

Zeitschrift: Zenit
Band: - (2013)
Heft: 2

Anhang: Bildung + Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 2. Halbjahr 2013
Autor: Pro Senectute Kanton Luzern

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.10.2024

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



bildung

sport

pro senectute bewegt

V789A

Kursprogramm 2. Halbjahr 2013



Angebote für alle ab 60 Jahren

**PRO
SENECTUTE**
KANTON LUZERN

Inhalt

Bildungsangebote

Exkursionen/Besichtigungen	3
Alltag und Natur	5
Am Puls der Zeit	7
Wissen und Kultur	9
Gesundheitsförderung	11
Gemeinsame Interessen teilen	13
Sprachen	14
Moderne Kommunikationsmittel	16
Kurse für Mac-Computer, Computerkurse in Luzern	17
Computerkurse in Neuenkirch	20

Sport- und Bewegungsangebote

Aktive und gesunde Bewegung	21
Tennis	22
Wasserfitness	23
Radsport	25
Nordic Walking	26
Wandern	27
Offene Gruppen: Allround (Turnen), Wasserfitness, Tanzsport	31
Wintersport: Curling, Skilanglauf	35
Winterferienwochen	36

Adresse Bildung + Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung + Sport
Bundesplatz 14, 6002 Luzern

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 8.30 bis 11 Uhr, 14 bis 16.30 Uhr

Telefon Bildung 041 226 11 96

Telefon Sport 041 226 11 99

Fax 041 226 11 98

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

Internet 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, 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 60 Jahren 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 bis 3 Tage 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 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.

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

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 13. August	<p>Gotthard-Infocenter Pollegio und romanische Kirchen Anlass 201</p> <p>Infocenter Gotthard und Kirchen San Nicola in Giornico und San Carlo in Negrentino</p> <p>Mit dem Car fahren wir durch den Gotthard in die Leventina. In Pollegio besuchen wir das Infocentro Gottardo Sud der AlpTransit. In einer Führung im Infocenter erfahren wir vieles über das Jahrhundertprojekt. Nach dem Mittagessen in einem Grotto geht es nach Giornico zum Besuch der Kirche San Nicola, der bedeutendsten romanischen Kirche des Tessins. Eine Fahrt durchs Bleniotal nach Acquarossa und hinauf nach Negrentino führt uns zum Besuch der zweischiffigen Kirche San Carlo aus dem 11. Jh. mit doppelter Apsis und den leuchtenden Malereien. Auf der Heimfahrt passieren wir die Pässe Lukmanier (Kurzaufenthalt) und Oberalp.</p> <p>Kosten: CHF 49.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: im Preis inbegriffen. Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.).</p> <p>Leitung: Alfons Steger und lokaler Führer der AlpTransit</p>	<p>Treffpunkt: 7.30 Uhr beim Carparkplatz auf dem Inseli, Luzern</p> <p>Rückkehr: ca. 19 Uhr in Luzern</p> <p>Anmeldung bis 2. August</p>

Freitag, 23. August	<p>Schloss Wildegg Anlass 202</p> <p>Die Schlossdomäne und ihre Gärten</p> <p>Mit Bahn und Bus fahren wir nach Wildegg AG und besuchen dort das neu renovierte Schloss Wildegg. In einer Führung werden uns die Geschichte, die Räumlichkeiten und das Leben der Schlossbewohner nähergebracht. Nach dem Mittagessen (Buffet) auf dem Biohof des Schlosses haben wir Gelegenheit, den Rosen-, den Nutz- und den Lustgarten zu bewundern und zu erleben.</p> <p>Kosten: CHF 19.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: ca. CHF 18.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: Buffet auf dem Biohof des Schlosses (nicht inbegr.).</p> <p>Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen</p>	<p>Treffpunkt: 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Rückkehr: 18.07 Uhr in Luzern</p> <p>Anmeldung bis 12. August</p>
------------------------	--	---

Montag, 2. September	<p>Tierpark Goldau – einmal ganz anders Anlass 203</p> <p>Xaver Moser, tätig als Ranger im Natur- und Tierpark Goldau und Märchenerzähler, nimmt Sie mit auf eine aussergewöhnliche Entdeckungsreise. Sie verbringen einen gemütlichen Tag in diesem einzigartigen Naturparadies mit über hundert meist europäischen Tierarten. Xaver Moser führt Sie dabei zu den schönsten Plätzen und erzählt Ihnen interessante Geschichten und Anekdoten zu den einzelnen Tieren. Sie haben auch die Gelegenheit, einmal «hinter die Kulissen» eines Tierparks inkl. Futterzubereitung zu werfen oder das Fell eines Bären oder eines Wolfes gefahrlos zu streicheln. Sie sollten gut zu Fuss sein. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 20 Personen.</p> <p>Kosten: CHF 34.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: CHF 10.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Tierpark-Restaurant (nicht inbegr.); Picknick möglich.</p> <p>Leitung: Xaver Moser, Ausbilder FA</p>	<p>Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Rückkehr: 16.54 Uhr in Luzern</p> <p>Anmeldung bis 21. August</p>
-------------------------	---	---



Foto: zlg

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

Dienstag,
8. Oktober

Königsfelden und Vindonissa

Anlass 204

Die Klosterkirche Königsfelden und ihre berühmten Glasfenster, Vindonissa und die Römer, das Städtchen Brugg

Wir fahren mit der Bahn nach Brugg und besuchen die ehemalige Klosterkirche Königsfelden mit ihren Glasfenstern. Eine Führung bringt uns die Geschichte des Klosters und der berühmten Glasfenster näher. Am Nachmittag besuchen wir das moderne Vindonissa-Museum, wo wir uns während einer Führung in die Geschichte der Römer zurückversetzen lassen. Auch ein Rundgang durch das Städtchen Brugg steht auf dem Programm.

Kosten: CHF 26.– inkl. Eintritte und Führungen. **Reisekosten:** ca. CHF 22.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).

Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen

Treffpunkt: 8.20 Uhr,
SBB-Schalterhalle
Luzern

Rückkehr: 18.05 Uhr
in Luzern



Foto: zVg

Anmeldung
bis 26. September

Dienstag,
22. Oktober

Betriebsbesichtigung bei SR Technics am Flughafen Zürich

Anlass 205

SR Technics ist einer der weltweit grössten und führenden Anbieter im Bereich Flugzeugwartung und -instandhaltung. Mit einem Bus werden Sie über das Flugfeld zu den riesigen Werften gefahren. Ein kompetenter Tourguide führt Sie durch die Hallen und Sie erleben hautnah, wie an den Flugzeugen gearbeitet wird. Vor der Führung Besuch auf der Zuschauerterrasse und Mittagessen auf eigene Faust. Bitte ID oder Pass mitnehmen.

Kosten: CHF 26.– inkl. Führung. **Reisekosten:** ca. CHF 23.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).

Leitung: Rita Gasser und lokaler Führer

Treffpunkt: 9.55 Uhr,
SBB-Schalterhalle
Luzern
Rückkehr: 17.49 Uhr
in Luzern

Anmeldung
bis 8. Oktober

Freitag,
8. November

Umwelt Arena in Spreitenbach

Anlass 206

Eine neue Plattform für die Umwelt

Unter dem grössten Solardach der Schweiz informieren mehr als 100 Firmen und Organisationen über nachhaltiges Leben und Konsumieren. Sie tauchen ein in den virtuellen Supermarkt, Sie informieren sich über energiebewusstes Wohnen und Haushalten. Sie lernen neue Formen der Kommunikation und Mobilität kennen und gönnen sich eine Rast im Restaurant «Klima» mit seiner biologisch saisonalen Küche.

Kosten: CHF 32.– inkl. Eintritt und Führung. **Reisekosten:** ca. CHF 26.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant «Klima» (nicht inbegr.).

Leitung: Pia Schmid und lokale/r Führer/in

Treffpunkt: 8.55 Uhr,
SBB-Schalterhalle
Luzern
Rückkehr: 16.49 Uhr
in Luzern

Anmeldung
bis 29. Oktober

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 26. November	<p>Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session Anlass 207</p> <p>Führung, Teilnahme auf den Tribünen, Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen</p> <p>Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von einem ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.</p> <p>Kosten: CHF 25.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus.</p> <p>Reisekosten: ca. CHF 29.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug).</p> <p>Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.).</p> <p>Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und örtliche Führer/innen</p>	<p>Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p>Rückkehr: 17 Uhr in Luzern</p> <p>Anmeldung bis 12. November</p>

Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 10. bis 24. September (3x)	<p>Begegne Deinem Inneren Kind Kurs 211</p> <p>Das Innere Kind – auch Seelenkind genannt – ist die Quelle unserer Lebendigkeit, unserer Begeisterungsfähigkeit, unserer Lebendigkeit, unseres Staunens, unserer Fähigkeit, ganz in der Gegenwart leben zu können. Ein verletztes und trauriges Inneres Kind schränkt uns stark ein. Wir erforschen im Seminar die Bedürfnisse unseres Inneren Kindes und zeigen Wege auf, sich mit dem Inneren Kind zu verbinden und auszusöhnen. Diese Arbeit stärkt uns als Erwachsene und kann die schönen Erlebnisse unserer Vergangenheit (Personen, Orte, Geschichten u. a.) neu wachrufen und beleben. Das stärkt auch die Selbstverantwortung, das Offensein für Neues, und wir lernen als tragfähige Menschen, selbst frühere Wunden zu heilen.</p> <p>Kursleitung: Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP</p>	<p>Habsburgerstrasse 22, Luzern</p> <p>9 bis 11.30 Uhr</p> <p>CHF 148.–</p> <p>Anmeldung bis 28. August</p>

NEU

Montag, 30. September	<p>Stil und Make-up mit 60+ Kurs 212</p> <p>Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?</p> <p>Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up.</p> <p>Kursleitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin</p>	<p>Habsburgerstrasse 22, Luzern</p> <p>14 bis 17.30 Uhr</p> <p>CHF 68.–</p> <p>Anmeldung bis 16. September</p>
--------------------------	---	---

Dienstag, 1. bis 15. Oktober (3x)	<p>Pilze kennenlernen in der Natur Kurs 213</p> <p>Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten</p>  <p>Der Pilzkurs, welcher im letzten Jahr auf grosses Interesse gestossen ist, richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene. Die Theorie wird immer direkt in die Exkursionen eingeflochten. Zur Pilzbestimmung (Pareys Buch der Pilze) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Durchführung bei jeder Witterung. Vor der Heimkehr ist es möglich, in der Waldhütte ein selbst mitgebrachtes Picknick einzunehmen. Für die Kursteilnehmenden des letzten Jahres ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.</p> <p>Kursleitung: Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau</p>	<p>Willisau, Waldhütte (am ersten Kurstag ist der Treffpunkt beim Bahnhof Willisau)</p> <p>9 bis 12 Uhr</p> <p>CHF 96.–</p> <p>Anmeldung bis 18. September</p>
---	--	--

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

Mittwoch, 9. Oktober bis 13. November (6x)	<p>Astronomie – Faszination Sternenhimmel</p> <p>Sterne und Sternbilder / Der Mond</p> <p>Was sind Sterne, wie gross sind sie und wie weit sind sie entfernt? Ist unsere Sonne auch ein Stern? An sechs Kursabenden erhalten Sie Antworten auf diese und viele andere Fragen. Sie lernen dabei Sterne und Sternbilder kennen und finden sich mit der dazu notwendigen, drehbaren Sternkarte jederzeit am Nachthimmel zurecht. Ausserdem wird der Mond ein Hauptthema sein. Das Licht- und Schattenspiel einer Mond- oder Sonnenfinsternis lässt sich anhand von beweglichen Modellen einfach erklären. Die im Kurs benötigte Sternkarte kann beim Kursleiter für CHF 25.– direkt bezogen werden. Bei gutem Wetter ist ein Beobachtungsabend in der Sternwarte Hubelmatt vorgesehen.</p> <p>Kursleitung: Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern</p>	<p>Kurs 214</p> <p>Schulhaus Hubelmatt West, Luzern, 2. Stock, Zimmer 201. Im gleichen Gebäude befindet sich die Sternwarte (erreichbar ab Busstation «All- mend», Bus-Linie 20 oder Endstation «Hubel- matt», Bus-Linie 4) 20 bis 22 Uhr CHF 125.– Anmeldung bis 26. September</p>
--	---	---

Donnerstag, 10. Oktober	<p>Vortragsreihe «Wetter»: Zeichen am Himmel</p> <p>Licht- und Farbphänomene in der Atmosphäre</p> <p>In der Natur existieren unglaublich viele Farbphänomene, die durch Brechung, Beugung, Reflexion, Spiegelung etc. von Lichtstrahlen entstehen: Regenbogen, Halos, Nebensonnen, Glorien, Aureolen, Farbkränze, Lichtsäulen, Dämmerungsfarben, Fata Morganas, Polarlichter etc. Einige dieser Erscheinungen sind sehr häufig, andere sehr selten, wie etwa die Polarlichterscheinungen über der Schweiz im Jahr 2003. Einige ganz spezielle Ereignisse dieser Art sind sogar in die Geschichte eingegangen.</p> <p>Kursleitung: Dr. Andreas Walker, Meteorologe, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf. Buchautor des Buches «Wetterzeichen am Himmel» mit Co-Autor Thomas Bucheli.</p>	<p>Kurs 215</p> <p>Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 35.–</p>
----------------------------	---	---



