

# Impulse : Kursangebote für alle ab 60 Jahren : 1. Halbjahr 2017

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

Objektyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2016)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

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

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

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

## **Haftungsausschluss**

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

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

# impulse

V 7891



**NEU**

- Männerhaushalt
- Farbige Sicht auf Demenz
- Docupass-Workshop
- E-Bike-Einsteiger
- Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz
- Lebensthema: Übergänge/ Wendepunkte
- Jodeln
- Kneippen Gisikon
- Aerobic mit Orienttanz
- Autogenes Training
- Digitale Senioren
- Badeferien Mallorca

## 1. Halbjahr 2017

## Anmeldung

- **Post:** mit beiliegenden Anmeldekarten
- **Internet:** [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)  
> Online-Anmeldung
- **E-Mail:**  
[bildung.sport@lu.pro-senectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.pro-senectute.ch)
- **Telefon:** 041 226 11 96/95 (Bildung)  
oder 041 226 11 99/91 (Sport)

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

## Kontakte

### Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

[bildung.sport@lu.pro-senectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.pro-senectute.ch)

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

### Telefon

Bildung 041 226 11 96/95

Sport 041 226 11 99/91

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 8.30 bis 11.00 Uhr  
und 14.00 bis 16.30 Uhr



## Impressum

**Versand:** Beilage Zenit 4,  
November 2016, Magazin Pro Senectute  
Kanton Luzern

**Erscheint:** 22.11.2016

**Redaktion:** Michèle Albrecht (Leitung),  
Nadia Bongard und Pascale Kaufmann  
(Bildung), Claudia Burri und Anita  
Lütolf (Sport)

**Layout:** mediamatrix.ch GmbH

**Bilder:** Pro Senectute

**Redaktionsschluss:**

Programm 2. Halbjahr 2017, 31.3.2017

Mit freundlicher

Unterstützung durch:



# Allgemeine Bedingungen

## Bildungs- und Sportangebote

**Ferien:** Es gelten spezielle allgemeine Bedingungen, die Sie bei uns anfordern können.

**Zugänglichkeit:** Das Bildungs- und Sportangebot von Pro Senectute Kanton Luzern ist für Menschen ab 60 Jahren zugänglich.

**Anmeldung/Zahlung:** Ihre Anmeldung (schriftlich, elektronisch oder telefonisch) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung.

**Abmeldungen:** Eine Abmeldung ist für uns immer mit administrativem Aufwand verbunden. Deshalb werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

**Bis 14 Tage vor Kursbeginn:** Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. zurückerstattet, wobei in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 35.– erhoben/einbehalten wird.

**Ab 13 Tage und weniger vor Kursbeginn oder bei Nichtabmelden/Nichterscheinen:** Der gesamte Betrag wird zur Zahlung fällig, bzw. es erfolgt keine Rückerstattung.

**Durchführung/Annulation:** Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abge sagt werden, erhalten Sie ca. 1 Woche vor dem geplanten Kursbeginn Bescheid. Bei Unterbestand kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden (Kleingruppenzuschlag).

**Versäumte Lektionen:** Versäumte Lektionen (z. B. Ferienabwesenheiten) können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Bei Kursabbruch durch den/die Teilnehmer/in wird das Kursgeld nicht rückerstattet. Bei längerer Abwesenheit infolge Krankheit oder Unfall von mind.

4 Lektionen (bitte um sofortige Meldung) werden die verpassten Lektionen bis zu max. 50 % des Kursgeldes auf den nächsten Kurs gutgeschrieben oder rückerstattet, sofern ein Arztzeugnis vorgelegt wird.

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

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

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

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

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

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

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

## Bildung

- 4 Exkursionen/Besichtigungen
- 6 Alltag und Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 9 K+B für Menschen mit Demenz
- 10 Wissen und Kultur
- 11 Gestalten und Spielen
- 12 Musik
- 14 Gesundheit und Bewegung
- 17 Gesundheit und Wohlbefinden
- 18 Digitale Senioren
- 18 Moderne Kommunikation und Computer
- 23 Gemeinsame Interessen
- 24 Sprachen

## Sport

- 26 Fitness und Bewegung
- 27 Tennis
- 28 Polysport
- 28 Wasserfitness
- 30 Nordic Walking
- 31 Radsport
- 32 Wandern
- 35 Schneeschuhtouren
- 35 Curling
- 36 Skilanglauf/-Ferien

## Offene Gruppen

- 38 Fitgym (Allround)
- 40 Wasserfitness
- 41 Tanzsport

## Ferien

- 42 Aktiv-, Spazier- und Wanderferien
- 44 Badeferien Mallorca

## Editorial

«Wir können das Älterwerden nicht verhindern, aber wir können verhindern, dass wir uns dabei langweilen.»



Team Bildung+Sport

### Liebe Leserin, lieber Leser

Die Vorstellung einer digitalisierten Gesellschaft ist längst nicht mehr Science-Fiction, sondern Realität. Das Internet ist aus dem heutigen gesellschaftlichen und privaten Leben kaum noch wegzudenken. Die Altersgruppe ab 60 Jahren tut sich mit der Nutzung leider oft noch schwer. Ältere Menschen sind also von der digitalen Spaltung, die potenziell eine gesellschaftliche Ausgrenzung mit sich bringen kann, besonders betroffen.

Dem wollen wir entgegenwirken und lancieren «**Digitale Senioren**»: einerseits mit der Vortragsreihe «UpDate» und andererseits mit den Computer-Dienstleistungen «A la Carte». Erfahren Sie mehr über diese neuen Angebote auf Seite 18.

Mit dem Programm «**Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz**» ermöglichen wir den Betroffenen, möglichst selbstbestimmt und selbst-

ständig durch regelmässige Angebote am öffentlichen Leben teilzunehmen. Die Lebensqualität kann dank geistiger und körperlicher Aktivitäten positiv beeinflusst werden, die Teilnehmenden durchbrechen den Alltag und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 9. Bestellen Sie das detaillierte Programm.

In gewohnter Manier unterbreiten wir Ihnen wieder rund 10 Exkursionen, 90 Bildungskurse, 45 Sprachklassen, mehrere Interessensgruppen, 50 Sportkurse und -treffen, 160 Sportgruppen und mehrere Sportferienwochen. Bestimmt ist auch etwas für Sie darunter.

Machen Sie mit – halten auch Sie sich körperlich und geistig fit! Wir unterstützen Sie gerne dabei.

*Michèle Albrecht*

Leiterin Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

Schweizerische Nationalbibliothek  
Bibliothèque nationale  
Biblioteca nazionale  
Biblioteka naziunale svizra BIV

# Exkursionen und Besichtigungen

**Voraussetzung:** Damit Sie die Führungen und Besichtigungen in vollen Zügen geniessen können, verfügen Sie über eine angemessene körperliche Konstitution, sind gut zu Fuss und können mit unvorhergesehenen Situationen flexibel umgehen. Nehmen Sie bitte Ihr Mobile mit.

**Anmeldung:** Aufgrund der grossen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

**Abmeldungen:** Bitte beachten Sie unsere «Allgemeinen Bedingungen» auf Seite 2.

## Anlass 001

### Fernsehstudio Leutschenbach

Erleben Sie, wie Fernsehen gemacht wird. In einer ca. 1 ¼ Stunden dauernden Führung erfahren Sie viel Interessantes und sehen, was es braucht, bis eine Sendung ausgestrahlt werden kann. Nach der Führung ist ein Besuch im Personalrestaurant geplant.

**Leitung:** Rita Gasser und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 17.1.2017

**Treffpunkt:** 13.55 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

**Rückkehr:** 19.49 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 18.– inkl. Führung

**Reisekosten:** ca. CHF 26.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Anmeldung:** bis 3.1.2017

## Anlass 002

### Axporama in Böttstein und Kern- oder Wasserkraftwerk in Beznau

Am Morgen besuchen Sie das Axporama in Böttstein. Sie erleben einen spannenden Einblick in die Welt des Stroms. Die Ausstellung «Leben mit Energie» bietet viel Wissenswertes und Unterhaltung. Nach dem Mittagessen im Landgasthof Schloss Böttstein besuchen Sie das Kern- oder Wasserkraftwerk in Beznau. Bitte vermerken Sie auf der Anmeldung, ob Sie das Kern- oder das Wasserkraftwerk besichtigen möchten. Für die Besichtigung

der Kraftwerke wird ein Ausweis (ID, Pass oder Fahrausweis) verlangt.

**Leitung:** Rita Gasser und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 14.2.2017

**Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Luzern, Carpark Inseli

**Rückkehr:** ca. 18.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 42.– inkl. Führungen und Carfahrt

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 31.1.2017

## Anlass 003

### Zug – Innovation und Tradition

Wenn weltweit Millionen von Babys gesund heranwachsen oder wenn die Wundpflege von Patient/innen in unseren Spitälern verbessert wird, dann steht zu meist die Firma Medela mit ihren Milchpumpen bzw. ihrer Vakuumtechnologie dahinter. Wir besuchen am Vormittag das Medizinaltechnikunternehmen in Steinhausen und am Nachmittag entdecken wir unter kundiger Führung die Geheimnisse der Zuger Altstadt.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 7.3.2017

**Treffpunkt:** 8.55 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

**Rückkehr:** 16.49 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 24.– inkl. Führungen

**Reisekosten:** ca. CHF 11.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 21.2.2017

## Anlässe 004 und 005

### Beromünster – ein historisches Zentrum mit nationaler Bedeutung

Im Flecken Beromünster besuchen wir unter kundiger Führung das «Haus zum Dolder» mit seiner Privatsammlung, das Schlossmuseum mit der ältesten Buchdruckerei der Schweiz und das Chorherrenstift St. Michael mit seiner 1000-jährigen Geschichte. Nach dem Mittagessen

spazieren wir zur einzigartigen Waldkathedrale.

**Leitung:** Alfons Steger und lokale Führung

**Treffpunkt:** 8.50 Uhr, Bahnhof Luzern beim Torbogen

**Rückkehr:** 15.57 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 39.– inkl. Führungen

**Reisekosten:** ca. CHF 8.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen)

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

## Anlass 004

**Datum:** Dienstag, 11.4.2017

**Anmeldung:** bis 28.3.2017

## Anlass 005

**Datum:** Mittwoch, 12.4.2017

**Anmeldung:** bis 29.3.2017

## Anlass 006

### Bellinzona – Wochenmarkt und Stadtführung

Wir tauchen ein in das bunte Markttreiben und lassen uns anschliessend durch die Stadt führen. Ausgehend vom Rathaus richtet sich unser Blick zuerst auf das Theater und das Regierungsgebäude. Anschliessend besuchen wir die «Collegiata S. Pietro e Stefano» und das «Castel Grande». Dann werden wir in der «Casa del Popolo» zu einem «Risotto al Merlot con Luganighetta» erwartet. Am Nachmittag bleibt Zeit für einen freien Bummel oder den Besuch des Museums im «Castel Grande».

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Samstag, 29.4.2017

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

**Rückkehr:** 19.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 25.– inkl. Führung

**Reisekosten:** ca. CHF 44.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant (CHF 20.–; nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 13.4.2017

### Anlass 007 Stadt und Schloss Lenzburg



Wir besuchen das mittelalterliche Städtchen Lenzburg mit seiner 5000-jährigen Geschichte und das stolze Schloss der Lenzburger, später der Kyburger und der Habsburger. Kundige Führer/innen werden uns vieles über die beiden Orte erzählen und zeigen können.

**Leitung:** Alfons Steger und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 30.5.2017

**Treffpunkt:** 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

**Rückkehr:** 17.58 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 41.– inkl. Eintritt und Führung (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 10.– in bar)

**Reisekosten:** ca. CHF 20.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 16.5.2017

### Anlass 008 Haus der Religionen in Bern



Visionen sind keine Luftschlösser. Das «Haus der Religionen» ist ein Beispiel dafür. Eine Vielzahl von Religionen und Kulturen sind unter einem Dach vereint. Menschen unterschiedlichster Herkunft,

Glaubensrichtungen, Kulturen und Weltanschauungen finden in diesem Haus Raum und Heimat. Gemeinsam besuchen wir diese Institution und lassen uns in dessen Geist einführen und die Vielfalt der Kulträume zeigen. Am Nachmittag spazieren wir durch den Rosengarten und zum Bärengraben der Stadt Bern.

**Leitung:** Alfons Steger und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 13.6.2017

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

**Rückkehr:** 18.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 27.– inkl. Eintritt und Führung

**Reisekosten:** ca. CHF 35.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 30.5.2017

### Anlässe 009 und 010 Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

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 vom ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.

**Leitung:** Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale Führung

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

**Rückkehr:** 17.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 30.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus

**Reisekosten:** ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

### Anlass 009

**Datum:** Donnerstag, 15.6.2017

**Anmeldung:** bis 1.6.2017

### Anlass 010

**Datum:** Dienstag, 28.11.2017

**Anmeldung:** bis 14.11.2017

### Anlass 011 Rhein und Salz



Täglich brauchen wir Salz, um unser Essen schmackhaft zu machen. In strengen Wintern kann es knapp werden, da es auch für Strassen und Wege gebraucht wird. Wir kennen es aber auch als «Reosal» für den Unterhalt des Geschirrspülers und in vielen anderen Formen. In der Saline Schweizerhalle können Sie die Förderung des «weissen Goldes» direkt verfolgen. Für die Hinfahrt zur Saline benutzen wir ab Basel das Schiff, auf dem wir auch ein einfaches Mittagessen einnehmen werden.

**Leitung:** Ursula Braunschweig und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 29.6.2017

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

**Rückkehr:** 17.05 Uhr in Luzern

**Kosten:** ab Basel CHF 47.– (mit GA), CHF 57.– (mit HT), CHF 67.– (ohne Abo) inkl. Mittagessen, Eintritt und Führung

**Reisekosten:** bis Basel ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** inbegriffen (exkl. Getränke und Dessert; bitte um Info bei Anmeldung für vegetarisches Menü)

**Anmeldung:** bis 8.6.2017

# Alltag und Natur

Kurs 020

## Männerhaushalt

### Das kleine Einmaleins

In diesem Kurs bekommen Sie viele praktische Tipps: Was empfiehlt sich, in einem Haushalt täglich, was wöchentlich und was monatlich zu machen? Wie organisiere ich die Küche, mit welchen Produkten wasche oder putze ich und wie sortiere und bügelle ich die Wäsche? Übersichtliche Unterlagen helfen Ihnen zu Hause als Stütze. Dieser Kurs richtet sich an alleinlebende Männer und solche, die gerne mehr über die Haushaltsorganisation lernen möchten.

**Leitung:** Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

**Daten:** 2 x Mittwoch; 1. und 8.3.2017

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Schulhaus Mariahilf, Schulküche, Mariahilfgasse 4, Luzern

**Kosten:** CHF 95.-

**Anmeldung:** bis 15.2.2017

Kurs 021

## Sicher unterwegs: Gewaltprävention für Senior/innen

### Mut tut Geist und Körper gut!



Foto: Fotolia

Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Kriminalität im Alltag schützen können: Entreiss- oder Taschendiebstahl, Belästigungen, Enkeltrick usw. Sie lernen mit einfachen Mitteln gefährliche Situationen zu vermeiden, frühzeitig zu erkennen und abzuwehren. Selbstverteidigungskurse stärken Ihr Selbstbewusstsein und Sie können Ängste abbauen. Sie erfahren, wie wichtig die Körperhaltung ist und wie Sie sich mit der Stimme klar abgrenzen. Im Rollenspiel werden die

NEU

konkreten Situationen geübt. Fitness ist nicht erforderlich!

**Leitung:** Karin Vonwil, Pallas-Selbstverteidigungs-Expertin

**Daten:** 3 x Montag; 27.3. bis 10.4.2017

**Zeit:** 13.30 bis 16.00 Uhr

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern

**Kosten:** CHF 209.-

**Anmeldung:** bis 13.3.2017

Kurs 022

## Humor im Alltag

### Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein

Humor und Spontanität gelten als hervorragende soziale Fähigkeiten und öffnen Wege aus schwierigen Situationen. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Humor und Schlagfertigkeit gelernt und weiterentwickelt werden können. Verschiedene Ideen und Anregungen fördern die Realisierung im Alltag. In diesem Kurs wird viel gelacht.

**Leitung:** José Amrein, dipl. Logopäde

**Daten:** 3 x Donnerstag; 16. bis 30.3.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 125.-

**Anmeldung:** bis 2.3.2017

Kurs 023

## Basics beim Kochen

### Einstieg in die Kunst des Kochens



Foto: zVg

Wenn für Sie die Zubereitung von «Ghackets und Hörnli» eine Herausfor-

derung darstellt, sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir bereiten unkomplizierte Gerichte zu. Sie lernen die Zubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen und erhalten praktische Tipps für die einfache Alltagsküche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht.

**Leitung:** Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin

**Daten:** 4 x Donnerstag; 9. bis 30.3.2017

**Zeit:** 16.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern

**Kosten:** CHF 250.- (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

**Anmeldung:** bis 23.2.2017

Kurs 024

## Stil und Make-up 60+



Foto: Fotolia

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Durch Stil, Farbe und Make-up erreichen Sie ein sicheres Auftreten, unterstreichen Ihre Persönlichkeit und erzeugen eine Aura des Wohlbefindens.

**Leitung:** Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin

**Datum:** 1 x Montag; 24.4.2017

**Zeit:** 14.00 bis 17.30 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 68.-

**Anmeldung:** bis 10.4.2017

# Am Puls der Zeit

NEU

## Kurs 030

### Farbige Sicht auf Demenz

Der Begriff Demenz löst bei vielen Menschen Unbehagen, aber auch persönliche und kollektive Ängste aus. Das muss nicht sein! Überprüfen Sie Ihr persönliches Selbstverständnis und erhalten Sie kreative Impulse für den Umgang mit Betroffenen. Das Wichtigste: Sie können für die Gesundheit Ihres Gehirns einiges tun!

**Leitung:** Susanna Furrer,

dipl. Farbtherapeutin, Gesundheitscoach

**Daten:** 3 x Mittwoch; 22.3., 5.4. und 3.5.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 159.-

**Anmeldung:** bis 8.3.2017

## Kurse 031 und 032

### Eigene Vorsorge mit dem Docupass

#### Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

Das Erwachsenenschutzrecht sieht verschiedene Formen der eigenen Vorsorge für den Fall der Urteilsunfähigkeit vor. Pro Senectute bietet dazu mit dem Docupass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In diesem Kurs werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt, die verschiedenen Instrumente vorgestellt und anhand des Docupasses die verschiedenen Vorsorgeformen genau beleuchtet.

**Leitung:** Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater

**Kosten:** CHF 36.-

**Material:** Den Docupass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 23.- inkl. Porto) unter Telefon 041 226 11 88 bestellen oder auch vor Ort kaufen (CHF 19.-); dies wird aber nicht vorausgesetzt.

