** 13.45 bis 15.15 Uhr

**Anmeldung:** bis 11. September

**Luzern:** Aussensportanlage Allmend Süd

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

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99





## Nordic-Walking-Treff (Einstieg jederzeit möglich)

### Luzern: Aussensportanlage Allmend Süd

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

**Kurs 251:** Montag, 3. Aug. bis 30. Nov.  
CHF 90.– (18x)  
**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr (3.8. bis 28.9.)  
15.30 bis 17.15 Uhr (5.10. bis 30.11.)

**Kurs 253:** Montag, 7. Dez. 2009 bis 29. März 2010  
CHF 90.– (17x)  
**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr

**Kurs 252:** Mittwoch, 5. Aug. bis 25. Nov.  
CHF 90.– (17x)

**Kurs 254:** Mittwoch, 2. Dez. 2009 bis 31. März 2010  
CHF 90.– (18x)  
**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Kurs 255:** Kombi-Abo für Kurs 251+252  
CHF 150.–

**Kurs 256:** Kombi-Abo für Kurs 253+254  
CHF 150.–

### Sursee: Parkplatz Eishalle Sursee

**Leitung:** Doris Dober, Tel. 041 921 25 48  
Trudy Christen, Tel. 041 970 19 23

**Kurs 257:** Donnerstag, 6. Aug. bis 26. Nov.  
CHF 85.– (17x)

**Kurs 258:** Donnerstag, 3. Dez. 2009 bis 25. März 2010 (ohne  
24. + 31. Dez. 2009 und 11. Feb. 2010)  
CHF 70.– (14x)  
**Zeit:** 8.45 bis 10.15 Uhr

### Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

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

**Kurs 259:** Donnerstag, 13. Aug. bis 17. Dez.  
CHF 95.– (19x)  
**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

### Nottwil: Fussballplatz Rüteli

**Leitung:** Rosmarie Wicki, Tel. 041 937 14 58  
Käthy Marfurt, Tel. 041 937 17 78

**Kurs 260:** Montag, 3. Aug. bis 30. Nov.  
CHF 90.– (18x)

**Kurs 261:** Montag, 7. Dez. 2009 bis 29. März 2010 (ohne 28. Dez.)  
CHF 80.– (16x)  
**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

## Herbstausflug Nordic-Walking-Treff Luzern

**Datum:** Mittwoch, 16. September 2009

**Verschiebedatum:** Mittwoch, 30. September 2009

Der traditionelle Herbstausflug bietet die Gelegenheit, beim Wandern die Kollegialität zu pflegen und der Lust an der Bewegung und der Natur freien Lauf zu lassen. Die detaillierten Angaben werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99



# Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

## Hinweis:

Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99.

Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

## Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden dabei gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eignen sich die Kurse auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

### Luzern: Hallenbad Utenberg

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 201:** Montag, 24. Aug. bis 26. Okt. (ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 105.– (8x)

**Kurs 216:** Montag, 2. Nov. bis 21. Dez.  
CHF 105.– (8x)

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 202:** Freitag, 28. Aug. bis 30. Okt. (ohne 2., 9. und 16. Okt.)  
CHF 92.– (7x)

**Kurs 217:** Freitag, 6. Nov. bis 18. Dez.  
CHF 92.– (7x)

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 203:** Freitag, 28. Aug. bis 30. Okt. (ohne 2., 9. und 16. Okt.)  
CHF 92.– (7x)

**Kurs 218:** Freitag, 6. Nov. bis 18. Dez.  
CHF 92.– (7x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 9 bis 9.50 Uhr

**Kurs 204:** Mittwoch, 26. Aug. bis 28. Okt. (ohne 7. und 14. Okt.)  
CHF 115.– (8x)

**Kurs 219:** Mittwoch, 4. Nov. bis 23. Dez.  
CHF 115.– (8x)

## Nicht vergessen: Fototreff Badeferien Mallorca!

**Datum:** Mittwoch, 21. Oktober

**Zeitpunkt:** 14 Uhr

**Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Luzern

Wir tauschen bei einem Wiedersehen Fotos und viele schöne Erinnerungen aus. Willkommen sind auch **Interessierte** für das kommende Jahr, so können Sie sich direkt mit den Teilnehmer/innen austauschen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, welches gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. 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 Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenkbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Charlotte Rösli

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 205:** Montag, 24. Aug. bis 26. Okt. (ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 155.– (8x)