NEU

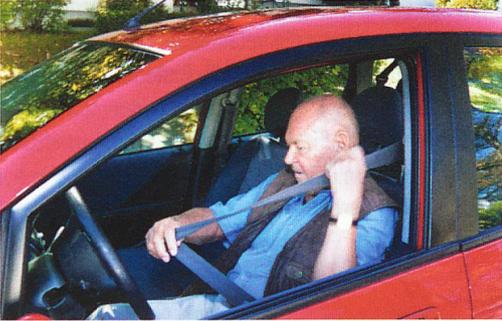
Anmeldung
bis 27. September

Donnerstag, 17. Oktober bis 7. November (4x)	<p>Kochkurs</p> <p>Kulinarische Ferienerinnerungen</p> <p>Diese kulinarische Reise lässt uns in Erinnerungen an Sonne, Meer, bezaubernde Landschaften und köstliche Gerichte schwelgen. Wir bereiten beliebte und unkomplizierte Spezialitäten aus Italien, Frankreich, Spanien und Österreich zu. Sie erhalten eine Auswahl an Rezepten für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts, die Sie zu Hause nachkochen können.</p> <p>Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p>Kurs 216</p> <p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) Anmeldung bis 27. September</p>
--	---	---

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 5. November	<p>Ohne Licht geht es nicht Licht im Dschungel der neuen Lampentypen Im Alter ist der Lichtbedarf erheblich erhöht. Sie erfahren, warum eine gute Beleuchtung für Ihren Sehkomfort wichtig ist und welche Faktoren bei der Wahl der Leuchten beachtet werden müssen. Die herkömmlichen Glühlampen wird es bald nicht mehr geben. Wie finden Sie guten Ersatz? Die versierte Kursleiterin stellt Ihnen die Neuerungen vor und erklärt, was die Bezeichnungen auf den Lampenverpackungen bedeuten. Im praktischen Teil können Sie diverse zweckmässige Lampenarten, Arbeits- und Leseleuchten testen. Kursleitung: Annemarie Pfyffer, Low Vision Trainerin mit Spezialausbildung in Beleuchtung</p>	<p>Kurs 217 fsz, Maihofstr. 95c, Luzern, 4. Stock mit Lift (VBL-Bus 1, Endstation «Maihof») 14 bis 16.30 Uhr CHF 25.– Anmeldung bis 23. Oktober</p>

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 27. August	<p>«auto-mobil bleiben» – ein Fahr-Check-Kurs  <small>Foto: Prisma</small> Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (sep. vor Ort zu bezahlen). Kursleitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin; Pascal Wettstein, Fahrlehrer</p>	<p>Kurs 221 8.30 bis 12 Uhr (Fahren/Theorie) 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen CHF 200.– CHF 180.– für TCS-Mitglieder Anmeldung bis 13. August</p>

Montag, 14. Oktober bis 18. November (6x)	<p>SinnVolles GehirnTraining Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin</p>	<p>Kurs 222 Habsburgerstrasse 22, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 180.– Anmeldung bis 3. Oktober</p>
---	---	---

Montag, 14. Oktober bis 25. November (ohne 28. Okt.), 6x	<p>SinnVolles GehirnTraining in Willisau Fitness fürs Gedächtnis Beschreibung des Kursinhaltes siehe beim obigen Kurs. Kursleitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT</p>	<p>Kurs 223 Wohnbaugenossen- schaft Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau 14 bis 16 Uhr CHF 180.– Anmeldung bis 3. Oktober</p>
---	--	---

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

Dienstag,
15. Oktober bis
12. November (5x)

Einfach drauflosschreiben

Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen

Sie haben Lust zu schreiben – ohne als grosses Ziel eine chronologische Autobiografie vor Augen zu haben. Einfach schreiben, in Erinnerungen kramen, kleine Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen. Angeregt von thematischen Impulsen der Kursleiterin lenken Sie Ihre Erzählungen in eine Richtung, in der Sie die Schreiblust packt. So entstehen Texte, Erzählungen, Anekdoten – und vielleicht auch mal ein Gedicht. Hier begegnen Sie Menschen, die gerne schreiben und damit über das Leben nachdenken. Auch auf ehemalige Teilnehmer/innen warten neue Themen und Schreibaufgaben.

Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin, Supervisorin

Kurs 224

Habsburgerstrasse 22,
Luzern
14 bis 16.30 Uhr
CHF 230.–

Anmeldung
bis 3. Oktober

Eigene Vorsorge mit dem DocuPass

Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

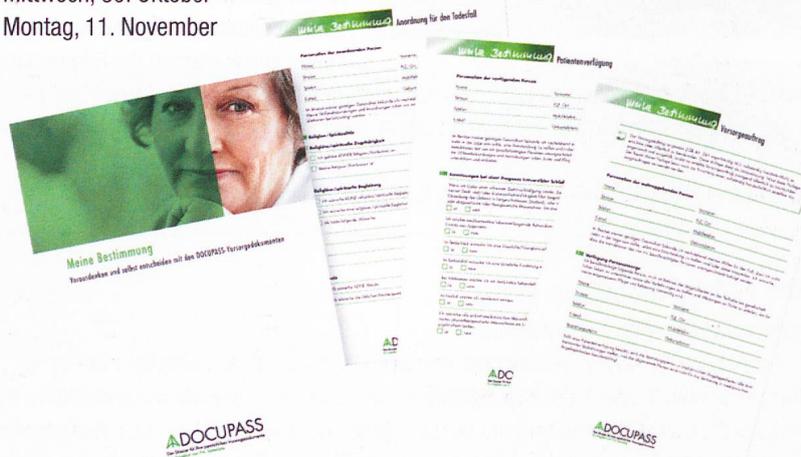
Mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes sind neue Formen der persönlichen Vorsorge für den Fall der eigenen Urteilsunfähigkeit im Gesetz vorgesehen. Pro Senectute bietet dazu mit dem von ihr neu geschaffenen DocuPass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In diesem Referat werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt und konkret an Hand des DocuPasses die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) beleuchtet. Die Kursteilnehmenden haben Gelegenheit, ihre konkreten Fragestellungen einzubringen. Den DocuPass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 19.–) beziehen unter Tel. 041 226 11 88.

Kursleitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater

Kurs 225: Mittwoch, 30. Oktober

Kurs 226: Montag, 11. November

Hotel Cascada,
Bundesplatz 18, Luzern
9 bis 11 Uhr
CHF 29.–



Anmeldung
Kurs 225: bis
18. Oktober
Kurs 226: bis
30. Oktober

Dienstag,
12. bis 26.
November (3x)

Kursreihe «Spiritualität im Alter»

Das Universum: Zufall oder Schöpfung?

Warum ist überhaupt etwas und warum ist nicht nichts? Wie ist das grandiose Universum entstanden? Und welchen Sinn hat das Ganze und speziell unser Leben? Ist alles Zufall, Notwendigkeit, Schicksal – oder Schöpfung, Geschenk, Gnade? Naturwissenschaften und Religion(en) haben seit je nach Antworten auf solche Fragen gesucht. Wir befassen uns an drei Nachmittagen mit naturwissenschaftlichen Erkenntnissen und mit religiösen Deutungen auf dem Hintergrund biblischer Schöpfungsmythen, christlicher Theologie und Mystik. Buchempfehlung: Arnold Benz, «Das geschenkte Universum: Astrophysik und Schöpfung».

Kursleitung: Karl Mattmüller-Bucher, Theologe/Sozialarbeiter, und Yvonne Mattmüller-Bucher, dipl. PSYKP, spirituelle Lebensberaterin

Kurs 227

Abendweg 1, Luzern.
Röm.-kath. Landes-
kirche, Haus St. Agnes
(VBL-Bus 7 bis
«Dreilinden»)
14.30 bis 17 Uhr
CHF 87.–

Anmeldung
bis 31. Oktober

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
-------	------	-------------------

Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken»

Kurs 228

Was ist ein gutes Leben?

Dienstag,
19. November bis
3. Dezember (3x)

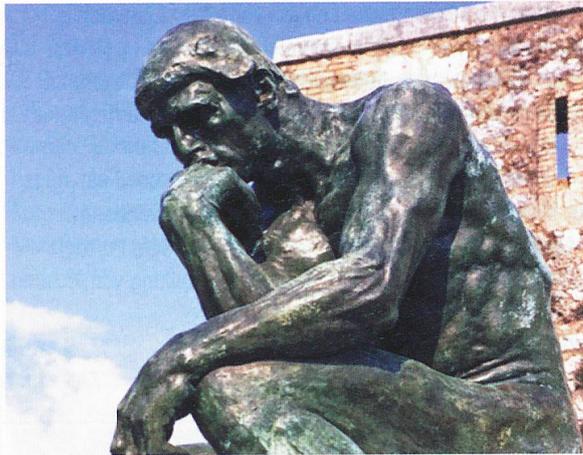


Foto: Prisma

Die Menschen streben nicht nur nach einem glücklichen, sondern zugleich nach einem guten Leben. Aber wann ist unser Leben gut? Welche ethisch-moralischen Werte sind untrennbar an ein gutes Leben geknüpft? Und inwiefern hat sich der ethisch-moralische Wertehorizont in den letzten Jahrzehnten verändert? Wie sollen wir darauf reagieren?

Kursleitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik

Habsburgerstrasse 22,
Luzern
9.30 bis 11.30 Uhr
CHF 98.–

Anmeldung
bis 6. November

Texte verschenken

Kurs 229

Persönliche Worte treffen mitten ins Herz

Mittwoch,
20. und
27. November (2x)

Es gibt Momente, in denen eine vorgedruckte Postkarte nicht genügt. Man sucht nach einer persönlicheren Möglichkeit des Ausdrucks. Hier lernen Sie poetische Schreibformen kennen, mit denen Sie Gefühle, Komplimente, Beileid, Dankbarkeit, Segenswünsche oder Gratulationen in Worte fassen. Überraschen Sie Ihre Lieben mit ganz persönlichen Zeilen und treffen Sie mitten ins Herz.

Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschaffende

Habsburgerstrasse 22,
Luzern
14 bis 16.30 Uhr
CHF 86.–

Anmeldung
bis 7. November

Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
-------	------	-------------------

Digitales Fotografieren

Kurs 231

Grundkurs für Anfänger/innen

Dienstag,
20. August
bis 17. September
(5x)

Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine Stolpersteine mehr für Sie sein.

Kursleitung: Lydia Segging, Fotografin und Erwachsenenbildnerin

Habsburgerstrasse 22,
Luzern
CHF 260.–
13.30 bis 16 Uhr

Anmeldung
bis 8. August

Singen aus Lust

Kurs 232

Aus voller Kehle, von ganzem Herzen

Mittwoch,
28. August bis
25. September (5x)

Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.

Kursleitung: Moana N. Labbate, Chorleiterin/Dirigentin

Betagtenzentrum
Eichhof, Haus Rubin,
Kapelle, Steinhofstr. 13,
Luzern (Bus 1, 11,
20, 31)

13.30 bis 15.15 Uhr
CHF 110.–
Anmeldung
bis 14. August

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 3. bis 24. Oktober (4x)	<p>Shall we dance?! Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60 Auch in dieser Spielzeit fragen Kathleen McNurney, die künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Theater», und Pro Senectutue wieder: «Dürfen wir Sie bitten?». Der erfolgreiche Workshop «Shall We dance?!» richtet sich an Menschen ab 60 mit Lust an Bewegung und Tanz. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit.</p> <p>Der Workshop eignet sich gleichermaßen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Er beinhaltet den Besuch der Bühnenorchester-Probe zu «Kiss me, Kate», Musical in zwei Akten von Cole Porter, am 24.10.13 um 19 Uhr. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «Tanz 13: Dornröschen» im Luzerner Theater am Freitag, 11. Oktober, um 19.30 Uhr.</p> <p>Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»</p>	<p>Kurs 233</p> <p>«Südpol», Proebühne 3, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 31 bis «Südpol») 9 bis 10.30 Uhr CHF 115.–</p> <p>Anmeldung bis 20. September</p>
Mittwoch, 9. Oktober bis 27. November (8x)	<p>Schach Anfängerkurs 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 Schweizerischen Schachbundes).</p> <p>Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler</p>	<p>Kurs 234</p> <p>Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch)</p> <p>Anmeldung bis 25. September</p>
Mittwoch, 9. Oktober bis 27. November (8x)	<p>Schach: Aufbau- und Fortsetzungskurs 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.</p> <p>Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler</p>	<p>Kurs 235</p> <p>Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 16 bis 18 Uhr CHF 130.–</p> <p>Anmeldung bis 25. September</p>
Dienstag, 3. bis 24. September (4x)	<p>Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger 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 lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut.</p> <p>Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM</p>	<p>Kurs 236</p> <p>Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–</p> <p>Anmeldung bis 23. August</p>
Dienstag, 1. bis 22. Oktober (4x)	<p>Jassen Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten 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.</p> <p>Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM</p>	<p>Kurs 237</p> <p>Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–</p> <p>Anmeldung bis 20. September</p>