## Kurs 031 Luzern

**Datum:** 1 x Donnerstag; 4.5.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Hotel Waldstätterhof,

Zentralstrasse 4, Luzern

**Anmeldung:** bis 20.4.2017

## Kurs 032 Willisau

**Datum:** 1 x Donnerstag; 1.6.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Wohnbaugenossenschaft Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

**Anmeldung:** bis 18.5.2017

## Kurse 033 bis 036

### Docupass-Workshop

#### Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung zur Erstellung Ihres persönlichen Vorsorgeplans. In einer überschaubaren Gruppe werden Sie professionell angeleitet, die Patientenverfügung und einen Vorsorgeauftrag zu erstellen.

**Leitung:** Sozialberatende der Beratungsstellen Pro Senectute Kanton Luzern

**Kosten:** CHF 80.- (exkl. Docupass)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Luzern

**Ort:** Pro Senectute Kanton Luzern, Regionale Beratungsstelle, Taubenhäuserstrasse 16, Luzern

**Kurs 033:** 2 x Donnerstag, 9. und 16.2.2017; 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 034:** 2 x Donnerstag, 4. und 11.5.2017; 9.00 bis 11.00 Uhr

#### Hochdorf

**Ort:** Residio Sonnmatt, Hohenrainstrasse 2, Hochdorf

**Kurs 035:** 2 x Mittwoch, 15. und 22.3.2017; 14.00 bis 16.00 Uhr

#### Willisau

**Ort:** Pro Senectute Kanton Luzern, Regionale Beratungsstelle, Menzbergstrasse 10, Willisau, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

NEU

**Kurs 036:** 2 x Dienstag,

4. und 11.4.2017; 14.00 bis 16.00 Uhr

## Kurse 037 und 038

### Sinnvolles Gehirntraining

#### Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Sie üben ohne Druck.

**Leitung:** Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Kosten:** CHF 155.-

**Anmeldung:** bis 20.2.2017

## Kurs 037 Luzern

**Daten:** 5 x Montag; 6.3. bis 3.4.2017

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

## Kurs 038 Willisau

**Daten:** 5 x Dienstag; 7.3. bis 18.4.2017 (ohne 4. und 11.4.)

**Ort:** Gemeinschaftsraum Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

## Kurs 039

### Testament und Erbsfolge

Der erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine allgemeine Übersicht zum Thema Testament und Erbsfolge unter besonderer Berücksichtigung der Begünstigung des überlebenden Ehegatten.

**Leitung:** lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwältin und Notarin

**Datum:** 1 x Dienstag; 4.4.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

**Kosten:** CHF 41.- (inkl. Unterlagen)

**Anmeldung:** bis 21.3.2017

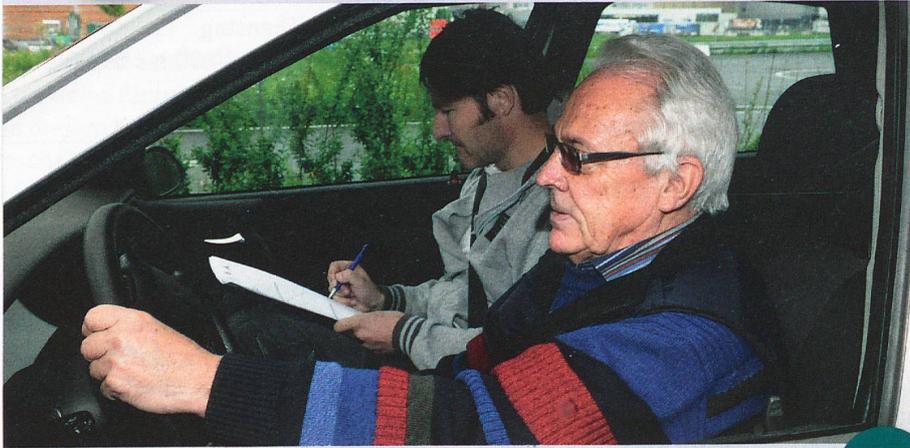
Partner-  
angebot

Foto:zVg

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

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.

**Leitung:** Marlies Wespi, Fahrlehrerin

**Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr (Fahren/  
Theorie),

13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)

**Ort:** Fahrtrainingszentrum TCS,  
Emmen

**Mittagessen:** Kantine TCS (vor Ort  
separat zu bezahlen)

**Kosten:** CHF 220.– (CHF 200.– für TCS-  
Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

#### Kurs 040

**Datum:** 1 x Dienstag; 21.3.2017

**Anmeldung:** bis 7.3.2017

#### Kurs 041

**Datum:** 1 x Dienstag; 16.5.2017

**Anmeldung:** bis 2.5.2017

#### Kurs 042 E-Bike – Einsteigerkurs für Senioren

Im Theorieteil werden die gesetzlichen Hintergrundinformationen vermittelt. Auch die Gefahren im Verkehr und das richtige Verhalten auf der Strasse werden angesprochen. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Komponenten von E-Bikes kennen und wichtige Themen werden erklärt. Angeführt von einem speziell geschulten Instruktor erleben die Teilnehmenden im Praxisteil das Fahrgefühl mit Elektrovelos. Nach einer Einführung werden das richtige Schalten und Bremsen geübt und es steht ein Geschicklichkeits-Parcours bereit.

**Leitung:** Pascal Wettstein, Fahrlehrer  
und TCS-E-Bike-Instruktor

**Datum:** 1 x Samstag; 29.4.2017

**Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr

**Ort:** Fahrtrainingszentrum TCS,  
Emmen

**Kosten:** CHF 110.– (CHF 70.– für TCS-  
Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

**Anmeldung:** bis 12.4.2017

NEU

SBB

Partner-  
angebot

#### Kurse 043 und 044 SBB-Schulungen für mobile Fahrplanabfragen und Ticketkäufe

##### Umgang mit mobilen Fahrplänen sowie E-Ticketing

Die Schulung wird interaktiv gestaltet und bietet die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Die Teilnehmenden lernen, wie man online im SBB-Fahrplan eine Fahrplanabfrage macht und wie man im SBB Ticket Shop ein Billett löst. Beide Themengebiete werden online (Laptop) sowie mobil (Tablet und/oder Smartphone) abgehandelt. Die Teilnehmenden nehmen ihr Endgerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) an den Kurs mit und verfügen bereits über Kenntnisse mit dessen Handhabung.

**Leitung:** SBB-Mitarbeitende

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute,  
Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** unentgeltlich (Kostenüber-  
nahme durch die SBB)

#### Kurs 043

**Datum:** 1 x Mittwoch; 18.1.2017

**Anmeldung:** bis 4.1.2017

#### Kurs 044

**Datum:** 1 x Mittwoch; 10.5.2017

**Anmeldung:** bis 26.4.2017

VBL

Partner-  
angebot**Im Alltag sicher unterwegs****Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben»  
mit Billettautomatenschulung**

Der Kurs vermittelt Grundlagen, um selbstsicher und gut informiert mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs zu sein. Wertvolle Tipps helfen Ihnen, sich am Bahnhof zu orientieren und sicher im öffentlichen Raum unterwegs zu sein.

**Leitung:** VBL-Mitarbeitende**Kosten:** die Teilnahme ist kostenlos**Anmeldung und weitere Infos:**

Verkehrsbetriebe Luzern,  
Telefon 041 369 65 65

**Luzern****Daten:** 1 x Mittwoch; 5.4.2017 und

1 x Donnerstag; 6.4.2017

**Zeit:** 8.00 bis 12.00 Uhr**Ort:** Verkehrsbetriebe Luzern,  
Tribtschenstrasse 65, Luzern**Sursee****Datum:** 1 x Mittwoch; 31.5.2017**Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr**Ort:** Bahnhof, Sursee**Willisau****Datum:** 1 x Dienstag; 6.6.2017**Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr**Ort:** Bahnhof, Willisau**Emmenbrücke****Datum:** 1 x Dienstag; 13.6.2017**Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr**Ort:** Bahnhof, EmmenbrückePartner-  
angebotinfo  
stelle  
demenzPRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

alzheimer

**Kultur+Bewegung**  
für Menschen mit Demenz**Programm 2017**

Mit dem neuen Angebot der Infostelle Demenz haben Erkrankte die Möglichkeit, spezielle Angebote von «Bildung+Sport» von Pro Senectute Kanton Luzern zu nutzen. Qualifizierte Leiter/innen bieten gemeinsam mit freiwilligen Betreuungspersonen ein abwechslungsreiches Programm an. Mit «Kultur+Bewegung» durchbrechen Demenzkranke den Alltag und schaffen und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft.

**Kurs 045: Gemeinsam Kochen – Apéro**

Mittwoch, 25.1.2017

**Kurs 046: Digitale Senioren – UpDate**

Mittwoch, 22.2.2017

**Kurs 047: Everdance® – Solotanzspass  
zu Evergreens**

Mittwoch, 29.3.2017

**Kurs 048: Exkursion – Tropenhaus  
Wolhusen**

Mittwoch, 26.4.2017

**Kurs 049: Spaziergang – Seepromenade**

Mittwoch, 31.5.2017

**Kurs 050: Wanderung – Sonnenberg**

Mittwoch, 28.6.2017

**Kurs 051: Spaziergang –  
Kunsthistorischer Stadtrundgang**

Mittwoch, 27.9.2017

**Kurs 052: Wanderung – Eigenthal**

Mittwoch, 25.10.2017

**Kurs 053: Exkursion – Kunstmuseum  
Luzern**

Mittwoch, 29.11.2017

**Kurs 054: Singen und Musizieren  
im Advent**

Mittwoch, 20.12.2017

**Verlangen Sie den Flyer mit dem Detail-  
programm bei:**

Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 95  
oder bildung.sport@lu.pro-senectute.ch.

Ein Projekt der Infostelle Demenz bzw.  
der Trägerschaft der Schweizerischen  
Alzheimervereinigung Luzern und Pro  
Senectute Kanton Luzern.

Mit freundlicher  
Unterstützung durch:

ALBERT  
KOECHLIN  
STIFTUNG

# Wissen und Kultur

**NEU**

## Kurs 055

### Übergänge/Wendepunkte

#### Kursreihe Nachdenken über Lebensthemen

Im Laufe des Lebens kommen wir immer wieder an einen Punkt, den wir als Übergang oder Wendepunkt erleben. Wendepunkte sind das Ende des Alten und der Anfang des Neuen: Was lösen Übergänge bei mir aus? Welche Gesetzmässigkeiten beobachte ich bei Wendepunkten vor und nach der Pensionierung? Welche aktuellen Übergänge beschäftigen mich besonders? Am ersten Nachmittag werden wir einen Überblick zum Thema erhalten. Anschliessend und an den beiden nächsten Nachmittagen gibt es kurze Impulse sowie Partner- und Gruppenarbeiten; die Themen werden im Plenum bearbeitet.

**Leitung:** Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP

**Daten:** 3 x Dienstag; 24.1., 14.3. und 23.5.2017

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 195.-

**Anmeldung:** bis 10.1.2017

## Kurs 056

### Philosophie – Ästhetik

#### Kursreihe Freude am Denken

Das Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir daraus Erkenntnisse für den Alltag gewinnen können. Kunst und Schönheit sind Sache des Geschmacks – so sagt man gemeinhin. Aber stimmt das wirklich?

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

**Daten:** 4 x Montag; 20.3. bis 10.4.2017

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

**Kosten:** CHF 135.-

**Anmeldung:** bis 6.3.2017

## Kurs 057

### Philosophie – Menschenbilder

#### Kursreihe Freude am Denken

Die Frage nach dem Menschen und seiner Stellung im Kosmos gehört zu den grundlegenden Themen der Philosophie. Im Kurs lernen wir Menschenbilder aus Vergangenheit und Gegenwart kennen und gewinnen so einen Einblick in die Wirkung, die das jeweilige Selbstbild der Menschen auf die Gestaltung ihres Lebens ausübt.

**Leitung:** lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden

**Daten:** 4 x Montag; 1. bis 22.5.2017

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 135.-

**Anmeldung:** bis 13.4.2017

## Kurs 058

### Mein Leben würdigen

#### Schreibwerkstatt



Foto: zVg

Schreibend gehen wir auf Spurensuche, was uns im Leben wichtig war und was heute für uns bedeutungsvoll ist. Mit Hilfe kreativer Schreibmethoden erkennen wir die Fülle unseres Lebens in den verschiedenen Lebensabschnitten. Das kann der Anfang Ihres Lebensbuches sein.

**Leitung:** Rosemarie Meier-Dell'Olivo, dipl. Erwachsenenbildnerin KAEB, Ausbilderin FA, Autorin des Buches «Schreiben wollte ich schon immer»

**Daten:** 5 x Dienstag; 17.1. bis 21.2.2017 (ohne 24.1.)

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 238.-

**Anmeldung:** bis 4.1.2017

## Kurse 059 und 060

### Kurs für Literaturinteressierte

#### Gemeinsam ausgewählte Bücher besprechen

Gehört Lesen zu Ihren Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse einzutauschen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam werden Bücher gelesen und diskutiert.

**Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliothherapie

**Daten:** 6 x Freitag; 27.1., 24.2., 24.3., 28.4., 26.5. und 30.6.2017

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 100.-

**Anmeldung:** bis 12.1.2017

## Kurs 059

**Zeit:** 13.30 bis 15.00 Uhr

## Kurs 060

**Zeit:** 15.30 bis 17.00 Uhr

## Kurs 061

### Kunstgeschichte: Cézanne und die klassische Moderne

#### Das malerische Sehen und die Gestaltung

Paul Cézanne, der Vater der Moderne, wird zum Modell für die Entwicklungsmöglichkeiten anfangs des 20. Jahrhunderts. Jeder der nachfolgenden Maler nimmt aus diesem Modell den ihm entsprechenden Aspekt, entwickelt und analysiert ihn. Dabei verschiebt sich der Schwerpunkt mal mehr zur Gestaltung, mal mehr zu Sehentdeckungen. Zwischen diesen beiden Polen kämpft die Malerei um die neue Wirklichkeit der Kunst.

**Leitung:** Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin/Kunstpädagogin

**Daten:** 6 x Mittwoch; 8.3. bis 12.4.2017

**Zeit:** 14.30 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Kunstseminar Luzern, St. Karlistrasse 8, Luzern

**Kosten:** CHF 153.-

**Anmeldung:** bis 28.2.2017

# Gestalten und Spielen

## Kurs 065

### Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen

Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das ABC des Basis-Alphabets oder die Unzialschrift als Grundlage für alle Schriften. Danach gestalten sie kurze Texte mit diversen Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen.

**Leitung:** Verena Hauser

**Daten:** 6 x Donnerstag; 30.3. bis 11.5.2017 (ohne 13.4.)

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

**Kosten:** CHF 195.- (exkl. Materialkosten CHF 20.-; werden im Kurs einkassiert)

**Anmeldung:** bis 15.3.2017

## Kurse 066 bis 068

### Aquarellmalen

Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie Technik, Farblehre und Bildgestaltung. Freuen Sie sich über Ihre persönlichen Kunstwerke.

**Leitung:** Maria Tschuppert

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 195.-

## Kurs 066 Anfänger

**Daten:** 6 x Dienstag; 10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5. und 13.6.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 28.12.2016

## Kurs 067 Vorkenntnisse

**Daten:** 6 x Mittwoch; 18.1., 15.2., 15.3., 12.4., 17.5. und 7.6.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 4.1.2017

## Kurs 068 Fortgeschrittene

**Daten:** 6 x Donnerstag; 12.1., 2.2., 9.3., 6.4., 11.5. und 1.6.2017

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 28.12.2016

## Kurs 069

### Digitales Fotografieren

#### Starter-Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie nebst den Kamerafunktionen und deren praktischen Einsatzmöglichkeiten die Grundlagen der digitalen Fotografie kennen. Gewinnen Sie Sicherheit im Handling Ihrer Kamera und der Fototechnik und freuen Sie sich über all die kreativen Möglichkeiten, die Sie dadurch entdecken. Seien Sie neugierig und lassen Sie sich überraschen, was alles möglich ist.

**Leitung:** Lydia Seggiger, Fotografin und Erwachsenen-ausbildnerin

**Daten:** 5 x Dienstag; 30.5. bis 27.6.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 323.-

**Material:** Eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten

**Anmeldung:** bis 16.5.2017

## Kurse 070 und 071

### Schach



Foto:zVg

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend.

**Leitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

**Daten:** 8 x Mittwoch; 8.3. bis 26.4.2017

**Ort:** Restaurant Tribtschen, Kellerstrasse 25, Luzern

**Anmeldung:** bis 22.2.2017

## Kurs 070 Anfänger

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Kosten:** CHF 163.- (inkl. Buch «Schachschule», offizielles Lehrmittel Schweizer Schachbund)

## Kurs 071 Fortgeschrittene

**Zeit:** 16.00 bis 18.00 Uhr

**Kosten:** CHF 135.-

## Kurse 072 und 073

### Jassen

Jassen in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind keine nötig. Jassen fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut.

**Leitung:** Franz Küttel, Jassleiter SJM

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3, Luzern (direkt beim Löwencentrum)

**Kosten:** CHF 75.-

## Kurs 072 Anfänger

Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens vertraut, lernen Farben, Namen und Werte der Karten kennen und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen.

**Daten:** 4 x Dienstag; 7. bis 28.3.2017

**Anmeldung:** bis 21.2.2017

## Kurs 073 Fortsetzung

Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Der Kursleiter zeigt Ihnen weitere Jassarten und Sie lernen und üben den Turnierjass.

**Daten:** 4 x Dienstag; 4. bis 25.4.2017

**Anmeldung:** bis 31.3.2017

**Kurs 074**  
**Pétanque**

Foto: Fotolia

Pétanque ist ein Kugelspiel und wird dem Präzisionssport zugeordnet. Sie lernen die Grundlagen und Regeln kennen und erfahren dabei viel Spielspass und -freude. An einem der schönsten Spielplätze Europas geniessen Sie unbeschwerte Stunden unter Gleichgesinnten. Sie arbeiten an Ihrem persönlichen Spielerfolg, das heisst an der mentalen Stärke, am Fingerspitzengefühl und am scharfen Blick.

**Leitung:** René Bründler, Pétanque Club Luzern  
**Daten:** 5 x Dienstag; 4.4. bis 9.5.2017 (ohne 18.4.)  
**Zeit:** 15.00 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Nationalquai Luzern, Musikpavillon  
**Kosten:** CHF 115.-  
**Anmeldung:** bis 21.3.2017

# Musik

**Kurs 075**  
**Schnupperkurs Jodeln****NEU**

Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, die Einblick in die Jodeltechnik erhalten möchten. Es werden angepasste Stimmbildung, Atem- und Körperarbeit wie auch jodelspezifische Übungen vermittelt.

**Leitung:** Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin  
**Datum:** 1 x Samstag; 11.3.2017  
**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr  
**Ort:** Minnie-Hauck-Saal, Schlössli Wartegg, Luzern  
**Kosten:** CHF 85.-  
**Anmeldung:** bis 24.2.2017

**Kurs 076**  
**Jodeln in der Gruppe****NEU**

Foto: zVg

Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, welche die Jodeltechnik erlernen resp. auffrischen möchten. Das gemeinsame Singen von ein- bis mehrstimmiger Jodelliteratur und Liedgut steht im Vordergrund. Es werden angepasste Stimmbildung, Atem- und Körperarbeit wie auch jodelspezifische Übungen vermittelt.