**Kurs 220:** Montag, 2. Nov. bis 21. Dez.  
CHF 155.– (8x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 206:** Montag, 24. Aug. bis 26. Okt. (ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 155.– (8x)

**Kurs 221:** Montag, 2. Nov. bis 21. Dez.  
CHF 155.– (8x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr

**Kurs 207:** Mittwoch, 26. Aug. bis 28. Okt. (ohne 7. und 14. Okt.)  
CHF 155.– (8x)

**Kurs 222:** Mittwoch, 4. Nov. bis 23. Dez.  
CHF 155.– (8x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 31.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99



**Luzern:** Hallenbad  
**Kursleitung:** Trudy Schwegler  
**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr  
**Kurs 208:** Dienstag, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)  
CHF 140.– (8x)  
**Kurs 223:** Dienstag, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)  
CHF 123.– (7x)

**Zeit:** 15 bis 15.50 Uhr  
**Kurs 209:** Dienstag, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)  
CHF 140.– (8x)  
**Kurs 224:** Dienstag, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)  
CHF 123.– (7x)

**Meggen:** Hallenbad Hofmatt

**Kursleitung:** Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt  
**Zeit:** 12 bis 12.50 Uhr

**Kurs 210:** Dienstag, 25. Aug. bis 27. Okt. (ohne 6. und 13. Okt.)  
CHF 130.– (8x)  
**Kurs 225:** Dienstag, 3. Nov. bis 22. Dez. (ohne 8. Dez.)  
CHF 114.– (7x)

**Hinweis:** Infolge Hallenbad-Umbaus beginnen die Kurse in Beromünster erst am 22. Oktober.

**Beromünster:** Hallenbad Kantonsschule

**Kursleitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr  
**Kurs 211:** Donnerstag, 22. Okt. bis 17. Dez.  
CHF 152.– (9x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr  
**Kurs 212:** Donnerstag, 22. Okt. bis 17. Dez.  
CHF 152.– (9x)

**Hinweis:** Infolge Hallenbad-Umbaus beginnen die Kurse in Nottwil erst am 23. bzw. 25. September.

**Nottwil:** Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kursleitung:** Monika Schwaller  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr  
**Kurs 213:** Mittwoch, 23. Sept. bis 16. Dez. (ohne 7. und 14. Okt.)  
CHF 199.– (11x)

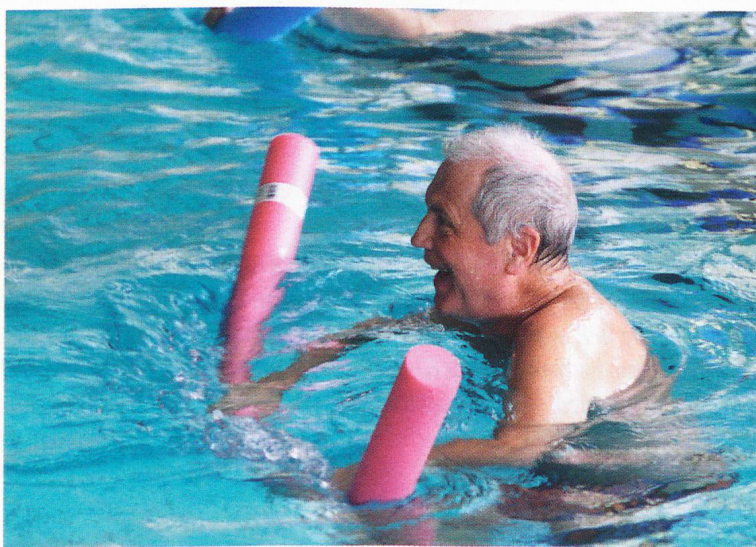
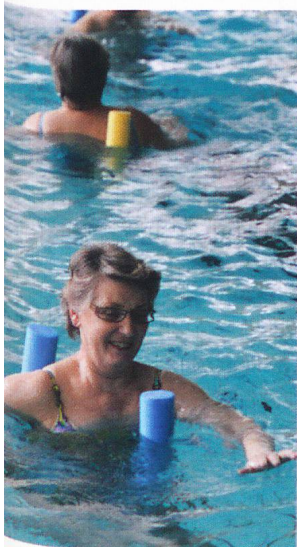
**Nottwil:** Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kursleitung:** Rosmarie Wicki  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr  
**Kurs 214:** Freitag, 25. Sept. bis 18. Dez. (ohne 9., 16., 30. Okt.)  
CHF 182.– (10x)

**Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr  
**Kurs 215:** Freitag, 25. Sept. bis 18. Dez. (ohne 9., 16., 30. Okt.)  
CHF 182.– (10x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 31.



Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99



# Velofahren

Alle Velo-Touren werden durch ausgebildete Seniorensportleiter im Fachbereich Velofahren rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 30 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig

befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden drei Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport, oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

## Allgemeine Angaben

**Daten:** Dienstag, 7. und 21. Juli, 4. und 18. August, 1., 15. und 29. September.

**Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren um eine Woche verschoben.

**Leitung:** Arnold Burch, Fachleiter Tel. 041 675 15 71  
Alois Grüter Tel. 041 310 33 42  
Walter Huber Tel. 041 675 18 79  
Josef Tschuppert Tel. 041 469 62 31

**Kosten:** pro Velotour CHF 9.–

**Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 19 und 20 Uhr. Bei Touren-Verschiebung bitte neu anmelden!

## Abschluss Velotouren

**Datum:** Dienstag, 10. November

**Zeitpunkt:** 14 bis ca. 16 Uhr

**Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Luzern

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Velo-Ferienwochen

Informationen zu den Velo-Ferienwochen erhalten Sie bei Alois Grüter unter Tel. 041 310 33 42 (keine Pro-Senectute-Angebote).

# Tennis

Möchten Sie Bekanntschaft machen mit der packenden Sportart Tennis? Oder gehören Sie zu den Menschen, die früher den Bällen nachgejagt sind und auch heute den Anschluss behalten oder wieder finden möchten? Reservieren Sie sich einen Kursplatz!

Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine 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)  
TeBa Freizeit AG, Emmen (Mittwoch)  
Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)

**Kursleitung:** Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon  
Georges Meyer, Dierikon  
Annemarie Bucher, 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:** Ab 24. Aug. bis 16. Dez.  
(ohne 5., 6. und 7. Okt., ohne Maria Empfängnis)

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.

**Tennis schnuppern ist jederzeit möglich!**

**Anmeldung:** für Tenniskurse und Tennis schnuppern bei Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52  
Mail: george.meyer@bluewin.ch

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99



# Wandern

Wir laden Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer geselligen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann.

Herz-Kreislauf-System, Atmung, Verdauung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit werden angeregt und gestärkt. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

## Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

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

**Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:**

- ★ Leichte Wanderung, geringe Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★★ Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit von Vorteil, knöchelhohe, stabile Wanderschuhe verlangt.
- ★★★★ **Bergwanderung**, Gelände teilweise steil, aber ohne Absturzgefahr, gute Trittsicherheit und knöchelhohe, stabile Wanderschuhe verlangt.

**Anforderungen (gilt auch für die Ferienwochen):**

Die **Gruppe A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer. Sterne und übrige Angaben beachten. Die **Gruppe B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten.

**Mittagessen:** In den Ausschreibungen ist vermerkt, ob wir das Mittagessen im Freien oder im Restaurant einnehmen. Nach Möglichkeit machen wir 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 anhält, ist in der Rubrik «Abfahrt» in Klammern eine Bahnstation inkl. Abfahrtszeit angegeben. Weitere Haltestellen können dem Fahrplan entnommen werden.

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2009

geltenden Halbtaxabo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

**Unkostenbeitrag:** CHF 5.–, wird während jeder Wanderung eingezogen.

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

**Durchführung der Wanderungen:** Über die definitive Durchführung, evtl. die Verschiebung und mögliche Änderungen gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern (**Tel. 041 226 11 84**) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte rufen Sie **in jedem Fall** an wegen allfälliger Änderungen und möglicher Verschiebungen.

**Anmeldungen:** In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche nötig ist, hat diese mittels Anmeldekarte oder per E-Mail (bildung.sport@lu.pro-senectute.ch) zu erfolgen.

