

# Impulse : Kursangebote für alle ab 60 Jahren : 2. Halbjahr 2019

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

Objektyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

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

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

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

## **Haftungsausschluss**

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

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

# impulse



NEU

- Radiästhesie und Geobiologie
- Floristik – Herbst/Advent
- Schwyzerörgeli – Schnuppern und Gruppe
- Englisch Willisau und Sursee

## Bewegungsraum «Maihof»

- Meditation
- Atem und Bewegung nach Middendorf
- Life Kinetik®
- Rückentraining
- Orientalischer Tanz

## 2. Halbjahr 2019

- Vita-Parcours
- Nordic Walking Adligenswil
- Tennis Hochdorf
- Schwimmen für Anfänger
- Fit-Gymnastik im See Sempach und Luzern
- Volkstanz Wolhusen

## Anmeldung

- **Post:** mit beiliegenden Anmeldekarten
- **Internet:** [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)  
> Online-Anmeldung
- **E-Mail:**  
[bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch)
- **Telefon:** 041 226 11 96/95 (Bildung)  
oder 041 226 11 52/91 (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.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch)  
[www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)

### Telefon

Sekretariat	041 226 11 99
Bildung	041 226 11 96/95
Sport	041 226 11 52/91

### Öffnungszeiten

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



## Impressum

**Versand:** Beilage Zenit 2, Juni 2019,  
Magazin Pro Senectute Kanton Luzern

**Erscheint:** 18.6.2019

**Redaktion:** Michèle Albrecht (Leitung),  
Nadia Bongard und Susanne Röth  
(Bildung), Claudia Burri und Corinne  
Kathriner (Sport)

**Layout:** Media Station GmbH

**Bilder:** Pro Senectute bzw. Vermerk

**Redaktionsschluss:**

Programm 1. Halbjahr 2020, 30.9.2019

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 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/Annullation:** Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abgesagt werden, erhalten Sie etwa 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 Teilnehmer oder die Teilnehmerin wird das Kursgeld nicht zurückerstattet. Bei längerer Abwesenheit infolge Krankheit oder Unfall von mind. 4 Lektionen (bitte um sofortige Meldung) werden die verpassten Lektionen bis zu maximal 50% des Kursgeldes auf den nächsten Kurs gutgeschrieben oder rückerstattet, sofern ein Arztzeugnis vorgelegt wird.

**Offene Sportgruppen:** Es gelten spezielle allgemeine Bedingungen. Grundsätzlich werden keine 10er-Abos zurückerstattet. Für Halbjahres-Abos benötigen wir

bei Krankheit oder Unfall ein Arztzeugnis über mindestens 2 Monate. Liegt dieses vor, schreiben wir fix 50% des Halbjahres-Beitrages der Person gut.

**Pausieren Langzeitkurse:** Falls Sie in einem laufenden Kurs ein Quartal oder länger aussetzen möchten oder 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.

**Krankenkassenvergütung:** Die Angebote von Pro Senectute werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet, die sich regelmässig weiterbilden. Teilweise beteiligen sich die Krankenkassen an den Kosten. Erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Krankenkasse, da die Bedingungen der verschiedenen Krankenkassen für die Kostenbeteiligung laufend ändern.

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

**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 Wissen und Kultur
- 10 Gestalten und Spielen
- 12 Musik
- 14 Gesundheit und Wohlbefinden
- 15 Digitale Senioren
- 16 Moderne Kommunikation
- 18 Computer (Windows)
- 19 Computer (Mac)
- 20 Sprachen

## Gemeinsame Interessen

- 22 Vielseitige Treffen

## Sport

- 23 Bewegung
- 25 Fitness
- 27 Tennis
- 28 Polysport
- 29 Wasserfitness
- 30 Nordic Walking
- 31 Mountainbike
- 32 Radsport
- 34 Wandern
- 37 Schneeschuhtouren
- 37 Skilanglauf

## Offene Gruppen

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

## Ferien 2019/20

- 44 Langlaufstage Ulrichen

⊕ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

# Editorial



Foto: Peter Lauth

Neuer Bewegungsraum «Maihof» Pro Senectute Kanton Luzern: Kursleiterinnen mit Michèle Albrecht, Bereichsleiterin Bildung+Sport (Mitte), Susanne Röth, Sachbearbeiterin Bewegung (rechts), und Corinne Kathriner, Sachbearbeiterin Sport (links).

## «Das Leben besteht in der Bewegung.»

Aristoteles

### Liebe Leserin, lieber Leser

Körperliches Training wird oft wie selbstverständlich mit Jugend, Gesundheit und sportlicher Leistung assoziiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse der Trainingsforschung und -therapie haben das Bild jedoch ins Wanken gebracht. Eine schnell anwachsende Zahl von Seniorinnen und Senioren erhält sich ihre körperliche Leistungsfähigkeit durch regelmässiges körperliches Training. Diese Menschen schaffen so einen wichtigen Baustein für ein mögliches gesundes Altern und eine mögliche Verlängerung der Lebenszeit. Die Reduktion der Morbidität und des Funktionsverlustes durch körperliches Training beeinflussen in entscheidendem Masse die Lebensqualität im Alter.

Gemäss Bundesamt für Statistik verbrachten im Jahr 2012 die Schweizerinnen und Schweizer ab 60 Jahren im Durchschnitt jeden Tag 210 Minuten vor dem Fernseher. Das sind 24,5 Stunden pro Woche oder 1278 Stunden im Jahr. Wenn Herr und Frau Schweizer vielleicht ein Drittel, ja nur schon ein Viertel von dieser Zeit zum Bewegen, Tanzen, Spa-

zieren oder Velofahren nutzen würden, wäre dies ein wertvoller Beitrag für ihr Wohlbefinden.



Aus diesem Grund eröffnet Pro Senectute Kanton Luzern bereits im August 2019 den neuen, eigenen **Bewegungsraum** an der Maihofstrasse 76 in Luzern. Im Januar 2020 öffnen wir dann auch die Türen des neuen Kurszentrums und des Sekretariats Bildung+Sport im Maihof – moderne Räumlichkeiten unter einem Dach.

Melden Sie sich also für einen bewegten Kurs an und bleiben Sie körperlich aktiv, geistig angeregt und seelisch zufrieden.

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

**Michèle Albrecht**

Bereichsleiterin Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern, Bahnhofstrasse 110

CH-3000 Luzern, Telefon 041 226 11 99

www.prosenectute.ch

041 226 11 99

# 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.

**Reisekosten:** GA-Inhaber/innen sind Teil der Kollektivgruppe und müssen bei der An- und Rückreise anwesend sein.

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

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

**Treffpunkt:** Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor dem Kiosk, vis-à-vis H&M.

## Anlass 250 + Besuch im Swiss Knife Valley – Victorinox und Wetterpropheten

Mit dem Schiff fahren wir nach Brunnen, wo uns eine abwechslungsreiche Führung durchs Visitor Center von Victorinox – der Heimat des weltbekannten Militärsackmessers – erwartet. Nach dem Apéro und mit einem Souvenir in der Tasche reisen wir weiter via Schwyz und Muotathal ins Bisisthal zum Restaurant Schönenboden. Dort werden wir mit einem feinen Zmittag verwöhnt und geniessen einen Vortrag eines «Wetterschmöckers» zu den Vertretern und Methoden der Innerschwyz Wetterpropheten.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 22.8.2019

**Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.32 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 76.– inkl. Führung mit Souvenir, Vortrag, Mittagessen und ein Getränk

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

**Mittagessen:** Restaurant Schönenboden, Bisisthal (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 7.8.2019

## Anlass 251 + Basel – auf dem Roche-Turm und im Tinguely-Museum



Foto: zVg

Das Roche-Hochhaus ist in Basel eine Art Wahrzeichen der Chemie-Industrie. Bei einer Führung durch das Bürohochhaus Bau1 erfahren wir Wissenswertes zur Firma Roche und zum speziellen Gebäude und geniessen einen Ausblick über die Stadt. Ganz andere Baukunst erwartet uns im Tinguely-Museum. Mit seinen kinetischen Kunstwerken gehört Jean Tinguely zu den wichtigsten Wegbereitern moderner Kunst. Sein Lebenslauf und Beispiele seiner Schaffenskunst werden uns an einer Führung näher gebracht und beim Spaziergang durch die Stadt sichten wir den legendären Fasnachtsbrunnen.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führungen

**Datum:** Samstag, 31.8.2019

**Treffpunkt:** 8.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.05 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 64.– inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk (Eintritt Tinguely-Museum zusätzlich CHF 12.– vor Ort zahlbar, mit Museumsspass frei)

**Reisekosten:** ca. CHF 33.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant Brauerei, Basel (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 14.8.2019

## Anlass 252 + Falconeria Locarno und Altstadt- führung mit dem Trenino

Erleben Sie die faszinierende Welt der Greifvögel und die Kunst der Falknerei: Auf der gedeckten Tribüne segeln Greifvögel über die Köpfe des Publikums. Sie beobachten oder fotografieren Falken, Adler, Eulen, Geier, Marabus, Waldrappe

und Störche im freien Flug und aus nächster Nähe und lassen sich von der Eleganz der Vögel in eine andere Dimension entführen. Anschliessend Mittagessen und Altstadtführung mit dem Trenino (Touristenbahn). Zum Schluss ca. eine Stunde freier Aufenthalt in Locarno.

**Leitung:** Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führung

**Datum:** Freitag, 13.9.2019

**Treffpunkt:** 7.25 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.32 Uhr in Luzern.

**Kosten:** CHF 46.– inkl. Führungen

**Reisekosten:** ca. CHF 55.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Picknick in der Falconeria oder Essen in einem Restaurant (individuell, nicht inbegriffen, bitte bei der Anmeldung angeben)

**Anmeldung:** bis 30.8.2019

## Anlass 253 + Carl Spitteler Nobelpreis- Jubiläum – Besuch in Liestal

Für sein Epos «Olympischer Frühling» hat Carl Spitteler im Jahre 1919, als bisher einziger Schweizer, den Literaturnobelpreis erhalten. Zum 100-Jahr-Jubiläum wird im Dichter- und Stadtmuseum Liestal eine Sonderausstellung gezeigt, die wir mit einer informativen Führung besuchen können. Zudem lernen wir auf einem Rundgang durchs Städtli Liestal diverse Stationen im Leben und Wirken von Carl Spitteler kennen. Seine Spuren hat der gebürtige Baselibieter Dichter auch in Luzern hinterlassen, wo er ab 1892 sein Leben verbracht hat.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führungen

**Datum:** Donnerstag, 19.9.2019

**Treffpunkt:** 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.30 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 74.– inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk

**Reisekosten:** ca. CHF 23.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant Farnsburg, Liestal (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 4.9.2019

**Anlass 254** +**Betriebsbesichtigung Kuhn Rikon und Besuch Tibet-Institut**

Der Dampfkochtopf stand am Anfang des innovativen Pfannenproduzenten im Tösstal. Wir verfolgen den Produktionsverlauf und besuchen den Fabrikladen. Am Nachmittag fahren wir zum Tibet-Institut, dem ersten tibetischen Kloster ausserhalb Asiens, das vor über 50 Jahren als spirituelles Zentrum der Exil-Tibeter gegründet wurde. Wir lassen uns einführen in das religiöse Leben der Mönchsgemeinschaft.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führungen

**Datum:** Dienstag, 15.10.2019

**Treffpunkt:** 7.30 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

**Rückkehr:** 18.30 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 86.– inkl. Carfahrt, Führungen, Znünikaffee mit Gipfeli

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 1.10.2019

**Anlass 255** +**Bahnhof Zürich und Radiostudio SRF**

Foto: SBB

Am Morgen können Sie einen Blick in die technische Welt des Bahnhofs Zürich werfen und erfahren, wie viel Technik es braucht, um einen reibungslosen Bahnbetrieb zu gewährleisten. Nach dem Mittagessen im Personalrestaurant des Radiostudios werden Sie durch das Studio Brunnenhof geführt. Sie haben Zutritt zu den Moderatorenkabinen und können live miterleben, wie Radio gemacht wird.