**Leitung:** Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin  
**Daten:** 4 x Freitag; 17.3. bis 7.4.2017

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 224.-  
**Anmeldung:** bis 3.3.2017

**Kurs 077**  
**Gemeinsam musizieren**

Erleben Sie das Musizieren in der Gruppe mit der Tin Whistle. Einfache irische und Schweizer Lieder werden gemeinsam erarbeitet, die einfach zu spielenden Instrumente erhalten Sie von uns.

**Leitung:** Andrea Strohbach, dipl. Musikpädagogin, Saxophonistin  
**Daten:** 5 x Dienstag; 7.3. bis 4.4.2017  
**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 274.- inkl. Tin Whistle, Notenheft und CD  
**Anmeldung:** bis 19.2.2017

**Kurs 078**  
**Aktives Hören: Musikgeschichte**  
**Das barocke Zeitalter bis zur Klassik**

Die Musik bildete stets einen faszinierenden Teil der Geschichte, denn sie entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Im zweiten Teil des Einführungskurses erhalten Sie in allgemein verständlicher Form eine Musikgeschichte mit Schwergewicht Barock bis Klassik vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Wir begegnen bekannten Werken und Komponisten, es wird aber auch die Neugier auf Unbekanntes geweckt. Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmäßige Konzertbesucher/innen, Notenlesen ist nicht Voraussetzung.

**Leitung:** Verena Naegele, Dr. Phil. I, Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin

Partner-  
angebote

## Musikschule

Stadt Luzern

**Daten:** 7 x Montag; 16./30.1., 6./13.2. und 6./13./20.3.2017  
**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 310.-  
**Anmeldung:** bis 3.1.2017

**Kurse 079 und 080****Fit mit Musik**

**Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze**

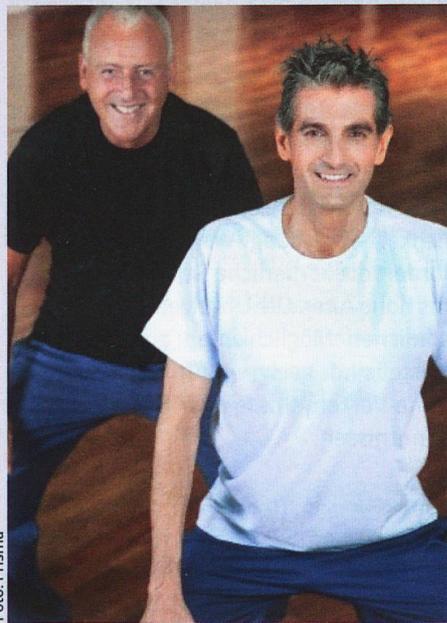


Foto: Prisma

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern.

**Leitung:** Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze  
**Kosten:** CHF 190.-  
**Anmeldung:** bis 3.1.2017

**Kurs 079: Gruppe 1 «Einsteiger»**

**Daten:** 11 x Dienstag; 10.1. bis 14.2. und 7.3. bis 4.4.2017  
**Zeit:** 9.15 bis 10.00 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 8 (Pilatusplatz), Luzern

**Kurs 080: Gruppe 2**

**Daten:** 11 x Freitag; 13.1. bis 17.2. und 10.3. bis 7.4.2017  
**Zeit:** 9.15 bis 10.00 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

**Kurs 081****Sing-Stubete**

**Gemeinsames Singen aus Freude und nach Herzenslust**

Wir singen bekannte und neue Lieder aus der Schweiz, aus anderen Ländern und nach Wünschen der Teilnehmenden. Mit einfachen Atem-, Stimm- und Rhythmusübungen lassen wir uns im Spiel mit Stimme und Sprache in Schwung bringen.

**Leitung:** Elisabeth Käser, dipl. Rhythmiklehrerin, Musikerin  
**Daten:** 6 x Dienstag; 17.1., 14.2., 14.3., 11.4., 16.5. und 20.6.2017

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal  
**Kosten:** CHF 139.-  
**Anmeldung:** bis 3.1.2017

**Kurs 082****Singen aus Freude**

**Aus voller Kehle, von ganzem Herzen**

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

**Leitung:** Marie-Theres Hermann, Chorleiterin  
**Daten:** 5 x Montag; 1. bis 29.5.2017  
**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern  
**Kosten:** CHF 110.-  
**Anmeldung:** bis 18.4.2017



Foto: Fotolia

# Gesundheit und Bewegung

## Kurs 085

### KneippGarten Gisikon Wohltat für Körper und Seele

NEU

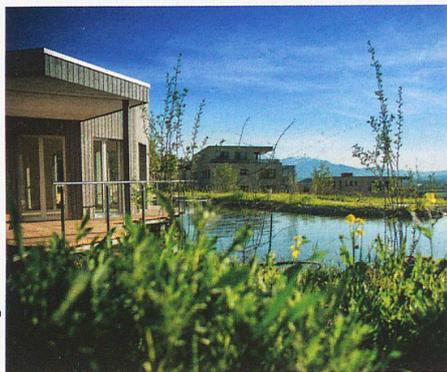


Foto: zVg

In wunderschöner Landschaft gelegen, mit herrlicher Aussicht über das Mittelland und die Berge werden Sie unter fachkundiger Leitung in die Kunst des Kneippens eingeführt und können etwas Gutes für Ihr persönliches Wohlbefinden tun. Der KneippGarten bietet eine Wassertretanlage, ein Armbad, eine Gussstation und einen Barfusspfad. Pro Senectute Kanton Luzern unterstützt das Projekt.

**Leitung:** Daniela Elmiger, Kneipp-Gesundheitsberaterin

**Daten:** 4 x Freitag; 5. bis 26.5.2017

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

**Ort:** KneippGarten Gisikon, Feldhof  
Die direkte Zufahrt zum KneippGarten ist nicht erlaubt. Bitte parkieren Sie Ihr Auto auf den ausgeschilderten Parkplätzen entlang der Feldhofstrasse. Zum KneippGarten sind es 300 Meter zu Fuss.

**Kosten:** CHF 95.-

**Anmeldung:** bis 21.4.2017

und Seele. Aerobic und Orienttanz vermitteln ein bewussteres Lebensgefühl, das zur Lebensfreude verhilft.

**Leitung:** Angelina Misanics, Tanzlehrerin

**Daten:** 6 x Dienstag; 2.5. bis 6.6.2017

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern

**Kosten:** CHF 140.-

**Anmeldung:** bis 18.4.2017

## Kurs 086

### Aerobic mit Orienttanz

#### Lebensfreude durch Bewegung

Aerobic und Orienttanz sind nicht nur bei den Jungen beliebt. Aerobic besteht aus leichten Bewegungsübungen zu Musik, die von Orienttanzschritten ergänzt werden, zur Freude aller, die gerne Gymnastik betreiben. Die Lektionen vermitteln ein Leichtigkeitsgefühl, stützen die Wirbelsäule, trainieren die Muskeln und führen zu einer Harmonie von Körper, Geist

NEU

## Kurse 088 bis 101

### Yoga

#### Auch für reife Körper

Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. 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.

**Hinweis:** Die Yoga-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig freier werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 96.

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurse 088 bis 092

### Luzern

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

**Ort:** Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

**Daten:** 12 x Mittwoch; 18.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2.)

**Kosten:** CHF 234.-

### Anfänger

**Kurs 088:** 14.30 bis 15.30 Uhr

### Fortgeschrittene

**Kurs 089:** 9.00 bis 10.00 Uhr

**Kurs 090:** 10.00 bis 11.00 Uhr

NEU

Partner-  
angebot

**LUZERNER  
THEATER...**

## Kurs 087

### Shall we dance?!

#### Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

«In Bewegung bleiben» ist das Motto des seit mehreren Jahren erfolgreichen Seniorenangebots von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern. Auch in dieser Spielzeit bittet Kathleen McNurney interessierte Menschen ab 60 Jahren mit Lust an Bewegung und Tanz in den Ballettsaal. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Der Workshop eignet sich gleichermaßen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Zusätzlich zum Tanzworkshop erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit

eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte (Kat. A) für die Vorstellung: «Tanz 24: Timeless», Sonntag, 14.5.2017, 13.30 Uhr, Luzerner Theater.

**Leitung:** Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»

**Daten:** 4 x Donnerstag; 4.5. bis 1.6.2017 (ohne 25.5.)

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

**Ort:** Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens (Probephöhne)

**Kosten:** CHF 115.-

**Anmeldung:** bis 20.4.2017

**Kurs 091:** 11.00 bis 12.00 Uhr  
**Kurs 092:** 13.00 bis 14.00 Uhr

#### Kurse 093 bis 097

**Daten:** 11 x Mittwoch; 26.4. bis 12.7.2017 (ohne 14.6.)  
**Kosten:** CHF 214.-

#### Anfänger

**Kurs 093:** 14.30 bis 15.30 Uhr

#### Fortgeschrittene

**Kurs 094:** 9.00 bis 10.00 Uhr  
**Kurs 095:** 10.00 bis 11.00 Uhr  
**Kurs 096:** 11.00 bis 12.00 Uhr  
**Kurs 097:** 13.00 bis 14.00 Uhr

#### Kurse 098 und 099 Anfänger

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB  
**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern  
**Zeit:** 13.15 bis 14.15 Uhr

#### Kurs 098

**Daten:** 13 x Donnerstag; 12.1. bis 13.4.2017 (ohne 23.2.)  
**Kosten:** CHF 254.-

#### Kurs 099

**Daten:** 10 x Donnerstag; 27.4. bis 13.7.2017 (ohne 25.5. und 15.6.)  
**Kosten:** CHF 195.-

#### Kurse 100 und 101

##### Willisau

**Leitung:** Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH  
**Ort:** Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau  
**Zeit:** 16.15 bis 17.15 Uhr

#### Kurs 100

**Daten:** 13 x Dienstag; 10.1. bis 11.4.2017 (ohne 28.2.)  
**Kosten:** CHF 254.-

#### Kurs 101

**Daten:** 12 x Dienstag; 25.4. bis 11.7.2017  
**Kosten:** CHF 234.-

NEU

#### Kurse 102 bis 105

##### Qi Gong

##### Lebensenergie stärken

Qi Gong ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Das grosse Spektrum an Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen) haben alle den Sinn, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und das Immunsystem wird gestärkt. Qi Gong kräftigt auch den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

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

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 102 Anfänger

**Daten:** 9 x Montag; 9.1. bis 20.3.2017 (ohne 20. und 27.2.)  
**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Kosten:** CHF 246.-

#### Kurs 103 Anfänger

**Daten:** 9 x Montag; 27.3. bis 29.5.2017 (ohne 17.4.)  
**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Kosten:** CHF 246.-

#### Kurs 104 Fortgeschrittene

**Daten:** 9 x Montag; 9.1. bis 20.3.2017 (ohne 20. und 27.2.)  
**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 246.-

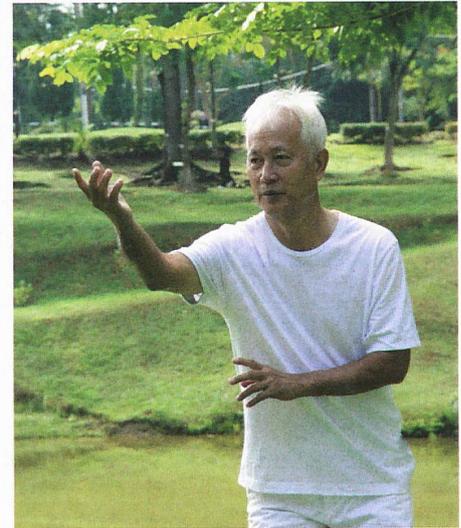
#### Kurs 105 Fortgeschrittene

**Daten:** 9 x Montag; 27.3. bis 29.5.2017 (ohne 17.4.)  
**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 246.-

#### Kurse 106 bis 108

##### Tai Chi

##### Bewegt den Körper und belebt den Geist



Tai Chi mit seinen langsamen fließenden Bewegungen fördert die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie lernen eine Ta-Chi-Form kennen, die Sie auch zu Hause mit Hilfe der Unterlagen üben können. Körperübungen aus dem Qi Gong und stille Momente runden die Lektion ab.

**Leitung:** Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin

**Ort:** Wesemlinrain 16, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 106 Anfänger

**Daten:** 10 x Freitag; 20.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)  
**Zeit:** 9.00 bis 10.15 Uhr  
**Kosten:** CHF 243.-

#### Kurs 107 Fortgeschrittene

**Daten:** 10 x Freitag; 20.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)  
**Zeit:** 10.30 bis 11.45 Uhr  
**Kosten:** CHF 243.-

#### Kurs 108 Folgekurs

**Daten:** 7 x Freitag; 5.5. bis 30.6.2017 (ohne 26.5. und 16.6.)  
**Zeit:** 9.30 bis 10.45 Uhr  
**Kosten:** CHF 175.-

**Kurse 109 bis 115****Pilates****Für einen starken «Körperkern»**

Mit Pilates werden die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Dann ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die Stabilisationsmuskeln garantieren eine gute, aufrechte Körperhaltung. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle und hilft, das Körperzentrum zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

**Hinweis:** Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit zum Teil wenig freier werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 99.

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurse 109 und 110**

**Leitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa

**Daten:** 11 x Montag; 9.1. bis 3.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstrasse 9, Luzern

**Kosten:** CHF 247.-

**Kurs 109:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs 110:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Kurse 111 und 112**

**Leitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa

**Daten:** 10 x Montag; 10.4. bis 3.7.2017 (ohne 17., 24.4. und 5.6.)

**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstrasse 9, Luzern

**Kosten:** CHF 224.-

**Kurs 111:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs 112:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Kurse 113 und 114**

**Leitung:** Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kurs 113:** 9 x Dienstag; 31.1. bis 4.4.2017 (ohne 28.2.)

**Kosten:** CHF 192.-

**Kurs 114:** 10 x Dienstag; 18.4. bis 4.7.2017 (ohne 9.5. und 6.6.)

**Kosten:** CHF 213.-

**Kurs 115**

**Leitung:** Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin, Fitnessinstructorin, Naturheilpraktikerin/klassische Masseurin

**Daten:** 9 x Freitag; 27.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 192.-

**Kurs 116****Physiotherapie****Einführung ins Krafttraining im Alter**

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

**Leitung:** qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten

**Daten:** 8 x Montag; 6.3. bis 1.5.2017 (ohne 17.4.)

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

**Kosten:** CHF 175.-

**Anmeldung:** bis 20.2.2017

**Kurse 117 und 118****Faszien-Fit****Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®**

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden (Ge-

lenk- und Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose etc.). Durch spezifische Übungen wird deren Gleitfähigkeit gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und die Energie und Bewegung in Fluss bringt. Die dynamische Stabilität wird durch optimale Gelenkausrichtung (Spiraldynamik®) unterstützt. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen durchgeführt.

**Leitung:** Irène Roos, WBA-Therapeutin, prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin

**Ort:** Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern

**Daten:** 6 x Donnerstag; 12.1. bis 16.2.2017

**Kosten:** CHF 155.-

**Anmeldung:** bis 28.12.2016

**Kurs 117 Anfänger**

**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr

**Kurs 118 Fortgeschrittene**

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kurs 119****Beckenbodengymnastik**

Regelmässige Beckenbodengymnastik ist wichtig, um Inkontinenz vorzubeugen oder zu behandeln. Sind die Muskeln des Beckenbodens nicht genügend trainiert, kann ein unkontrollierter Urinverlust auftreten. Sie lernen die Beckenbodenmuskeln spüren und sie in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und loszulassen. Diese Muskeln können sowohl bei Frauen wie bei Männern bis ins hohe Alter trainiert werden. Die gelernten Übungen können problemlos in den Alltag integriert werden.

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

**Daten:** 6 x Montag; 6.2. bis 20.3.2017 (ohne 27.2.)

**Zeit:** 15.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 145.-

**Anmeldung:** bis 23.1.2017

# Gesundheit und Wohlbefinden

NEU

## Kurs 120

### Autogenes Training

Jeder Sieg, jeder Erfolg wird oft allein durch intuitives autogenes Training eingeleitet. Es gelingt einfach besser! Je genauer Sie die entsprechenden Grundgesetze aber kennen, desto gewinnbringender können Sie das AT für jede beliebig gewünschte positive Änderung nutzen und richtig anwenden. Ob bei Schlafstörungen, Unruhezuständen, Befindensstörungen mentaler und körperlicher Art, Veränderungen Ihrer Lebensumstände und vielem anderem mehr. Autogenes Training ist einer Ihrer besten Helfer dabei, und sehr leicht zu erlernen.

**Leitung:** Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin

**Daten:** 3 x Dienstag; 2. bis 16.5.2017

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 141.-

**Anmeldung:** bis 18.4.2017

## Kurs 121

### Der Weg zurück zu Dir Workshop zur Selbstfindung mit spirituellem Hintergrund

Eine Reise durch verschiedene Lebens-themen wie z. B. Wut, Lebensfreude, Verantwortung, Loslassen sowie durch Ihr Leben selbst, bringt Sie auf den Weg zurück zu IHNEN. Sie werden erfahren, wo Sie sich evtl. verloren haben und wie Sie sich wiederfinden können. Eine heilsame und wunderbare spirituelle Erfahrung im geschützten und begleiteten Raum und Rahmen.

**Leitung:** Astrid Reichmuth, mediale Beratungen, Therapeutin

**Daten:** 4 x Donnerstag; 9. bis 30.3.2017

**Zeit:** 14.30 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Praxis Licht am Horizont, Klösterlistrasse 33, Kriens

**Kosten:** CHF 160.-

**Anmeldung:** bis 23.2.2017

## Kurs 122

### Balsam für die Füsse

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z. B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfüsse 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 ausführen.

**Leitung:** Irène Roos, WBA-Therapeutin, prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin

**Daten:** 4 x Donnerstag; 16.3. bis 6.4.2017

**Zeit:** 10.00 bis 11.45 Uhr

**Ort:** Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern

**Kosten:** CHF 179.-

**Anmeldung:** bis 2.3.2017

## Kurs 123

### Gut und erholsam schlafen Schlafstörungen natürlich begegnen



Foto: Fotolia

Haben Sie Mühe mit dem Ein- und/oder Durchschlafen? Möchten Sie Wege finden, den Schlaf auf natürlichem Weg zu regulieren? So dass Sie morgens wieder gut ausgeruht, klar und fit sind? Es geht oft auch ohne starke Schlafmittel. Sie

lernen in diesem Kurs, was Ihren Schlaf sabotiert und wie Sie dies ausschalten können. Erfahren Sie auch, was Ihre Organuhr, Ihr Biorhythmus und Ihr persönliches Umfeld zu Ihrem gesunden Schlaf beitragen. Alles, was Sie brauchen, ist etwas Geduld mit sich selbst und Freude am leicht erlernbaren Schlafraining.