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

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
-------	------	-------------------

Qi Gong

Qi Gong – sinngemäss «Energie-Arbeit» – ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Es gibt ein grosses Spektrum an verschiedenen Übungen; dazu gehören Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen, die alle den Sinn haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

Kursleitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB

Kurs 241: Montag, 19. August bis 21. Oktober (ohne 30. Sept. + 7. Okt.), 8x

Kurs 242: Montag, 28. Oktober bis 16. Dezember (8x)

Sport Solution,
Obergrundstr. 42,
Luzern (VBL-Bus 1, bei
Haltestelle «Moosegg»)

14 bis 15 Uhr

14 bis 15 Uhr

CHF 190.–

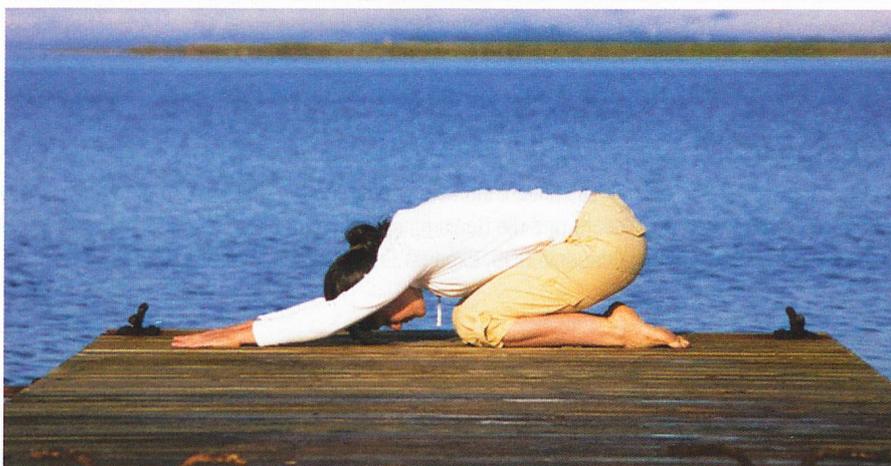


Foto: Prisma

Anmeldung

Kurs 241: bis 8. August

Kurs 242: bis 21. Oktober

Yoga für reife Körper in Luzern

Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer, ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

Business Gym Peter
Kupp, Rösslimattstr. 37,
Luzern (VBL-Bus 6/7/8,
Haltestelle «Werkhof-
strasse»)

Anfängerkurse

Kurs 243: Mittwoch, 21. August bis 23. Oktober (ohne 2. und 9. Okt.), 8x

Kurs 244: Mittwoch, 21. August bis 23. Oktober (ohne 2. und 9. Okt.), 8x

Kurs 245: Mittwoch, 30. Oktober bis 18. Dezember (8x)

Kurs 246: Mittwoch, 30. Oktober bis 18. Dezember (8x)

9 bis 10 Uhr

11 bis 12 Uhr

9 bis 10 Uhr

11 bis 12 Uhr

CHF 160.– pro Kurs

Kurse für Fortgeschrittene

Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kurs 247: Mittwoch, 21. August bis 23. Oktober (ohne 2. und 9. Okt.), 8x

Kurs 248: Mittwoch, 30. Oktober bis 18. Dezember (8x)

10 bis 11 Uhr

10 bis 11 Uhr

CHF 160.– pro Kurs

Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Anmeldung

Kurse 243, 244, 247:

bis 9. August

Kurse 245, 246, 248:

bis 23. Oktober

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

Yoga für reife Körper in Sursee

Beschreibung des Kursinhaltes siehe Seite 11. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Kurs 249: Donnerstag, 22. August bis 24. Oktober (ohne 10. Okt.), 9x

Kurs 250: Donnerstag, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)

Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Röm.-kath. Pfarreiheim,
Dägersteinstr. 1,
Sursee

9 bis 10 Uhr

9 bis 10 Uhr

Kurs 249: CHF 180.–

Kurs 250: CHF 160.–

Anmeldung

Kurs 249:

bis 9. August

Kurs 250:

bis 24. Oktober

NEU

Freitag,
6. September bis
29. November
(ohne 27. Sep-
tember, 4. und
11. Oktober,
1. November), 9x

Gleichgewichtstraining

Sturzprophylaxe = Gehsicherheit!

Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes 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.

Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

Kurs 251

Sport Solution, Ober-
grundstr. 42, Luzern
(VBL-Bus 1, bei Halte-
stelle «Moosegg»)

9.45 bis 11.15 Uhr
CHF 230.–

Anmeldung

bis 26. August

Montag,
16. September bis
4. November (8x)

Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining

Für Kraft im Alter

Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individueller Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich, Tel. 041 362 33 22.

Kursleitung: Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten

Kurs 252

Physiotherapie
Business Gym,
Rösslimattstr. 37,
Luzern (VBL-Bus 6/7/8
bis «Werkhofstrasse»)

10.15 bis 11.30 Uhr
CHF 170.–

Anmeldung

bis 4. September

Freitag,
18. Oktober bis
13. Dezember
(ohne 1. Novem-
ber), 8x

Tai-Chi

Tai-Chi bewegt den Körper und belebt den Geist – eine ganzheitliche

Gesundheitsvorsorge mit Zukunft



Die fließenden Bewegungen des Tai-Chi erhalten den Körper beweglich und stärken die Muskulatur. Sie lernen einen längeren Bewegungsablauf kennen, schulen damit Ihre Konzentration und Vorstellungskraft und unterstützen Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht. Beim geselligen Üben in

der Gruppe fällt das Lernen leichter. Tai-Chi können Sie bis ins hohe Alter praktizieren. Sie brauchen dazu kein sportliches Talent.

Kursleitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai-Chi, Körpertherapeutin

Kurs 253

Praxisgemeinschaft,
Blumenweg 8, Luzern
(hinter Kantonalbank)

8.30 bis 9.45 Uhr
CHF 195.–

Anmeldung

bis 7. Oktober

NEU

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 24. Oktober bis 21. November (5x)	<p>Atmen – Bewegen – Entspannen Wieder einmal tief durchatmen können! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können. Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</p>	<p>Kurs 254 Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 125.– Anmeldung bis 10. Oktober</p>

Donnerstag, 14. November bis 5. Dezember (4x)	<p>Balsam für die Füsse (Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.) Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause selber ausführen. Kursleitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin</p>	<p>Kurs 255 Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse») 10 bis 11.30 Uhr CHF 140.– Anmeldung bis 31. Oktober</p>
--	--	---

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten 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.

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. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist jedoch erwünscht. **Wann:** Jeden dritten Freitag des Monats: 16. Aug., 20. Sept., 18. Okt., 15. Nov., 20. Dez. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 15.– pro Mal.

Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 4. Juli, 5. Sept., 10. Okt. (statt 3. Okt.), 7. Nov., 5. Dez. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Literatur-Treff

Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. Das aktuelle Buch kann bei Pro Senectute erfragt werden. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 30. Aug., 27. Sept., 25. Okt., 29. Nov. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 8.– pro Einzeltreffen.

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 11. Juli, 19. Sept., 10. Okt., 14. Nov., 12. Dez., 26. Dez. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstrasse 13, Luzern, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 8. Aug. (statt 1. Aug.), 5. Sept., 3. Okt., 7. Nov. und 5. Dez. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Margrit Thalman. **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 Könnernstufen. Die Sprachkurse finden in unseren hellen und komfortablen Kursräumen an der Habsburgerstrasse 22 in Luzern statt.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:

Englisch	Frau Barbara Christen (Kurs 201)	Tel. 041 242 13 51
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber	Tel. 041 440 12 76
	(Kurse 202, 203, 205, 208 bis 215, 217)	
	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
	(Kurse 204, 206, 207, 216, 218 bis 222)	
Spanisch	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera	Tel. 041 610 95 06
	(Kurse 300 bis 304, 308)	
	Frau Belén Temiño (Kurse 305, 307)	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 306)	Tel. 041 310 63 75
Italienisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
	(Kurs 400 bis 407)	
Französisch	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
	(Kurs 500 bis 502)	
Russisch	Frau Alina Fuchs (Kurs 600, 601)	Tel. 041 320 75 57

Ort: Habsburgerstrasse 22, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: bis 5. August 2013

(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)

Kursdauer: 19. August bis 13. Dezember (ohne Herbstferien vom 28. Sept. bis 13. Oktober und ohne 1. November)

Englisch WELCOME!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 201: Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 202: Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 203: Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 204: Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Kurs 205: Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 2

Kurs 206: Di, 15 bis 16 Uhr CHF 218.– (15x)

Kurs 207: Do, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Kurs 208: Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 2.1

Kurs 209: Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1

Kurs 210: Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Kurs 211: Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Kurs 212: Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.1

Kurs 213: Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.3

Kurs 214: Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.4

Kurs 215: Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 2

Kurs 216: Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Kurs 217: Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 218: Di, 16 bis 17 Uhr CHF 218.– (15x)

Kurs 219: Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 220: Di, 14 bis 15 Uhr CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 3

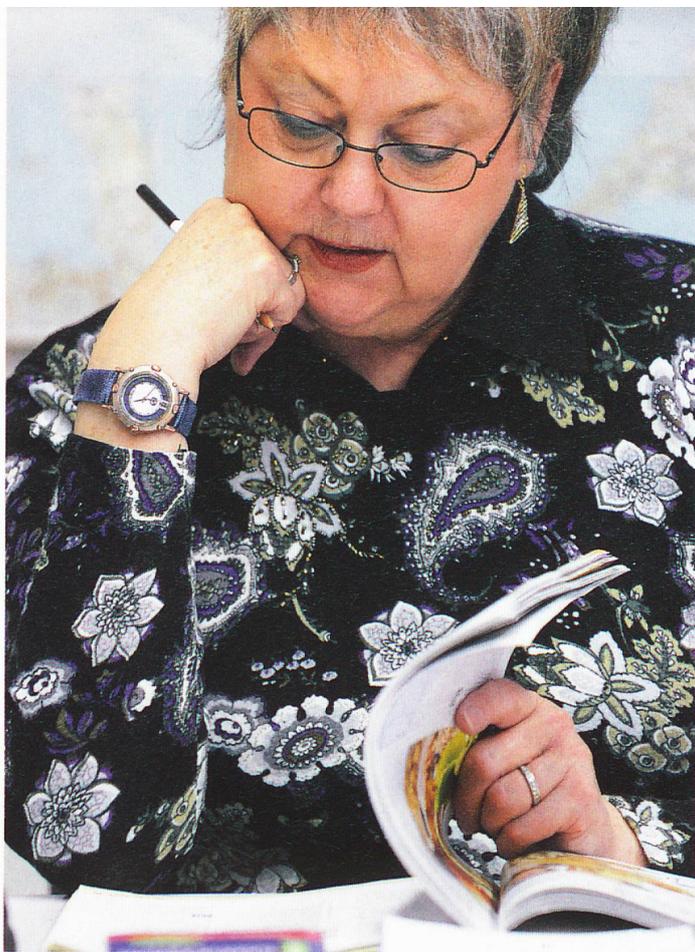
Kurs 221: Do, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Konversation (für Fortgeschrittene)

(Lektüre und Diskussion von aktuellen und literarischen Texten. Verbesserung des mündlichen Ausdrucks und Erweiterung des Wortschatzes.)