**Leitung:** Rita Gasser und lokale Führungen

**Datum:** Dienstag, 22.10.2019

**Treffpunkt:** 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.39 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führungen und ein Getränk im Restaurant des Radiostudios

**Reisekosten:** ca. CHF 22.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Personalrestaurant im Radiostudio (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 7.10.2019

**Anlass 256** +**Rega Center in Kloten – Blick hinter die Kulissen**

Wir gewinnen Einblick in die Arbeit der Rega durch ein Referat mit Bildern, der Besichtigung des Hangars eines Ambulanzjets (falls möglich), der Helikopterwartung sowie dem Besuch der Einsatzzentrale und der Vorführung eines Filmes.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Mittwoch, 6.11.2019

**Treffpunkt:** 13.20 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.25 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 25.– inkl. Führung und ein Getränk

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

**Anmeldung:** bis 23.10.2019

**Anlass 257** +**Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session**

Nach der Sanierung erstrahlt das Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des National- und des Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Sie werden begleitet vom ehemaligen Nationalrat.

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

**Datum:** Mittwoch, 4.12.2019

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus

**Reisekosten:** ca. CHF 32.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 20.11.2019

**Anlass 258** +**Engel- und Weihnachtsführung in der Stadt St. Gallen**

Unsichtbare und sichtbare Boten des Himmels begleiten Sie auf diesem Stadtrundgang. Sie bekommen Einblick in Orte, die Ihnen sonst verborgen geblieben wären, und hören Geschichten von und über Engel in Bezug auf die Stadt. Bei der anschliessenden Führung durch die Altstadt und den Stiftsbezirk hören Sie Anekdotisches über die Weihnachtszeit.

**Leitung:** Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führungen

**Datum:** Donnerstag, 5.12.2019

**Treffpunkt:** 9.25 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 20.49 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 44.– inkl. Führungen

**Reisekosten:** ca. CHF 40.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant (individuell, nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 21.11.2019

**Anlass 259** +**Musikinstrumentensammlung und Städtliführung in Willisau**

Was haben Schlangen und Regale mit Musikinstrumenten zu tun? Das erfahren Sie anlässlich einer Führung durch die Sammlung mit Instrumenten vom Mittelalter bis zur Gegenwart. Diese werden erklärt, vorgespielt und anhand von Tonbeispielen vorgeführt. Im historischen Städtchen Willisau gibt es viele Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Auf spannende und humorvolle Art wird Wissenswertes vermittelt.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führungen

**Datum:** Donnerstag, 12.12.2019

**Treffpunkt:** 8.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.03 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 69.– inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk

**Reisekosten:** ca. CHF 10.40 mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant Sternen, Willisau (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 27.11.2019

# Alltag und Natur

## Kurs 270 Radiästhesie und Geobiologie Strahlenwahrnehmung – und wie gehen wir damit um

NEU



Foto: Fotolia

Man hat schon viel gehört über Wasseradern, Erdstrahlen, Elektromog, Pendler, Rutengänger und Messspezialisten. Worum geht es? Welche Gefahren lauern? Wie wird gemessen, gemutet und interpretiert? Begünstigen Strahlenfelder Krankheiten? Sollte ich mich schützen? Gibt es auch Heilwirkungen? Wie sieht es in unseren Häusern punkto Strahlenbelastung aus? Sie erwarten praktische Übungen, Tipps und Demos mit Messgeräten, Pendel und Ruten.

**Leitung:** Konrad Uebelhart, Architekt, Baubiologe, Geobiologe  
**Daten:** 4 x Donnerstag; 10. bis 31.10.2019  
**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 149.–  
**Anmeldung:** bis 26.9.2019

## Kurs 271 Pilze kennenlernen in der Natur Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene. Zur Pilzbestimmung (Pilzfürher Schweiz, Markus Flück) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlussspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Am Kursende jeweils gemeinsames Picknick aus dem Rucksack (Grill vorhanden)

möglich. Durchführung bei jeder Witterung. Für ehemalige Kursteilnehmende ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.

**Leitung:** Peter Meinen, Pilzexperte  
**Daten:** 3 x Donnerstag; 12. bis 26.9.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr  
**Ort:** Willisau, Waldhütte  
**Treffpunkt (1. Kurstag):** 9.00 Uhr, Bahnhof Willisau  
**Kosten:** CHF 109.–  
**Anmeldung:** bis 30.8.2019

## Kurse 272 und 273 + Kochkurs «Jeder kann kochen» Anfänger und Fortgeschrittene



Foto: zVg

Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die ganz unkompliziert sind und doch aussehen, als hätte man sich so richtig ins Zeug gelegt. Vollständige Menüs, raffiniert mit wenigen Zutaten, die einfach hervorragend schmecken. Natürlich genießen wir das feine Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen das Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird. Für die Kochkurse empfehlen wir das Kochschulbuch «Tiptopf», welches in der Buchhandlung für ca. CHF 28.– gekauft werden kann.

**Leitung:** Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin  
**Zeit:** 16.00 bis 19.00 Uhr  
**Ort:** Schulhaus Sek 1 Tribtschen, Schulküche, Warteggstrasse, Luzern  
**Kosten:** CHF 246.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 272: Kochkurs Anfänger

Mit guter Organisation, Basiswissen und praktischer Anleitung in Kochtechnik erlangen Kochanfänger/innen beste Ergebnisse und Spass am Kochen.

**Daten:** 4 x Dienstag; 3. bis 24.9.2019

## Kurs 273: Kochkurs Fortgeschrittene

Wer schon einmal einen Kochkurs besucht hat und seine Kochkenntnisse erweitern will, wird in diesem Kurs schwierigere Anforderungen meistern.

**Daten:** 4 x Donnerstag; 5. bis 26.9.2019

## Kurs 274

### Stil und Make-up 60+ Tricks und Kniffe für reife Frauen



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 Dienstag; 1.10.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 17.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 75.–  
**Anmeldung:** bis 17.9.2019

## Am Puls der Zeit

### Kurs 275

#### Die Kraft der Wildkräuter

Wie die Natur unserer Gesundheit helfen kann

Sie möchten vital älter werden? Dann lernen Sie die Wildkräuter kennen! Sie sind robust, widerstandsfähig und wachsen direkt vor unserer Haustüre. Haben Sie oft «Gluscht» auf Süßes? Erfahren Sie, wie die Bitterstoffe wirken und warum der Körper trotz gesunder Nahrung übersäuert. Wir verarbeiten die frischen Blätter zu feinen Smoothies. Der Drink ist voller Phyto-Nährstoffe und Biophotonen, die den Körperzellen neues Leben einhauchen.

**Leitung:** Carmen von Däniken, Journalistin, Alchemistin der Natur

**Daten:** 3 x Mittwoch; 9. bis 23.10.2019

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 128.-

**Anmeldung:** bis 25.9.2019

### Kurs 276 +

#### Nothilfe für Grosseltern

Notfallsituationen mit Enkelkindern

Sie hüten ab und an Ihre Enkelkinder und möchten sich dabei auf der sicheren Seite fühlen, falls sich Ihr Enkel oder Ihre Enkelin einmal verschluckt oder vom Klettergerüst fällt? In diesem Kurs lernen Sie das richtige Vorgehen, vom Alarmieren über die Patientenbeurteilung bis zu lebensrettenden Sofortmassnahmen. Die Notfallsituationen sind spezifisch auf die Kinderbetreuung zugeschnitten.

**Leitung:** Patrick Berglas, Kursleiter SSB

**Datum:** 1 x Donnerstag; 7.11.2019

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 95.-

**Anmeldung:** bis 24.10.2019



### Kurse 289 und 290 +

#### «auto-mobil bleiben»

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 der Fahrlehrerin direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden Ihre 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)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 289:** 1 x Dienstag; 27.8.2019

**Kurs 290:** 1 x Donnerstag; 17.10.2019

### ↔ SBB CFF FFS

### Kurse 291 und 292 +

#### SBB-Schulung «Fahrplanabfrage und Billettkauf»

App «SBB Mobile»

Sie sind unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür ein Billett? Sie lernen, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr

Smartphone zum Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

**Voraussetzung:** Bringen Sie bitte Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Gerätes bereits vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist. Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-Login).

**Leitung:** SBB-Mitarbeitende

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** kostenlos (Unterstützung durch SBB)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 291:** 1 x Donnerstag; 26.9.2019

**Kurs 292:** 1 x Donnerstag; 17.10.2019



### Im Alltag sicher unterwegs

«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

**Datum:** 1 x Donnerstag; 26.9.2019

**Zeit:** 8.15 bis 12.15 Uhr

**Ort:** Verkehrsbetriebe Luzern, Tribtschenstrasse 65, Luzern

**Kosten:** kostenlos

**Anmeldung und weitere Informationen:** Verkehrsbetriebe Luzern, Telefon 041 369 65 65

# Am Puls der Zeit

## Kurs 280 + Nachfolgeplanung – Was gibt es zu tun? Einblick in Themen rund um den dritten Lebensabschnitt



Foto: Fotolia

Wie begünstige ich den mich überlebenden Ehegatten? Kann und soll ich meine Liegenschaft zu Lebzeiten an meine Kinder übertragen? Brauche ich einen Willensvollstrecker? Reicht ein Testament? Müssen meine Stiefkinder Erbschaftssteuern bezahlen? Diese und weitere Fragen rund um den dritten Lebensabschnitt werden an diesem Kurs erörtert.

**Leitung:** lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar  
**Datum:** 1 x Dienstag; 24.9.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 45.- (inkl. Unterlagen)  
**Anmeldung:** bis 10.9.2019

## Kurs 281 + Eigene Vorsorge mit dem Docupass 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. Im Kurs werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt, die diversen Instrumente vorgestellt und anhand des Docupasses die verschiedenen Vorsorgeformen beleuchtet.