**Leitung:** Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin

**Daten:** 2 x Dienstag; 4. und 11.4.2017

**Zeit:** 13.30 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 115.-

**Anmeldung:** bis 21.3.2017

## Kurs 124

### Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör

#### Wege zu besserem Zuhören

Wer gut hört und zuhören kann, bleibt in Kontakt und kann sich aktiv beteiligen. Wieder besser in Verbindung stehen mit den anderen und der Welt, teilhaben und verbunden sein, das ist das Ziel dieses Kurses. Im Alter lässt das Gehör nach, es kommen weniger Impulse im Gehirn an. Wie ein Muskel, der nicht mehr genutzt wird, werden die Nervenverbindungen schwächer. In der Folge wird es immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zu einem besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem Elektronischen Ohr und Mozart über Kopfhörer Ihr Gehör und weckt Ihre Lebensgeister.

**Leitung:** Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin

**Daten:** 5 x Freitag; 20.1. bis 17.2.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern

**Kosten:** CHF 220.-

**Anmeldung:** bis 6.1.2017

NEU

# Digitale Senioren

## UpDate

### Vortragsreihe

Die Welt wird immer digitaler. Fast alles kann inzwischen auch mit einem Klick im Internet erledigt werden. Bringen Sie sich mit der laufenden Vortragsreihe auf den neusten Stand der Digitalisierung.

**Leitung:** Nathalie Müller, Expertin digitale Medien

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 59.-

### Kurs 130

## Storytelling «Wochenende in Paris»

- Google-Suche: Wie suche ich richtig? Was ist Werbung und was Inhalt?
- Hotel, Flug, Zug etc. planen, buchen und bezahlen
- Sehenswürdigkeiten und Restaurants finden
- Sprachtools
- Digitale Grüsse nach Hause schicken
- Weitere digitale Anwendungen

**Datum:** 1 x Dienstag; 14.2.2017

**Anmeldung:** bis 31.1.2017

### Kurs 131

## Vortrag «Digitalisierung im Alltag»

- Einkauf (Online-Shopping etc.)
- Bezahlen (E-Banking, Mobile-Payment etc.)
- Gesundheit (App, Schrittzähler, Ernährung etc.)
- Nachrichten (Push-Nachrichten, digitale Zeitung, Twitter etc.)
- Verkehr (Fahrpläne, Tickets etc.)
- Weitere digitale Anwendungen

**Datum:** 1 x Dienstag; 11.4.2017

**Anmeldung:** bis 28.3.2017

## A la Carte

### Computer-Dienstleistungen

### Privatunterricht

Sie möchten keinen Gruppenkurs besuchen, aber Gelerntes auffrischen und ergänzen oder punktuell von Ihnen gewünschte Themen erlernen? Dann können wir Ihnen Privatlektionen durch unser kompetentes Fachteam anbieten:

- Windows-Betriebssysteme
- Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint und Outlook)
- Internet und E-Mail
- iPhone/iPad
- Android Smartphone/Tablet
- Tastatur-Handy
- Diverses (Apps, E-Banking, Google, Fahrpläne, E-Book, Facebook, Twitter, Online Shopping etc.)

## Support und Beratung

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software, der Installation eines neuen Druckers oder der Einrichtung eines Virenschutzes? Oder möchten Sie Ihren PC oder Ihr iPad am Internet anschliessen und es klappt nicht reibungslos? Unser Fachteam unterstützt Sie gerne:

- Hardware (PC, Laptop, Notebook, iPad, Tablet, Drucker, Laufwerk etc.)
- iPhone, Android Smartphone, Tastatur-Handy
- Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internet-Installationen (Kabel/WLAN für PC, iPads, Tablets ...)
- Virenschutz

**Ort:** Lokalität Pro Senectute oder bei Ihnen zu Hause (Wegpauschale)

**Kosten:** CHF 109.- pro 60 Minuten (Abrechnung in 1/4-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.)

**Anmeldung:** Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 95

# Moderne Kommun

## Gruppenkurse

Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie, Freunden und anderen Menschen jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. Die moderne Kommunikation ist aus dem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Jegliche Art der Kommunikation per Internet, E-Mail, Handy oder Tablet gehört dazu. Diese moderne Kommunikation hat gegenüber dem klassischen persönlichen Treffen eine Vielzahl von Vor-, aber auch Nachteilen.

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurse 140 bis 144

## iPhone – Grundkurs

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes iPhone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID (falls vorhanden) sowie Stromadapterkabel.

In diesem Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone. Richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen, bearbeiten und löschen gehören ebenso zum Kursinhalt wie der Download und die Bedienung verschiedener Apps (z. B. SBB).

**Leitung:** Nicola Wyss

**Kosten:** CHF 125.-

### Kurs 140

**Daten:** 2 x Montag; 9. und 16.1.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

### Kurs 141

**Daten:** 2 x Mittwoch; 8. und 15.2.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

### Kurs 142

**Daten:** 2 x Mittwoch; 8. und 15.3.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

# inikation und Computer



Foto: Peter Lauth

## Kurs 143

**Daten:** 2 x Montag; 3. und 10.4.2017

**Zeit:** 13.00 bis 15.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

## Kurs 144

**Daten:** 2 x Mittwoch; 31.5. und 7.6.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

## Kurs 145

### iPhone – Wiederholungskurs

Wir bieten allen Absolventinnen und Absolventen von iPhone-Grundkursen auch Wiederholungskurse an. Ziel ist es, das Gelernte zu vertiefen und Neues, wie zum Beispiel den Notfallmodus mit seinen Möglichkeiten, dazulernen. Besuchen Sie den Wiederholungskurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse.

**Leitung:** Nicola Wyss

**Datum:** 1 x Mittwoch; 10.5.2017

**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 99.-

## Kurs 146

### iPhone – Aufbaukurs

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes iPhone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID (falls vorhanden) sowie iPhone-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPhone nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Klingelton, Schriftgrösse, automatische Sperre und vieles mehr. Weiter widmen wir uns der Welt der Apps: Apps installieren, löschen, verschieben und organisieren. Auch können Sie danach ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

**Leitung:** Nicola Wyss

**Datum:** 2 x Montag; 6. und 13.2.2017

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 125.-

## Kurse 147 und 148

### iPad – Grundkurs

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes iPad und Passwort für Apple ID (falls vorhanden) sowie Stromadapterkabel.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie das iPad bedienen. Sie surfen mit Ihrem iPad im Internet, schicken E-Mails mit Fotos an Bekannte, lernen verschiedene Apps kennen und werden sicher im Umgang mit dem Gerät.

**Leitung:** Nicola Wyss

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 280.-

## Kurs 147

**Daten:** 3 x Montag; 9. bis 23.1.2017

**Zeit:** 13.00 bis 16.00 Uhr

## Kurs 148

**Daten:** 3 x Montag; 27.3. bis 10.4.2017

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

## Kurse 149 bis 151

### Android Handy – Grundkurs

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Gerät mit PIN-Code für SIM-Karte.

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie dessen Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Telefon-Grundeinstellungen, richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen etc. Bitte geben Sie uns die Marke Ihres Telefons bekannt.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 125.-

## Kurs 149

**Daten:** 2 x Dienstag; 17. und 24.1.2017

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

## Kurs 150

**Daten:** 2 x Montag; 13. und 20.3.2017

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

## Kurs 151

**Daten:** 2 x Mittwoch; 10. und 17.5.2017

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

### Kurs 152 Android Handy – Wiederholungskurs

Wir bieten allen Absolventinnen und Absolventen von Android-Handy-Grundkursen auch Wiederholungskurse an. Ziel ist es, das Gelernte zu vertiefen und Neues, wie zum Beispiel den Notfallmodus mit seinen Möglichkeiten, dazulernen. Besuchen Sie den Wiederholungskurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse.

**Leitung:** Beatrice Tichelli  
**Datum:** 1 x Montag; 19.6.2017  
**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 99.-

### Kurs 153 Android Handy – Aufbaukurs

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Android-Handy inkl. PIN-Code für SIM-Karte sowie Android-Handy-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Startbildschirm einrichten, Klingelton, Schriftgrösse und vieles mehr. Sie lernen Ihr Handy als Unterstützung im Alltag kennen: Haftnotizen

und Kalender. Sie erfahren, wie Sie Ihr Handy unterwegs mit Google Maps einsetzen, Währungen umrechnen sowie ganze Textpassagen übersetzen können.

**Leitung:** Beatrice Tichelli  
**Datum:** 2 x Donnerstag; 11. und 18.5.2017  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 125.-

### Kurs 154 Android Tablets – Grundkurs

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Gerät und Stromadapterkabel.

Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres neuen Tablets der Marken Samsung, Asus, Lenovo etc. kennen. Im Internet surfen, E-Mails verfassen, Apps laden und bedienen, Fotos/Dokumente verwalten und Musik hören.

**Leitung:** Beatrice Tichelli  
**Daten:** 3 x Mittwoch; 3. bis 17.5.2017  
**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern  
**Kosten:** CHF 280.-

## Computer (Windows) Laptop-Kurse in Luzern und PC-Kurse in Neuenkirch

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 erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit dem Laptop oder PC!

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

**Hardware:** In Neuenkirch stehen 6 PCs zur Verfügung oder Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit. In Luzern bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit oder Sie können einen Laptop gegen Gebühr nutzen.

**Nutzungsgebühr Laptops:** Die Nutzungsgebühr für unsere 2 Laptops in Luzern beträgt CHF 20.- pro Kurstag (4 x = CHF 80.- bzw. 3 x = CHF 60.-). Bitte bei der Anmeldung vermerken.

**Betriebssystem:** Windows 7 und 10 (Office Version 2010 oder 2013/2016). Auf den Schulgeräten ist wahlweise Windows 7 und 10 installiert.

**Lehrmittel:** Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert (CHF 39.50). Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium zuhause.

**Anreise Neuenkirch:** Ab Bahnhof Luzern gibt es alle 30 Minuten eine direkte Busverbindung nach Neuenkirch (Nr. 72) mit 18 Minuten Fahrzeit. Es sind auch genügend Parkplätze vorhanden.

**Leitung:** Michel Prigione

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn



Foto: Peter Lauth

**Kurse 155 bis 157****Windows – Grundkurs**

**Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop zuhause zum Üben mit Windows-Betriebssystem. Klären Sie vor Kursbeginn bitte ab, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows 7/8.1/10 und Office 2010/2013/2016.

Sie lernen das Betriebssystem Windows von Microsoft kennen und damit arbeiten. In diesem Kurs lernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind im Stand, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen, speichern und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

**Kurs 155 Laptop**

**Daten:** 4 x Dienstag; 10. bis 31.1.2017  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 310.– (exkl. Laptop)

**Kurs 156**

**Daten:** 4 x Mittwoch; 8. bis 29.3.2017  
**Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 390.–

**Kurs 157 Laptop**

**Daten:** 4 x Dienstag; 6. bis 27.6.2017  
**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 310.– (exkl. Laptop)

**Kurse 158 und 159****Windows – Umsteigerkurs**

**Voraussetzung:** PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP.

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP, Windows 7 und Windows 8.1 auf Windows 10: Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen, z.B. die neue Bildbetrachtungssoftware von Windows oder auch die neuen Fenster-Techniken. Menübänder sind heute im Betriebssystem wie auch im Office-Programm vorhanden und werden ebenfalls erklärt. Passen Sie Windows Ihren Bedürfnissen an.

**Kurs 158 Laptop**

**Daten:** 3 x Freitag; 3. bis 17.2.2017  
**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 230.– (exkl. Laptop)

**Kurs 159**

**Daten:** 3 x Donnerstag; 4. bis 18.5.2017  
**Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch  
**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 290.–

**Kurse 160 und 161****Internet und E-Mail – Einführung**

**Voraussetzung:** Windows-Grund- oder Umsteigerkurs.

Im Kurs wird mit Google oder Firefox und dem neuen Microsoft Edge Browser sowie den Programmen Windows Mail oder Outlook 2013/2016 gearbeitet.

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web und mit der elektronischen Post. Suchen und finden Sie Informationen wie Adressen und Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen speichert und ausdruckt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die ein sicheres Surfen ermöglichen.

Lernen Sie die Möglichkeiten des E-Mailens kennen und halten Sie mit Ihren Bekannten Kontakt per elektronische Post. Versenden Sie Beilagen per E-Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

**Kurs 160 Laptop**

**Daten:** 4 x Dienstag; 7. bis 28.3.2017  
**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 310.– (exkl. Laptop)

**Kurs 161**

**Daten:** 4 x Mittwoch; 3. bis 24.5.2017  
**Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 390.–

**Kurs 162****Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements 14**

**Voraussetzung:** Windows-Grund- oder Umsteigerkurs oder gleichwertige PC-Kenntnisse.

Bildbearbeitung mit dem «kleinen Bruder» des Photoshops. Bildübertragung und Organisation sind die Grundlagen, die vermittelt werden. Nach der Übersicht der Programm-Oberfläche beginnen wir mit der Bildbearbeitung. Bildausschnitte wählen, Kontrast und Grösse definieren, rote Augen korrigieren etc. So können Sie fast jedes Foto verbessern.

Wir werden mit der Version Photoshop Elements 14 arbeiten. Eine Lizenz kostet CHF 50.– pro Teilnehmer/in, wenn zwei Personen sich ein Programm teilen bzw. CHF 95.– für die Vollversion. Das Buch des Herdt Verlags kostet CHF 39.50.

**Daten:** 4 x Freitag; 5. bis 26.5.2017  
**Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 390.– (exkl. Software und Buch)

**Kurse 163 und 164****Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware**

**Voraussetzung:** Windows-Grund- oder Umsteigerkurs oder gleichwertige PC-Kenntnisse.

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software von Ifolor. Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen; Bilder einfügen und gleichzeitig bearbeiten (zuschneiden); Fotobuch mit Texten ergänzen; Bilder in ein ansprechendes Layout kleiden. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

**Kurs 163 Laptop**

**Daten:** 3 x Freitag; 10. bis 24.3.2017

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 230.- (exkl. Laptop)

**Kurs 164**

**Daten:** 3 x Dienstag; 2. bis 16.5.2017

**Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 290.-

**Computer (Mac)**

**Leitung:** Stephan Amgarten, Kursleiter, Kundenberater bei Data Quest AG

**Ort:** Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Bemerkung:** Kursteilnehmenden wird je ein iMac mit der neuesten Software zur Verfügung gestellt; der eigene Laptop kann nicht mitgebracht werden.

**Kurse 165 bis 167****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 kennen lernen? 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 und wie man ihn einrichtet; Finder-Fenster anpassen; Ordner anlegen; Systemeinstellungen; Einrichten des Docks; Programme starten und beenden; Dateien erstellen, speichern und öffnen; Safari. Kursunterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Kosten:** CHF 230.-

**Kurs 165:** 2 x; Dienstag, 7., und Donnerstag, 9.2.2017

**Kurs 166:** 2 x; Dienstag, 7., und Donnerstag, 9.3.2017

**Kurs 167:** 2 x; Dienstag, 4., und Donnerstag, 6.4.2017

**Kurs 168****Fotos-App**

**Voraussetzung:** Einstiegskurs Mac

Ziel des Kurses ist es, die Bilder zu verwalten, einfache Bildbearbeitungen durchzuführen, Alben und Ereignisse zu erstellen und die Ergebnisse weiterzugeben.

**Kursinhalt:** Fotos importieren; Benutzeroberfläche von Fotos-App; Ereignisse verwalten; Bilder bearbeiten: zuschneiden, retuschieren, Farben korrigieren; Alben, Karten und Kalender erstellen; Bilder weitergeben und exportieren. Kursunterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

**Daten:** 2 x; Dienstag, 9. und Donnerstag, 11.5.2016

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Kosten:** CHF 230.-



Foto: Prisma

# Bildung+Sport

---

## Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

www.lu.pro-senectute.ch

## Ansprechpersonen

---

### Sachbearbeiterinnen Bildung

Nadia Bongard 041 226 11 96

Pascale Kaufmann 041 226 11 95

### Sachbearbeiterinnen Sport

Claudia Burri 041 226 11 99

Anita Lütolf 041 226 11 91

### Vorbereitung Pensionierung

Pascale Kaufmann 041 226 11 95

### Leiterin Bildung+Sport

Michèle Albrecht 041 226 11 97

## Öffnungszeiten

---

Montag bis Freitag,

8.30 bis 11.00 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr

# Aktive Momente schenken!

NEU  
Gutscheine  
Bildung+Sport



### Das ideale Geschenk für aktive Frauen und Männer ab 60 Jahren.

Schenken Sie aktive Momente mit einem Gutschein von Bildung+Sport. Mit diesem Gutschein kann der oder die Beschenkte, den passenden Kurs für sich persönlich aus dem aktuellen Halbjahresprogramm «impulse» aussuchen.

Bestellen Sie Gutscheine bei:

**Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport

## Pro Senectute Kanton Luzern

### Geschäftsstelle

Bundesplatz 14, 6002 Luzern 041 226 11 88  
■ club sixtysix (Gönnervereinigung/Rabatte) 041 226 11 88  
■ Senior/innen im Klassenzimmer 041 226 11 88  
■ Unentgeltliche Rechtsauskunft 041 226 11 88

### Sozialberatung

#### Regionale Beratungsstelle Luzern

Taubenhausstrasse 16, 6005 Luzern 041 319 22 88  
■ Steuererklärungsdienst 041 319 22 88  
■ Infostelle Demenz 041 210 82 82

#### Regionale Beratungsstelle Emmen

Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke 041 268 60 90

#### Regionale Beratungsstelle Willisau

Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau 041 972 70 60

### Gemeinwesenarbeit

Bundesplatz 14, 6002 Luzern 041 226 11 81

### Hilfen zu Hause

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern  
■ Alltags- und Umzugshilfe 041 211 25 25  
■ Mahlzeitendienst 041 360 07 70  
■ Treuhanddienst 041 226 19 70

### win60plus

#### Vermittlung von Freiwilligenarbeit

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern 041 210 53 70

### Patronate

#### Seniorenorchester Luzern

Präsidentin: Rita Kopp 041 790 68 80

#### Seniorenchor Luzern

Präsidentin: Doris Zemp 041 311 18 04

#### Seniorenbühne Luzern

Präsidentin a. i.: Hanni Heer 041 360 96 73

#### Senioren-Mandolinenorchester Luzern

Leiter: Max Haas 041 310 05 21

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## Anmeldung Kurse

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende Kurse an:

Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Handy:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

Bei Anmeldung für Exkursionen: Generalabonnement vorhanden?  Ja  Nein  
Halbtaxabonnement vorhanden?  Ja  Nein  
Tageskarte vorhanden?  Ja  Nein

## Anmeldung Ferien

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende Ferien an:

Ferienort/- datum:	Kategorie: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer
Ferienort/- datum:	Kategorie: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer
Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Handy:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

Bei Anmeldung für Ferien im DOPPELZIMMER – Angaben für die 2. Person:

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Handy:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

	1. Person		2. Person	
Generalabonnement vorhanden?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Halbtaxabonnement vorhanden?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Tageskarte vorhanden?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

bildung  
sport  
pro senectute bewegt

**Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

Bitte  
frankieren

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

bildung  
sport  
pro senectute bewegt

**Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

Bitte  
frankieren

# Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Die Teilnahme ist für alle ab 60 Jahren möglich.

## Treff 230 Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der grauen Zellen zur Verbesserung von Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen.