Kurs 222: Do, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)

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



Spanisch BIENVENIDOS!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 300: Fr, 10.30 bis 12 Uhr CHF 305.– (14x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 301: Di, 11 bis 12 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 302: Do, 14 bis 15.30 Uhr CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 2
Kurs 303: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)
Kurs 304: Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (14x)

Mittelstufe 3
Kurs 305: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)

Fortgeschrittene
Kurs 306: Di, 10 bis 11 Uhr CHF 218.– (15x)

Konversation 1
Kurs 307: Di, 10 bis 11 Uhr CHF 218.– (15x)

Konversation 2
 Expresión oral: Trabajaremos con textos de autores de lengua española, artículos de periódicos y revistas.
 Profundizaremos en el texto y ejercitaremos la comunicación oral.
Kurs 308: Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (14x)

Italienisch **BENVENUTI!**

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 400: Mi, 15 bis 16.30 Uhr CHF 327.– (15x)

Anfängerstufe 2 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 401: Di, 15 bis 16.30 Uhr CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 1
Kurs 402: Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 2
Kurs 403: Mi, 10 bis 11.30 Uhr CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 3
Kurs 404: Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 327.– (15x)

Fortgeschrittene 1:
Kurs 405: Mi, 13.30 bis 15 Uhr CHF 327.– (15x)
Kurs 406: Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)

Fortgeschrittene 2:
Kurs 407: Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)

Französisch BIENVENUE!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 500: Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (14x)

Mittelstufe 1
Kurs 501: Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (14x)

Mittelstufe 2
Kurs 502: Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (14x)

Russisch

NEU Russisch für die Reise (Anfänger ohne Vorkenntnisse)
Kurs 600: Mo, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 601: Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr CHF 218.– (15x)

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

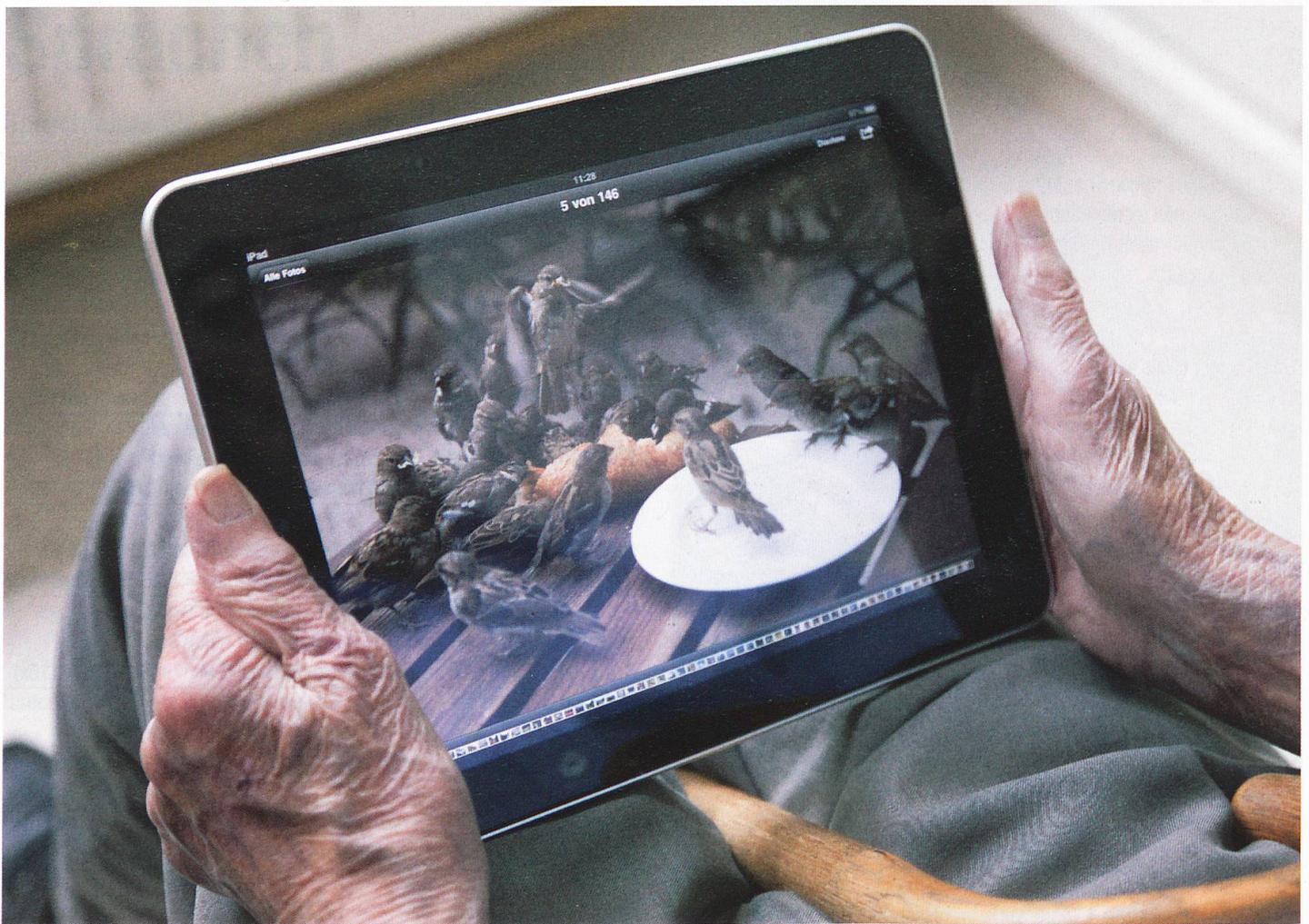


Foto: Priema

Moderne Kommunikationsmittel

Kursleitung: Michel Prigione, MIP Schulung und Beratung

Ort: Theaterstrasse 7, Luzern,

Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

iPhone-Grundkurs

Voraussetzung: eigenes, geladenes iPhone und PIN-Code (vierstelliger Zugangscode) und Stromadapterkabel mitnehmen.

In diesem Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone. Richtig telefonieren, SMS senden/empfangen, Kontakte erfassen und mailen gehören ebenso zum Kursinhalt wie die Bedienung verschiedener Apps, z. B. SBB etc.

Kurs iPh 201: Montag, 19.8. + 26.8.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

Kurs iPh 202: Donnerstag, 12.9. + 19.9.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

Kurs iPh 203: Montag, 4.11. + 11.11.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

iPad

Voraussetzung: eigenes, geladenes iPad und PIN-Code (vierstelliger Zugangscode) und Stromadapterkabel mitnehmen.

Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie das iPad bedienen. Sie gehen mit Ihrem iPad ins Internet, verfassen Mails und laden Fotos. Senden Sie E-Mails an Bekannte. Lernen Sie wichtige Apps und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät.

Kurs PAD 204: Donnerstag, 12.9., 19.9., 26.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs PAD 205: Freitag, 6.12., 13.12., 20.12.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

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

Computerkurse (Mac)

Kursleitung: Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin
Ort: Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)
Anmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn

Erster Kontakt mit dem Mac

Voraussetzung: Keine

Kursinhalt: Den Mac ein-/ausschalten, neu starten, Umgang mit der Maus: Einrichten und Bedienung. Die Mac-Tastatur: Tastaturbefehle, Funktionstasten, Begriffserklärungen. Welches ist der richtige Mac? Abklärungen vor dem Kauf.

Kurs MAC 207: Dienstag, 10.9.
14 bis 16.30 Uhr, CHF 95.–

Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

Voraussetzung: Kurs «Erster Kontakt mit dem Mac» oder Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung.

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennenlernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden. In einer kleinen Gruppe werden in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.

Kursinhalt: Der Finder – wozu man ihn braucht, wie man ihn einrichtet, Finder-Fenster anpassen, Ordner anlegen, Systemeinstellungen, Einrichten des Docks, Programme starten und beenden, Dateien erstellen, speichern und öffnen, Safari.

Kurs MAC 208: Montag/Mittwoch, 16.9. + 18.9.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Kurs MAC 209: Montag/Mittwoch, 7.10. + 9.10.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Den Kursteilnehmenden wird je ein iMac zur Verfügung gestellt; der eigene Laptop kann nicht mitgebracht werden.

Word 2011 für Mac

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

In diesem Kurs werden die Grundlagen von Word erklärt. Ziel ist es, einfach strukturierte Briefe selber einzurichten, Formatvorlagen zu erstellen, Tabulatoren richtig einzusetzen und eine einfache Tabelle zu erzeugen.

Kursinhalt: Dokumente erstellen und richtig speichern, Dokumente einrichten: Ränder, Spalten. Das Arbeiten mit Text: Text eingeben, markieren. Rechtschreibung und Grammatik prüfen, Formatvorlagen erstellen, arbeiten mit Tabulatoren/Tabellen.

Kurs MAC 210: Dienstag, 29.10. + 5.11. + 12.11.
14 bis 17 Uhr (3x), CHF 345.–

iPhoto

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

Ziel des Kurses: Bilder verwalten, einfache Bildbearbeitungen, Alben und Ereignisse erstellen und die Ergebnisse weitergeben.

Kursinhalt: Fotos importieren, die Benutzeroberfläche von iPhoto, Ereignisse verwalten. Bilder bearbeiten: zuschneiden, retuschieren, Farben korrigieren. Alben, Karten und Kalender erstellen, Bilder weitergeben und exportieren. Das Arbeitsbuch für den Kurs ist im Preis (ca. CHF 28.–) nicht inbegriffen (Angaben zum Buch werden bei Rechnungsstellung bekannt gegeben).

Kurs MAC 211: Dienstag, 3.12. + 10.12.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Computerkurse (Windows)

Setzen Sie Ihre Wünsche um, besuchen Sie jetzt einen Computerkurs. Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten, virusfrei

surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und wecken Sie Ihre Ressourcen – erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit dem PC!

Allgemeine Angaben

Unterrichtet wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden. Es stehen moderne PCs zur Verfügung oder Sie können Ihren eigenen Laptop mitnehmen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 8 gearbeitet, die entweder die Office-Version 2010 oder 2013 installiert haben.

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die Kosten bar vor Ort einkassiert. Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

Computerkurse in LUZERN

Fachleitung: Michel Prigione, MIP Schulung und Beratung
Kursleitung: Michel Prigione und weitere Kursleiter/innen
Kursort: Theaterstrasse 7, Luzern

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

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse: keine

Welche Möglichkeiten bietet der Personalcomputer? Die ersten Schritte am PC.

Starten des PC, die Maus korrekt bedienen, Maus und Tastatur optimal an eigene Arbeitsweise anpassen, Begriffserklärungen wie Betriebssystem, Internet usw. als entscheidende Kriterien beim Kauf eines eigenen Personalcomputers. Ergonomie am Computerarbeitsplatz.

Kurs Eko 212: Donnerstag, 29.8.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 213: Freitag, 13.9.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 214: Montag, 23.9.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 215: Donnerstag, 14.11.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 216: Montag, 25.11.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Windows-Einführung

Vorkenntnisse: Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse

Voraussetzung: eigener Computer oder Laptop zu Hause mit Windows Betriebssystem. Klären Sie bitte vor der Anmeldung ab, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows 7/8 und Office 2010/2013.

Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten. Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag. Sie sind imstande, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

Kurs WiE 220: Montag, 19.8., 26.8., 2.9., 9.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 221: Mittwoch, 28.8., 4.9., 11.9., 18.9.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 222: Montag, 14.10., 21.10., 28.10., 04.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 223: Dienstag, 29.10., 5.11., 12.11., 19.11.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 224: Freitag, 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–



Kurs WiE 225: Dienstag, 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 226: Donnerstag, 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Repetitionskurs

Dieser Kurs dient der Repetition und Vertiefung der Inhalte aus dem Windows-Grundkurs sowie aus dem Internet-E-Mail-Kurs. Teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Wünsche mit, wir fassen diese zusammen und bauen sie nach Möglichkeit in den Stoff des Kurses ein.

Kurs W-WiE 227: Dienstag, 20.8., 27.8., 3.9.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs W-WiE 228: Mittwoch, 16.10., 23.10., 30.10.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs W-WiE 229: Freitag, 08.11., 15.11., 22.11.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Windows-Umsteiger-Kurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 oder 8
Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7 oder 8. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 230: Freitag, 23.8., 30.8., 6.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW 231: Donnerstag, 17.10., 24.10., 31.10.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW 232: Mittwoch, 27.11., 4.12., 11.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

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

Textverarbeitung 1 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs

Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS-Word arbeiten. Grundkurs

Grundfunktionen von Word kennenlernen, verschiedene Ansichten der Dokumente, Positionieren und Markieren im Text mit Maus und/oder Tastatur, Darstellung von Briefen mit Absatz-, Zeichen- und Seitenformatierung, korrektes Handhaben von Absatzzeichen (Enterzeichen), Setzen, Verschieben und Löschen von Tabulatoren, Briefe korrekt gestalten, Texte aus dem Internet ins Word importieren; schwarz-weiss oder farbig drucken in Hoch- und Querformat.

Kurs WoE 240: Dienstag, 17.9., 24.9., 1.10., 8.10.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 2 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs und Textverarbeitung 1 mit Word

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1 – Vertiefung von MS-Word

Wiederholungen aus MS-Word-Grundkurs, Zeilenabstände optimal einstellen, Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten, Rechtschreib- und Autokorrektur-Optionen handhaben, Grafiken einfügen und verändern, einfache Tabellen im Dokument einsetzen, Einladungs- und Grusskarten oder doppelseitige Flyer als Beispiel selbst gestalten.

Kurs WoF 241: Dienstag, 19.11., 26.11., 3.12., 10.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Tabellenkalkulation mit Excel

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs

Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen

Bedeutung der Zelle in der Tabellenkalkulation; verschiedene Tabellen erstellen und verändern, einfache Formeln und Excel-Funktionen selber definieren, Budgetplanung erstellen, Adresslisten erstellen, sortieren und filtern, ansprechend drucken (anpassen) in Hoch- und Querformat.

Kurs EXE 250: Dienstag, 3.9., 10.9., 17.9., 24.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs
Im Kurs wird mit dem Internet Explorer und den Mail-Programmen Live Mail (Windows 7) oder aber Outlook 2010 gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web

Lernen Sie die Vielfalt des Internets kennen. Suchen und finden Sie Informationen, Bilder, TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und ausdrückt. Wir zeigen Ihnen Vorgehensweisen, die ein sicheres «Surfen» ermöglichen.