**Leitung:** Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»  
**Datum:** 1 x Montag; 4.11.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 45.- (inkl. Unterlagen, exkl. Docupass)  
**Material:** Den Docupass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 23.- inkl. Porto) unter Telefon 041 226 11 88 bestellen oder vor Ort (CHF 19.-) kaufen; dies wird aber nicht vorausgesetzt.  
**Anmeldung:** bis 21.10.2019

## Kurse 282 bis 287 + Docupass-Workshop Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag



Foto: zlg

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

**Leitung:** Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 80.- (exkl. Docupass)  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 282: Luzern**  
**Daten:** 2 x Dienstag; 27.8. und 3.9.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 283: Luzern «Abendkurs»**  
**Daten:** 2 x Dienstag; 24.9. und 1.10.2019  
**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

**Kurs 284: Luzern**  
**Daten:** 2 x Dienstag; 22.10. und 5.11.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Kurs 285: Luzern**  
**Daten:** 2 x Dienstag; 3. und 10.12.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Kurs 286: Hochdorf**  
**Daten:** 2 x Dienstag; 17. und 24.9.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Residio AG, Mehrzweckraum, Hohenrainstrasse 2, Hochdorf

**Kurs 287: Willisau**  
**Daten:** 2 x Dienstag; 12. und 19.11.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute Kanton Luzern, Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

## Kurs 288 + SinnVolles GehirnTraining 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. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen.

**Leitung:** Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT  
**Daten:** 5 x Montag; 14.10. bis 18.11.2019 (ohne 4.11.)  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 175.-  
**Anmeldung:** bis 30.9.2019

# Wissen und Kultur

## Kurse 295 und 296 +

### Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

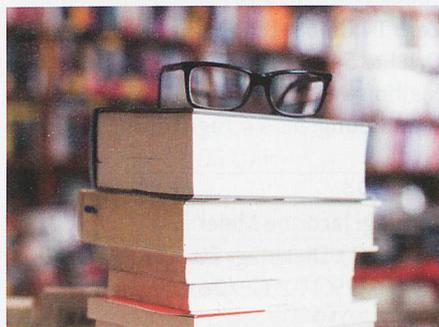


Foto: Shutterstock

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse, einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Die gemeinsam ausgewählten Bücher werden im Kurs zusammen besprochen.

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

**Daten:** 4 x Freitag; 30.8., 27.9., 25.10. und 29.11.2019

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

**Kosten:** CHF 75.-

**Anmeldung:** bis 14.8.2019

**Kurs 295:** 13.30 bis 15.00 Uhr

**Kurs 296:** 15.30 bis 17.00 Uhr

## Kurs 297

### Geschichten, die das Leben schreibt!

Schreibwerkstatt



Foto: zVg

Jeder Mensch birgt einen reichen Schatz an Geschichten und Erlebtem in sich. Jede Geschichte ist es wert, erzählt zu werden, als Zeugen der Zeit und des

Lebens. Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche, verlieren die Angst vor dem weissen Blatt und dem ersten Satz. Wir lernen, den inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen und wie wir Schreibblockaden überwinden. Anhand kleiner Praxisübungen erwecken wir Texte zum Leben. Die erarbeiteten Geschichten sind in sich geschlossene Kurzgeschichten oder können die Basis für das eigene Lebensbuch bilden.

**Leitung:** Yvonne Ineichen, Inhaberin wortsprudel.ch

**Daten:** 5 x Dienstag; 15.10. bis 19.11.2019 (ohne 5.11.)

**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 238.-

**Anmeldung:** bis 2.10.2019

## Kurs 298 +

### Kränkung verstehen, verarbeiten und auflösen

Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

Kränkungen durchziehen unser Leben, sind Reaktionen auf Ereignisse, durch die wir uns seelisch verletzt fühlen. Sie können seelische Wunden hinterlassen, die unseren Selbstwert treffen und in uns das Gefühl der Minderwertigkeit auslösen. Aber wir sind den Kränkungen nicht machtlos ausgeliefert: Wir können unseren wunden Punkt, an dem wir verletztlich sind, konstruktiv bearbeiten und allenfalls auflösen.

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

**Daten:** 4 x Dienstag; 15./29.10., 12. und 19.11.2019

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 175.-

**Anmeldung:** bis 3.10.2019

## Kurs 299

### Kunstgeschichte «Kunst in der Schweiz»

Entstehung und Entwicklung bis Ende 20. Jahrhundert



Foto: Brennpick

Bis ins 18. Jahrhundert orientierte sich die Kunst in der Schweiz an den grossen Kunstzentren im Ausland. Im 18. Jahrhundert entstehen erste Bergbilder. Eine spezifische Malerei beginnt, und es entfaltet sich im 19. Jahrhundert ein neues Selbstbewusstsein unter den Malern. Der Weg ist gebahnt für regionale und internationale Persönlichkeiten und ihre Auseinandersetzung mit den europäischen Entwicklungen.

**Leitung:** Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin, Pädagogin für Kunst/ Geschichte

**Daten:** 6 x Freitag; 25.10. bis 6.12.2019 (ohne 1.11.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr

**Ort:** Kunstseminar Luzern, Grimselweg 8, Luzern

**Kosten:** CHF 153.-

**Anmeldung:** bis 16.10.2019

# Gestalten und Spielen

## Kurs 300 Philosophie – Vertrauen

Kursreihe «Freude am Denken»

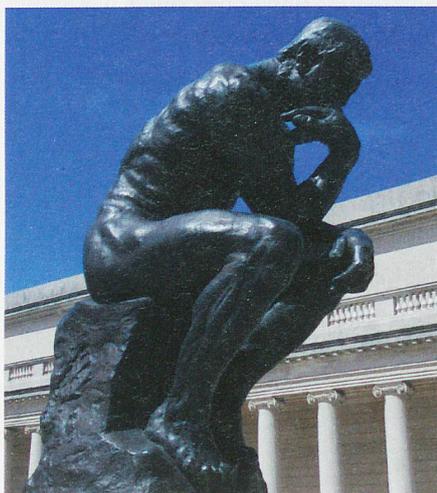


Foto: shutterstock

Vertrauen ist deutlich schneller verloren als aufgebaut. Und einmal aufgebaut, ringt Vertrauen beständig mit seinem Gegenüber, der Kontrolle. Dennoch sind wir von Situationen des Vertrauens umgeben: Wir selbst vertrauen, und uns wird vertraut. Erkennt wird diese Normalität meist erst, wenn Vertrauen gebrochen wird oder sich als nicht gerechtfertigt herausstellt. Vertrauen ist ein Bezug, eine Relation, genau gesehen sogar ein Instrument, das Kooperation ermöglicht, Beziehungen erleichtert und Gemeinschaft begründet.

**Leitung:** Rayk Sprecher M.A., kriteria.ch  
**Daten:** 4 x Mittwoch; 6. bis 27.11.2019  
**Zeit:** 13.15 bis 15.15 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 159.–  
**Anmeldung:** bis 23.10.2019

## Kurs 302 + Floristik

Herbst und Advent

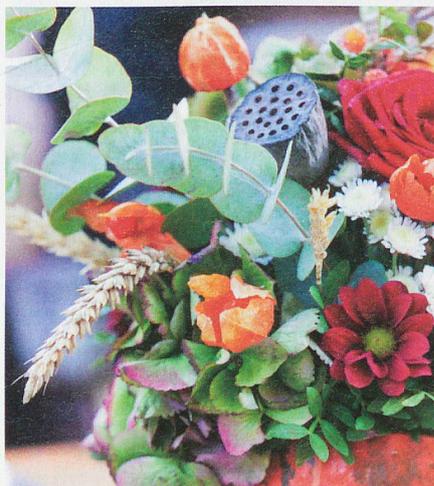


Foto: shutterstock

Unter fachkundiger Leitung fertigen Sie saisongerecht florale Werkstücke an. Nach jedem Kursnachmittag dürfen Sie Ihr persönliches Kunstwerk (Gesteck, Strauss, Kranz oder mehrere kleine Mitbringsel) nach Hause nehmen und sich noch lange daran erfreuen. Neben dem professionellen Handwerk erfahren Sie auch viel Wertvolles rund um die Blumen.

**Leitung:** Sandra Fahrni-Bieri, Floristin, [www.stoerfloristin.ch](http://www.stoerfloristin.ch)  
**Daten:** 4 x Mittwoch; 16./30.10, 20.11. und 4.12.2019  
**Zeit:** 13.30 bis 15.30 Uhr  
**Ort:** Werkstatt Störfloristin, Bürgenstrasse 4, Luzern  
**Kosten:** CHF 135.– (exkl. Material 4 x ca. CHF 40.–, individuell)  
**Anmeldung:** bis 3.10.2019

## Kurse 303 und 304 + Acryl-Malen

Verschiedene Techniken

«Die Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele» (Pablo Picasso). Beim Malen lebt man im Hier und Jetzt. Sie erfreuen sich an den Farben, dem Licht und den Formen in Ihren Werken, welche Sie in diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene kreieren. Sie lernen ver-

NEU

schiedene Maltechniken mit Acrylfarbe und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bistro, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 303

**Leitung:** Jacorine Meier  
**Daten:** 9 x Dienstag; 20.8., 3./17.9., 1./15./29.10., 12./26.11. und 10.12.2019  
**Kosten:** CHF 360.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

### Kurs 304

**Leitung:** Angi Stadelmann  
**Daten:** 5 x Mittwoch; 28.8., 25.9., 30.10., 27.11. und 18.12.2019  
**Kosten:** CHF 200.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

## Kurse 305 bis 307 + Aquarell-Malen

Technik, Farben und Gestaltung



Foto: Fotolia

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

**Leitung:** Maria Tschuppert  
**Ort:** Pro Senectute, Bistro,  
 Maihofstrasse 76, Luzern  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 305: Anfänger

**Daten:** 5 x Dienstag; 27.8., 17.9., 15.10.,  
 12.11. und 10.12.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 145.-

#### Kurs 306: mit Vorkenntnissen

**Daten:** 5 x Mittwoch; 21.8., 11.9., 9.10.,  
 6.11. und 4.12.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 145.-

#### Kurs 307: Fortgeschrittene

**Daten:** 5 x Donnerstag; 22.8., 12.9.,  
 10.10., 7.11. und 5.12.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 182.-

#### Kurs 308 + Pétanque

Französisches Kugelspiel



Foto: Fotolia

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, an der mentalen Stärke, am Fingerspitzengefühl und dem scharfen Blick.