**Leitung:** Dolores Weber,  
Telefon 041 660 96 20  
**Daten:** jeden 3. Freitag des Monats;  
20.1., 17.2., 17.3., 21.4., 19.5.,  
16.6.2017  
**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr und  
13.30 bis 15.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute,  
Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 75.- für 5 frei wählbare  
Treffen (Abo) oder CHF 15.- pro Mal  
**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit  
möglich. Eine Anmeldung vor der ersten  
Teilnahme direkt bei Frau Weber ist  
jedoch erwünscht.

## Treff 231 Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert.

**Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger,  
Telefon 041 937 12 47  
**Daten:** meistens jeden 1. Donnerstag  
des Monats; 12.1., 2.2., 2.3., 6.4., 4.5.,  
1.6.2017  
**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Hotel Schlüssel,  
Franziskanerplatz 12, Luzern  
**Kosten:** CHF 5.- pro Mal  
**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit  
möglich. Eine Anmeldung ist nicht  
notwendig.

## Treff 232 Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen.

**Leitung:** Margrit Thalmann,  
Telefon 041 440 56 84  
**Daten:** jeden 1. Donnerstag des Monats;  
2.2., 2.3., 6.4., 4.5., 1.6.2017  
**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Restaurant Militärgarten,  
Horwerstrasse 79, Luzern (bei der  
Allmend Luzern)  
**Kosten:** CHF 24.- für 6 wählbare Treffs  
(Abo) oder CHF 5.- pro Mal  
**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit  
möglich. Eine Anmeldung ist nicht  
notwendig.

## Treff 233 Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik.

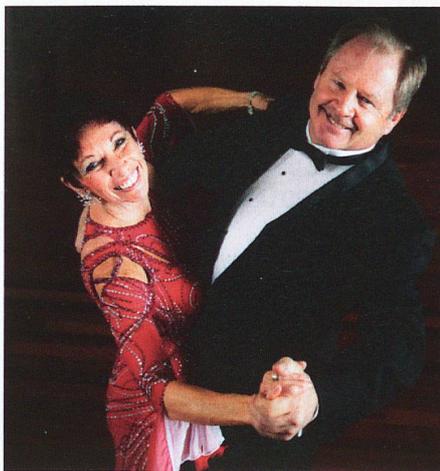


Foto: zVg

**Leitung:** Frieda Frei,  
Telefon 041 930 37 83  
**Daten:** jeweils am Mittwoch; 25.1.,  
22.2., 22.3., 26.4., 24.5., 21.6.,  
26.7.2017  
**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr  
**Ort:** Viva Luzern AG · Eichhof, Haus  
Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern  
**Kosten:** CHF 10.- pro Mal  
**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit  
möglich. Eine Anmeldung ist nicht  
notwendig.

## Treff 234 Immer wieder sonntags

Haben Sie Lust, am Sonntag mit anderen Menschen etwas zu unternehmen?

**Leitung:** Josiane Burkard,  
Telefon 078 845 81 30  
**Anmeldung:**  
Pro Senectute Kanton Luzern,  
Bildung+Sport,  
Telefon 041 226 11 95,  
bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

**Filmnachmittag**  
anschliessend Kaffee und Kuchen  
**Datum:** Sonntag, 19.2.2017  
**Zeit:** 13.30 bis ca. 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute,  
Bundesplatz 14, Luzern  
**Kosten:** CHF 10.-

**Schwyzerörgeli-Stubete**  
mit Weindegustation  
**Datum:** Sonntag, 19.3.2017  
**Zeit:** 13.30 bis ca. 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14,  
Luzern  
**Kosten:** CHF 10.-

**Bilder und Eindrücke aus Namibia**  
mit Rosmarie Schmid; Kaffee und  
Kuchen  
**Datum:** Sonntag, 23.4.2017  
**Zeit:** 13.30 bis ca. 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14,  
Luzern  
**Kosten:** CHF 10.-

**Ausflug Vogelwarte Sempach**  
**Datum:** Sonntag, 21.5.2017  
**Zeit:** 13.15 bis ca. 17.00 Uhr  
**Treffpunkt:** vor dem Gleis 7, Bahnhof  
Luzern  
**Kosten:** CHF 10.- (exkl. Bahnbillett  
und Eintritt)

# Sprachen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und Grammatik wie nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung.

**Kursdauer:** 9.1. bis 7.7.2017 (ohne Faschnachtsferien 20.2. bis 3.3., Osterferien 14. bis 28.4., Auffahrt 25.5., Pfingstmontag 5.6. und Fronleichnam 15.6.)

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Lektionsdauer:** 50 oder 75 Minuten

**Anmeldung:** bis 22.12.2016

**Bemerkung:** Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.

**Kleingruppenzuschlag:** Preise gelten ab 7 Teilnehmende. Bei Unterbestand (5 oder 6 Teilnehmenden) kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden.

## Kursleiterinnen

### Englisch

#### Frau Barbara Christen

Kurse: 170, 171, 172, 174, 176, 177, 180, 185, 186, 187, 188

#### Frau Ruth Knapp

Kurse: 175, 179, 181, 182, 183, 184

#### Frau Pat Suhr Felber

Kurse: 173, 178, 189, 190, 191, 192, 193, 194

### Spanisch

#### Frau Yolanda Schneuwly-Rivera

Kurse: 201, 203, 204, 207, 208

#### Frau Belén Temiño

Kurse: 200, 202, 205, 206

### Italienisch

#### Frau Emi Pedrazzini

Kurse: 211, 212, 214, 215, 216, 217, 218, 219

#### Frau Maria Fasanella

Kurs 210, 213

### Französisch

#### Frau Soraya Blessing

Kurse: 220, 221, 222

### Russisch

#### Frau Alina Fuchs

Kurse: 225, 226



Fotos: Fotolia

## ENGLISCH WELCOME!

### Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 170

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

### Anfänger 2 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

#### Kurs 171

Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

### Anfänger 3 (Beginner)

Vorkenntnisse erforderlich

#### Kurs 172

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

### Anfänger 4 (Elementary)

#### Kurs 173

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

#### Kurs 174

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.- (21 x)

### Anfänger 5 (Elementary)

#### Kurs 175

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

#### Kurs 176

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

### Anfänger 6 (Elementary)

#### Kurs 177

Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

NEU

### Mittel 1 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 178

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

### Mittel 2 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 179

Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

#### Kurs 180

Mi, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

#### Kurs 181

Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

### Mittel 3 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 182

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

#### Kurs 183

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

#### Kurs 184

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

#### Kurs 185

Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

#### Kurs 186

Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

#### Kurs 187

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

### Mittel 4 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 188

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

### Fortgeschrittene (Intermediate)

#### Kurs 189

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

#### Kurs 190

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

#### Kurs 191

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

#### Kurs 192

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

#### Kurs 193

Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

### Konversation (Advanced)

*Reading matter and discussions about current affairs and literary texts. Improvement of pronunciation and vocabulary.*

#### Kurs 194

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 290.- (20 x)



**SPANISCH  
BIENVENIDOS!**

**Anfänger 1**

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 200**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.- (22 x)



**Anfänger 2**

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 201**

Do, 14.00 bis 15.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

**Anfänger 3**

**Kurs 202**

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

**Mittel**

**Kurs 203**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

**Kurs 204**

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

**Fortgeschrittene**

**Kurs 205**

Di, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

**Konversation**

*En un ambiente relajado y de la mano de lecturas y materiales audiovisuales, hablamos sobre temas de actualidad e interés para el grupo.*

**Kurs 206**

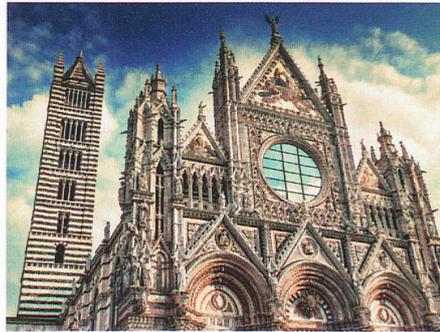
Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

**Kurs 207**

Fr, 8.45 bis 10.00 Uhr CHF 457.- (21 x)

**Kurs 208**

Di, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.- (22 x)



**ITALIENISCH  
BENVENUTI!**

**Anfänger 1**

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 210**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.- (22 x)



**Anfänger 2**

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 211**

Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

**Mittel 1**

**Kurs 212**

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

**Kurs 213**

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

**Mittel 2**

**Kurs 214**

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

**Mittel 3**

**Kurs 215**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

**Mittel 4**

**Kurs 216**

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

**Fortgeschrittene 1**

**Kurs 217**

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

**Fortgeschrittene 2**

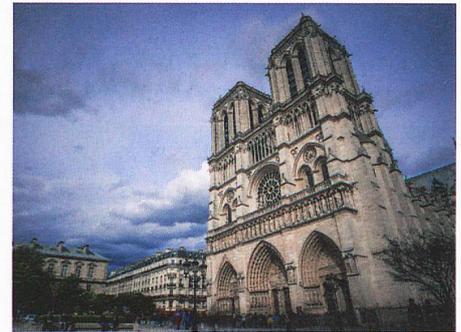
**Kurs 218**

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

**Fortgeschrittene 3**

**Kurs 219**

Do, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 435.- (20 x)



**FRANZÖSISCH  
BIENVENUE!**

**Anfänger**

**Kurs 220**

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

**Mittel**

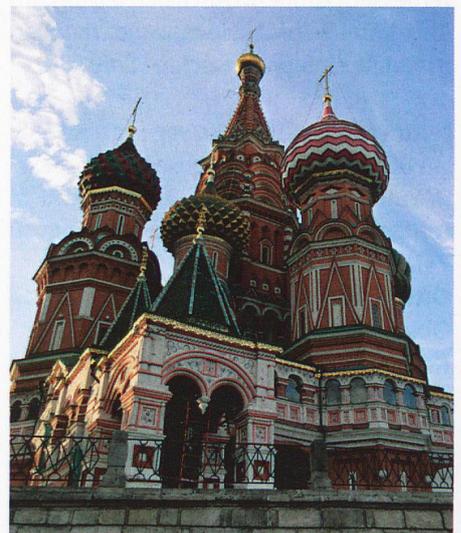
**Kurs 221**

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

**Fortgeschrittene**

**Kurs 222**

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 457.- (21 x)



**RUSSISCH  
DOBRÓ POZHÁLOVAT**

**Anfänger (Niveau A1)**

**Kurs 225**

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

**Russisch für die Reise**

**Kurs 226**

ohne Vorkenntnisse

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

# Fitness und Bewegung



## Kurs 600 Gleichgewichtstraining Sturzprophylaxe = Gehsicherheit



Foto: Fotolia

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag mobil und unabhängig gestalten. Die Voraussetzung dafür sind Kraft und Gleichgewicht. Beides ist bis ins hohe Alter trainierbar. Die abwechslungsreichen Lektionen sind so aufgebaut, dass Sie Ihre Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer sowie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können. Durch den Bezug zum Alltag wird gelernt, wie man die Übungen zu Hause einfach umsetzen kann.

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertein Erwachsenensport esa  
**Daten:** 12 x Dienstag; 31.1. bis 2.5.2017 (ohne 28.2. und 11.4.)  
**Zeit:** 15.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern  
**Kosten:** CHF 227.-  
**Anmeldung:** bis 17.1.2017

## Kurse 601 und 602 Fit und zwäg für jeden Tag Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Reaktion und Spass

Sich wohlfühlen mit ganzheitlichem Körpertraining! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihren ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden die Koordination, die Reaktion und das Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat bedeutet längerfristig weniger Schmerzen. Alles wichtige Faktoren, um sich jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertein Erwachsenensport esa  
**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern  
**Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr

**Kurs 601**  
**Daten:** 9 x Dienstag; 31.1. bis 4.4.2017 (ohne 28.2.)  
**Kosten:** CHF 179.-  
**Anmeldung:** bis 17.1.2017  
**Kurs 602**  
**Daten:** 10 x Dienstag; 18.4. bis 4.7.2017 (ohne 9.5. und 6.6.)  
**Kosten:** CHF 199.-  
**Anmeldung:** bis 4.4.2017

## Kurse 603 und 604 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!

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertein Erwachsenensport esa  
**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kurs 603**  
**Daten:** 14 x Montag; 30.1. bis 29.5.2017 (ohne 27.2., 10./17.4. und 8.5.)  
**Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr  
**Kosten:** CHF 279.-  
**Anmeldung:** bis 16.1.2017

**Kurs 604**  
**Daten:** 12 x Dienstag; 31.1. bis 2.5.2017 (ohne 28.2. und 11.4.)  
**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 239.-  
**Anmeldung:** bis 17.1.2017

## Kurse 610 und 611 Trampolin

Es ist erwiesen, dass das Trampolin-Training unzählige positive Auswirkungen auf den Organismus hat. Die Gelenke und Knochen, der Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt und dadurch wird auch die Sturzprophylaxe unterstützt. Die Übungen sind dabei rücken- und gelenkschonend.

## Kurs 610 Swissjump-Move

Swissjump® Evergreen ist ein Training auf dem hochwertigen bellicon®-Trampolin. Die Übungen sind speziell auf die Zielgruppe 60+ ausgerichtet.

**Leitung:** Rosa Catalano, Swissjump Instruktörin  
**Daten:** 10 x Montag; 6.3. bis 22.5.2017 (ohne 17. und 24.4.)  
**Zeit:** 10.00 bis 10.50 Uhr  
**Ort:** Fit Styles & Moves Studio, Sternmatt 6, Kriens (VBL-Bus Nr. 14, Haltestelle Sternmatt)  
**Kosten:** CHF 225.-  
**Anmeldung:** bis 20.2.2017

## Kurs 611 Easyjumping

Der Schwerpunkt im Easyjumping liegt auf dem spielerischen Training der Koordination und des Gleichgewichts. Zudem soll es die Freude an der Bewegung wecken und so bis ins hohe Alter gesund und fit halten.

**Leitung:** Angélique Cusenza, Master Trainerin  
**Daten:** 10 x Mittwoch; 8.3. bis 24.5.2017 (ohne 19. und 26.4.)  
**Zeit:** 9.30 bis 10.20 Uhr  
**Ort:** SweatFactory, Obergrundstrasse 28, Luzern  
**Kosten:** CHF 245.-  
**Anmeldung:** bis 22.2.2017

NEU

**Kurse 612 bis 614****Everdance®****Solotanzspass zu Evergreens**

Evergreens ab den 1940er-Jahren sowie neuere Hits beschwingen bei diesem Tanzvergnügen ohne Partner das Lernen und Auffrischen von Schritten aus dem Paartanz. Cha-Cha-Cha, Walzer und Salsa werden geübt, mit Zwischenschritten ergänzt und zu kleinen Choreografien zusammengesetzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe soll Anfänger/innen sowie Fortgeschrittenen vor allem Spass machen!

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, zertifizierte Everdance®-Leiterin  
**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern  
**Kosten:** CHF 130.-

**Kurs 612**

**Daten:** 8 x Montag; 30.1. bis 3.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

**Zeit:** 10.15 bis 11.15 Uhr

**Anmeldung:** bis 16.1.2017

**Kurs 613**

**Daten:** 8 x Montag; 30.1. bis 3.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 16.1.2017

**Kurs 614**

**Daten:** 8 x Freitag; 3.2. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 20.1.2017

**Kurs 615****Smovey®****Schwungvoll Kraft und Ausdauer verbessern**

Smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen im Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining eingesetzt werden. Rumpf- und Tiefenmuskeln werden gekräftigt und dadurch die Haltung, die Balance und Stabilisation der Gelenke verbessert. Verspannungen im Nacken können gelöst und der Lymphfluss kann angeregt werden.

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, Smovey-Coach  
**Daten:** 8 x Montag; 30.1. bis 3.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)  
**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern  
**Kosten:** CHF 130.-  
**Anmeldung:** bis 16.1.2017

# Tennis



Foto: Fotolia

Möchten Sie Bekanntschaft machen mit der packenden Sportart Tennis? Oder gehören Sie zu den Menschen, die früher den Bällen nachgejagt sind und auch heute den Anschluss behalten oder wieder finden möchten? Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Niveau entspricht. Reservieren Sie sich jetzt einen Kursplatz!

**Leitung Dierikon:** Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Georges Meyer, Robert Dubach

**Leitung Kriens:** Heidi Steiner

**Daten:** 1. Trimester: 9.1. bis 11.4.2017

2. Trimester: 24.4. bis 4.7.2017

(ohne 25.5. und 5.6.)

Je nach Gruppe ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

**Sportcenter Rontal, Dierikon**

Montag, Dienstag und Donnerstag

**Sportcenter Pilatus, Kriens**

Montag und Dienstag

**Zeit:** Die Kurse finden alle tagsüber statt.

Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

**Gruppengrösse:** 4er-Gruppen (1 Platz)

**Kosten:** CHF 18.50 pro Person/Std.

**Anmeldung:** Della Meyer, Telefon 041 440 33 91, 079 653 14 52, 079 684 07 73 oder george.meyer@bluewin.ch

**Tennis-Schnupperlektionen**

**Datum:** Donnerstag, 19.1.2017

**Zeit:** 12.00 bis 13.00 Uhr

**Ort:** Sportcenter Rontal, Dierikon

**Anmeldung:** Della Meyer, Telefon 041 440 33 91, 079 653 14 52, 079 684 07 73 oder george.meyer@bluewin.ch

# Polysport

## Kurs 640 Spinning

### Das gelenkschonende Ausdauertraining auf dem Velo

Spinning ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf einem speziellen Spinning-Velo. Gefahren wird im Kursraum, wobei die Kursleitung bei Musik zum Training animiert. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Die Intensität kann selber bestimmt werden. Möchten Sie einfach in Bewegung bleiben? Oder gehen Sie im Sommer Velo fahren und möchten über den Winter fit bleiben? Probieren Sie es aus. Es lohnt sich!

**Leitung:** Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin, Fitnessinstructorin, Naturheilpraktikerin/klassische Masseurin

**Daten:** 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 292.-

**Anmeldung:** bis 27.12.2016

## Kurs 641 Stand-Up Paddling Anfängerkurs

Die neue Trendsportart aus Hawaii, auch «Stand-Up Surfing» genannt. Die Boards ähneln Wellenreitbrettern. Der Unterschied ist, dass man sich nicht liegend mit den Händen paddelnd fortbewegt, sondern stehend mit einem langen Stechpaddel. Dabei bestimmen Sie die

Intensität. Unter fachmännischer Betreuung werden Sie in die richtige Technik eingeführt. Die Lektionen werden durch eine Tour im Luzerner Becken abgerundet. Nur für gute Schwimmer!

**Leitung:** Matthias Stadelmann, Surfcorner GmbH und Rahel Rudolph, SUP-Instruktor

**Daten:** 4 x Freitag; 2., bis 23.6.2017

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr

**Ausweichdaten:** bei sehr schlechtem Wetter; jeweils Samstag; 3./10./17. und 24.6.2017; 11.00 bis 13.00 Uhr

**Ort:** Strandbad Lido, Lidostrasse 6a, Luzern

**Kosten:** CHF 230.- (inkl. Boardmiete und Eintritt Strandbad Lido)

**Anmeldung:** bis 19.5.2017

# Wasserfitness

**Hinweis:** Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 91. Ein Kurs-einstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

## Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

Damit wir Fit-Gymnastik im tiefen Wasser anbieten können, wird es mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, das gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine spezielle 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 Wasser – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenksbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

## Beromünster Hallenbad Kantonsschule

### Kurs 650

**Leitung:** Anita Erni, Christine Bruppacher  
**Daten:** 16 x Donnerstag; 12.1. bis 8.6.2017 (ohne 23.2., 2.3. und 25.5.)