Umgang mit der elektronischen Post

Erlernen Sie die Funktion des E-Mailens und halten Sie mit Ihren Bekannten künftig Kontakt via elektronische Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte per Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

Kurs InE 260: Montag, 16.9., 23.9., 14.10., 21.10.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 261: Dienstag, 22.10., 29.10., 5.11., 12.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 262: Donnerstag, 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse von Windows und Dateimanagement, z.B. besuchter Windows-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse sowie E-Mail-Kenntnisse

Arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements**

Inhalte: In diesem anspruchsvollen Kurs lernen Sie den Umgang mit dem «kleinen Bruder» des Profiprogramms Adobe® Photoshop, nämlich mit dem Photoshop Elements** Version 10. Kursziele: Sie lernen, wie die Bilder von der Kamera auf den PC kopiert werden, erstellen Bildausschnitte, optimieren Bilder und lernen Bildebenen kennen. Sie erstellen Karten mit Bildkompositionen und Text. Sie können Bilder ausdrucken und per Mail versenden.

Kurs DBE 270: Donnerstag, 17.10., 24.10., 31.10., 7.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.– (exkl. Programm Photoshop Elements** Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs und Internetkurs

Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software Iforor.

Inhalte: Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen, Bilder einfügen und gleichzeitig bearbeiten (zuschneiden), Fotobuch mit Texten ergänzen, Bilder in ein ansprechendes Layout kleiden. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

Kurs Foe 271: Donnerstag, 22.8., 29.8., 5.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs Foe 272: Montag, 2.12., 9.12., 16.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

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

Computerkurse in NEUENKIRCH

Kursleitung: Michel Prigione
Ort: MIP Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze sind auf dem Gemeindeparkplatz verfügbar – fünf Minuten zu Fuss bis zum Kurslokal)

Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!

Windows-Einführung

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse erforderlich
Windows Vista, Windows 7/8, Office 2010, 2013

Grundkurs: Den Computer von Grund auf kennenlernen, mit Windows arbeiten, eine Einladung in Word schreiben und speichern. Was ist das Internet?

Kurs WiE 280: Dienstag, 27.8., 3.9., 10.9., 17.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 281: Freitag, 25.10., 8.11., 15.11., 22.11.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 282: Donnerstag, 28.11., 5.12., 12.12., 19.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Windows-Umsteiger-Kurs

Voraussetzung: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP
Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 oder 8
Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7 oder 8. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 283: Mittwoch, 28.8., 4.9., 11.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung
Internet Explorer oder Mozilla Firefox, Windows Live Mail, Outlook
Was ist das Internet? Internet-Zugang, suchen und finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

Kurs InE 284: Mittwoch, 16.10., 23.10., 30.10., 06.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 285: Freitag, 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–



Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse von Windows und Dateimanagement, z.B. besuchter Windows-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse sowie E-Mail-Kenntnisse

Inhalte: In diesem anspruchsvollen Kurs lernen Sie den Umgang mit dem «kleinen Bruder» des Profiprogramms Adobe® Photoshop, nämlich mit dem Photoshop Elements** Version 10. Kursziele: Sie lernen, wie die Bilder von der Kamera auf den PC kopiert werden, erstellen Bildausschnitte, optimieren Bilder und lernen Bildebenen kennen. Sie erstellen Karten mit Bildkompositionen und Text. Sie können Bilder ausdrucken und per Mail versenden.

Kurs DBE 286: Freitag, 18.10., 25.10., 8.11., 15.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.– (exkl. Programm Photoshop Elements** Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse

Inhalte: Sie lernen, Ihre Digitalfotos auf den PC zu übertragen und ein schönes Fotobuch mit der Icolor-Software zu erstellen. Die Bilder werden beim Einfügen gleich bearbeitet und zugeschnitten, aufgehellt oder abgedunkelt oder mit künstlerischen Effekten versehen. Das Buch wird mit Texten ergänzt. Sie lernen, das Buchlayout zu bearbeiten. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt und sind nun bereit zur Produktion Ihres Fotoalbums. Die Software und eine Dokumentation werden abgegeben.

Kurs Foe 287: Freitag, 23.8., 30.8., 6.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Wir danken der Firma JT International AG Dagmersellen für die Unterstützung der Bildungsangebote im Jahr 2013. 

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 ist ein ganzheitliches Körpertraining. Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen und so das Körperzentrum stabilisiert. Dann folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur wie auch den Beckenboden) zu aktivieren. Das Training fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination sowie die Balance und verbessert die Körperhaltung und die Atemtechnik. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, Sitzen auf der Matte und im Liegen ausführen können.

Pilates

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

Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kurs 370: Montag, 26. Aug. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept und 7. Okt.)
 CHF 318.– (15x)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kurs 371: Montag, 26. Aug. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept und 7. Okt.)
 CHF 318.– (15x)

Pilates

Ort: Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern
Kursleitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertein Erwachsenensport esa BASPO

Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kurs 372: Dienstag, 20. Aug. bis 10. Dez. (ohne 24. Sept. und 1. Okt.)
 CHF 318.– (15x)

Hinweis: Die Pilateskurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 2. September bis 28. Oktober (ohne 7. Okt.), 8x	Gymnastik für die Frau Fit im Alltag Eine Bewegungsstunde, angepasst an die körperlichen Bedürfnisse von reifen Frauen: Das Herz stärken zu beschwingter Musik, Muskeln kräftigen, Gelenkmobilisation fördern, Körperkoordination und Balance üben, um das Gleichgewicht im Alltag zu erhalten. Sich als Frau wohlfühlen mit einem fitten Beckenboden. Stretchen, entspannen, geniessen. Eine bunt gemischte Gymnastikstunde zur Förderung und Erhaltung des vorhandenen körperlichen Potenzials. Kursleitung: Gabriela Steiner, Bewegungspädagogin Level 3 BGB	Kurs 260 Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Werkhofstrasse») 16.15 bis 17.15 Uhr CHF 148.– Anmeldung bis 20. August
Freitag, 6. Sept. bis 6. Dez. (ohne 27. Sept., 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.), 10x	Körpertraining für den Mann Fitness, Kräftigung und Ausdauer Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet: ■ Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur ■ Stabilisation des Rumpfes ■ Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass! Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertein Erwachsenensport esa BASPO	Kurs 261 Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 195.– Anmeldung bis 23. August

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» auf den Seiten 11 bis 13.

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 7. Oktober bis 18. November (7x)	Everdance® Solotanzspass in der Gruppe Tanzen Sie zu bekannten Hits und Evergreens aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Die Tanzschritte aus dem Gesellschaftstanz wie Walzer, Foxtrott oder Charleston werden aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das Tanzvergnügen in der Gruppe ohne Partner lässt viel Freiraum, um in bekannten Melodien zu schwebeln und sich im Rhythmus zu bewegen. Kursleitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa BASPO, zertifizierte Everdance-Leiterin	Kurs 361 Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 110.– Anmeldung bis 19. September
Donnerstag, 17. Oktober bis 5. Dezember (8x)	Zumba Tanz-Fitness Der Trend ... Spass haben, sich bewegen, Energie tanken, 50 Minuten Fun haben. Verschiedene Tänze, Schrittkombinationen und Rhythmen erwarten Sie in dieser Stunde. Ein Solotanzangebot für Damen und Herren, kein Paartanz. Kursleitung: Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	Kurs 362 Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 170.– Anmeldung bis 4. Oktober

Tennis

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

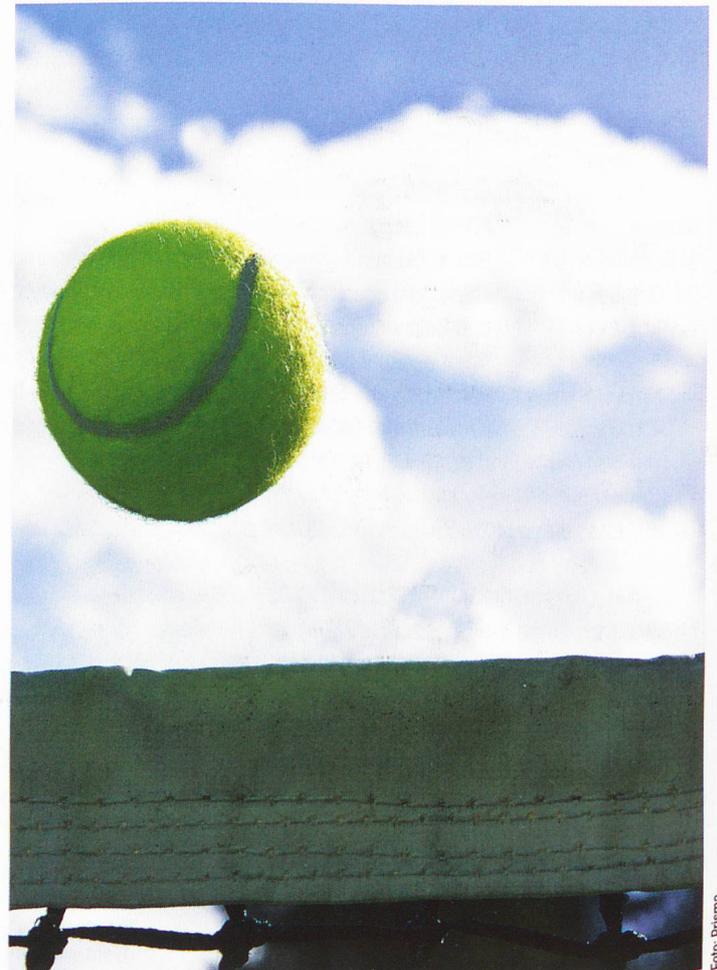
Gruppengrösse: 4er-Gruppen (1 Platz), 7er- oder 8er-Gruppen (2 Plätze)

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

Kursleitung: Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon
Georges Meyer, Dierikon
Annemarie Bucher, Emmen
Heidi Steiner, Kriens

Kosten: CHF 17.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen
CHF 15.– pro Person/Std. bei 7er-/8er-Gruppen

Dauer/Zeit: 19. Aug. bis 17. Dez. (ohne 30. Sept. und 1. Okt.)
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 Schnupperlektionen

Orte: Sportcenter Pilatus, Kriens: Dienstag, 27. August
Sportcenter Rontal, Dierikon: Dienstag, 3. September

Dauer/Zeit: jeweils von 14 bis 15 Uhr

Kosten: CHF 5.–

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

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

Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Hinweis: Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf den Seiten 31 bis 34.



Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden 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, 19. Aug. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
CHF 225.– (16x)

Zeit: 14 bis 14.50 Uhr
Kurs 202: Freitag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.) CHF 211.– (15x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof
Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 9 bis 9.50 Uhr
Kurs 203: Mittwoch, 4. Sept. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)
CHF 215.– (14x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof
Kursleitung: Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: **NEU** 11 bis 11.50 Uhr
Kurs 204: Freitag, 6. Sept. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.) CHF 200.– (13x)

Zeit: **NEU** 12 bis 12.50 Uhr
Kurs 205: Freitag, 6. Sept. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.) CHF 200.– (13x)

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

Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

Damit wir Fit-Gymnastik auch im tiefen Wasser anbieten können, wird es mit einer Weste durchgeführt. Es 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 Sie aufrecht im Wasser «stehen». 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, Trudy Schwegler
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Kurs 206: Montag, 2. Sept. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
CHF 284.– (14x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Kurs 207: Montag, 2. Sept. bis 16. Dez. (ohne 30. Sept. und 7. Okt.)
CHF 284.– (14x)

Ebikon: Hallenbad Schmiedhof
Kursleitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10 bis 10.50 Uhr
Kurs 208: Mittwoch, 4. Sept. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)
CHF 284.– (14x)

Luzern: Hallenbad Allmend (Wassertemperatur 32 Grad)
Kursleitung: Trudy Schwegler
Kosten: exkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 13.15 bis 14 Uhr
Kurs 209: Dienstag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)
CHF 296.– (16x)

Meggen: Hallenbad Hofmatt
Kursleitung: Lucia Muff
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 12 bis 12.50 Uhr
Kurs 210: Dienstag, 20. Aug. bis 17. Dez. (ohne 1. und 8. Okt.)
CHF 275.– (16x)

Beromünster: Hallenbad Kantonsschule
Kursleitung: Lucia Muff, Anita Erni
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Kurs 211: Donnerstag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 287.– (16x)

Zeit: 19 bis 19.50 Uhr
Kurs 212: Donnerstag, 22. Aug. bis 19. Dez. (ohne 3. und 10. Okt.)
CHF 287.– (16x)

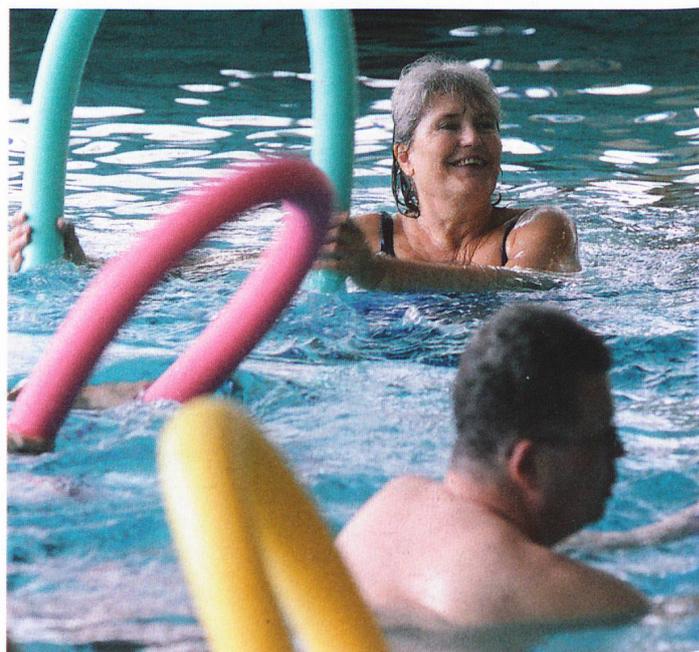
Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum
Kursleitung: Monika Schwaller
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Kurs 213: Mittwoch, 21. Aug. bis 18. Dez. (ohne 2. und 9. Okt.)
CHF 305.– (16x)

Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum
Kursleitung: Rosmarie Wicki
Kosten: inkl. Hallenbadeintritt

Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kurs 214: Freitag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)
CHF 286.– (15x)

Zeit: 11.05 bis 11.55 Uhr
Kurs 215: Freitag, 23. Aug. bis 20. Dez. (ohne 4. und 11. Okt. sowie 1. Nov.)
CHF 286.– (15x)



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



Radsport

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter und -leiterinnen im Fachbereich Radsport 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!»