**Wanderleiter/-innen:**

|                           |                                                 |
|---------------------------|-------------------------------------------------|
| Alfons Steger, Fachleiter | Tel. 041 458 19 85<br>steger.rain@bluewin.ch    |
| Ernst Ammann              | Tel. 041 320 71 29<br>ernst.ammann@gmx.ch       |
| Cécile Bernet             | Tel. 041 370 21 28<br>ecile.paul@bluewin.ch     |
| Rolf Ebi                  | Tel. 041 310 42 43<br>rolf.ebi@bluewin.ch       |
| Rita Gasser               | Tel. 041 490 25 51<br>ritagasser@bluewin.ch     |
| Beatrice Reichlin         | Tel. 041 370 53 53<br>reichlin@swissonline.ch   |
| Pia Schmid                | Tel. 041 420 69 91<br>pischmid@sunrise.ch       |
| Albert Steffen            | Tel. 041 240 51 86<br>albert.steffen@bluewin.ch |

## Gruppe A: Anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

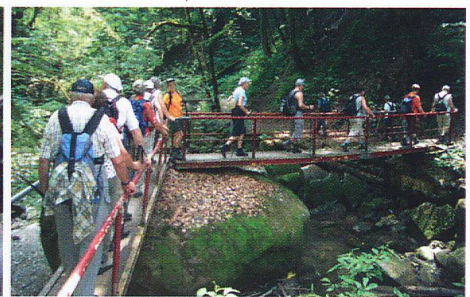
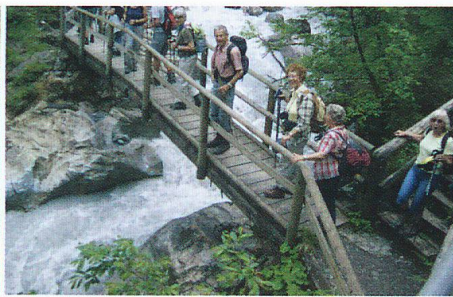
| Datum                                                                       | Route/Leitung/Kosten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ort, Zeit                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dienstag, 4. August<br>(bei schlechtem<br>Wetter: Donnerstag,<br>6. August) | <b>Neu: Abend-Wanderung</b><br><b>Route:</b> Mit dem Schiff nach Vitznau, Wanderung an der Lehne der Rigi bis nach Weggis und Rückfahrt mit dem Sonnenuntergangs-Schiff. <b>Distanz:</b> 7 km, je 350 m Auf- und Abstieg.<br><b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ Trittsicherheit und Wanderstöcke empfohlen. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 16.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Cécile Bernet. | <b>Treffpunkt:</b> 16 Uhr, vor dem Schiffsteg Nr. 1 in Luzern. <b>Abfahrt:</b> 16.12 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 21.45 Uhr in Luzern.<br><b>Anmeldung:</b> bis 29. Juli mit Anmeldekarte oder per E-Mail. |

Information unter Tel. 041 226 11 99



| Datum                                                                              | Route/Leitung/Kosten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ort, Zeit                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mittwoch,<br>12. August                                                            | <b>Route:</b> Kretenwanderung mit wunderbarer Sicht auf Urnersee und die Berge: Klingenstock – Fronalpstock – Stoos. <b>Distanz:</b> 9 km, 240 m Aufstieg und 900 m Abstieg (kann auch per Bahn gemacht werden). <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 39.– (GA CHF 25.–). <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Alfons Steger. | <b>Treffpunkt:</b> 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.18 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.54 Uhr.                                          |
| Mittwoch,<br>26. August<br>(bei schlechtem<br>Wetter: Mittwoch,<br>2. September)   | <b>Route:</b> Alpine Rundwanderung mit schöner Aussicht: Von Tiefenbach am Furkapass zur Albert-Heim-Hütte. <b>Distanz:</b> 7 km, je 500 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 28.– (Carkosten). <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Pia Schmid.                                                                                                                      | <b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, Inseli-Parkplatz Luzern. <b>Rückkehr:</b> ca. 18 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis 20. August mit Anmeldekarte oder per E-Mail. |
| Mittwoch,<br>9. September                                                          | <b>Route:</b> Wanderung vom Tösstal auf das Hörnli (ZH), mit grossartiger Aussicht auf die Alpen. <b>Distanz:</b> 16 km, je 450 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 5 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ Wanderstöcke empfohlen. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 29.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Cécile Bernet.                                                                                                         | <b>Treffpunkt:</b> 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.20 Uhr (Rotkreuz 7.36 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.39 Uhr.                      |
| Mittwoch,<br>23. September                                                         | <b>Route:</b> Entlang der Gotthardbahn von Göschenen nach Gurnellen. <b>Distanz:</b> 9,5 km, 100 m Aufstieg, 500 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 22.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Ernst Ammann.                                                                                                          | <b>Treffpunkt:</b> 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.18 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.41 Uhr.                                          |
| Mittwoch,<br>7. Oktober                                                            | <b>Route:</b> Herbstliche Wanderung von Birmensdorf – Oberwil – Arni – Islisberg nach Hedingen. <b>Distanz:</b> 13 km, je 300 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 18.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.                                                                                                                                | <b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.10 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.52 Uhr.                                             |
| Mittwoch,<br>21. Oktober                                                           | <b>Route:</b> Wanderung durch die malerische Appenzeller Landschaft, von Zürchersmühle auf die Hundwilerhöhe und nach Gontenbad. <b>Distanz:</b> 9,5 km, 500 m Aufstieg und 420 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 37.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Beatrice Reichlin.                                                              | <b>Treffpunkt:</b> 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.40 Uhr (Küssnacht 7.58 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.20 Uhr.                     |
| Mittwoch,<br>11. November<br>(bei schlechtem<br>Wetter: Mittwoch,<br>18. November) | <b>Route:</b> Albis-Höhenwanderung von der Felsenegg über den Uetliberg nach Birmensdorf. <b>Distanz:</b> ca. 11 km, 150 m Aufstieg, 450 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ Wanderstöcke empfohlen. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 21.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Cécile Bernet.                                                                                                                                                 | <b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.10 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.25 Uhr.                                             |
| Mittwoch,<br>9. Dezember                                                           | <b>Programm:</b> Wanderung von Boniswil zum Schloss Hallwil, auf dem Industrieweg dem Aabach entlang via Seon nach Lenzburg. <b>Distanz:</b> 14 km, kaum Aufstieg, 100 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 14.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Alfons Steger.                                                                                                       | <b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.02 Uhr (Gersag 8.09 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.28 Uhr.                        |