**Zeit:** 18.00 bis 18.50 Uhr

**Kosten:** CHF 287.- inkl. Eintritt

### Kurs 651

**Leitung:** Anita Erni, Christine Bruppacher  
**Daten:** 16 x Donnerstag; 12.1. bis 8.6.2017 (ohne 23.2., 2.3. und 25.5.)

**Zeit:** 19.00 bis 19.50 Uhr

**Kosten:** CHF 287.- inkl. Eintritt

## Ebikon Hallenbad Schmiedhof

### Kurs 652

**Leitung:** Trudy Schwegler  
**Daten:** 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

**Zeit:** 18.00 bis 18.50 Uhr

**Kosten:** CHF 244.- inkl. Eintritt

### Kurs 653

**Leitung:** Trudy Schwegler

**Daten:** 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

**Zeit:** 19.00 bis 19.50 Uhr

**Kosten:** CHF 244.- inkl. Eintritt

### Kurs 654

**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

**Daten:** 12 x Mittwoch; 11.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2. und 1.3.)

**Zeit:** 10.00 bis 10.50 Uhr

**Kosten:** CHF 244.- inkl. Eintritt

### Kurs 655

**Leitung:** Trudy Schwegler

**Daten:** 9 x Montag; 1.5. bis 3.7.2017 (ohne 5.6.)

**Zeit:** 18.00 bis 18.50 Uhr

**Kosten:** CHF 183.- inkl. Eintritt

### Kurs 656

**Leitung:** Trudy Schwegler

**Daten:** 9 x Montag; 1.5. bis 3.7.2017 (ohne 5.6.)

**Zeit:** 19.00 bis 19.50 Uhr

**Kosten:** CHF 183.- inkl. Eintritt



**Kurs 657**

**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin  
**Daten:** 10 x Mittwoch; 3.5 bis 5.7.2017  
**Zeit:** 10.00 bis 10.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 203.- inkl. Eintritt

**Luzern**

**Hallenbad Allmend**  
**Wassertemperatur: 32 Grad**

**Kurs 658**

**Leitung:** Trudy Schwegler  
**Daten:** 12 x Dienstag; 10.1. bis 11.4.2017 (ohne 21. und 28.2.)  
**Zeit:** 13.15 bis 14.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 224.- exkl. Eintritt

**Kurs 659**

**Leitung:** Trudy Schwegler  
**Daten:** 10 x Dienstag; 2.5. bis 4.7.2017  
**Zeit:** 13.15 bis 14.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 186.- exkl. Eintritt

**Meggen**

**Hallenbad Hofmatt**

**Kurs 660**

**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 12 x Dienstag; 10.1. bis 11.4.2017 (ohne 21. und 28.2.)  
**Zeit:** 12.10 bis 13.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 208.- inkl. Eintritt

**Kurs 661**

**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 10 x Dienstag; 2.5. bis 4.7.2017  
**Zeit:** 12.10 bis 13.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 173.- inkl. Eintritt

**Nottwil**

**Hallenbad Paraplegikerzentrum**

**Kurs 662**

**Leitung:** Monika Schwaller  
**Daten:** 12 x Mittwoch; 11.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2. und 1.3.)  
**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 229.- inkl. Eintritt

**Kurs 663**

**Leitung:** Rosmarie Wicki  
**Daten:** 11 x Freitag; 13.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)  
**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr  
**Kosten:** CHF 210.- inkl. Eintritt

**Kurs 664**

**Leitung:** Rosmarie Wicki  
**Daten:** 11 x Freitag; 13.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)  
**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 210.- inkl. Eintritt

**Kurs 665**

**Leitung:** Monika Schwaller  
**Daten:** 10 x Mittwoch; 3.5. bis 5.7.2017  
**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 191.- inkl. Eintritt

**Kurs 666**

**Leitung:** Rosmarie Wicki  
**Daten:** 9 x Freitag; 5.5. bis 30.6.2017  
**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr  
**Kosten:** CHF 172.- inkl. Eintritt

**Kurs 667**

**Leitung:** Rosmarie Wicki  
**Daten:** 9 x Freitag; 5.5. bis 30.6.2017  
**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 172.- inkl. Eintritt

**Fit-Gymnastik im Wasser**

Mit Wassergymnastik wird auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System angeregt. Die Muskeln werden gekräftigt, die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert und der Gleichgewichtssinn geschult. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser durchgeführt und eignen sich deshalb auch für Nichtschwimmerinnen und -schwimmer.

**Ebikon**

**Hallenbad Schmiedhof**

**Kurs 668**

**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 185.- inkl. Eintritt

**Kurs 669**

**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin  
**Daten:** 12 x Mittwoch; 11.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2. und 1.3.)  
**Zeit:** 9.00 bis 9.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 185.- inkl. Eintritt

**Kurs 670**

**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 11 x Freitag; 13.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)  
**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 170.- inkl. Eintritt

**Kurs 671**

**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 11 x Freitag; 13.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)  
**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 170.- inkl. Eintritt

**Kurs 672**

**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 9 x Montag; 1.5. bis 3.7.2017  
**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 139.- inkl. Eintritt

**Kurs 673**

**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin  
**Daten:** 10 x Mittwoch; 3.5. bis 5.7.2017  
**Zeit:** 9.00 bis 9.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 154.- inkl. Eintritt

**Kurs 674**

**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 10 x Freitag; 5.5. bis 7.7.2017  
**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 154.- inkl. Eintritt

**Kurs 675**

**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 10 x Freitag; 5.5. bis 7.7.2017  
**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr  
**Kosten:** CHF 154.- inkl. Eintritt

**Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik Offene Gruppen auf Seite 40/41.**

# Nordic Walking

Sicher stehen – sicher gehen.



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

**Hinweis:** Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

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

**Anmeldung:** Einstieg jederzeit möglich.

## Kurs 676

### Nordic Walking für Einsteiger Einführung in diese «sanfte» Sportart

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und solche, die wenig bis gar keinen Sport treiben. Sie lernen die richtigen Bewegungsabläufe und den korrekten Umgang mit den Stöcken. Dabei regen Sie den Kreislauf an, stärken die Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.

**Leitung:** Rita Portmann,  
Nordic-Walking-Leiterin esa

**Daten:** 5 x Montag; 24.4. bis 22.5.2017

**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr

**Ort:** Aussensportanlage Allmend Süd,  
Luzern

**Kosten:** CHF 60.–

**Anmeldung:** bis 10.4.2017



## Kurse 677 bis 686

### Nordic-Walking-Treff

#### Luzern

**Ort:** Aussensportanlage Allmend Süd  
**Leitung:** Ruth Indergand, Fachleiterin Nordic Walking und weitere Nordic-Walking-Leiter/innen esa

**Kosten:** CHF 90.– (1 x pro Woche)

**Kombi-Abo:** CHF 150.– (2 x pro Woche)

#### Kurs 677

**Daten:** 15 x Montag; 9.1. bis 24.4.2017  
(ohne 17.4.)

**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr

(ab 3.4.2017: 16.15 bis 18.00 Uhr)

#### Kurs 678

**Daten:** 16 x Montag; 8.5. bis 28.8.2017  
(ohne 5.6.)

**Zeit:** 16.15 bis 18.00 Uhr

#### Kurs 679

**Daten:** 17 x Mittwoch; 4.1. bis  
26.4.2017

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

#### Kurs 680

**Daten:** 18 x Mittwoch; 3.5. bis  
30.8.2017

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

#### Kurs 681

**Kombi-Abo für Kurs 677 und 679**

#### Kurs 682

**Kombi-Abo für Kurs 678 und 680**

## Nottwil

**Ort:** Fussballplatz Rüteli

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

#### Kurs 683

**Daten:** 14 x Montag; 9.1. bis  
24.4.2017 (ohne 20.3. und 17.4.)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

**Kosten:** CHF 77.–

#### Kurs 684

**Daten:** 16 x Montag; 8.5. bis  
28.8.2017 (ohne 5.6.)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

**Kosten:** CHF 88.–

## Reiden

**Ort:** Sportzentrum Kleinfeld

**Leitung:** Marie-Louise Wapf,  
Telefon 062 927 29 89  
Cornelia Ineichen,  
Telefon 041 970 23 81

#### Kurs 685

**Daten:** 13 x Donnerstag; 5.1. bis  
30.3.2017

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

**Kosten:** CHF 71.50

#### Kurs 686

**Daten:** 14 x Donnerstag; 6.4. bis  
20.7.2017 (ohne 25.5. und 15.6.)

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

**Kosten:** CHF 77.–

# Radsport

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden vier 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

**Leitung:** Theres Jöri (Fachleiterin), Bruno Gassmann (stv. Fachleiter), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfruder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstalden, Irene Egli, Josef Muff, Bruno Zumbühl

**Daten:** 13 x Dienstag, ganztags; 18.4., 2./16./30.5., 13./27.6., 11./25.7., 8./22.8., 5./19.9. und 3.10.2017

**Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren jeweils auf Donnerstag der gleichen Woche verschoben.

**Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Velo-Tourenprogramm 2017 (Tour, Abfahrt und Route) unter Telefon 041 226 11 99.



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

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist jeweils vor einer Tour erforderlich bei Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12, oder joeth@bluewin.ch. Sie nimmt Ihre Anmeldung jeweils **am Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen.

**Kosten:** Saison-Abo CHF 95.– oder pro Tour CHF 9.–

Sicher stehen – sicher gehen.



## Touren mit Elektrovelos

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

**Hinweis:** Weitere Informationen zu den Elektrovelo-Touren erhalten Sie bei Arnold Burch, Telefon 041 675 15 71.

## Winterprogramm Radsport: Schneeschuhtouren

- Tour 1:** 3.1.2017 Langis
- Tour 2:** 24.1.2017 Bonern-Krienseregg
- Tour 3:** 7.2.2017 Grossteilerberg (Giswil)
- Tour 4:** 7.3.2017 Heiligkreuz

**Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Winterprogramm 2017 unter Telefon 041 226 11 99.

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist jeweils vor einer Tour erforderlich bei Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12, oder joeth@bluewin.ch. Sie nimmt Ihre Anmeldung jeweils **am Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen.

**Kosten:** CHF 12.– pro Tour

Partner-  
angebot

## Veloferien 2017 Radfahren und geniessen

- |                |                                 |                |   |
|----------------|---------------------------------|----------------|---|
| 07.– 12.5.2017 | Moselradweg                     | 07.– 11.8.2017 | Innradweg – von Silvaplana nach Innsbruck   |
| 21.– 28.5.2017 | Bezaubernde Normandie           | 24.– 31.8.2017 | Gössi-Flusskreuzfahrt – Holland und Belgien |
| 11.– 17.6.2017 | Weserradweg                     | 10.– 15.9.2017 | Cesenatico an der Adria                     |
| 19.– 23.6.2017 | Attraktives Hanauerland         |                |   |
| 03.– 07.7.2017 | In Ulm, um Ulm und um Ulm herum |                |   |
| 16.– 22.7.2017 | Belgien                         |                |   |
| 23.– 29.7.2017 | Romantische Strasse             |                |   |



**GÖSSI**  
goessi-carreisen.ch

GÖSSI CARREISEN AG · 6048 Horw · Tel. 041 340 30 55 · info@goessi-carreisen.ch

# Wandern

Sicher stehen – sicher gehen.



www.sichergehen.ch

Wir laden Sie ein, mit uns die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken. Das Wanderleitererteam freut sich, Ihnen ein vielseitiges Angebot anbieten zu können.

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

## Schwierigkeitsgrade:

- \* **Leichte Wanderung:** geringe Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- \*\* **Mittlere Wanderung:** grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.
- \*\*\* **Anspruchsvolle Wanderung:** grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit erforderlich, stabile Wanderschuhe verlangt.

**Gruppen:** Die **Gruppe A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer (3 bis 5 Std.). Beachten Sie die Sterne und die übrigen Angaben.

Die **Gruppe B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten (2 bis 3 Std.).



**Mittagessen:** Meistens Picknick, sonst im Restaurant. In der Regel Kaffeehalt.

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

**Abfahrtszeiten:** Ab Luzern, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

**Weitere Einsteigeorte:** Nebst Luzern, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2016 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei Absage/Fernbleiben von

Angemeldeten gelten die Bestimmungen der SBB.

**Unkostenbeitrag:** CHF 7.–, wird während jeder Wanderung eingezogen.

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

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmer.

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, frühestens 1 Woche vor der Wanderung, jeweils an den 1. Wanderleiter, per E-Mail oder Telefon (evtl. Telefonbeantworter). Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Vornamen, Namen, Telefon, Abonnement (GA, Halbtax, Tageskarte oder kein Abo). Anmeldung bis spätestens am Vortag bis 11.30 Uhr. Bei den meisten Wanderungen besteht eine Teilnehmerbeschränkung von 40 Personen.

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eventuelle Verschiebung gibt der Telefonbeantworter der Pro Senectute Kanton Luzern **Telefon 041 226 11 84 am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

## Wanderleiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
Ammann Ernst	041 320 71 29	079 711 30 80	ernst.ammann@gmx.ch
Gasser Rita	041 490 25 51	079 656 93 94	ritagasser@bluewin.ch
<b>Leiter/innen</b>			
Auf der Maur Ruth	041 340 23 72	079 783 33 17	r.auf.der.maur@bluewin.ch
Bernet Cécile	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch
Braunschweig Ursula		076 320 17 56	ubraunschweigluetolf@hotmail.com
Heller Mägi	041 971 08 43	079 737 81 21	maegiheller@bluewin.ch
Meier Maggie	041 320 56 15		maggiemeier@hotmail.com
Schmid Pia	041 420 69 91	079 729 47 90	pischmid@sunrise.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
von Büren Norbert	041 340 23 67	079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch

## Wanderprogramm

**Mittwoch, 11.1.2017****A****Wanderung nach Ansage**

Es wird eine den Witterungsverhältnissen angepasste \*/\*\* -Wanderung von ca. 3 Stunden angeboten. **Leitung:** Maegi Heller, Norbert von Büren. **Informationen:** erhalten Sie ab Montag, 9.1.2017, ab 12.00 Uhr über den Telefonbeantworter 041 226 11 84. **Anmeldung:** bis Dienstag, 10.1.2017, bis 11.30 Uhr.

**Donnerstag, 19.1.2017****B****Kleinwangen – Eschenbach**

**Route:** Wanderung über Unterebersol zum Gütschweiher nach Eschenbach. **Distanz:** 9 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** kleines Picknick, Einkehr am Schluss. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 9.–. **Leitung:** Pia Schmid, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 11.20 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 11.32 Uhr, Emmenbrücke 11.37 Uhr. **Rückkehr:** 16.58 Uhr.

**Donnerstag, 26.1.2017****A/B****Besuch beim Notfalldienst 144 im Spital**

Wir erhalten Einblick in die Arbeit des medizinischen Notfalldienstes 144. Die Teilnehmerzahl ist pro Gruppe auf 20 Personen beschränkt. **Leitung:** Pia Schmid, Mägi Heller. **Gruppe 1:** 13.30 bis 15.45 Uhr. **Besammlung:** 13.15 Uhr. **Gruppe 2:** 16.00 bis 18.15 Uhr. **Besammlung:** 15.45 Uhr. **Treffpunkt:** Spitalstrasse 40, Luzern (Personalhaus 40).

**Donnerstag, 16.2.2017****B****Obernau – Sonnenberg**

**Route:** Obernau – Rengloch – Sonnenberg. **Distanz:** 7,2 km, 360 m Auf- und 310 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** im Restaurant. **Billett:** Zone 10, selber lösen. **Leitung:** Ruth Auf der Maur, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Bahnhof Luzern, beim Torbogen, 9.00 Uhr, Station Obernau Stampfeli. **Abfahrt:** 8.45 Uhr, Bus Nr. 1. **Rückkehr:** 15.35 Uhr.

**Mittwoch, 22.2.2017****A****Einsiedeln**

Foto: zVg

**Route:** Rundwanderung Einsiedeln – St. Meinrad – Einsiedeln. **Distanz:** 12 km, 250 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 24.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.25 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.40 Uhr, Meggen 8.49 Uhr. **Rückkehr:** 18.20 Uhr.

**Mittwoch, 8.3.2017****A****Aarau – Schinznach Bad**

**Route:** Der Aare entlang von Aarau via Wildeggen – Rapperswil nach Schinznach-Bad. **Distanz:** 15,5 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick oder Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 25.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Emmenbrücke 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 18.07 Uhr.

**Donnerstag, 16.3.2017****B****Mühlau – Benzenschwil**

**Route:** Von Mühlau an der Reuss und dem Wissenbach entlang nach Benzenschwil. **Distanz:** 12 km, knapp 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Suppe im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 9.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.51 Uhr, Ebikon 7.58 Uhr. **Rückkehr:** 16.07 Uhr.

**Donnerstag, 23.3.2017****B****Buus – Magden**

**Route:** Wanderung von Buus zum Aussichtsturm Sonnenberg und weiter nach Magden. **Distanz:** 9 km, 280 m Auf- und 390 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 26.–. **Leitung:** Maggie Meier, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

**Mittwoch, 29.3.2017****A****Laufen – Delémont**

**Route:** Der Birs entlang durch Schluchten und Wälder von Laufen nach Delémont. **Distanz:** 18 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 38.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.05 Uhr, Emmenbrücke 7.10 Uhr. **Rückkehr:** ca. 18.30 Uhr.

**Donnerstag, 6.4.2017****B****Wangen – Solothurn**

**Route:** Gemütliche Flusswanderung von Wangen an der Aare nach Solothurn. **Distanz:** 12 km, kein Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 25.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Sursee 8.26 Uhr. **Rückkehr:** 17.05 Uhr.

**Mittwoch, 12.4.2017****A****Teufelsschlucht**

**Route:** Wanderung Hägendorf – Teufelsschlucht – Belchenfluh – Hauenstein. **Distanz:** 14 km, 720 m Auf- und 470 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 26.–. **Leitung:** Mägi Heller, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 17.05 Uhr.

## Wanderprogramm

**Mittwoch, 19.4.2017** **A**  
**Blausee**

**Route:** Wanderung von Mariastein durch den Chälegrabe über den Blauen nach Aesch. **Distanz:** 13 km, 350 m Auf- und 550 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 34.-. **Leitung:** Pia Schmid, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

**Donnerstag, 27.4.2017** **B**  
**Schöftland – Teufenthal**

**Route:** Schöftland – Wannenhof – Teufenthal. **Distanz:** 9 km, 260 m Auf- und 270 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 18.-. **Leitung:** Ernst Ammann, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.44 Uhr, Emmenbrücke 8.49 Uhr. **Rückkehr:** 17.00 Uhr.