**Leitung:** René Bründler,  
 Pétanque Club Luzern  
**Daten:** 5 x Dienstag; 20.8. bis 17.9.2019  
**Zeit:** 15.00 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Nationalquai Luzern, Musikpavillon  
**Kosten:** CHF 115.-  
**Anmeldung:** bis 6.8.2019

#### Kurse 309 und 310 + Schach

Strategisches Brettspiel

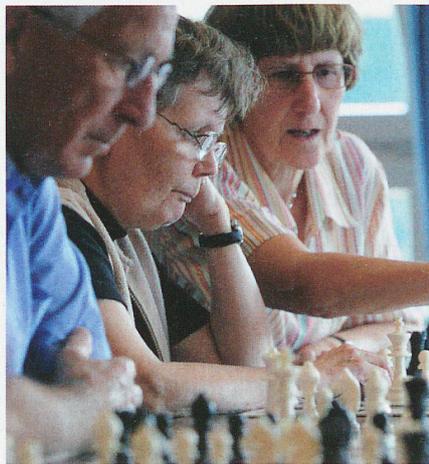


Foto: zlg

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; 25.9. bis  
 20.11.2019 (ohne 2.10.)  
**Ort:** Restaurant Tribtschen,  
 Kellerstrasse 25, Luzern  
**Kosten:** CHF 135.-  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 309: Anfänger

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

#### Kurs 310: Fortgeschrittene

**Zeit:** 16.00 bis 18.00 Uhr

#### Kurs 311 +

#### Jassen

#### Schweizer Nationalspiel

Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind nicht nötig. Jassen fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. Sie lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen.

**Leitung:** Margrit Thalmann  
**Daten:** 4 x Mittwoch; 30.10. bis  
 27.11.2019 (ohne 6.11.)  
**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Hotel Ambassador,  
 Zürichstrasse 3, Luzern  
**Kosten:** CHF 85.-  
**Anmeldung:** bis 16.10.2019

#### Kurs 312

#### Bildsprache der Tarotkarten

#### Grundkurs für Neugierige

Der Tarot ist ein uraltes Kartenspiel, welches das Wissen verschiedenster Völker und Kulturen in Form von Symbolen und Bildern überliefert. Einzelne und in der Gruppe erforschen wir spielerisch die Tarotkarten und versuchen neugierig wahrzunehmen, wie die Bilder auf uns wirken. Sie lernen einfache Legemuster und ihre Anwendungen kennen und erhalten Tipps zur Deutung der Karten.

**Leitung:** Ruth Wallimann, Fachfrau für  
 Tarot, Supervisorin/Coach bso  
**Daten:** 5 x Donnerstag; 7.11. bis 12.12.2019  
 (ohne 14.11.)  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute,  
 Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 199.-  
**Anmeldung:** bis 24.10.2019  
**Hinweis:** Ein Aufbaukurs wird voraussichtlich im 1. Halbjahr 2020 angeboten

# Musik

Partner-  
angebote■ ■ ■ **Musikschule**  
Stadt Luzern**Kurse 315 und 316 +**  
**Schwyzörgeli**

NEU



Foto: zlg

Das Schwyzerörgeli ist ein kleines und kompaktes Knopfinstrument mit einem einzigartigen Klang. Es eignet sich sowohl zur Liedbegleitung wie auch als Melodieinstrument, ist vielseitig einsetzbar und für das Zusammenspiel in der Gruppe sehr geeignet.

**Leitung:** Kristina Brunner,  
dipl. Musikpädagogin

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol,

Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 315: Schnupperkurs**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Schwyzerörgeli kennenlernen und ausprobieren wollen oder neue musikalische Impulse suchen. Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

**Datum:** 1 x Mittwoch; 21.8.2019

**Kosten:** CHF 68.- (inkl. Instrument)

**Kurs 316: Schwyzerörgeli-Gruppe**

Das gemeinsame Musizieren steht hier im Zentrum. Wir lernen Akkorde, um einfache Melodien zu begleiten, und erlernen Stücke ab Gehör oder Noten. Dabei erarbeiten wir ein gemeinsames Repertoire aus traditionellen und neuen Kompositionen der Schweizer Volksmusik und erfahren, wie ein einfaches Volksmusik-Arrangement aufgebaut ist. Für diesen Kurs ist ein eigenes Instrument nötig.

**Daten:** 4 x Mittwoch; 28.8. bis 25.9.2019  
(ohne 18.9.)

**Kosten:** CHF 228.- (exkl. Instrument)

**Kurse 317 und 318 +**  
**Ukulele – gitarrenähnliches  
Zupfinstrument**

Die Ukulele erfreut sich in den letzter Zeit zunehmender Beliebtheit. Dank ihres unverwechselbaren Klanges und der geringen Grösse eignet sie sich sehr gut zur Liedbegleitung. Dabei lassen sich Grundkenntnisse leicht und rasch erlernen, und ein eigenes Instrument ist erschwinglich.

**Leitung:** Christina Müller,  
Musikpädagogin

**Zeit:** 10.00 bis 11.15 Uhr

**Ort:** Schlössli Wartegg,

Minnie-Hauk-Saal, Luzern

**Kosten:** CHF 219.- (exkl. Instrument,  
ab ca. CHF 100.-)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 317: Einführung**  
**(ohne Vorkenntnisse)**

Im Einführungskurs lernen Sie die Ukulele kennen und erwerben Grundkenntnisse, um in der Ukulelegruppe mitzuspielen.

**Daten:** 5 x Mittwoch; 28.8. bis 25.9.2019

**Kurs 318: Gruppe (mit Vorkenntnissen)**

Der Kurs richtet sich an Personen, die ein wenig Erfahrung mitbringen. Sie lernen Akkorde, Rhythmen, einfache Lieder und geniessen das Musizieren in der Gruppe.

**Daten:** 5 x Mittwoch; 16./30.10.,  
13./27.11. und 11.12.2019

**Kurse 319 und 320 +**  
**Trommeln – Rhythmus erleben**

Das ganze Leben ist Rhythmus, und wir machen diesen in der Gruppe erlebbar! Unsere Mittel sind die aus Westafrika stammende Djembe-Trommel, Perkussionsinstrumente, die Sprache und der ganze Körper. Erkunden Sie das Universum Rhythmus auf unterschiedlichste Art und Weise.

**Leitung:** Rafael Woll, Schlagzeuger  
und Perkussionist, und Diana Wyss,  
dipl. Rhythmiklehrerin

**Zeit:** 10.30 bis 11.15 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol,  
Arsenalstrasse 28, Kriens

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 319: Einführung**  
**(ohne Vorkenntnisse)**

**Daten:** 2 x Donnerstag; 12. und  
26.9.2019

**Kosten:** CHF 89.- (inkl. Instrument)

**Kurs 320: Gruppe (mit Vorkenntnissen)**

**Daten:** 4 x Donnerstag; 17./31.10. und  
14./28.11.2019

**Kosten:** CHF 154.- (inkl. Instrument)

**Kurs 321 +**  
**Jodeln in der Gruppe**

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

**Leitung:** Franziska Wigger, Sängerin,  
Jodlerin und Gesangspädagogin

**Daten:** 4 x Freitag; 30.8. bis 27.9.2019  
(ohne 13.9.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol,  
Arsenalstrasse 28, Kriens

**Kosten:** CHF 224.-

**Anmeldung:** bis 14.8.2019

**Kurse 322 und 323**  
**Aktives Hören: Musikgeschichte**  
**Vom barocken Zeitalter bis 1900**

Klassische Musik entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. In diesem vierteiligen Kurs erhalten Sie umfassende, zusammenhängende Grundlagenkenntnisse der klassischen Musik vom Barock bis zur Musik Gustav Mahlers. Wir diskutieren Hörbeispiele und lernen, Zusammenhänge zu erkennen. Geeignet für Laien mit Interesse an

klassischer Musik, Konzertgänger und solche, die es werden möchten.

**Leitung:** Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin  
**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 184.-  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 322: Die barocke Zeit

Lernen Sie die gesellschaftlichen und historischen Fakten des barocken Zeitalters kennen, die die Musik beeinflussten. Dazu werden zentrale Formen und Gattungen der Musik, ihre Veränderungen in der Zeit und die bedeutendsten Komponisten von Monteverdi über Vivaldi bis zu Händel und Bach vorgestellt.

**Daten:** 4 x Montag; 7. bis 28.10.2019

#### Kurs 323: Empfindsamkeit und Frühklassik

In der Mitte des 18. Jahrhunderts werden das Subjektive und die Empfindungen des Menschen entdeckt, und eine frische Komponistengeneration um die Bach-Söhne betreten neue musikalische Wege. Eine Epoche voller Sprengkraft, in der Haydn, Mozart und Beethoven in der Musik bahnbrechend Neues leisten.

**Daten:** 4 x Montag; 18.11. bis 9.12.2019

#### Vorschau 1. Halbjahr 2020

##### Die grosse Vielfalt des 19. Jahrhunderts

**Daten:** 4 x Montag; 6.1. bis 3.2.2020 (ohne 20.1.)

##### Nationalströmungen und Gigantismus

**Daten:** 4 x Montag; 9. bis 30.3.2020

#### Kurse 324 und 325 +

#### Fit mit Musik

##### Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze

Wollen Sie Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten trainieren? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewe-

gungsintervention, 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 vermindern.

**Leitung:** Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin und Seniorenrhythmik nach Dalcroze  
**Zeit:** 9.35 bis 10.20 Uhr  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 324

**Daten:** 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 1. und 8.10.)  
**Ort:** Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern  
**Kosten:** CHF 304.-

#### Kurs 325

**Daten:** 15 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 285.-

#### Kurs 326 + Bewegtes Singen

##### Gesang, Musik und Bewegung in der Gruppe neu erleben

Das spielerische Experimentieren mit Stimme und Bewegung führt die Teilnehmenden in ein vielfältiges und freudiges Erleben ihrer eigenen Klänge. Der Mut zum Singen steigt, wenn altbekannte Lieder in der Gruppe erklingen und neue Lieder in lustvoller Weise eingeübt werden. Ausgang ist der Körper und die Bewegung. Darin liegt der Ursprung aller musikalischen Lernvorgänge.

**Leitung:** Elisabeth Käser, dipl. Rhythmiklehrerin, Musikerin  
**Daten:** 7 x Dienstag; 10./24.9., 15./29.10., 12./26.11. und 10.12.2019  
**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal  
**Kosten:** CHF 174.-  
**Anmeldung:** bis 27.8.2019

#### Kurs 327 + Singen aus Freude

##### Aus voller Kehle, von ganzem Herzen



Foto: zlg

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, ist ein befreiendes Erlebnis.

**Leitung:** Marie-Theres Hermann, Chorleiterin  
**Daten:** 5 x Montag; 26.8. bis 30.9.2019 (ohne 2.9.)  
**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Viva Luzern AG • Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern  
**Kosten:** CHF 110.-  
**Anmeldung:** bis 12.8.2019

#### Kurs 328 + Singen im Advent

##### Besinnlich und von ganzem Herzen

Traditionelle Advents- und Weihnachtslieder, aber auch neue Lieder stimmen ein in die schönste Zeit des Jahres.