## Jahresrückblick und -ausblick

**Datum:** Mittwoch, 25. November

**Zeitpunkt:** 14 bis ca. 17 Uhr

**Ort:** Grosser Saal des Betagtenzentrums Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

Gut erreichbar mit Bus Nr. 1, 20, 31, 71 bis Station Eichhof

Alle Teilnehmer/innen und Interessierte unserer Wanderungen und Wanderferien der beiden Gruppen sind herzlich eingeladen zu diesem informativen und gemütlichen Nachmittagshock. Wir halten Rückschau auf die besonderen Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächstjährigen Wanderungen und Ferienwochen vor. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

## Gruppe B: Leichtere Wanderungen, 2 bis 3 Stunden Wanderzeit

| Datum                        | Route/Leitung/Kosten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ort, Zeit                                                                                                                                                      |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Donnerstag,<br>20. August    | <b>Route:</b> Rundwanderung auf der Urner Sonnenterrasse Haldi bei Schattdorf. <b>Distanz:</b> 8 km, je 260 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ Wanderstöcke empfohlen. <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 27.– (GA CHF 10.–). <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Rita Gasser.                                 | <b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.18 Uhr <b>Rückkehr:</b> 17.20 Uhr in Luzern.                                          |
| Donnerstag,<br>17. September | <b>Programm:</b> Rundwanderung im Bedrettal, von Airolo über Albinasca nach Fontana. <b>Distanz:</b> 10 km, je 180 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ Wanderstöcke empfohlen. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 27.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Albert Steffen.                                  | <b>Treffpunkt:</b> 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.20 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.41 Uhr.                                                   |
| Donnerstag,<br>15. Oktober   | <b>Route:</b> Dem Ägerisee entlang von Unterägeri nach Morgarten. <b>Distanz:</b> ca. 10 km, je 70 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ <b>Verpflegung:</b> Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Mittagessen im Restaurant am Schluss der Wanderung. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 15.–. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Rita Gasser. | <b>Treffpunkt:</b> 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.10 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.25 Uhr.                                                      |
| Donnerstag,<br>5. November   | <b>Route:</b> Wanderung dem Hochrhein entlang, von Kaiserstuhl AG – Hohentengen (D) – Eglisau ZH. <b>Distanz:</b> 11 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 25.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Rolf Ebi.                                                       | <b>Treffpunkt:</b> 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.25 Uhr. <b>Achtung:</b> ID mitnehmen. |
| Donnerstag,<br>3. Dezember   | <b>Route:</b> Von Würzenbach durch den Meggerwald nach Meggen. <b>Distanz:</b> ca. 8 km, je 100 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Pia Schmid.                                                                                                                                                                                        | <b>Treffpunkt:</b> 12 Uhr, VBL-Endstation Würzenbach. Ab Bahnhof Bus 6 oder 8. <b>Rückkehr:</b> ca. 17 Uhr in Luzern.                                          |

Information unter Tel. 041 226 11 99



## Curling

Curling lässt sich auch von Menschen über 60 – Frauen und Männern – problemlos erlernen und spielen. Dabei braucht es technisches Geschick, taktisches Können und mentale Stärke. Aber auch Teamgeist, Spielfreude und Kameradschaft sind wichtig.