**Mittwoch, 3.5.2017** **A**  
**Wachthubel**

**Route:** Von Trubschachen über den Wachthubel nach Schangnau. **Distanz:** 14 km, 770 Auf- und 570 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 22.-. **Leitung:** Mägi Heller, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.57 Uhr, Malters 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

**Donnerstag, 11.5.2017** **B**  
**Höllgrotte**

**Route:** Zug – Allenwinden – Höllgrotte – Baar. **Distanz:** 11 km, 390 m Auf- und 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 12.-. **Leitung:** Maggie Meier, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 9.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.25 Uhr.

**Mittwoch, 17.5.2017** **A**  
**Blasenflue**

**Route:** Von Emmenmatt über die Blasenflue nach Zäziwil. **Distanz:** 12 km, 570 m Auf- und 530 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 22.-. **Leitung:** Rita Gasser, Mägi Heller. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.57 Uhr, Malters 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 18.03 Uhr.

**Donnerstag, 1.6.2017** **B**  
**Hohenrain – Baldegg**

**Route:** Wanderung von Hohenrain via Lieli – Gelfingen nach Baldegg. **Distanz:** 13 km, 190 m Auf- und 330 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 ¼ Std. Möglichkeit, ein Teilstück mit dem Zug zu fahren, Verkürzung der Wanderzeit um eine Stunde. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 9.-. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.02 Uhr, Emmenbrücke 8.07 Uhr. **Rückkehr:** 15.58 Uhr.

**Mittwoch, 7.6.2017** **A**  
**Lobhornhütte**

**Route:** Wanderung von Sulwald zur Lobhornhütte und weiter zur Bergstation Grüttschalp. **Distanz:** 9,5 km, 500 m Auf- und 600 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick oder Verpflegung in der Hütte. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 52.- mit HT und ca. CHF 13.- mit GA. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 5.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 6.05 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

**Mittwoch, 21.6.2017** **A**  
**Elm – Schwanden**

**Route:** Gemütliche Wanderung auf dem Suworow-Weg der Sernf entlang. **Distanz:** 15 km, 100 m Auf- und 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick.

**Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 30.-. **Leitung:** Cécile Bernet, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.40 Uhr, Meggen 7.49 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

**Donnerstag, 29.6.2017** **B**  
**Rundwanderung Sihlbrugg**

**Route:** Wanderung der Sihl entlang nach Sihlmatt und zurück nach Sihlbrugg. **Distanz:** 13 km, 225 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ½ Stunden. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 15.-. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.35 Uhr, Rotkreuz 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 17.07 Uhr.

**Mittwoch, 5.7.2017** **A**  
**Taminaschlucht**

**Route:** Rundwanderung von Bad Ragaz durch die Taminaschlucht via altes Bad Pfäfers zurück nach Bad Ragaz. **Distanz:** 13 km, 600 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 5 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 34.-. **Leitung:** Cécile Bernet, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.35 Uhr. **Rückkehr:** 20.25 Uhr.

**Donnerstag, 13.7.2017** **B**  
**Rundwanderung Engelberg**

**Programm:** Engelberg – Lourdesgrotte – Ende der Welt – Engelberg. **Distanz:** 8,4 km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 15.-. **Leitung:** Ruth Auf der Maur, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 15.49 Uhr.

# Schneeschuhtouren

Das Besondere am Schneeschuhtouren sind das langsame Gehen in der Natur und die interessanten Themen vor Ort. Unsere Touren führen durch tiefverschneite Landschaften. Dadurch stärken wir unser Immunsystem und tanken Sonne. Schneeschuhtouren sind ein wichtiger Beitrag an die Sturzprävention und trainiert zusätzlich Ausdauer, Kraft und Koordination.

**Leitung:** Ursula Wyss,

Schneeschuhtourenleiterin esa

**Kosten:** CHF 15.- (bitte Kleingeld bereithalten, Betrag wird vor Ort einkassiert)

**Billette:** bitte individuell lösen (Zonentageskarte)

**Anmeldung:** Vortag bis 12.00 Uhr; direkt bei Ursula Wyss, Telefon 079 218 51 40

**Durchführung:** bei jeder Witterung

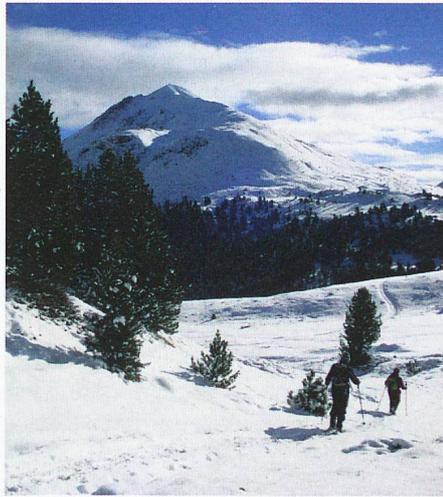
**Material:** Schneeschuhe können bei der Leiterin gemietet werden. Dies empfiehlt sich vor einem Kauf.

## Tourenprogramm

**Donnerstag, 29.12.2016**

### Langis

**Route:** Unsere leichte Rundwanderung führt uns durch die sehr schöne Landschaft im Langis. **Wanderzeit:** ca. 3 ½ Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und am Schluss im Restaurant. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Bahnhof Luzern vor dem Kiosk auf Gleichhöhe. **Abfahrt:** Luzern 8.05 Uhr, Sarnen (Bus) 8.28 Uhr, Langis an 9.01 Uhr. **Rückfahrt:** Langis 14.54 Uhr, Luzern an 15.55 Uhr.



**Freitag, 27.1.2017**

### Birkehof

**Route:** Hirseggbügg – Emmenuferweg – Birkehof und zurück via Junkholz-Hohwald. **Distanz:** 6 km, 150 m Auf- und 160 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und im Birkehof. **Treffpunkt:** 9.29 Uhr Bahnhof Schüpffheim. **Abfahrt:** Luzern 8.57 Uhr, Schüpffheim (Bus) 9.33 Uhr bis Hirseggbügg. **Rückfahrt:** Howald 15.58 Uhr, Luzern an 17.03 Uhr.

**Mittwoch, 15.2.2017**

### Langis (anspruchsvolle Tour)

**Route:** Langis – Seewenegg – Rickhubel – Gerlisalp – Langis. **Distanz:** 10 km, 550 m Auf- und 550 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Bahnhof Luzern vor dem Kiosk auf Gleichhöhe. **Abfahrt:** Luzern 8.05 Uhr, Sarnen (Bus) 8.28 Uhr, Langis an 9.01 Uhr. **Rückfahrt:** Langis 16.45 Uhr, Luzern an 17.55 Uhr.

**Güdisdienstag, 28.2.2017**

### Marbachegg (Fasnachtstour)

**Route:** Leichte Rundwanderung auf der Marbachegg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Verpflegung:** im Restaurant. **Treffpunkt:** 9.36 Uhr Bahnhof Escholzmatt. **Abfahrt:** Luzern 8.57 Uhr, Escholzmatt (Bus) 9.40 Uhr, Marbachegg Talstation an 9.52 Uhr, 6er-Gondelbahn auf Marbachegg. **Rückfahrt:** 6er-Gondelbahn Marbach Talstation, Bus und Zug nach Luzern an 17.03 Uhr oder wandernd Marbachegg – Marbach Talstation 1 ½ Std. Luzern an 18.03 Uhr.

**Donnerstag, 9.3.2017**

### Wirzweli

**Route:** Wirzweli – Horn – Panoramawelt – Gummenalp (Abstieg kann mit der Luftseilbahn oder wandernd gemacht werden, ca. 1 ½ Std.). **Distanz:** 3 km, 360 m Aufstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Bahnhof Luzern Gleis 15. **Abfahrt:** Luzern 9.11 Uhr, Dallenwil an 9.38 Uhr, Weiterfahrt mit Wirzwelibus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil-Wirzweli. **Rückfahrt:** Dallenwil 17.29 Uhr, Luzern an 17.49 Uhr.

## Schneeschuhtouren 60+ / WT1 und Pilates im Münstertal

**Sonntag, 8., bis Donnerstag, 12.1.2017 und Montag, 16., bis Freitag, 20.1.2017.** Weitere Infos: Ursula Wyss, Schwändistrasse 10, 6170 Schüpffheim, Telefon 041 484 34 23 oder 079 218 51 40. Kein Angebot von Pro Senectute Kanton Luzern.

# Curling

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 Jahren problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

**Leitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

**Ort:** Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

**Kosten:** variieren je nach Teilnehmerzahl  
**Anmeldung:** bis 2.12.2016

**Schnupperlektion:** Information und Anmeldung bei Hansruedi Heer, Telefon 041 360 96 73, h-heer@hispeed.ch

**Kurs 843**

## Anfänger/innen (neu) und Fortgeschrittene (aus laufendem Kurs)

**Daten:** 10 x Montag; 2.1. bis 13.3.2017 (ohne 27.2.2017)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

# Skilanglauf

Sich auf den schmalen Latten üben (Klassisch oder Skating), Neues ausprobieren und Spass mit Gleichgesinnten auf den Loipen haben: Machen Sie mit und bewegen Sie sich mit Freude in der geliebten winterlichen Natur.

## Kurs 710

### Skilanglauf-Treff 2017

Für alle, die gerne in der Gruppe langlaufen (Skating und Klassisch), für Anfänger und Geübte. Es können auch nur einzelne Tage besucht werden.

**Leitung:** Marianne Zurkirchen (Fachleiterin), Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger, Langlaufleiter/innen esa

## Daten/Orte:

5.1.2017	Eigenthal
12.1.2017	Marbach
19.1.2017	Finsterwald
26.1.2017	Rothenturm
2.2.2017	Engelberg
9.2.2017	Eigenthal

**Zeit:** 6 x Donnerstag;  
ca. 10.00 bis 15.00 Uhr

**Anreise:** individuell

**Bemerkung:** je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden.

**Kosten:** CHF 10.-/Tag

**Informationen:** Marianne Zurkirchen, Fachleiter/in (siehe Anmeldung)

**Anmeldung:** bis Dienstagabend vor der Durchführung an Marianne Zurkirchen, zurweb@malterns.net, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23. Bitte um Information, ob Skating oder Klassisch!

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eventuelle Verschiebung gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern **Telefon 041 226 11 84 am Mittwochmorgen** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

# Skilanglauf-Ferien

## Kurs 912

### Langlauf- und Winter-Erlebniswoche Ulrichen/Obergoms

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene (Klassisch und Skating)

Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlaufloipen. Die Gegend zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für die sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthard-Bahn. So hat man die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel wird täglich Skilanglauf, Klassisch und Skating mit Lauftechnikunterricht angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein (Winterwandern bei mind. 7 Teilnehmer/innen, Möglichkeit für Schneeschuhwanderungen). Die Ausrüstung kann gemietet werden.

**Datum:** Sonntag, 26.2., bis Samstag, 4.3.2017

**Leitung:** Marianne Zurkirchen, Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger



**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 GA CHF 40.- Reduktion, ohne HT CHF 40.- Zuschlag); Leitung

**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Theater in Münster (fakultativ) mit Gratisbus ab Ulrichen und retour; Annullierungskostenversicherung

**Auskunft:** Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23

**Hotel:** Alpina in Ulrichen (Familienbetrieb, direkt an der Loipe, 24 eher kleine Zimmer, hell und gemütlich eingerichtet)

**Anmeldung:** bis 20.1.2017 mit Anmeldekarte

**Rücktritt:** Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annullierungskosten **in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr** zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen.

#### Die Bearbeitungsgebühr beträgt:

Bis 30 Tage vor Abreise CHF 50.- pro Person; 29 bis 0 Tage vor Abreise CHF 100.- pro Person.

# Offene Gruppen

Sicher stehen - sicher gehen.



## Steigern Sie Ihr Wohlbefinden

Um auch morgen selbstständig und unabhängig zu sein, ist heute regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegung unterstützt die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden. Die Bewegungsformen zu Musik und die Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und Ihre sozialen Kontakte in einer der offenen Gruppen. Fangen Sie jetzt an und überzeugen Sie sich, wie sich regelmässige Bewegung wohltuend auswirkt. Die Intensität der Stunden ist unterschiedlich. Im Kanton Luzern gibt es über 160 Gruppen. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne, um die richtige Gruppe zu finden, oder bestellen Sie die Liste der offenen Gruppen beim Kurssekretariat. Es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden!

**Leitung:** Speziell ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa

**Anmeldung:** Nicht erforderlich. Kommen Sie vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich! Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit dem/r entsprechenden Leiter/in Kontakt aufzunehmen.

**Lektionsdauer:** 60 Minuten

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich

**Mehr Infos:** Unter Telefon 041 226 11 91 geben wir Ihnen gerne Auskunft.

## Fitgym (Allround)

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

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

## Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Die Lektionen beinhalten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser und fördern Koordination und Gleichgewicht. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke und 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, 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, Koordination und Gleichgewicht werden auf spielerische Art trainiert.

**Kosten:** CHF 6.- bis 8.- pro Lektion (z. T. Doppelktion). Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

**Gesucht:**

**Leiter/innen**

**Fitgym und Wasserfitness**

Die offenen Gruppen von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen esa geführt. Haben Sie Interesse oder kennen Sie eine motivierte Person, die eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrnehmen möchte, dann melden Sie sich bei:

**Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91

**Fitgym (Allround)****Adligenswil****Turnhalle Dorf**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Doris Lindegger, 041 370 16 09

**Aesch****Turnhalle**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 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, 20.00 bis 21.00 Uhr  
Pia Höltschi, 041 917 29 72

**Buchrain****Turnhalle Dorf**

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

**Turnhalle Hinterleisibach**

Dienstag, 9.50 bis 10.50 Uhr  
Donnerstag, 8.10 bis 9.10 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

**Büron****Mehrzweckhalle Träffpunkt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

**Buttisholz****Mittlere Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 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  
Doris Muri, 062 756 10 24

**Doppleschwand****Turnhalle**

Montag, 16.15 bis 17.15 Uhr  
A. Portmann, 041 480 27 87

**Ebersecken****Gemeindehaus**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

**Ebikon****Pfarreiheim**

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Theres Schraner, 041 440 28 80

**Egolzwil****Mehrzweckhalle**

Montag, 18.45 bis 20.00 Uhr  
Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

**Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
> findet gegenwärtig nicht statt

**Eich****Turnhalle**

Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr  
E. Stirnemann, 041 460 03 77

**Emmen****Pfarreiheim**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Graziella Soria, 041 310 30 22

**Emmenbrücke****Pfarreiheim Bruder Klaus**

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr  
G. Schnieper, 041 458 16 48

**Pfarreiheim Gerliswil**

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Trudi Merz, 041 260 69 21

**Schulhaus Hübeli**

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr  
Ursula Häller, 041 310 16 56

**Pfarreiheim St. Maria****für Italienisch- und Spanischsprachige**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
B. Monterrubio, 041 280 96 24

**Entlebuch****Pfarreiheim**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
B. Schnider, 041 480 02 06

**Ermensee****Mehrzweckhalle**

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Heidi Rüter, 041 917 35 60

**Eschenbach****Schulhaus Hübeli**

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

**Escholzmatt****Pfarrsaal**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Hermine Neuenschwander,  
041 486 15 48

**Ettiswil****Bülacherhalle**

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Judith Wespi, 041 980 40 25

**Flühli****Turnhalle**

Freitag, 17.00 bis 18.00 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, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Verena Reinert, 041 970 43 33

**Geuensee****Turnhalle Kornmatte**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Elisabeth Nick, 041 921 47 93

**Grosswangen****Kalofenhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Maria Rösch, 041 980 51 31

**Gunzwil****Lindenhalle**

Mittwoch, 18.45 bis 20.00 Uhr  
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Annemarie Furrer, 041 930 18 58

**Hämikon****Turnhalle**

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 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, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Ch. Bruppacher, 041 467 02 40

**Hergiswil b. Willisau****Mehrzweckhalle Steinacher**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Monika Kunz, 041 979 11 84

**Hildisrieden****Turnhalle Matte**

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Irène Troxler, 041 460 32 44

**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 Avanti**

Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr  
Jana Schmid, 041 910 61 50

**Turnhalle Zentral (Halle B)**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Edith Theiler, 041 910 58 09

**Hohenrain****Pfarreiheim**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

**Horw****Turnhalle Hofmatt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Doris Obertüfer, 041 360 81 88

**Inwil****Schulhaus Rägeboge Aula**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
und 15.00 bis 16.00 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, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Feldmühle**

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Béatrice Greber, 041 280 65 51

**Turnhalle Fenkern**

Montag, 9.00 bis 10.00 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, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Judith Zibung, 041 410 50 94

**Luzern****Asociación de pensionistas für Spanischsprachige**

Dienstag und Mittwoch,  
18.00 bis 19.00 Uhr  
Carmen Arias, 041 420 22 53

**Pfarreizentrum Barfüesser**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Theres Schraner, 041 440 28 80

**Betagtenzentrum Eichhof (Haus Saphir)**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
und 10.00 bis 11.00 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60  
M. Zurkirchen, 041 497 07 88

**Evang. Gemeindezentrum Würzenbach**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Jeannette Fédier, 041 850 88 11

**Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

**Alterssiedlung Guggi**

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

**Lukas-Saal**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Rita Weibel, 041 410 30 30

**Mehrzweckzentrum Matthof**

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Beatrice Greber, 041 280 65 51

**Turnhalle Moosmatt**

**Männergruppe**  
Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60

**Turnhalle Geissenstein**

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Violette Besson, 076 594 62 14

**Der MaiHof**

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Doris Lindegger, 041 370 16 09

**Pfarreiheim St. Anton**

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Heidi Müller, 041 377 21 78

**Pfarreiheim St. Karl**

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Doris Lötscher, 041 320 17 09

**Pfarreiheim St. Leodegar**

Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Gaby Pedrazzini, 041 377 23 80

**Pfarreiheim St. Michael/ Rodtegg**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
R.-M. Schwegler, 079 368 49 18

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
C. Eggermann, 041 420 14 64

**Turnhalle Staffeln (Reussbühl)**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 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, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Pfarreiheim**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Marlene Michel, 041 497 31 80

**Marbach****Turnhalle**

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
M. Thierstein, 034 497 26 45

**Mauensee****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

**Meggen****Kath. Pfarreiheim**

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr  
Martha Wey, 041 377 35 43

**Meierskappel****Schulhaus Höfli Singsaal**

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr  
U. Schwerzmann, 041 371 01 64

**Menznau****Rickenhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Enrica Scheuber, 041 493 00 83

**Nebikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr  
M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84

**Männergruppe**

Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr  
Werner Thürig, 062 756 26 41

**Neudorf****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

**Neuenkirch****Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Rita Stöckli, 041 467 21 37

**Nottwil****Turnhalle Sagi-Zentrum**

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Cornelia Roos, 041 920 33 63

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Tilla Garn, 041 937 15 72

**Oberkirch****Turnhalle**

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

**Pfeffikon****Mehrzweckhalle**

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

**Rain****Turnhalle Chrüz matt**

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

**Reiden****Alterszentrum Feldheim**

Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr  
Othmar Rölli, 062 758 42 61

**Retschwil****Schulhaus**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Cecile Diem, 041 910 56 14

**Römerswil****Mehrzweckhalle**

Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Romoos****Turnhalle**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Veronique Schwarzentruher,  
041 480 49 58