**Leitung:** Marie-Theres Hermann, Chorleiterin  
**Daten:** 3 x Montag; 25.11. bis 9.12.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Viva Luzern AG • Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern  
**Kosten:** CHF 66.-  
**Anmeldung:** bis 11.11.2019

# Gesundheit und Wohlbefinden

## Kurse 330 und 331 + Atem und Bewegung Atemtherapie «Middendorf»

NEU



Foto: Fotolia

Mit Atemübungen, im Sitzen oder Stehen, beleben wir den Atem und Körper in vielfältiger Weise: Wir dehnen, bewegen, spüren, wecken unsere Sinne und geniessen die Ruhe. Dabei können sich körperliche und seelische Anspannungen lösen. Der Atem bekommt mehr Tiefe und schwingt freier. Ziel ist, die Übungen im Alltag einzuflechten, für stabilen Stand, Gleichgewicht und Koordination.

**Leitung:** Jeannette Giaquinto, dipl. Atemtherapeutin «Middendorf»  
**Zeit:** 15.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU  
Maihof

**Kurs 330: Einführung**  
**Daten:** 6 x Mittwoch; 21.8. bis 25.9.2019  
**Kosten:** CHF 126.-

**Kurs 331: Fortsetzung**  
**Daten:** 10 x Mittwoch; 16.10. bis 18.12.2019  
**Kosten:** CHF 210.-

## Kurse 332 und 333 + Meditation

NEU

### Ruhe und Entspannung

Lernen Sie Ihr Potenzial besser kennen, stärken Sie Ihre innere Mitte zur Unterstützung im Alltag, um die täglichen Herausforderungen mit Ruhe zu bewältigen. Mit einfachen Yoga-Übungen, Atemtechniken, meditativem Tanz und Aufmerksamkeitsmeditationen kultivieren Sie, was Sie nährt und stärkt. Unter Meditation erleben Sie den Zustand tiefer Entspannung, der abends zur richtigen Zeit hilft, runterzukommen und besser zu schlafen.

**Leitung:** Alina Fuchs, dipl. Meditationsleiterin  
**Zeit:** 13.30 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU  
Maihof

**Kurs 332: Einführung**  
**Daten:** 4 x Freitag; 6. bis 27.9.2019  
**Kosten:** CHF 126.-

**Kurs 333: Fortsetzung**  
**Daten:** 9 x Freitag; 18.10. bis 20.12.2019 (ohne 1.11.)  
**Kosten:** CHF 284.-

Partner-  
angebotL T  
luzernertheater.ch

## Kurs 338 + Shall we dance?! Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

Jubiläum

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern feiert das 10-Jahr-Jubiläum. Auch in dieser Saison heisst es wieder: Ballettsaal frei für alle bewegungsfreudigen Menschen ab 60 Jahren! Gemeinsam wird das eigene Bewegungspotenzial erforscht und das Leben tanzend entdeckt. Die Teilnehmenden haben zusätzlich die Möglichkeit, eine Probe (Termin noch offen) und Vorstellung (Eintritt Kat. A) zu besuchen: «Tanz 31» – ein abendfüllendes Ballett mit «Tanz Luzerner Theater» und «Luzern Sinfonieorchester».

**Leitung:** Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»  
**Daten:** 4 x Donnerstag; 10. bis 31.10.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr  
**Ort:** Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 115.- (inkl. Eintrittskarte)  
**Anmeldung:** bis 26.9.2019

## Kurs 334 + Balsam für die Füsse Ganzheitliches Wohlbefinden

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Die Fussübungen können Sie zu Hause ausführen.

**Leitung:** Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin  
**Daten:** 4 x Mittwoch; 4. bis 25.9.2019  
**Zeit:** 9.30 bis 11.15 Uhr  
**Ort:** Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern  
**Kosten:** CHF 179.-  
**Anmeldung:** bis 22.8.2019

## Kurs 335 + Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör

### Wege zu besserem Zuhören

Im Alter lässt das Gehör nach, und es wird immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zum besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem elektronischen Ohr und Mozart Ihr Gehör über Kopfhörer und wecken so Ihre Lebensgeister.

**Leitung:** Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin  
**Daten:** 5 x Dienstag; 24.9. bis 22.10.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern  
**Kosten:** CHF 220.-  
**Anmeldung:** bis 12.9.2019

# Digitale Senioren

## Kurs 336 +

### Beckenboden nach Feldenkrais

#### Bewusst und gesund

Ein gesunder Beckenboden stärkt Ihre Kontinenz, die inneren Organe und den Rücken! Lernen Sie, wie Sie im Alltag sein gesundes Funktionieren unterstützen können. Sie lernen die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen spüren und in verschiedenen Bewegungsabläufen aktivieren und entspannen. Das gesunde Funktionieren des Beckenbodens zu erhalten oder wiederzuerlangen ist auch im Alter möglich. Dieser Kurs ist für Männer und Frauen sehr geeignet.

**Leitung:** Esther Meier, eidg. dipl. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin

**Daten:** 8 x Montag; 14.10. bis 2.12.2019

**Zeit:** 16.00 bis 17.15 Uhr

**Ort:** Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, Luzern (3. Stock mit Lift)

**Kosten:** CHF 226.-

**Anmeldung:** bis 30.9.2019

## Kurs 337 +

### Augentraining nach Feldenkrais

#### Wacher Blick – entspannte Augen

Geben Sie Ihren Augen eine wohltuende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten. In diesem Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten bewusst. Durch das Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen. Entspannte, wache Augen beeinflussen auch Ihr Wohlbefinden in Kopf, Nacken und Rücken positiv. Sie lernen Übungen, die Sie im Alltag einfach anwenden können.

**Leitung:** Esther Meier, eidg. dipl. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin

**Daten:** 6 x Freitag; 18.10. bis 29.11.2019 (ohne 1.11.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.15 Uhr

**Ort:** Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, Luzern (3. Stock mit Lift)

**Kosten:** CHF 195.-

**Anmeldung:** bis 4.10.2019

## 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 49.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 420

### Meine Spuren im Web

Was passiert mit meinen Daten im Internet? Werden meine Google-Suchanfragen irgendwo gespeichert? Verändern diese Daten meine Suchergebnisse? Sie erhalten Antworten auf diese und weitere Fragen und erfahren, wie Sie sich schützen können.

**Datum:** 1 x Montag, 23.9.2009

## Kurs 421

### Social Media – ein Überblick



Foto: Tim Beimet/www.unsplash.com

Facebook, Twitter und Instagram begegnen uns im TV, am Radio und in der Zeitung. Doch wie sehen diese und andere Social-Media-Plattformen aus und wie nutzt man sie am besten? Sie erhalten einen Einblick in die wichtigsten Netzwerke.

**Datum:** 1 x Montag, 21.10.2019

## 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:

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

#### Support und Beratung

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

- Hardware (PC, Mac, Laptop, Notebook, Drucker, Laufwerk etc.)
- iPad, Android-Tablet
- iPhone, Android-Handy, Tastatur-Handy
- Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internetinstallationen (Kabel/W-LAN für PC/Mac, iPad/Tablet etc.)
- Diverses (Virenschutz etc.)

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

**Kosten:** CHF 109.- pro 60 Minuten (Abrechnung in ¼-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.)

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

Partner-  
angebotvbi  
verkehrsbetriebe  
luzern  
verbindet uns

NEU

**Kurse 425 und 426 +  
FAIRTIQ – die einfachste  
Fahrkarte der Schweiz**NEU gültig im  
ganzen öV-  
Netz Schweiz.

Foto: vbi

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Smartphone (inkl. Apple-ID oder Google-Benutzerkonto), Kreditkarte oder Swisscom EasyPay (keine Prepaid).

Eine, zwei oder drei Zonen? Umsteigen? Halbtax? Münz? Mit FAIRTIQ entfallen diese Fragen. Sie können überall in der Schweiz und Liechtenstein den öV mit FAIRTIQ nutzen. In diesem Kurs laden Sie die FAIRTIQ-App herunter, registrieren sich einmalig und lernen das einfache Handling von FAIRTIQ kennen. Die Gruppe fährt gemeinsam eine kurze Busstrecke und setzt das Gelernte sogleich um. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie von den Verkehrsbetrieben Luzern eine Gutschrift für diese Fahrt auf Ihr Handy geladen.

**Leitung:** Nicola Wyss und Reto Wirth  
**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 35.-

**Kurs 425**

**Datum:** 1 x Mittwoch, 28.8.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 426**

**Datum:** 1 x Freitag, 15.11.2019  
**Zeit:** 13.00 bis 15.00 Uhr

# Moderne Kommunikation

**Gruppenkurse:  
Apple und Android**

Foto: zVg

Die moderne Kommunikation ist aus dem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie, Freunden und anderen Menschen jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. 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.

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

**Kurse 427 und 428 +  
WhatsApp – Einführung**

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

Im Kurs lernen Sie einige Möglichkeiten von WhatsApp kennen. Sie können Textnachrichten mit Bildern, Sprachnachrichten und Standort-Angaben verschicken: Sie werden telefonieren und Videoanrufe tätigen, Gruppen erstellen und erhalten viele nützliche Tipps.

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 108.-

**Kurs 427:** 1 x Freitag; 13.9.2019  
**Kurs 428:** 1 x Freitag; 15.11.2019

**Kurse 429 bis 433 +  
iPhone – Grundkurs**

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



Foto: Sara-Kurfuss/unsplash

Im Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone: Richtig telefonieren, SMS senden und empfangen, Kontakte erfassen, bearbeiten und löschen; Download und Bedienung verschiedener Apps (z.B. SBB).