Velotouren

- Daten:** Dienstag, 2., 16. und 30. Juli, 13. und 27. August, 10. und 24. September sowie 8. Oktober 2013.
- Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.
- Leitung:** Theres Jöri (Fachleiterin), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert
- Kosten:** pro Einzeltour CHF 9.–
- Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

- Anmeldung:** Melden Sie sich jeweils vor einer Tour wie folgt an: Bei Theres Jöri 041 670 28 23 oder 078 770 03 12 (joeth@bluewin.ch). Sie nimmt Ihre Anmeldung am Sonntagabend zwischen 18.45 und 20 Uhr entgegen. Falls die Velotour verschoben wird: Bitte neu anmelden!

- Wichtig:** Nehmen Sie erstmals an einer Velotour teil? Dann melden Sie sich bitte **vor der ersten Teilnahme** bei der Fachleiterin Theres Jöri!

Touren mit Elektro-Velos (Flyer)

Bei mindestens 8 Anmeldungen wird eine eigene Elektro-Velo-Gruppe gebildet. Falls die Elektro-Velo-Gruppe kleiner ist, werden die Teilnehmenden bei den normalen Velotouren eingeteilt.

- Daten/Kosten:** siehe unter «Velotouren»
- Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.
- Bei Fragen:** Weitere Informationen zu den Elektro-Velo-Touren erhalten Sie bei Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71.

Velo-Ferienwochen

In Vimbuch vom 24. bis 28. Juli und in Istrien vom 29. Sept. bis 5. Okt. 2013. Nähere Informationen erhalten Sie bei Arnold Burch unter Tel. 041 675 15 71 (kein Angebot von Pro Senectute).

Abschluss Velotouren

Dienstag, 5. November 2013, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Beginn: 14 Uhr. 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.

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

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 grosser Beliebtheit und dies nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko 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!

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden). Falls Sie noch keine Stöcke besitzen, erhalten Sie von der Fachleiterin nützliche Tipps, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

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 53: Montag, 6. Mai bis 26. Aug. (ohne 20. Mai)
CHF 90.– (16x)

Kurs 253: Montag, 2. Sept. bis 30. Dez.
CHF 90.– (18x)

Zeit: 16.15 bis 18 Uhr (ab 7. Okt. 15.30 bis 17.15 Uhr)

Kurs 54: Mittwoch, 1. Mai bis 28. Aug.
CHF 90.– (18x)

Kurs 254: Mittwoch, 4. Sept. bis 18. Dez. (ohne 2. Okt.)
CHF 90.– (15x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 55: Kombi-Abo für Kurs 53 + 54
CHF 150.–

Kurs 255: Kombi-Abo für Kurs 253 + 254
CHF 150.–

Herbstausflug der Nordic Walking-Gruppe Luzern

Der diesjährige Herbstausflug steht im Zeichen unseres 20-jährigen Bestehens. Ziel: Frutt. Datum: Mittwoch, 21. Aug. 2013 (Verschiebedatum: 28. Aug. 2013). Ausrüstung: Wanderausrüstung, Stöcke, Getränke. Details werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

Weihnachtessen Nordic Walking-Treff Luzern

Es sind alle herzlich eingeladen zum gemeinsamen gemütlichen Weihnachtessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick.

■ Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 16. Dez. 2013 ab 17 Uhr im Restaurant Murmatt, Luzern.

■ Für die Teilnehmenden des Mittwoch-Treffs: 18. Dez. 2013 ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil.



Nottwil: Fussballplatz Rüteli

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

Kurs 58: Montag, 6. Mai bis 26. Aug. (ohne 20. Mai)
CHF 88.– (16x)

Kurs 258: Montag, 2. Sept. bis 16. Dez.
CHF 88.– (16x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Reiden: Sportzentrum Kleinfeld

Leitung: Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 29 89
Anita Burri, Tel. 062 758 18 46
Sandra Häfliger, Tel. 062 758 43 50

Kurs 59: Donnerstag, 4. April bis 25. Juli (ohne 9. und 30. Mai)
CHF 82.50 (15x)

Kurs 259: Donnerstag, 22. Aug. bis 19. Dez.
CHF 99.– (18x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

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 ungewohnten Gemeinschaft die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. 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 begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★ Mittlere Wanderung, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.
- ★★★ Anspruchsvolle Wanderung, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit von Vorteil, stabile Wanderschuhe verlangt.

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: Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt.

Wichtige Einsteigeorte nebst Luzern, inkl. Abfahrtszeiten, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2013 geltenden

Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtax-Abonnement mitnehmen.

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

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussen-tasche des Rucksacks mit sich, ebenso den Notfallausweis.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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**) am Vortag ab 14 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Neu Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, jeweils an den 1. Wanderleiter, per Mail oder Telefon, evtl. Telefonbeantworter. Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Name, Wohnort, Abonnement (GA bzw. Halbtax bzw. kein Abo). Anmeldung frühestens 1 Woche vor der Wanderung und bis spätestens am Vortag bis 10 Uhr.

Wanderleiter/innen:

Alfons Steger , Fachl.	Tel. 041 458 19 85, steger.rain@bluewin.ch
Ernst Ammann	Tel. 041 320 71 29, ernst.ammann@gmx.ch
Cécile Bernet	Tel. 041 370 21 28, pace.bernet@hispeed.ch
Vreni Brunner	Tel. 079 390 33 41, vrbr@gmx.ch
André Charrière	Tel. 041 260 36 62, andre_charriere@bluewin.ch
Rita Gasser	Tel. 041 490 25 51, ritagasser@bluewin.ch
Werner Helfenstein	Tel. 041 458 19 15, wm.helfenstein@bluewin.ch
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53, beatrice.reichlin@gmx.ch
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91, pischmid@sunrise.ch

Gruppe A: Anspruchsvolle Wanderungen, 3 bis 5 Stunden Wanderzeit

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 3. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 5. Juli)	Route: Auf dem Walenpfad von Oberrickenbach nach Engelberg. Distanz: 11 km, 560 m Auf- und 670 m Abstieg (Abstieg auch mit Sessellift möglich). Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 35.–, GA CHF 19.–. Leitung: Cécile Bernet, Rita Gasser.	Treffpunkt: 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.06 Uhr (Hergiswil 7.16 Uhr). Rückkehr: 18.54 Uhr.
Mittwoch, 24. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 26. Juli)	Route: Wanderung auf der Strada alta Bedretto, von der Alp Pescium nach Fontana und Airolo. Distanz: 15 km, 150 m Auf- und 650 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 42.–, GA CHF 12.–. Leitung: Alfons Steger, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 07.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 07.18 Uhr. Rückkehr: 18.41 Uhr.
Mittwoch, 14. August (bei schlechtem Wetter Freitag, 16. August)	Route: Wanderung im Toggenburg, vom Itios auf den Chäserrugg (Churfürsten). Distanz: 6 km, 900 m Auf- und kein Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. (Für B-Wanderer besteht die Möglichkeit, mit der Bahn hochzufahren, eine Rundwanderung von 1 Std. zu machen und die grandiose Rundschau zu geniessen). Schwierigkeitsgrad: ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Fahrkosten: ca. CHF 62.–, mit GA CHF 25.–. Leitung: Cécile Bernet, André Charrière.	Treffpunkt: 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.40 Uhr (Arth-Goldau 8.13 Uhr). Rückkehr: 20.20 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99



Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 21. August (bei schlechtem Wetter Freitag, 23. August)	Route: Wanderung durch das wildromantische Brunnital von Unterschächen zur Sittlisalp. Distanz: 9 km, 640 m mässig steiler Aufstieg, 80 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 28.–, mit GA CHF 5.–. Leitung: Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.18 Uhr (Arth-Goldau 8.53 Uhr). Rückkehr: 18.41 Uhr.
Mittwoch/ Donnerstag, 4./5. September, 2-Tageswande- rung	Route: 1. Tag Wanderung durch das Gasterntal. 2. Tag Wanderung von Kandersteg via Heuberg zum Oeschinensee. Distanz: 1. Tag 8 km, je 480 m Auf- und Abstieg, 2. Tag 10 km, je 200 m Auf- und Abstieg. Gepäck kann an beiden Tagen im Hotel deponiert werden. Wanderzeit: je ca. 3½ bis 4 Std. (mit Kurzvarianten für B-Wanderer). Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (★), Wanderstöcke empfohlen. Mittagessen: je aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillett. Kosten: Im EZ CHF 200.–, mit GA CHF 150.–; im DZ CHF 180.–, mit GA CHF 130.–. (Inbegriffen: Transporte, Hotel-Unterkunft, Halbpension, Wandertaxe). Leitung: Cécile Bernet, André Charrière.	Treffpunkt: 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7 Uhr (Sursee 7.18 Uhr). Rückkehr: 19 Uhr. Anmeldung: bis 15. Juli per Telefon oder Mail an Cécile Bernet.
Mittwoch, 11. September (bei schlechtem Wetter Freitag, 13. September)	Route: Wanderung auf dem Wildheuerpfad von den Eggbergen über Hüttenboden nach Oberaxen. Distanz: 7,5 km, 250 m Auf- und 700 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 33.–, mit GA CHF 17.–. Leitung: Rita Gasser, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.08 Uhr mit dem Tellbus. Rückkehr: 18.48 Uhr.
Mittwoch, 18. September (bei schlechtem Wetter Freitag, 20. September)	Route: Wanderung von Hägendorf, durch die Teufelsschlucht und via Allerheiligenberg über die Belchenfluh nach Hauenstein. Distanz: 13,5 km, 700 m Auf- und 450 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 5 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 21.–. Leitung: Ernst Ammann, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.55 Uhr. Rückkehr: 17.05 Uhr.
Mittwoch, 16. Oktober (bei schlechtem Wetter Freitag, 18. Oktober)	Route: Wanderung in der Leventina, von Rodi Fiesso – Prado – Dalpe nach Faido. Distanz: 10 km, 330 m Auf- und 500 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billet: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 32.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Pia Schmid.	Treffpunkt: 7.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.18 Uhr (Arth-Goldau 7.53 Uhr). Rückkehr: 18.40 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 23. Oktober	Route: Wanderung auf dem Jura-Höhenweg von der Barmelweid – Geissfluh – Bänklerjoch zur Staffelegg. Distanz: 13 km, 190 m Auf- und 330 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ (Wanderstöcke empfohlen). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 25.–. Leitung: Werner Helfenstein, Vreni Brunner.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.05 Uhr (Emmenbrücke 8.09 Uhr). Rückkehr: 17.30 Uhr.

Mittwoch, 20. November	Route: Wanderung von Dritter Altmatt über den Chatzenstrick – Lochwald nach Rothenthurm. Distanz: 10 km, je 500 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 16.–. Leitung: Vreni Brunner, Alfons Steger.	Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.18 Uhr (Arth Goldau 8.53 Uhr). Rückkehr: 16.41 Uhr.
---------------------------	--	---

Mittwoch, 4. Dezember (bei schlechtem Wetter Freitag, 6. Dezember)	Programm: Fahrt mit dem Schiff nach Weggis und Wanderung auf dem Lehenweg via Tischital – Greppen – Hohle Gasse nach Immensee. Distanz: 10 km, je 280 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Verpflegung: aus dem Rucksack und Einkehr im Alpenhof. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 13.–. Leitung: André Charrière, Alfons Steger.	Treffpunkt: 11.45 Uhr beim KKL Luzern, unter dem grossen Vordach. Abfahrt: 12 Uhr. Rückkehr: 17.54 Uhr.
--	--	--

Jahresrückblick und -ausblick

Mittwoch, 27. November, 14 bis ca. 17 Uhr. Im Saal des Betagtenzentrums Rosenberg, Rosenbergstr. 2/4, Luzern. Gut erreichbar mit vbl-Bus Nr. 1 (Schlossberg) oder Nr. 19 (Rosenberg). 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, 11. Juli	Programm: Wanderung von Willisau nach Olisrüti und zurück durch das Mülitäli. Distanz: 10 km, je 130 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 13.–. Leitung: Alfons Steger, Rita Gasser.	Treffpunkt: 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). Rückkehr: 16.03 Uhr.