Der Stein wird beim Spiel nicht gehoben, sondern nur gestossen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

### Allgemeine Angaben

**Kursleitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor  
Tel. 041 360 96 73

**Ort:** Regionales Eiszentrum, Eisfeldstr. 2, Luzern  
(SwissLife Arena)

**Ausrüstung:** Warme, bequeme Kleidung und dünne Handschuhe. Curlingschuhe sind obligatorisch. Die Miete der Curlingschuhe sowie die Benützung der Besen und der Steine sind in den Kosten inbegriffen.

### Schnupperkurs

**Daten:** Dienstag, 19. Januar 2010

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 35.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)

**Anmeldung:** bis 7. Januar 2010

Kurs 150

### Kurs für Fortgeschrittene

Kurs 152

**Einstieg nur mit Curling-Erfahrung möglich**

**Daten:** Montag, 19. Oktober 2009 bis 8. März 2010  
(ohne 28. Dezember und 15. Februar, 19x)

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 749.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)

**Anmeldung:** bis 7. Oktober 2009

### Kurs für Anfänger/innen

Kurs 151

**Daten:** Dienstag, 26. Januar bis 16. März 2010  
(ohne 9. und 16. Februar, 6x)

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 160.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)

**Anmeldung:** bis 14. Januar 2010

## Langlauf

### Herbstausflug mit Wanderung

Der Ausflug findet am **Dienstag, 15. September**, statt – verbunden mit einer Wanderung – und führt in die Biosphäre Entlebuch.

**Organisation:** Lisbeth Hofstetter. Auch Nicht-Langläufer/innen sind herzlich willkommen.

### Informationsnachmittag

**Datum:** Dienstag, 17. November

**Zeitpunkt:** 14 bis ca. 16 Uhr

**Ort:** Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern

Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Langlauf-Angebote im Winter 2009/10. Es bleibt auch genügend Zeit für einen Austausch und die Beantwortung von Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Langlaufleiter/innen freuen sich auf Ihre Teilnahme.

Anmelden mit der Karte, via internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99





## Langlauf-Treff (klassische Technik)

### Für alle – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung

Langlauf gehört zu den gesündesten Sportarten. Bei regelmässigem Training wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, auch Blutdruck und Herzfrequenz werden positiv beeinflusst. Skilanglauf ist genau richtig, um auch in der kalten Jahreszeit körperlich fit zu bleiben. In kleinen Gruppen werden Sie von ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -leitern begleitet und können so optimal die Lauftechnik erlernen, auffrischen oder verbessern.

| Datum:                                               | verantwortliche/r Leiter/in: | Tel.-Nr.:     |
|------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|
| Dienstag, 15. Dezember 2009                          | Toni Felder                  | 041 361 14 76 |
| Dienstag, 5. Januar 2010                             | Adi Kiener                   | 041 495 17 83 |
| Dienstag, 12. Januar 2010                            | Lisbeth Hofstetter           | 041 480 28 79 |
| Dienstag, 2. Februar 2010                            | Oskar Wigger                 | 034 493 36 27 |
| Dienstag, 9. Februar 2010                            | Lisbeth Hofstetter           | 041 480 28 79 |
| Dienstag, 16. Februar 2010                           | Hugo Walz                    | 041 320 34 76 |
| Dienstag, 23. Februar 2010 Reservetag                | Adi Kiener                   | 041 495 17 83 |
| Dienstag, 16. März 2010 Abschluss mit Fondue-Plausch | Toni Felder                  | 041 361 14 76 |

**Verschiebedatum:** jeweils am darauffolgenden Donnerstag  
**Zeit:** 9 bis ca. 17 Uhr  
**Kosten:** Saisonkarte CHF 60.– (6x) oder pro Tageskarte CHF 14.– (wird vor Ort einkassiert)

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

**Loipenpass bzw. Tageskarte:** Muss von den Teilnehmenden selbst gekauft werden.  
**Kursorte:** Eigenthal, Engelberg, Finsterwald, Langis oder Rothenthurm

**Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Treffs teilnehmen):** Bis 4. Dezember 2009 bei Pro Senectute Luzern. Melden Sie sich **zusätzlich** jeweils vor einem Treff telefonisch beim verantwortlichen Leiter an, und zwar am Vorabend zwischen 18 und 19.30 Uhr.