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 144.-

**Kurs 429:** 2 x Montag; 19. und 26.8.2019  
**Kurs 430:** 2 x Mittwoch; 11. und 18.9.2019  
**Kurs 431:** 2 x Freitag; 18. und 25.10.2019  
**Kurs 432:** 2 x Mittwoch; 13. und 20.11.2019  
**Kurs 433:** 2 x Montag; 9. und 16.12.2019

**Kurse 434 und 435  
iPhone – Aufbaukurs**

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

Im 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: installieren, löschen, verschieben und

organisieren. Auch können Sie ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

**Leitung:** Nicola Wyss

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 434:** 2 x Montag; 9. und 16.9.2019

**Kurs 435:** 2 x Montag; 11. und 18.11.2019

### Kurs 436

#### iPad – Grundkurs

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

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

**Leitung:** Nicola Wyss

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Datum:** 2 x Montag; 28.10. und 4.11.2019

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 216.–

### Kurse 437 bis 440

#### Android Handy – Grundkurs

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



Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie deren Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Telefon-Grundeinstellungen, richtig telefonieren, SMS senden und empfangen, Kontakte erfassen etc.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 144.–

**Hinweis:** Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung die Marke Ihres Telefons bekannt.

**Kurs 437:** 2 x Dienstag; 20. und 27.8.2019

**Kurs 438:** 2 x Donnerstag; 12. und 19.9.2019

**Kurs 439:** 2 x Montag; 14. und 21.10.2019

**Kurs 440:** 2 x Donnerstag; 21. und 28.11.2019

### Kurse 441 bis 443

#### Android Handy – Aufbaukurs «Ihr Handy organisieren»

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

Im Kurs lernen Sie Ihr Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Klingelton, Schriftgrösse und vieles mehr. Sie lernen bestehende Apps zu deaktivieren, zu stoppen oder zu löschen und interessante Apps aus dem Android-Store herunterzuladen und zu installieren.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 441:** 2 x Dienstag; 17. und 24.9.2019

**Kurs 442:** 2 x Donnerstag; 24. und 31.10.2019

**Kurs 443:** 2 x Dienstag; 3. und 10.12.2019

### Kurse 444 und 445

#### Android-Handy – Aufbaukurs «Ihr Handy als Helfer im Alltag»

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

Mit Ihrem Google-Konto können Sie Ihre Kontakte, Fotos, Dateien und Termine auf einfache Art bearbeiten und verwalten. Lernen Sie zudem den Umgang mit Google-Maps kennen und erkunden Sie das Internet mit dem Browser Google-Chrome.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 444:** 2 x Dienstag; 3. und 10.9.2019

**Kurs 445:** 2 x Dienstag; 12. und 19.11.2019

### Kurs 446

#### Android-Tablet – Grundkurs

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

Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres Android-Tablets der Marken Samsung, Asus, Lenovo etc. kennen: Surfen im Internet, E-Mails verfassen, Apps aus dem Android-Store herunterladen und installieren, Fotos organisieren und verwalten.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Daten:** 2 x Dienstag; 17. und 24.9.2019

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 216.–

# Computer (Windows)



Foto: Fotolia

## Gruppenkurse: Laptop

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

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

**Laptop:** Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit oder können einen Laptop gegen Gebühr nutzen: CHF 20.– pro Kurstag (3x = CHF 60.–). Bitte bei der Anmeldung vermerken!

**Betriebssystem:** Windows 7 und 10 (Office Version 2010 oder 2013/2016).

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

**Leitung:** Michel Prigione

## Kurse 450 bis 452 Windows – Grundkurs

**Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop, um zu Hause mit Windows-Betriebssystem zu üben. Klären Sie bitte vor Kursbeginn ab, welche Version 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 erlernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie können Programme starten und richtig beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen, speichern und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 306.– (exkl. Laptop)

**Kurs 450:** 3 x Mittwoch; 28.8., 11. und 18.9.2019

**Kurs 451:** 3 x Montag; 30.9. bis 14.10.2019

**Kurs 452:** 3 x Mittwoch; 13. bis 27.11.2019

## Kurse 453 und 454

### 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 Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen, z.B. die Bildbetrachtungssoftware von Windows. Menübänder sind heute im Betriebssystem wie auch im Office-Programm vorhanden und werden ebenfalls erklärt.

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 306.– (exkl. Laptop)

**Kurs 453:** 3 x Donnerstag; 12. bis 26.9.2019

**Kurs 454:** 3 x Donnerstag; 10. bis 24.10.2019

## Kurs 455 Internet und E-Mail

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

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web (Internet) und der elektronischen Post (E-Mail)? Sie lernen Informationen wie Bilder oder TV-Beiträge zu finden, wichtige Webadressen zu speichern und auszudrucken und wie man sicher surft. Sie lernen das E-Mail kennen und kommunizieren per elektronischer Post. Sie versenden Beilagen und lernen Kontakte zu speichern. Im Kurs wird mit Google, Firefox und Microsoft Edge Browser und den Programmen Windows Mail oder Outlook 2013/2016 gearbeitet.

**Daten:** 3 x Mittwoch; 9. bis 23.10.2019

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 306.– (exkl. Laptop)

# Computer (Mac)

Partner-  
angebot

DQ Solutions

Apple  
Premium  
Reseller

## Kurse 456 und 457

### Bilder managen mit Windows 10

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

Lernen Sie die 10 Werkzeuge für die Bildbearbeitung mit Windows 10 kennen und wie der Transfer vom Handy (iPhone und Android) auf den PC funktioniert. Ordner erstellen, Bildsortierung nach Datum, Bilder speichern und die Datensicherung werden im Kurs auch gezeigt.

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 306.- (exkl. Laptop)

**Kurs 456:** 3 x Dienstag; 1. bis 15.10.2019

**Kurs 457:** 3 x Donnerstag; 21./28.11. und 5.12.2019

## Kurse 458 und 459

### Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

**Voraussetzung:** Windows-Grund- oder Umsteigerkurs oder gleichwertige Laptop/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.

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 306.- (exkl. Laptop)

## Kurs 458

**Daten:** 3 x Dienstag; 8. bis 22.10.2019

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

## Kurs 459

**Daten:** 3 x Montag; 2. bis 16.12.2019

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

## Gruppenkurse

**Leitung:** Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater DQ Solutions

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

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

**Kursunterlagen:** werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**MacBook:** Sie bringen Ihr eigenes MacBook mit oder können ein Mietgerät gegen Gebühr nutzen: CHF 20.- pro Kurstag (2 x = CHF 40.-). Bitte bei der Anmeldung vermerken!

## Kurse 460 und 461

### Mac-Einstieg (Grundkurs)



Foto: zVg

**Voraussetzung:** Erste Kontakte mit dem Mac und Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung.

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennenlernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden.

**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.

**Kurs 460:** 2 x; Dienstag, 27., und Donnerstag, 29.8.2019

**Kurs 461:** 2 x; Dienstag, 29., und Donnerstag, 31.10.2019

## Kurs 462

### Mac-Umgang (Aufbaukurs)

**Voraussetzung:** Übung im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sie verstehen die Bedienung eines Apple Computers bereits und möchten nun die wichtigsten Apps von OS X kennenlernen, nehmen die Einstellungen selber vor, bedienen diese und setzen sie sinnvoll und zeitsparend ein.

**Kursinhalt:** Mac App Store, Notizen, Kontakte, Kalender, Mail, Erinnerungen, Notizen, Safari, iTunes, Nachrichten, Face Time und Vorschau. Die erweiterten Einstellungen werden erklärt und anhand praktischer Beispiele ausprobiert. Wiederholung der Grundlagen des Finders, Dateiformate und Dateien zuweisen, Air Drop. Programme installieren und deinstallieren.

**Kurs 462:** 2 x; Dienstag, 12., und Donnerstag, 14.11.2019

## Kurs 463

### Fotos-App

**Voraussetzung:** Grundkurs 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.

**Kurs 463:** 2 x; Dienstag, 26., und Mittwoch, 27.11.2019

# Sprachen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und Grammatik wie nötig erarbeitet. Die Sprachlehrer/innen beraten Sie gerne bei der Einteilung.

**Kursdauer:** 19.8. bis 13.12.2019 (ohne Herbstferien 30.9. bis 11.10.2019 und Allerheiligen 1.11.)

**Orte:** **Luzern:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22; **Sursee:** Ref. Kirchgemeindehaus, Dägersteinstrasse 3; **Willisau:** Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

**Lektionsdauer:** 50 oder 75 Minuten

**Anmeldung:** bis 6.8.2019

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

**Kleingruppenzuschlag:** Die Preise gelten ab 7 Teilnehmenden. Bei Unterbestand (5, 6 oder 4 Teilnehmende) kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden.

## Kursleiter/innen

### Deutsch

**Barbara Christen:** Kurse 418, 419

### Englisch

**Barbara Christen:** Kurse 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 352, 353, 354, 355, 358, 365, 366

**Susanne Jung:** Kurse 362, 368, 373

**Ruth Knapp:** Kurse 356, 360, 361, 363, 364, 367

**Benno Rogger:** Kurse 357, 369, 370

**Pat Suhr Felber:** Kurse 359, 371, 372, 374

**Elisabeth Oehen:** Kurse 340, 341 (Sursee)

**Marlis Stalder:** Kurse 342, 343 (Willisau)

### Spanisch

**Jolanda Schneuwly-Rivera:** Kurse 380, 381, 382, 384, 385, 386, 387, 389

**Maria Isabel Cubino:** Kurse 383, 388

### Italienisch

**Emi Pedrazzini:** Kurse 400, 401, 403, 404, 405, 406, 407

**Maria Fasanella:** Kurse 395, 396, 397, 398, 399, 402

### Französisch

**Soraya Blessing:** Kurse 410, 411, 412

### Russisch

**Alina Fuchs:** Kurse 415, 416

## ENGLISCH WELCOME!

### Anfänger 1 (Beginner) in Sursee ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 340 +

Di, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

NEU  
Sursee

### Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

#### wenig Vorkenntnisse

#### Kurs 341 +

Di, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Anfänger 1 (Beginner) in Willisau

#### ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 342 +

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

NEU  
Willisau

### Anfänger 2 (Beginner) in Willisau

#### wenig Vorkenntnisse

#### Kurs 343 +

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Anfänger 1 (Beginner) in Luzern

#### ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 344 +

Mi, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

NEU

### Anfänger 2 (Beginner)

#### Kurs 345 +

Fr, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

#### Kurs 346 +

Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

#### Kurs 347 +

Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

### Anfänger 3 (Beginner)

#### Kurs 348 +

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

#### Kurs 349 +

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

#### Kurs 350 +

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 327.- (15 x)

### Anfänger 4 (Beginner)

#### Kurs 351 +

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

#### Kurs 352 +

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

### Anfänger 6 (Elementary)

#### Kurs 353 +

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

### Anfänger 7 (Elementary)

#### Kurs 354 +

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

### Anfänger 8 (Elementary)

#### Kurs 355 +

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

### Mittel 1 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 356

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

#### Kurs 357

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

#### Kurs 358

Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

### Mittel 2 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 359

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

### Mittel 3 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 360

Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

#### Kurs 361

Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

#### Kurs 362

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 327.- (15 x)

### Mittel 4 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 363

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

#### Kurs 364

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

#### Kurs 365

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

#### Kurs 366

Mi, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

### Mittel 5 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 367

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

#### Kurs 368

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

### Fortgeschrittene (Intermediate)

#### Kurs 369

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

#### Kurs 370

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

#### Kurs 371

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

#### Kurs 372

Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Konversation (Advanced)**

Reading matter and discussions about current affairs and literary texts. The improvement of pronunciation and vocabulary.