Donnerstag, 18. Juli	Route: Wanderung von Däniken der Aare entlang nach Schönenwerd und Aarau. Distanz: 10 km, je 50 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 20.–. Leitung: Ernst Ammann, Beatrice Reichlin.	Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.05 Uhr (Emmenbrücke 9.09 Uhr). Rückkehr: 16.30 Uhr.
-------------------------	--	---

Donnerstag, 8. August	Route: Wanderung von Euthal, dem Sihlsee entlang und hinauf nach Unteriberg. Distanz: 9 km, 250 m Auf- und 220 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 22.–. Leitung: Vreni Brunner, Werner Helfenstein.	Treffpunkt: 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.40 Uhr (Meggen 8.49 Uhr). Rückkehr: 16.30 Uhr.
--------------------------	---	--

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 29. August	Route: Wanderung durch die Rebberge von Twann, dann von der Petersinsel via Erlach nach Le Landeron. Distanz: 9 km, je 120 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2¾ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 41.–. Leitung: Alfons Steger, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.05 Uhr (Sursee 8.26 Uhr). Rückkehr: 18.05 Uhr.
Mittwoch/ Donnerstag, 4./5. September	2-Tageswanderung Auch mit Kurzvarianten für B-Wanderer: Siehe Gruppe A Seite 28.	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.54 Uhr. Rückkehr: 18.05 Uhr.
Donnerstag, 26. September	Route: Wanderung durch die Rebberge und bekannte Weindörfer des Lavaux, von Lutry – Epesses – Le Dézaley nach Rivaz. Distanz: 10 km, je 200 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 53.–. Leitung: Alfons Steger, Rita Gasser.	Treffpunkt: 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7 Uhr. Rückkehr: 19 Uhr.
Donnerstag, 10. Oktober	Route: Wanderung im Zürcher Oberland, von Pfäffikon – Balchenstal – Hittnau – Fischbach nach Saland. Distanz: 9,5 km, 220 m Auf- und 160 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 28.–. Leitung: Ernst Ammann, Cécile Bernet.	Treffpunkt: 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 16.49 Uhr.
Donnerstag, 31. Oktober	Route: Wir wandern im Berner Mittelland, teilweise der Aare entlang, von Oberbuchsiten via Wolfwil nach Aarwangen. Distanz: 10 km, je 110 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 22.–. Leitung: Werner Helfenstein, Vreni Brunner.	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.54 Uhr. Rückkehr: 16.55 Uhr.
Donnerstag, 7. November (bei schlechtem Wetter Donners- tag, 14. November)	Route: Wanderung an der Stadtgrenze von Basel nach Neuwiller im Elsass und nach Allschwil. Distanz: 9 km, nur geringe Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: im Restaurant. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 31.–. Leitung: Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.	Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.54 Uhr. Rückkehr: 18.05 Uhr.
Donnerstag, 12. Dezember (bei schlechtem Wetter Donners- tag, 19. Dezember)	Programm: Wanderung entlang der Aenziwigger, von Hergiswil – Chäppelimmatt nach Willisau. Besuch im Flaschenmuseum. Distanz: 7,5 km, keine Auf- und Abstiege. Wanderzeit: ca. 2 Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Billett: Kollektivbillett. Fahrkosten: ca. CHF 12.– sowie für Besichtigung, Führung, Mitagessen, Getränke CHF 23.–. Leitung: Rita Gasser, Werner Helfenstein.	Treffpunkt: 10.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 10.16 Uhr (Littau 10.21 Uhr). Rückkehr: 17.03 Uhr.



Information unter Tel. 041 226 11 99



Offene Gruppen

Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden und verbessern durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in 203 Gruppen bis zu 2100 Menschen zu gemeinsamer Bewegung.

Leitung: speziell ausgebildete Erwachsenen sportleiterinnen und -leiter

Anmeldung: nicht erforderlich. Kommen Sie vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich! Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin/dem entsprechenden Leiter Kontakt aufzunehmen.

Haben Sie Fragen? Unter Tel. 041 226 11 99 geben wir Ihnen Auskunft.

Allround (Turnen)

Eine abwechslungsreiche Palette von Übungen lassen Einschränkungen vergessen und machen richtig Spass. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer und Gleichgewicht.

Kosten: CHF 5.– pro Lektion. Der Betrag wird vor Ort einzeln oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

Allround-Gruppen (Turnen)

Adligenswil

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Aesch

Turnhalle

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Priska Bühlmann, 041 917 43 60

Altishofen

Turnhalle

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44

Altwis

Turnhalle

Dienstag, 20 bis 21 Uhr

Pia Höltschi, 041 917 29 72

Buchrain

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr

Monika Wolfer, 041 440 46 78

Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9, bis 10 Uhr

Donnerstag, 8 bis 9 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

Mehrzweckhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Kirchofer, 041 933 18 17

Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Käthy Aregger, 041 928 12 49

Dagmersellen

Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Turnhalle Eiche

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Emmy Stampfli, 062 756 21 16

Doppleschwand

Turnhalle

Montag, 16 bis 17 Uhr

Annemarie Lustenberger,
041 480 35 22

Ebersecken

Gemeindehaus

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

Ebikon

Pfarrheim

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

St. Klemens (Aula)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

Egolzwil

Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20 Uhr

Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Bernadette Achermann, 041 980 27 14

Eich

Turnhalle

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr

Esther Stirnemann, 041 460 03 77

Emmen

Pfarrheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Ruth Heim, 041 280 05 53

Emmenbrücke

Pfarrheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Pfarrheim Gerliswil

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr

Trudi Merz, 041 260 69 21

Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Die Lektionen bieten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

Kosten: CHF 5.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo einkassiert.

Tanzsport (Internationale Volks- und Kreistänze aus aller Welt, Tanzen im Sitzen, Line Dance)

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

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

Nachfolgend sind alle offenen Bewegungsgruppen aufgeführt.

Viel Spass beim Auswählen, Schnuppern und bei der regelmässigen Teilnahme.

Schulhaus Hübeli

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr

Ursula Häller, 041 310 16 56

Pfarreiheim St. Maria

(für Italienisch- und Spanischsprachige)

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Begoña Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch

Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Bernadette Schnider, 041 480 02 06

Ermensee

Mehrzweckhalle

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Heidi Rütter, 041 917 35 60

Eschenbach

Schulhaus Hübeli

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Geiser, 041 448 25 28

Escholzmatt

Pfarrsaal

Montag, 14 bis 15 Uhr

Hermine Neuenschwander,

041 486 15 48

Ettiswil

Bülacherhalle

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr

Priska Kurmann, 041 980 44 62

Flühli

Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Freitag, 17 bis 18 Uhr

Claudia Tanner, 041 488 25 22

Gelfingen

Turnhalle Husmättli

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr

Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

Gettnau

Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Reinert, 041 970 43 33

Geuensee

Turnhalle Kornmatte

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Nick, 041 921 47 93

Grosswangen

Kalofenhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Maria Rösch, 041 980 51 31

Gunzwil

Sommer: Alte Turnhalle

Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr

Winter: Lindenhalle

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Annemarie Furrer, 041 930 18 58

Hämikon

Turnhalle

Donnerstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Heidi Hornstein, 041 917 13 76

Hasle

Turnhalle Dorf

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr

Agnes Aregger, 041 480 27 08

Hellbühl

Rotbach-Halle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Christine Bruppacher, 041 467 02 40

Hergiswil b. Willisau

Mehrzweckhalle Steinacher

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Monika Kunz, 041 979 11 84

Hildisrieden

Turnhalle Matte

Dienstag, 17 bis 18 Uhr

Theres Steiner, 041 460 15 50

Hitzkirch

Turnhalle (Männergruppe)

Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

Turnhalle

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Doris Amrein, 041 917 10 66

Hochdorf

Turnhalle Zentral (Halle B)

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Edith Theiler, 041 910 58 09

Hohenrain

Pfarreiheim

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

Horw

Turnhalle Hofmatt

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Doris Obertüfer, 041 360 81 88

Inwil

Schulhaus Rägeboge Aula

Montag, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr

Agnes Sigrist, 041 448 21 40

Kleinwangen

Turnhalle

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Pia Widmer, 041 910 20 68

Kriens

Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10 bis 11 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Feldmühle

Freitag, 16.15 bis 17.15 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Fenkern

Montag, 9 bis 10 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Krauer

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Kuonimatt

Montag, 9 bis 10 Uhr

Alice Rogger, 041 340 82 60

Luzern

Asociación de pensionistas

(für Spanischsprachige)

Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr

Carmen Arias, 041 420 22 53

Pfarreizentrum Barfüesser

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

Betagtenzentrum Dreilinden

(Titlisstübli)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Irene Affolter, 041 410 34 40

Pflegeheim Eichhof (Haus Saphir)

Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr

Hildegard Meier, 041 320 86 35

Evang. Gemeindezentrum

Würzenbach

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Turnhalle Geissenstein

Montag, 17 bis 18 Uhr

Violette Besson, 076 594 62 14

(neuer Standort noch nicht bekannt)

Alterssiedlung Guggi

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

Lukas-Saal

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr

Rita Weibel, 041 410 30 30

Maihof Turnhallengebäude

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Mehrzweckzentrum Matthof

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr

Beatrice Greber, 041 280 65 51

Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr

Veronika Felber, 041 320 89 60

Paulusheim

Donnerstag, 10 bis 11 Uhr

Violette Besson, 076 594 62 14

Pfarreiheim St. Anton

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Heidi Müller, 041 377 21 78

Pf.heim St. Johannes/Würzenbach

Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr

Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

Pfarreiheim St. Karl

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Pfarreiheim St. Leodegar

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr

Rita-Maria Schwegler, 041 420 27 60

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

Turnhalle Staffeln (Reussbühl)

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrit Berger, 041 320 16 69

Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

Malters

Turnhalle Bündmättli

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Pfarreiheim

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Marlene Michel, 041 497 31 80

Marbach

Turnhalle
Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Theres Willmann, 034 493 33 37

Mauensee

Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

Meggen

Kath. Pfarreiheim
Freitag, 9 bis 10 Uhr
Martha Wey, 041 377 35 43

Meierskappel

Schulhaus Höfli Singsaal
Montag, 14 bis 15 Uhr
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Menznau

Rickenhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Martha Häcki, 041 493 14 81

Nebikon

Mehrzweckhalle
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46
Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergruppe)
Werner Thürig, 062 756 26 41

Neudorf

Turnhalle
Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

Pavillon Schulhaus

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

Neuenkirch

Turnhalle Grünau
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Rosmarie Ambühl, 041 467 26 13

Nottwil

Turnhalle Sagi-Zentrum
Montag, 19 bis 20 Uhr
Christine Bruppacher, 041 467 02 40
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Tilla Garn, 041 937 15 72

Oberkirch

Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Margrith Nauer, 041 921 24 48

Pfeffikon

Mehrzweckhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Jeannette Stoll, 062 771 73 35

Rain

Turnhalle Chrüz matt
Mittwoch, 17 bis 18 Uhr
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

Reiden

Alterszentrum Feldheim
Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Paula Neeser, 062 758 12 65

Retschwil

Schulhaus
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Margrit Kündig, 041 910 18 38

Römerswil

Mehrzweckhalle
Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr
Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos

Turnhalle
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Veronique Schwarzen truber,
041 480 49 58

Root

Pfarreiheim
Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Widmermatt

Montag, 17 bis 18 Uhr
Marly Bächler, 041 450 16 20

Rothenburg

Turnhalle Gerbematt
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Marlies Gass, 041 280 15 83

Ruswil

Alterswohnheim Schlossmatte
Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 9.45 bis
10.45 Uhr und 14 bis 15 Uhr

Turnhalle Dorfschulhaus

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
(Männergruppe)
Rösly Estermann, 041 495 21 80

St. Erhard

Turnhalle
Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr
Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

Schachen

Rümlighalle
Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Ruth Felder, 041 497 15 77

Schenkon

Turnhalle Grundhof
Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Martha Hunkeler, 041 921 24 91

Schlierbach

Mehrzweckhalle
Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr
Frieda Steiger, 041 933 36 44

Schötz

Pfarreiheim
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und
14 bis 15 Uhr
Hanny Steinmann, 041 980 26 83

Schongau

Turnhalle
Freitag, 19 bis 20 Uhr
Carmen Suter, 041 917 03 08

Schüpfheim

Turnhalle Dorfschulhaus
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70

Schwarzenberg

Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Theres Amrein, 041 497 19 62

Sempach

Turnhalle Felsenegg
Dienstag, 8 bis 9 Uhr

Turnhalle Tormatt

Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr
Kathrin Marti, 041 460 14 35

Sempach-Station

Mehrzweckhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Annelies Arnet, 041 920 12 61