## Geführte Schneeschuhtouren im «Salwideli» (Sörenberg LU)

Erleben Sie die tief verschneite, unberührte Winterlandschaft auf Schneeschuhen und geniessen Sie das unbeschwerte Wandern abseits von Lärm und Hektik. Anita und Pius Schnider aus Flühl LU organisieren bei genügend Anmeldungen jeweils dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Ausrüstungen stehen zur Verfügung. Weitere Informationen: [www.erlebnissnatur.ch](http://www.erlebnissnatur.ch) > erlebnis winter > senioren oder Tel. 041 488 21 56.

Anmelden mit der Karte, via internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 99



## Langlauf-Schnuppertage in Ulrichen/Obergoms

Damit Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Langlaufsaison vorbereiten können, bieten wir diese Schnuppertage an. Im «Langlaufparadies» können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen – egal ob Sie Ihre ersten Langlauf-Schritte wagen oder bereits ein erprobter Langläufer oder eine erprobte Langläuferin sind. Sie sind im Hotel Alpina in Ulrichen untergebracht. Weitere Informationen zum Hotel: siehe «Langlauf-Ferien in Ulrichen» in der rechten Spalte.

**Dauer:** Montag, 7. Dezember bis Donnerstag, 10. Dezember 2009  
**Leitung:** Toni Felder, Lisbeth Hofstetter  
**Doppelzimmer:** CHF 470.–/Person  
**Einzelzimmer:** CHF 520.–

**Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen:**  
siehe «Langlauf-Ferien in Ulrichen» (rechte Spalte).

**Anmeldung:** bis 13. November 2009

## Wintersport-Ferien in Sils-Maria/Engadin

Von der Loipe ... in die Therme! Das Klubhotel «Schweizerhof» und seine grosszügige Wellness-Oase mit 33°C warmem Hallen-Solbad, geheiztem Aussenbad, Sprudelbad usw. liegt schön eingebettet beim Dorfzentrum. Für gemütliche Abende stehen Aufenthalts-, Spiel- und Leseräume sowie TV-Raum mit Grossbildschirm, die Arvenstube oder Bar zur Auswahl. Vom Hotel aus erreichen wir in wenigen Minuten die herrlichen Langlauf-Loipen des Oberengadins. Viele gefadete Wege laden zu genussvollen Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden ein bis zwei leichte Schneeschuhwanderungen angeboten. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr gut verbinden!

**Dauer:** Samstag, 23. Januar bis Samstag, 30. Januar 2010  
**Leitung:** Adi Kiener, Hugo Walz, Ruth Kiener  
**Sportangebot:** Langlauf und Winterwandern.  
Auf Wunsch: Schneeschuhwandern  
**Doppelzimmer:** CHF 1200.–/Person  
**Einzelzimmer:** CHF 1320.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer (ohne Balkon) mit Dusche/WC, Radio, Telefon, Haarföhn; Halbpension (Frühstücksbuffet und mehrgängiges Abendessen); Eintritt in die Badelandschaft; Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Leitung

**Nicht inbegriffen:** Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Regionalbus und Bahnen. Annullierungskosten-Versicherung (Ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen. Mit der

Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, selbst eine Versicherung abzuschliessen.)

**Zimmer mit Balkon:** Zuschlag pro Woche/Person: CHF 70.–.  
Bitte auf der Anmeldekarte vermerken. Anzahl ist beschränkt.

**Anmeldung:** bis 4. Dezember 2009

## Langlauf-Ferien in Ulrichen/Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die 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 Technik angeboten. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet und verfügen über neue Bodenbeläge und teilweise erneuerte Badezimmer.