**Kurs 373**

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Kurs 374**

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

**SPANISCH  
BIENVENIDOS!****NEU****Anfänger 1**

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 380**

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Anfänger 2**

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 381**

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

**Anfänger 3****Kurs 382**

Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 1****Kurs 383**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Kurs 384**

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 2****Kurs 385**

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

**Fortgeschrittene****Kurs 386**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Kurs 387**

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 305.- (14 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 388**

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Kurs 389**

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 203.- (14 x)

**ITALIENISCH  
BENVENUTI!****Anfänger 1**

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 395** **+**

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Anfänger 2**

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 396** **+**

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Anfänger 3****Kurs 397** **+**

Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 1****Kurs 398**

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 2****Kurs 399**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 3****Kurs 400**

Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 4****Kurs 401**

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Kurs 402**

Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 5****Kurs 403**

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 6****Kurs 404**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Fortgeschrittene 1****Kurs 405**

Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Fortgeschrittene 2****Kurs 406**

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Fortgeschrittene 3****Kurs 407**

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**NEU****FRANZÖSISCH  
BIENVENUE!****Anfänger**

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 410** **+**

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

**Mittel****Kurs 411**

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

**Fortgeschrittene****Kurs 412**

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

**RUSSISCH  
DOBRÓ POZHÁLOVAT****Anfänger 1**

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 415**

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Anfänger 2****Kurs 416**

Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

**NEU****DEUTSCH - WILLKOMMEN!**

Diese neuen Angebote richten sich an Menschen mit Muttersprache Deutsch, die im Alltag durch ein sprachliches Defizit, z.B. beim Ausfüllen von Formularen, Probleme haben, oder an Menschen mit Immigrationshintergrund bzw. Deutsch als Zweitsprache.



Foto: zVg

**Deutsch für Leute mit Defizit****Kurs 418** **+**

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Deutsch als Zweitsprache****Kurs 419** **+**

Di, 17.00 bis 17.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

# 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.

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit auch ohne Anmeldung möglich.

## Treff 240 + Digi-Treff

Regelmässiger Erfahrungsaustausch rund um Smartphones und Tablets



Foto: zVg

**Leitung:** Ernst Bissig,  
Telefon 079 408 22 65  
**Daten:** jeweils am Mittwoch; 28.8., 25.9.,  
30.10. und 27.11.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bistro,  
Maihofstrasse 76, Luzern  
**Mitbringen:** eigenes Gerät inkl. Ladegerät  
und Passwort  
**Kosten:** CHF 10.– pro Mal, inkl. ein Kaffee

## Treff 241 + Spazier-Treff

Freude an der Bewegung, an der Natur  
und am Umgang mit Menschen

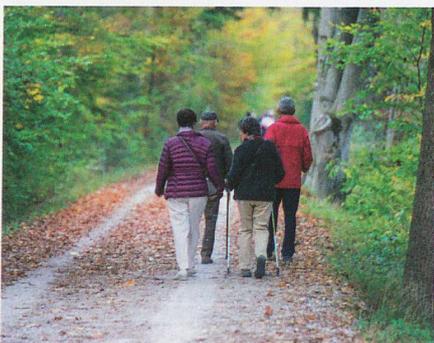


Foto: Fotolia

**Leitung:** Uschi Barmettler,  
Telefon 078 778 74 84  
**Daten:** jeweils am Mittwoch; 7.8., 4.9.,  
6.11. und 4.12.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Torbogen Bahnhof Luzern  
**Ausrüstung:** gutes Schuhwerk und  
wetterentsprechende Bekleidung  
**Bemerkung:** Alternativangebot bei  
Schlechtwetter  
**Kosten:** CHF 5.– pro Mal, exkl. Reise  
und Konsumation

## Treff 242 + Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Gedächtnistraining zur  
Verbesserung der Merkfähigkeit,  
Wortfindung, Wahrnehmung und  
Konzentration

**Leitung:** Dolores Weber,  
Telefon 041 660 96 20  
**Daten:** jeweils am Freitag; 16.8., 20.9.,  
18.10., 15.11. und 20.12.2019  
**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr (Gruppe 1) und  
13.30 bis 15.00 Uhr (Gruppe 2)  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute,  
Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 75.– für 5 frei wählbare  
Treffen (Abo) oder CHF 15.– pro Mal  
**Bemerkung:** Eine Anmeldung vor der ers-  
ten Teilnahme direkt bei Frau Weber ist  
erwünscht.

## Treff 243 + Gespräche am runden Tisch

Regelmässige Diskussionen zu aktuellen  
Themen

**Leitung:** Dr. phil. Marcel Sonderegger,  
Telefon 041 937 12 47  
**Daten:** jeweils am Donnerstag; 4.7., 5.9.,  
10.10., 7.11. und 5.12.2019  
**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Pfarreizentrum Barfüesser,  
Winkelriedstrasse 5, Luzern  
**Kosten:** CHF 7.– pro Mal

## Treff 244 + Jass-Treff

Dem Schweizer Nationalsport frönen

**Leitung:** Margrit Thalmann,  
Telefon 079 575 67 10  
**Daten:** jeweils am Donnerstag;  
5.9., 3.10., 7.11. und 5.12.2019  
**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Restaurant Militärgarten,  
Horwerstrasse 79, Luzern (bei der  
Allmend Luzern)  
**Kosten:** CHF 25.– für 5 wählbare Treffen  
(Abo) oder CHF 5.– pro Mal

## Treff 245 + Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit  
beschwingter Live-Musik oder DJ

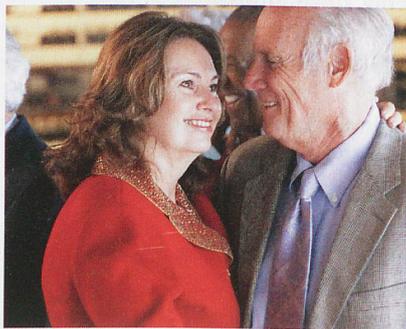


Foto: zVg

**Leitung:** Nena Graf,  
Telefon 079 270 80 88  
**Daten:** jeweils am Mittwoch;

11.9. Tanz mit Jörg Bieri  
9.10. Unterhaltung mit Vladi  
13.11. Duo Romantica  
18.12. Duo Ochsi

**Zeit:** 14.30 bis 17.30 Uhr  
**Ort:** Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
(VBL-Bus Nr. 14, Haltestelle Südpol)  
**Hinweis:** Wegen Baustelle steht nur  
eine beschränkte Anzahl Autopark-  
plätze gegenüber bei der Garage Epper  
zur Verfügung. Als Ausweichmög-  
lichkeit empfehlen wir das Parkhaus  
Nidfeld.  
**Kosten:** CHF 10.– pro Mal

# Bildung+Sport

---

## Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport  
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern  
Telefon 041 226 11 99  
bildung.sport@lu.prosenectute.ch  
www.lu.prosenectute.ch

## Ansprechpersonen

---

### Sachbearbeiterinnen Bildung

Nadia Bongard 041 226 11 96  
Susanne Röth 041 226 11 95

### Sachbearbeiterinnen Sport

Claudia Burri 041 226 11 52  
Corinne Kathriner 041 226 11 91

### Sachbearbeiterin Vorbereitung Pensionierung

Susanne Röth 041 226 11 95

### Bereichsleiterin Bildung+Sport

Michèle Albrecht 041 226 11 97

## Öffnungs- /Telefonzeiten

---

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

## Kursorte Bildung

---

### Kurszentrum Pro Senectute

Habsburgerstrasse 22, 6003 Luzern, 6. Stock  
> VBL-Bus Nr. 4, 6, 7 oder 8 bis Haltestelle «Bundesplatz»

### Pro Senectute «Maihof»

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern  
> VBL-Bus Nr. 1 bis Haltestelle  
«Maihofmatte/Rotsee»



- Moderne Kommunikation/Computer: 1. Stock, Raum 4.1.19
- Malen und Digi-Treff: Erdgeschoss, Raum hinter Bistro
- Bewegungsraum: Erdgeschoss

- > Besucherparkplätze sind nicht verfügbar
- > vereinzelte, kostenpflichtige Parkplätze um das Gebäude
- > öffentliches Parkhaus an der Maihofstrasse 95  
(Four-Forest Luzern)

Alle weiteren Kursortbeschriebe erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung

## Aktive Momente schenken!



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.

Pro Senectute Kanton Luzern • Bildung+Sport

bildung  
sport pro senectute bewegt

**Pro Senectute Kanton Luzern**

Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern  
041 226 11 88  
info@lu.prosenectute.ch  
lu.prosenectute.ch

---

**Sozialberatung**

**Beratungsstelle Luzern** 041 319 22 88  
Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern  
luzern@lu.prosenectute.ch

**Beratungsstelle Emmen** 041 268 60 90  
Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke  
emmen@lu.prosenectute.ch

**Beratungsstelle Willisau** 041 972 70 60  
Menzbergstrasse 10, PF, 6130 Willisau  
willisau@lu.prosenectute.ch

---

**Infostelle Demenz**

Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern  
041 210 82 82  
infostelle@alz.ch

---

**Bildung+Sport**

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern  
041 226 11 99  
bildung.sport@lu.prosenectute.ch

---

**Hilfen zu Hause**

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

**Mahlzeitendienst** 041 360 07 70  
hzh@lu.prosenectute.ch

**Alltags- und Umzugshilfe** 041 211 25 25  
hzh@lu.prosenectute.ch

---

**Treuhand- und Steuerklärungsdienst**

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern  
treuhand@lu.prosenectute.ch 041 226 19 70  
steuern@lu.prosenectute.ch 041 319 22 88

---

**Fachstelle Gemeinwesenarbeit**

Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern  
041 226 11 81  
fachstelle.gwa@lu.prosenectute.ch

---

**Magazin Zenit** – gut informiert älter werden 041 226 11 88  
Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern  
redaktion.zenit@lu.prosenectute.ch

---

**Vermittlung von Freiwilligenarbeit** 041 210 53 70  
info@lu.prosenectute.ch

---

**club sixtysix - Gönnerverein Pro Senectute**  
info@club66.ch, club66.ch 041 226 11 88

---

**DOCUPASS - Das Vorsorgedossier** 041 226 11 88  
info@lu.prosenectute.ch

**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

# Bewegung

## Kurs 750 + Life Kinetik®

Ganzheitliches Gehirntraining durch gezielte Bewegungen

NEU



Foto: Fotolia

Life Kinetik® ist ein sanftes und spielerisches Training für jedes Alter. Ziel ist es, ein gut funktionierendes Gehirn und dadurch eine hohe Lebensqualität zu erhalten. Die auf Wahrnehmung beruhenden, koordinativen und kognitiven Übungen fordern das Gehirn immer wieder neu heraus. Durch das spezifische Training wird man geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen, verbessert die Merkfähigkeit, Konzentration und die Sicherheit beim Gehen.

**Leitung:** Anita Toluoso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Life-Kinetik®-Trainerin und Seniorcoach, Expertin Erwachsenensport esa  
**Daten:** 10 x Dienstag; 15.10. bis 17.12.2019  
**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 210.-  
**Anmeldung:** bis 1.10.2019

NEU  
Maihof

## Kurs 751 Progressive Muskelentspannung Entspannungsmethode nach Jacobson

Erfahren Sie diese wohltuende Art der Entspannung, basierend auf einem einfachen Prinzip: Spannt man seine Muskeln willentlich an und lässt dann wieder locker, stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein. Schritt für Schritt werden ganze Muskelgruppen durchgearbeitet, bis sich der ganze Körper entspannt hat.