Sörenberg

Turnhalle
Dienstag, 19 bis 20 Uhr
Rita Emmenegger, 041 488 19 18

Sursee

Turnhalle St. Georg
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Martha Hunkeler, 041 921 24 91
Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr
(Männergruppe)
Konrad Stalder, 041 460 50 05

Triengen

Pfarreiheim
Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr
Anita Hug, 041 933 36 33

Udligenswil

Bühlmattsaal
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

Uffikon

Mehrzweckhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Margrit Riedweg, 062 756 19 80

Vitznau

Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Hanny Waldis, 041 397 14 17

Wauwil

Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Marlies Bättig, 041 980 41 14

Weggis

Schulhaus Kirchmatt
Dienstag, 9 bis 10 Uhr
Erika Lüthy, 041 390 23 68

Werthenstein

Schulhaus
Freitag, 9 bis 10 Uhr
Berta Fuchs, 041 490 23 87

Wikon

Turnhalle
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

Willisau

Kath. Pfarreiheim
Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und
14.30 bis 15.30 Uhr

Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Hedy Rölli, 041 970 32 73

Wolhusen

Andreasheim
Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
Margrith Erni, 041 490 13 48

Schulhaus Rainheim

Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergruppe)
Dienstag, 19 bis 20 Uhr
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67

Wasserfitness-Gruppen (Bewegung im Wasser)

Beromünster

HB Kantonsschule

Montag, 12.55 bis 13.40 Uhr und
13.45 bis 14.30 Uhr

Margrit Süess, 041 917 19 42

Ebikon

HB Schmiedhof

Gruppen Buchrain/Perlen

Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr und
9.15 bis 10.15 Uhr

Charlotte Rösli, 041 445 02 41

Gruppen Eschenbach

Donnerstag, 8.15 bis 9.15 Uhr und
9.15 bis 10.15 Uhr

Bernadette Mathis, 041 448 28 40

Gruppe Root (ab Jan. 2013) NEU

Mittwoch, 11 bis 12 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen

HB SSBL

Freitag, 11.30 bis 12.30 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

Hohenrain

HB Heilpädagogisches Zentrum

Montag, 12 bis 13 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

Horw

HB Schulhaus Spitz

Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr

Yvonne Henseler, 041 340 79 61

Luzern

HB Allmend

Lernschwimmbecken

Wassertemperatur 32°

Donnerstag, 13.15 bis 14 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

HB Rodtegg

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr

Yvonne Henseler, 041 340 79 61

HB Schubi (Littau)

Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Heidi Fleischli, 041 371 01 77

Luzern

HB Utenberg

Freitag, 15 bis 16 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Nottwil

HB Paraplegikerzentrum SPZ

Gruppe Nottwil

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

Christine Kaiser, 079 393 94 49

Gruppe Buttisholz

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Monika Schwaller, 041 929 05 56

Gruppen Grosswangen/Sempach

Dienstag, 17 bis 18 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Sempachersee

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Judith Kurmann, 041 988 10 89

Reiden

HB Kleinfeld

Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr und

8.45 bis 9.45 Uhr

Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr

Priska Alfano, 062 758 19 09

Mona Bregenzer, 062 758 31 56

Ruth Emmenegger, 062 758 18 55

Liselotte Erni, 062 758 22 15

Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60

Judith Kurmann, 041 988 10 89

Franziska Meier, 062 751 31 53

Elisabeth Peter, 041 980 25 71

Sylvia Peyer, 062 752 41 27

Susi Schnüriger, 062 756 25 68

Christiane Wechsler, 062 758 22 82

Barbara Weyermann, 062 752 17 76

Gruppe Schötz/Altishofen

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Elisabeth Peter, 041 980 25 71

Schachen

HB Schul-/Wohnzentrum

Freitag, 12 bis 13 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Schüpfheim

HB HPZ Sunnebüel

Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr

Michaela Hafner, 041 480 04 19

Gruppe Escholzmatt

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

Gruppen Schüpfheim

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr und
17 bis 18 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

Willisau

HB Schlossfeld

Gruppen Willisau

Donnerstag, 15 bis 15.45 Uhr und
16 bis 16.45 Uhr

Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

Gruppen Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

Tanzsport-Gruppen (Internationale Volks- und Kreistänze / Tanzen im Sitzen / Line Dance)

Dagmersellen

Gemeinde-Zentrum Arche

Freitag, 9 bis 11 Uhr

Marlies Müller, 062 756 23 89

Hochdorf

Pfarrzentrum A, Saal 7

Donnerstag, 14 bis 15.30 Uhr

Mary Jost, 041 910 31 59

Horw

Zentrum Kirchmättli

Dienstag, 9.15 bis 10.45 Uhr

Liselotte Gyr, 041 630 23 58

Kriens

Pfarrheim St. Gallus

Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr

Alice Jost, 041 320 20 12

Luzern

Betagtenzentrum Eichhof

(Saal Saphir)

Montag, 15 bis 16 Uhr

Ursula Häller, 041 310 16 56

oder 079 657 70 61

Pfarrsaal Matthäus

Freitag, 14.30 bis 16 Uhr

Harmke Spermhake, 041 370 15 16

Mehrzweckzentrum Matthof

Dienstag, 14.30 bis 16.30 Uhr

Jojo Murer, 062 844 23 32

Mehrzweckzentrum Matthof

(Line Dance)

Montag, 16 bis 17 Uhr (Beginner)

Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Käthy Häcki, 041 310 48 41

Pfarrheim St. Johannes

(Tanzen im Sitzen)

Montag, 10 bis 11 Uhr

Harmke Spermhake, 041 370 15 16

Meggen

Schulhaus Hofmatt

Mittwoch, 14.30 bis 16.15 Uhr

Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

Sempach

Wohn- und Pflegeheim Meierhöfli

Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr

H. und M. Moser, 033 251 06 72

Sursee

Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein

Mittwoch, 9.30 bis 11 Uhr

Käthy Häcki, 041 310 48 41

Weggis

Pfarrheim St. Maria

Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr

Margaritha Schmidli, 041 440 83 89

Willisau

Kath. Pfarrheim

Freitag, 14 bis 16 Uhr

Sybilla Birrer, 041 970 49 86



Curling

Allgemeine Angaben für alle Curling-Kurse

Kursort: Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena)
Kursleitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

Curling-Kurs für Fortgeschrittene

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos spielen. Voraussetzungen sind Curling-Erfahrung sowie eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Kursdaten: Montag, 14. Okt. 2013 bis 17. März 2014 (ohne 30. Dez. 2013 und 3. März 2014), (21x)
Kurszeit: 9 bis 11 Uhr
Anmeldung: bis 30. September 2013

Curling-Schnupperlektion für Anfänger/innen

Eine kostenlose Schnupperlektion für Anfängerinnen und Anfänger ist jederzeit möglich. Information und Anmeldung bei Hansruedi Heer, Tel. 041 360 96 73, h-heer@hispeed.ch.



Curling-Kurs für Anfänger/innen

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Tipp: Besuchen Sie vorab eine Schnupperlektion. Ab Januar 2014 haben Sie die Möglichkeit, in den laufenden Curling-Kurs einzusteigen.

Kursdaten: Montag, 6. Jan. bis 17. März 2014 (ohne 3. März), (10x)
Kurszeit: 9 bis 11 Uhr
Kosten: CHF 450.– (inkl. Miete Curlingschuhe)
Anmeldung: bis 10. Dezember 2013

Skilanglauf

Skilanglauf-Herbstaussflug mit Wanderung

Donnerstag, 19. September 2013. Mit der Gondelbahn gehts zum Bergrestaurant Rossweid, anschliessend Besuch des neuen Moorwasser-parks und des Restaurants, rund um die Schwarzenegg und mit der Bahn hinunter nach Sörenberg. Information und Organisation: Toni Felder, Tel. 041 361 14 76.

Informationsnachmittag Skilanglauf

Mittwoch, 13. November 2013, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Beginn: 14 Uhr. Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Angebote im Winter 2013/14. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Langlauf-Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

Skilanglauf-Treff (Wintersportler/innen 55+)

Dieser wird vom Langlaufleiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt.

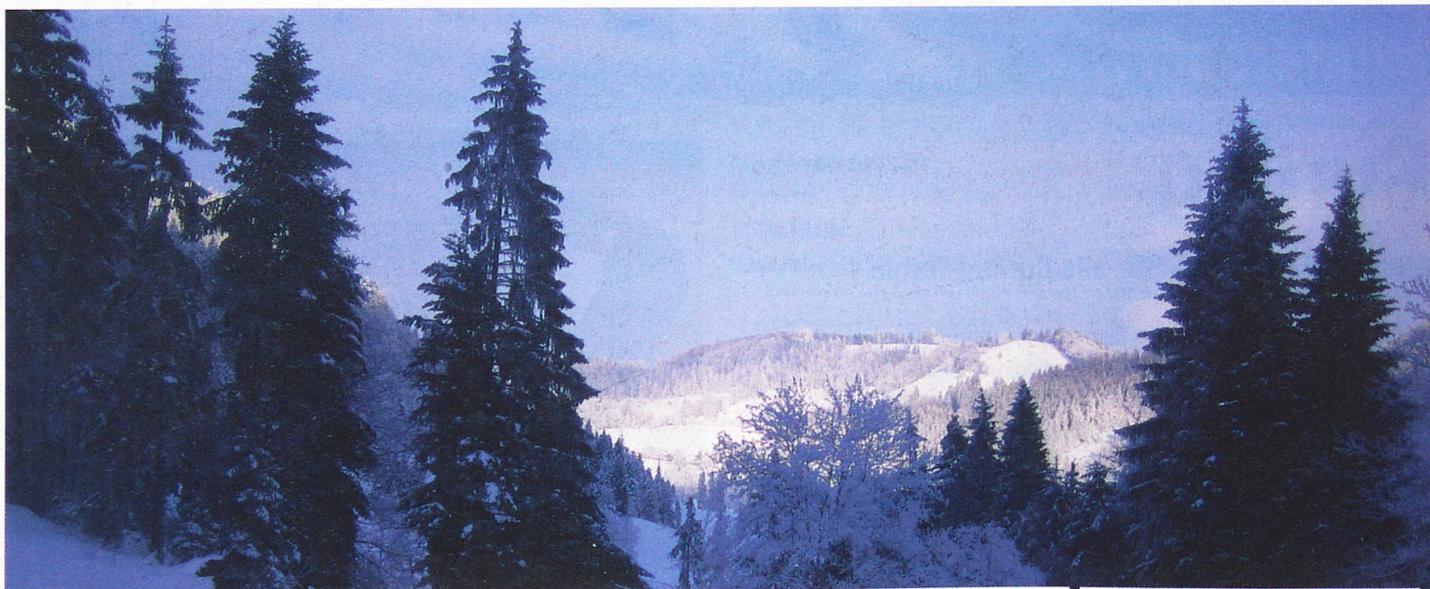
Gratis-Schnuppertag

Donnerstag, 5. Dezember 2013. Anmeldung am Vortag unter Tel. 041 361 14 76 (11 bis 13 Uhr und 18.30 bis 20 Uhr) oder per E-Mail: felder-toni@bluewin.ch.

Skilanglauf-Treff

Donnerstag, 9. Jan., 16. Jan., 23. Jan., 30. Jan. und 6. Feb. 2014 (Reservedaten: 13. und 20. Feb.). Nähere Angaben erhalten Sie beim Fachleiter Toni Felder, Tel. 041 361 14 76.





Winterferienwochen

Langlauf-Tage in Ulrichen/Obergoms

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Damit Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Saison vorbereiten können, bieten wir diese Langlauf-Tage an. Im «Langlaufparadies» Goms können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen – egal ob Sie Ihre ersten Schritte wagen oder bereits ein erprobter Langläufer / eine erprobte Langläuferin sind. Sie sind im Hotel Alpina in Ulrichen untergebracht. Informationen zum Hotel finden Sie beim Angebot «Langlauf- und Winterwander-Erlebniswoche in Ulrichen».

Dauer: Montag, 9. Dez., bis Donnerstag, 12. Dez. 2013
Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter
Doppelzimmer: CHF 470.–/Person
Einzelzimmer: CHF 520.–

Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen: siehe «Langlauf- und Winterwander-Erlebniswoche in Ulrichen», rechte Spalte.

Anmeldung: bis 22. November 2013

Langlauf- und Winterwander-Erlebniswoche in Ulrichen/Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die Gegend zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den

sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthard-Bahn. So haben Sie die Möglichkeit, von überall her mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren mit Technik-Unterricht im klassischen Stil angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein. Es besteht auch die Möglichkeit, mit der Skatingtechnik Bekanntschaft zu machen. Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. 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.

Dauer: Sonntag, 23. Feb., bis Samstag, 1. März 2014
Leitung: Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger
Sportangebot: Langlauf und Winterwandern
Auf Wunsch: Schneeschuhwandern
Doppelzimmer: CHF 890.–/Person
Einzelzimmer: CHF 1070.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (mit Halbtax/mit Generalabo CHF 40.– Reduktion); Leitung

Nicht inbegriffen: Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskosten-Versicherung

Anmeldung: bis 24. Januar 2014