**Dauer:** Sonntag, 28. Februar, bis Sonntag, 7. März 2010  
**Leitung:** Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger  
**Sportangebot:** Langlauf. Auf Wunsch: Winterwandern und/oder Schneeschuhwandern.  
**Doppelzimmer:** CHF 940.–/Person  
**Einzelzimmer:** CHF 1160.–

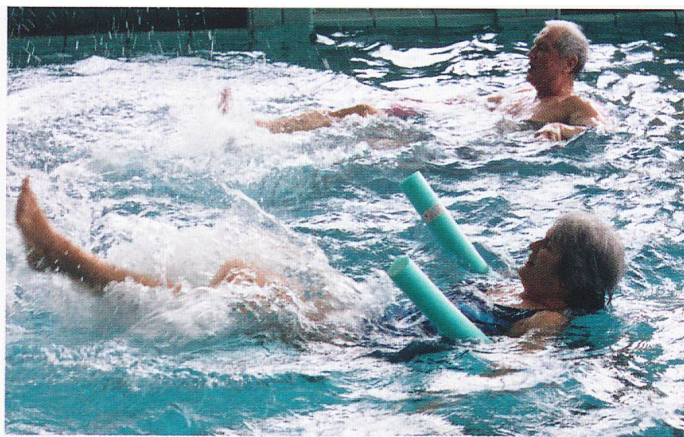
**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (Halbtax/mit Generalabo CHF 39.–\* Reduktion); Leitung

\* Provisorische Angabe. Der definitive Preis ist erst Mitte Dezember 2009 bekannt.

**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.)

**Anmeldung:** bis 22. Januar 2010





# Offene Gruppen

## Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser) und Seniorentanz

Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in über 200 Gruppen bis zu 2200 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben.

### Regelmässige Bewegung ist biologische Altersvorsorge!

Ob Sie früh damit beginnen, sich regelmässig zu bewegen, und somit trotz zunehmendem Alter Ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder erst spät: Immer tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, denn auch im fortgeschrittenen Alter können Sie durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit verbessern. Am wirkungsvollsten ist es jedoch, ähnlich wie bei der finanziellen Vorsorge, früh damit 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 der Gruppe ab und zu etwas gemeinsam.

**Information über die Angebote in den verschiedenen Gemeinden:** Fordern Sie unter Tel. 041 226 11 99 eine Liste mit den Gruppen in Ihrer Gemeinde oder Region an.

**Leitung:** Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter

**Zeit:** Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Die Gruppen treffen sich in der Regel wöchentlich, ausgenommen Feiertage und Schulferien.

**Anmeldung:** Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich!

## Fit/Gym (Turnen)

Die erfahrenen Seniorensportleiterinnen und -leiter bereiten jeweils eine abwechslungsreiche Palette von Übungen vor, die nicht nur verschiedene Einschränkungen vergessen lassen, sondern auch richtig Spass machen. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Auch die Stabilisation des Gleichgewichts wird trainiert und damit die Sicherheit bei Alltagsverrichtungen vergrössert. Aus der Badewanne steigen, Treppen und Hindernisse überwinden, Schuhe binden, Strümpfe anziehen und vieles mehr: Durch die regelmässige Teilnahme an den Turnlektionen bewahren Sie Ihre Selbstständigkeit und können weiterhin ein selbstbestimmtes, aktives Leben führen.

**Kosten:** CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird jedes Mal oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

## Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Beugen Sie vor, um bis ins hohe Alter beweglich, mobil und selbstständig zu bleiben. Besuchen Sie regelmässig eine Aqua-Fitness-Lektion, geleitet durch bestens ausgebildete, erfahrene und verantwortungsbewusste Leiterinnen. Das Angebot richtet sich an

alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten nebst einer Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, Schwimmen zu erlernen. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke sowie die Wirbelsäule entlastet, und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

**Kosten:** CHF 4.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird per Abonnement einkassiert.

## Seniorentanz (Volks- und Kreistänze aus aller Welt)

Gutes tun für Körper und Geist – Alltagsorgen vergessen und eintauchen in die Folklore fremder Länder. Es ergibt sich hier die einmalige Gelegenheit, tanzend fremde Länder, ihre Musik und ihr Brauchtum kennenzulernen. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohlfühlt, ist hier an der richtigen Adresse. Reaktion, Konzentration, Balance und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Tanzen vermittelt Erfolgserlebnisse und trainiert das Gedächtnis: Die verschiedenen Schrittfolgen zu erlernen und zu behalten, ist bestes Hirnjogging. Schnuppern ist jederzeit erlaubt! Nähere Angaben zu unseren Tanzgruppen, Tanzferien etc. finden Sie auch unter [www.seniorentanz.ch](http://www.seniorentanz.ch).

**Kosten:** ab CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

Information unter Tel. 041 226 11 99