**Root****Pfarrheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr  
Marly Bächler, 041 450 16 20

**Widmermatt**

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Marly Bächler, 041 450 16 20

**Rothenburg****Turnhalle Gerbematt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Marlies Gass, 041 280 15 83

**Ruswil****Alterswohnenzentrum****Schlossmatte**

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr  
und 15.00 bis 16.00 Uhr

**Turnhalle Dorfschulhaus****Männergruppe**

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Pia Grüter, 041 495 25 39

**St. Erhard****Turnhalle**

Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr  
M.-T. Schindler, 041 921 20 87

**Schenkon****Turnhalle Grundhof**

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

**Schlierbach****Mehrzweckhalle**

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

**Schötz****Pfarrheim**

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr  
und 14.00 bis 15.00 Uhr  
Hanny Steinmann, 041 980 26 83

**Schongau****Turnhalle**

Freitag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Carmen Suter, 041 917 03 08

**Schüpfheim****Turnhalle Dorfschulhaus**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
E. Kaufmann, 041 484 24 70

**Schwarzenberg****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
M. Zurkirchen, 041 497 07 88

**Sempach****Turnhalle Tormatt**

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr  
Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr  
Kathrin Marti, 041 460 14 35

**Sempach-Station****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Edith Lang, 041 460 19 94

**Sörenberg****Turnhalle**

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Rita Emmenegger, 041 488 19 18

**Sursee****Turnhalle St. Georg**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Cornelia Roos, 041 920 33 63

**Männergruppe**

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Konrad Stalder, 041 460 50 05

**Triengen****Pfarrheim**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Anita Hug, 041 933 36 33

**Udligenswil****Bühlmattsaal**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Julia Fischer, 041 371 08 27

**Uffikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Margrit Riedweg, 062 756 19 80

**Wauwil****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Marlies Bättig, 041 980 41 14

**Weggis****Schulhaus Kirchmatt**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Erika Lüthy, 041 390 23 68

**Werthenstein****Schulhaus**

Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Berta Fuchs, 041 490 23 87  
> findet gegenwärtig nicht statt

**Wikon****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

**Willisau****Kath. Pfarrheim**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
und 14.30 bis 15.30 Uhr

**Schulhaus Schlossfeld****Männergruppe**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Hedy Rölli, 041 970 32 73

**Wolhusen****Schulhaus Rainheim**

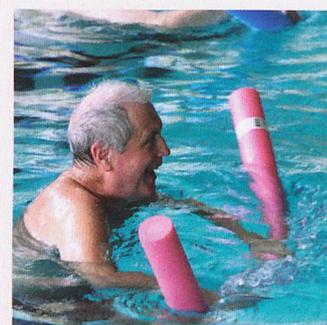
Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

**Männergruppe**

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr  
E. Riechsteiner, 041 490 23 67

## Wasserfitness

(Bewegung im Wasser)

**Beromünster****Hallenbad Kantonsschule**

Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr  
und 13.30 bis 14.15 Uhr  
Margrit Süess, 041 917 19 42

**Ebikon****Hallenbad Schmiedhof****Gruppen Buchrain/Perlen**

Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr  
und 9.00 bis 10.00 Uhr  
Charlotte Rösli, 041 445 02 41

**Gruppe Luzern**

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr  
Lucia Muff, 041 280 58 74

**Gruppen Eschenbach**

Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr  
und 9.00 bis 10.00 Uhr  
B. Mathis, 041 448 28 40

**Gruppe Root**

Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr  
Lucia Muff, 041 280 58 74

**Emmen/Rathausen****Hallenbad SSBL**

Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr  
und 12.30 bis 13.30 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

**Hohenrain****Hallenbad Heilpäd. Zentrum**

Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr  
Mittwoch, 12.00 bis 13.00 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

**Horw****Hallenbad Schulhaus Spitz**

Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr  
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

**Luzern****Hallenbad Rodtegg**

Wassertemperatur: 34°

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr  
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

**Hallenbad Schubi (Littau)**

Freitag, 8.30 bis 9.25 Uhr  
und 9.30 bis 10.25 Uhr  
Judith Bollinger, 041 361 19 48  
Ulrike Modl, 041 240 79 28

**Nottwil****Hallenbad Paraplegiker-  
zentrum SPZ****Gruppe Nottwil**

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

**Gruppe Buttisholz**

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Monika Schwaller, 041 929 05 56

**Gruppe Grosswangen/Sempach**

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

**Gruppe Sempachersee**

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Judith Kurmann, 041 988 10 89

**Reiden****Hallenbad 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 (Sa)  
Mona Bregenzer, 062 758 31 56  
Liselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi)  
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60  
Judith Kurmann, 041 988 10 89  
Franziska Meier, 062 751 31 53  
Sylvia Peyer, 062 752 41 27  
Ch. Wechsler, 062 758 22 82

**Schachen****Hallenbad Schul-/  
Wohnzentrum**

Freitag, 12.00 bis 13.00 Uhr  
Judith Bollinger, 041 361 19 48  
Ulrike Modl, 041 240 79 28

**Schüpfheim****Hallenbad HPZ Sunnebüel**

**Gruppe Entlebuch**  
Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Susanne Giger, 041 486 20 33

**Gruppe Escholzmatt**

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

**Gruppen Schüpfheim**

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

**Willisau****Hallenbad Schlossfeld**

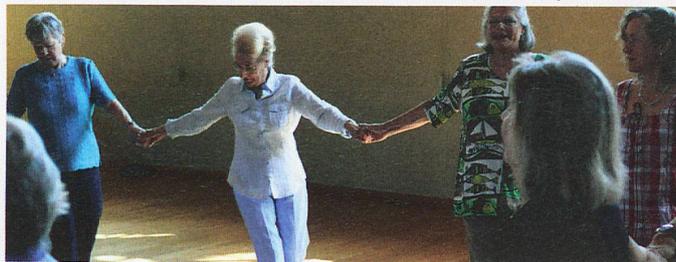
**Gruppen Willisau**  
Donnerstag, 15.00 bis 15.45 Uhr  
und 16.00 bis 16.45 Uhr  
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

**Gruppe Nebikon/Altishofen**

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Verena Brügger, 062 756 31 62

## Tanzsport

(Internationale Volks- und Kreistänze, Tanzen im Sitzen, Line Dance)

**Dagmersellen****Gemeinde-Zentrum Arche**

Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Marlies Müller, 062 756 23 89

**Hochdorf****Pfarrzentrum B, Raum 29**

Donnerstag, 14.00 bis 15.30 Uhr  
Mary Jost, 041 910 31 59

**Horw****Zentrum Kirchmättli**

Dienstag, 9.15 bis 10.45 Uhr  
Liselotte Gyr, 041 630 23 58  
M. Schmidli, 041 440 84 56

**Kriens****Pfarrheim St. Gallus**

Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Alice Jost, 041 320 20 12

**Luzern****Pfarreisaal Matthäus**

Freitag, 14.30 bis 16.00 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, 16.00 bis 17.00 Uhr

**Beginner**

Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr  
Käthy Häcki, 041 310 48 41

**Pfarrheim St. Johannes****Tanzen im Sitzen**

Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Harmke Spermhake, 041 370 15 16

**Meggen****Schulhaus Hofmatt**

Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

**Schüpfheim****Singsaal Dorfschulhaus**

Freitag, 14.00 bis 15.30 Uhr  
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

**Sempach****Wohn- und Pflegeheim  
Meierhöfli**

Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
H. und M. Moser, 033 251 06 72

**Sursee****Evang.-ref. Gemeindegast**

**Dägerstein**  
Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr  
Käthy Häcki, 041 310 48 41

**Weggis****Pfarrheim St. Maria**

Dienstag, 15.00 bis 16.30 Uhr  
M. Schmidli, 041 440 84 56

**Willisau****Kirchzentrum Adlermatte**

Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr  
Resa Friedli, 062 937 27 67

## Everdance®

**Buchrain****Schulhaus Hinterleisibach**

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

# Aktiv-, Spazier- und Wanderferien

**Bestätigung:** Die Anmeldebestätigung erhalten Sie vom Sekretariat. Über die Zimmerzuteilung informiert Sie die verantwortliche Wanderleitung innerhalb von 2 Wochen. Die Zimmereinteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums der Anmeldung.

**Rücktritt:** Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annullierungskosten **in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr** zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen.

**Die Bearbeitungsgebühr beträgt:**

Bis 30 Tage vor Abreise CHF 50.– pro Person; 29 bis 0 Tage vor Abreise CHF 100.– pro Person.

## Angebot 720

### Aktiv-Ferienwoche in Schlanders



Fotos: zvg

Das Vinschgau mit seinem mediterranen und sonnensicheren Klima ist eines der vielseitigsten Gebiete Südtirols. Mitten im Zentrum von Schlanders, praktisch in der Fussgängerzone, liegt das Verwöhnhotel Vier Jahreszeiten. Es bietet den richtigen Rahmen für genussvolle und erholsame Ferien mit der sprichwörtlichen Südtiroler Gastfreundschaft. Das Wochenprogramm ist abwechslungsreich gestaltet, sodass es für alle etwas dabei hat. Ein schönes Schwimmbad für den Start in den neuen Tag ist vorhanden und die Gymnastiklektionen werden wir je nach Wetter im Freien durchführen.

**Datum:** Samstag, 6., bis Samstag, 13.5.2017

**Leitung:** Irène Zingg, Expertin Erwachsenensport esa, Theres Ingold (Begleitperson)

**Doppelzimmer:** CHF 1190.– pro Person

**Einzelzimmer:** CHF 1260.–

**Im Preis inbegriffen:** Gewählte Zimmerkategorie, Bad mit Dusche, Föhn, Bademantel, TV, Safe, Balkon, ¼ Pension (reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachmittagsjause, 4-Gang-Abendmenu), Hallenbad, Whirlpool, Badelandschaft im Garten, wunderschöner Wellnessbereich mit div. Saunas und Relaxmöglichkeiten, alle Ausflüge, Besichtigungen, Mobil-Card Südtirol, Hin- und Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen, Gymnastikangebote sowie die Wassergymnastik für Schwimmer/innen

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

**Hinweis:** Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbständigkeit erwartet.

**Anmeldung:** bis 3.3.2017 mit Anmeldekarte

### Angebot 722 Ausflugs- und Spazierferien in Gottlieben am Bodensee



Direkt am Seerhein am Untersee logieren wir im historischen Hotel Drachenburg Waaghaus. Die Zimmer – stilvoll, heimelig – sind individuell eingerichtet. Die schmucken Riegelbauten und das dörfliche Flair am Wasser vermitteln echte Ferienstimmung. Direkt vor dem Haus besteigen wir das Schiff und fahren seeabwärts oder aufwärts oder spazieren auf einfachen Wegen dem Ufer entlang oder auf den Anhöhen des Seerückens.

**Datum:** Freitag, 26.5., bis Freitag, 2.6.2017

**Leitung:** Pia Schmid und Norbert von Büren, Wanderleiter/in esa

**Doppelzimmer:** CHF 1190.– pro Person

**Einzelzimmer:** CHF 1290.–

**Reduktion:** CHF 30.– für GA-Inhaber

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC bzw. Bad/WC, Föhn, Minibar, TV, Telefon, WLAN, reichhaltiges Frühstück, 3-Gang-Wahlmenu am Abend, Fahrten mit ÖV/Schiff, Hin- und Rückreise mit Car, geführte Ausflüge und Spaziergänge

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskostenversicherung (wird empfohlen)

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

**Anmeldung:** bis 31.3.2017 mit Anmeldekarte

### Angebot 724 Wanderferien in Scuol



«Allegra a Scuol»: Seid willkommen im schönen, sonnigen Unterengadin. Die Landschaft ist sehr ländlich geprägt mit kleinen, schmucken Dörfern, die wie Schwalbennester am Sonnenhang kleben. Unser Domizil, das Hotel Altana, befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs Scuol und der Haltestellen der Postautos, die wir über den Reschenpass nach Mals (Südtirol) und weiter durch das Münstertal über den Ofenpass (Nationalpark) bis nach Zernez gratis benützen können. Das Unterengadin ist ein Wanderparadies und bietet von gemütlichen bis anspruchsvollen Wanderungen alles an. Wir werden täglich in zwei Stärkeklassen unterwegs sein.

**Datum:** Samstag, 15., bis Samstag, 22.7.2017

**Leitung:** Cécile Bernet, Ruth Auf der Maur, Wanderleiterinnen esa

**Doppelzimmer:** CHF 1160.– pro Person

**Einzelzimmer:** CHF 1340.–

**Im Preis inbegriffen:** gemütliche Zimmer mit Bad/WC, TV/Radio, Safe, reichhaltiges Frühstück, 5-Gang-Abendessen und Lunch, Hin- und Rückfahrt mit Car, sämtliche Bahnen und Postautos, Trinkgelder, geführte Wanderungen

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskostenversicherung (wird empfohlen)

**Anmeldung:** bis 1.5.2017 mit Anmeldekarte

### Angebot 726 Goldener Wanderherbst in Zermatt

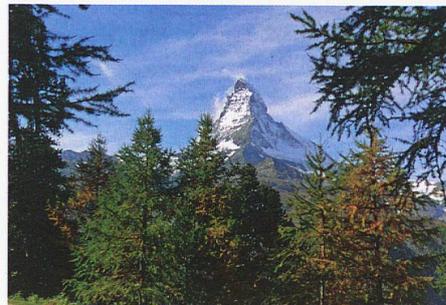


Foto: Fotolia

Im Herbst zeigt sich Zermatt von seiner schönsten Seite. Die letzten Schneereste vom Winter sind geschmolzen und es eröffnen sich endlose Wandermöglichkeiten – unter anderem der wieder eröffnete Europaweg oder der Weg zur neuen Hörnlihütte. Sie können jeden Tag zwischen drei Programmen von ca. 2 ½ bis 5 ½ Stunden Länge wählen. Unsere Unterkunft ist das Dreistern-Superior-Hotel Perren.

**Datum:** Montag, 18., bis Montag, 25.9.2017

**Leitung:** Rita und Sepp Gasser, Mägi Heller, Wanderleiter/innen esa

**Doppelzimmer:** CHF 1190.– pro Person

(De Luxe, 30 m<sup>2</sup>, mit Sitzecke und Balkon)

**Einzelzimmer:** CHF 1290.– (Standard)

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit TV, Radio, Safe, Föhn, Direktwahltelefon, Gratis-WiFi, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendessen, Marschtee, Getränk und Kuchen nach der Wanderung, Wellness, Bergbahnen, Hin- und Rückfahrt mit Comfort Car über Furka- bzw. Grimselpass, Mittagessen im Restaurant auf der Hin- und Rückreise, Trinkgelder Hotel und Chauffeur, geführte Wanderungen

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskostenversicherung (wird empfohlen)

**Anmeldung:** bis 1.7.2017 mit Anmeldekarte

# Badeferien Mallorca

## mit Wasserfitness und Qi Gong



An der Südostküste von Mallorca liegt die Bucht von Canyamel. Das Hotel Laguna\*\*\* mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem feinsandigen Strand. Die Zimmer sind mit einem Lift erreichbar. Die Waldlandschaft lädt zu Spaziergängen und Wanderungen ein (gutes Schuhwerk erforderlich). Sie geniessen die Vorzüge der Vollpension (reichhaltiges Buffet, mehrmals wöchentlich Themenabende sowie Galabüffet am Freitag, zweimal pro Woche Mittagsgrill und -büffet auf der Terrasse). Für die sportlichen Aktivitäten wird das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm mit Wassergymnastik, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Zudem können Sie mit Qi Gong den Tag energiebewusst starten und abends entspannt ausklingen lassen.

**Leitung:** Judith Bollinger, Wasserfitnessleiterin esa, und Monika Schwaller, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin und Wasserfitnessleiterin esa

### Mehr Infos zum Hotel:

www.universaltravel.ch > Universal Hotels > Laguna

### Angebot 728

**Sonntag, 11., bis Sonntag, 25.6.2017**  
(2 Wochen)

#### Doppelzimmer (Meerseite)

CHF 1730.- pro Person

#### Doppelzimmer (Landseite)

CHF 1640.- pro Person

#### Einzelzimmer (Landseite)

CHF 1830.-



### Angebot 729

**Sonntag, 11., bis Sonntag, 18.6.2017**  
(1 Woche)

### Angebot 730

**Sonntag, 18., bis Sonntag, 25.6.2017**  
(1 Woche)

#### Doppelzimmer (Meerseite):

CHF 1145.- pro Person

#### Doppelzimmer (Landseite):

CHF 1100.- pro Person

#### Einzelzimmer (Landseite):

CHF 1195.-

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC; Hin-/Rückflug Zürich Kloten – Palma de Mallorca; Flughafentaxen; Abflugzuschlag; Vollpension; Leitung; geleitete Wasser- und Qi-Gongangebote

**Nicht inbegriffen:** Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Kombi-Versicherung CHF 35.- (Annullierung, Reisezwischenfälle, Gepäck)

#### Doppelzimmer zur Alleinbenützung

(Meerseite oder Landseite):

Zuschlag CHF 180.- pro Woche

**Provisorische Preise:** Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vorbehalten. Frühbucherrabatt von CHF 40.- bereits berücksichtigt. Ab-/Zuschläge können je nach Angebot und Nachfrage tagesaktuell angepasst werden.

**Anmeldung:** bis 15.3.2017 (inkl. Frühbucherrabatt). Bis 15.5.2017 bei freien Plätzen und mit Zuschlag (Frühbucherrabatt von CHF 40.-). Bitte frühzeitig anmelden!



Foto: Fotolia

**Bestätigung:** Die schriftliche Reisebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ab ca. Mitte Februar 2017). Vorab erhalten Sie eine Anmeldebestätigung von Pro Senectute Kanton Luzern.

**Rücktritt:** Bei Rücktritt von einer gebuchten Reise verrechnen wir Ihnen nebst den Annullierungskosten **in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr** zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen.

#### Die Bearbeitungsgebühr beträgt:

Bis 30 Tage vor Abreise CHF 50.- pro Person; 29 bis 0 Tage vor Abreise CHF 100.- pro Person.

#### Wichtige Hinweise:

- Personen über 80 Jahre benötigen ein Gesundheitsattest des Arztes. Bitte stellen Sie uns dieses Formular zusammen mit der Anmeldung zu.
- Alle Teilnehmenden sollten in der Lage sein, ihr Gepäck selber zu tragen.
- Wir setzen voraus, dass Sie keine spezielle Betreuung oder Hilfe benötigen und selbständig sind.

#### Informationsnachmittag

**Mittwoch, 8.2.2017, 14.00 bis 16.00 Uhr, Restaurant Waldstätterhof, Zentralstrasse 4, Luzern.**

Informationen für neue und bereits erprobte Wasserfitness-Teilnehmer/innen und Erfahrungsaustausch. Die Leiterinnen stellen Ihnen den Ferienort und das Hotel vor und geben Auskunft über die Aktivitäten im Wasser. Sie lernen die Leiterinnen kennen, die gerne Ihre Fragen beantworten. Es besteht die Möglichkeit, die Zimmernummer direkt zu reservieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.