**Leitung:** Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc, Expertin Erwachsenensport esa  
**Daten:** 6 x Montag; 14.10. bis 18.11.2019  
**Zeit:** 16.30 bis 17.30 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 150.-  
**Anmeldung:** bis 1.10.2019

NEU  
Maihof

## Kurse 752 und 753

### Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden (Gelenk- und Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose etc.). Schmerzhaftes, verspannte Bereiche werden mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigenmassage-Techniken gelöst. 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  
**Kosten:** CHF 175.-  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 752: Anfänger

**Daten:** 4 x Donnerstag; 17.10. bis 7.11.2019  
**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

### Kurs 753: Fortsetzung

**Daten:** 6 x Donnerstag; 14.11. bis 19.12.2019  
**Zeit:** 9.30 bis 10.30 Uhr

## Kurse 754 bis 761 +

### Yoga

Auch für reife Körper

Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körper-

liche Selbständigkeit. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

**Hinweis:** Die Yoga-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig freiverwendenden Kursplätzen. Informationen dazu erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 95.

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Luzern

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

### Kurs 754

**Daten:** 16 x Montag; 26.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9.)  
**Zeit:** 8.45 bis 9.45 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 336.-

NEU  
Maihof

### Kurse 755 bis 759

**Daten:** 17 x Mittwoch; 21.8. bis 18.12.2019 (ohne 2.10.)  
**Ort:** Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern  
**Kosten:** CHF 357.-

**Kurs 755:** 09.00 bis 10.00 Uhr  
**Kurs 756:** 10.00 bis 11.00 Uhr  
**Kurs 757:** 11.00 bis 12.00 Uhr  
**Kurs 758:** 13.00 bis 14.00 Uhr  
**Kurs 759:** 14.30 bis 15.30 Uhr

## Sursee

### Kurs 760

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB  
**Daten:** 16 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019 (ohne 4.10. und 1.11.)  
**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr  
**Ort:** Yogaatelier Sursee, Centralstrasse 18, Sursee  
**Kosten:** CHF 336.-

**Willisau****Kurs 761**

**Leitung:** Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IHH

**Daten:** 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 8. und 15.10.)

**Zeit:** 17.45 bis 18.45 Uhr

**Ort:** Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau

**Kosten:** CHF 336.-

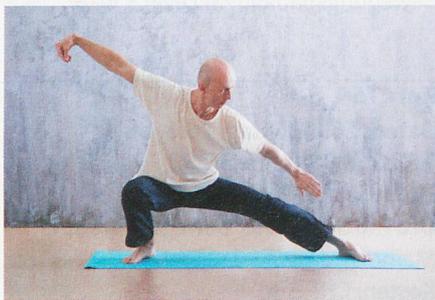
**Kurse 762 bis 764 +****Qi Gong****Lebensenergie stärken**

Foto: Fotolia

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

**Luzern**

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

**Daten:** 13 x Montag; 26.8. bis 2.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 338.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 762:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs 763:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Sursee****Kurs 764**

**Leitung:** Barbara Burger, dipl. Qi-Gong- und Tai-Chi-Lehrerin nach SGQT

**Ort:** Raum für Bewegung und Entspannung, Münsterstrasse 1, Sursee

**Zeit:** 16.00 bis 17.00 Uhr

**Daten:** 10 x Dienstag; 27.8. bis 26.11.2019 (ohne 8.10.)

**Kosten:** CHF 338.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**NEU****Kurse 765 und 766 +****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 Tai-Chi-Form kennen, die Sie auch zu Hause mithilfe 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

**Daten:** 10 x Freitag; 11.10. bis 20.12.2019 (ohne 1.11.)

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 250.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**NEU  
Maihof**

**Kurs 765 Grund:** 09.00 bis 10.15 Uhr

**Kurs 766 Aufbau:** 10.30 bis 11.45 Uhr

**Kurse 767 bis 770 +****Pilates****Für einen starken «Körperkern»**

Mit Pilates werden die tief liegenden 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 (Bauch- und Rückenmuskulatur und Beckenboden) zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

**NEU  
Maihof****NEU  
Maihof**

**Hinweis:** Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen dazu erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 95.

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Luzern**

**Leitung:** Silvia Meier, Pilatetrainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa

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

**Kurse 767 und 768**

**Daten:** 16 x Montag; 19.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

**Kosten:** CHF 368.-

**Kurs 767:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs 768:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Kurs 769**

**Leitung:** Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB,

Expertin Erwachsenensport esa

**Daten:** 14 x Dienstag; 27.8. bis 10.12.2019 (ohne 15.10. und 26.11.)

**Zeit:** 13.30 bis 14.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 322.-

**Kurs 770**

**Leitung:** Sarah Balsiger, Sportwissenschaftlerin, Expertin für Prävention und Rehabilitation, APM-Therapeutin

**Daten:** 15 x Mittwoch; 21.8. bis 18.12.2019 (ohne 4./11.9. und 27.11.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 345.-

# Fitness

## Kurs 790 + Rückentraining Stabilität und Beweglichkeit

NEU



Foto: Fotolia

Gegen den altersbedingten Kraftverlust und um beweglich und fit zu bleiben, hilft ein präventives Rücken- und Rumpfttraining. Mit der Kraftausdauer methode wird auch die Muskulatur der tieferliegenden Rücken-, Rumpf- und Nackenmuskulatur gezielt und alltagstauglich gestärkt und mobilisiert. Die Körperhaltung wird trainiert, die Koordination sowie die Beweglichkeit wird verbessert, und Entspannungstechniken werden eingeübt.

**Leitung:** Anita Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Expertin Erwachsenensport esa  
**Daten:** 10 x Dienstag; 15.10. bis 17.12.2019  
**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 210.-  
**Anmeldung:** bis 1.10.2019

NEU  
Maihof

## Kurs 791 Zirkeltraining Betreuter Übungsparcours

Das Zirkeltraining ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings. Es werden verschiedene Übungen nacheinander unter physiotherapeutischer Betreuung absolviert. An neuen Human-Sport-Geräten schult man die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie die Koordination und das Gleichgewicht. An aufeinanderfolgenden Stationen werden unterschiedliche Muskelgruppen trainiert. Dies ergibt ein abwechslungsreiches und komplettes Ganzkörpertraining.

**Leitung:** Simone Widmer, dipl. Physiotherapeutin  
**Daten:** 12 x Freitag; 6.9. bis 13.12.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)  
**Zeit:** 8.45 bis 9.45 Uhr  
**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencentre, Luzern

**Kosten:** CHF 276.-  
**Anmeldung:** bis 23.8.2019

## Kurs 792 + Gleichgewicht und Balance Sicher stehen – sicher gehen

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. Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger und als Fortsetzungskurs.

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa  
**Daten:** 12 x Dienstag; 27.8. bis 19.11.2019 (ohne 15.10.)  
**Zeit:** 15.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 276.-  
**Anmeldung:** bis 13.8.2019

NEU  
Maihof

## Kurs 793 + Fit und zwäg

### Sanftes Ganzkörpertraining

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

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa  
**Daten:** 14 x Dienstag; 27.8. bis 10.12.2019 (ohne 15.10. und 26.11.)  
**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern  
**Kosten:** CHF 322.-  
**Anmeldung:** bis 13.8.2019

## Kurse 794 und 795 + 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 Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht erst noch Spass!

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa  
**Ort:** BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern  
**Kosten:** CHF 322.-  
**Anmeldung:** bis 12.8.2019

### Kurs 794

**Daten:** 14 x Montag; 26.8. bis 9.12.2019 (ohne 14.10. und 25.11.)  
**Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr

### Kurs 795

**Daten:** 14 x Dienstag; 27.8. bis 10.12.2019 (ohne 15.10. und 26.11.)  
**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

**Kurse 800 bis 805** +**Everdance®****Solotanzspass zu Evergreens**

Foto: z/Vg

Zu Evergreens und neueren Hits werden Schritte aus dem Paartanz gelernt und aufgefrischt. Ohne Partner wird in der Gruppe getanzt und zur Musik geschwelgt. Es werden die Grundschriffe Englisch Walzer, Quick Step und Samba geübt, mit Zwischenschritten und Armbewegungen ergänzt und zu kleinen Choreografien zusammengesetzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe weckt bei Anfänger/innen wie Fortgeschrittenen Freude an der Bewegung zu Musik!

**Kurse 800 bis 804****Luzern**

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, zert. Everdance®-Leiterin

**Kosten:** CHF 144.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurse 800 und 801**

**Daten:** 8 x Montag; 16.9. bis 18.11.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern

**Kurs 800:** 10.15 bis 11.15 Uhr

**Kurs 801:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kurse 802 und 803**

**Daten:** 8 x Donnerstag; 19. bis 28.11.2019 (ohne 3./10.10. und 14.11.)

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kurs 802:** 13.30 bis 14.30 Uhr

**Kurs 803:** 14.45 bis 15.45 Uhr

**Kurs 804**

**Daten:** 8 x Freitag; 20.9. bis 29.11.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern

**Kurs 805****Sursee**

**Leitung:** Margaritha Schmidli, Erwachsenensportleiterin esa, zert. Everdance®-Leiterin

**Daten:** 8 x Mittwoch; 16.10. bis 11.12.2019 (ohne 13.11.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Ort:** Bewegungsraum, Centralstrasse 18, 6210 Sursee

**Kosten:** CHF 144.-

**Anmeldung:** bis 2.10.2019

**Kurs 806** +**smovey®****Schwungvoll trainieren und durch Vibration entspannen**

Foto: z/Vg

smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen zum Lockern und zum Kräftigen der bewegenden aber auch stabilisierenden Muskulatur eingesetzt werden. Die dynamischen Bewegungen verhelfen zu schwungvollem Gehen und fördern das Gleichgewicht. Im Stehen oder im Sitzen wird mit Spass geübt. Eigenmassagen helfen entspannen. Die smoveys® werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin

Erwachsenensport esa, smovey®-Coach

**Daten:** 8 x Montag; 16.9. bis 18.11.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern

**Kosten:** CHF 144.-

**Anmeldung:** bis 2.9.2019

## Osteoporosegymnastik-Kurse



**Rheumaliga  
Luzern und Unterwalden**  
Bewusst bewegt

Kursangebot für Menschen mit bestehender Osteoporose der Wirbelsäule und Extremitäten. Die Kurse werden von **dipl. Physiotherapeutinnen** geleitet.

■ <b>Baldegg</b>	Kantonale Mittelschule	<b>Mittwoch</b>	08:45/09:45 Uhr
■ <b>Ebikon</b>	Pfarreiheim, Dorfstrasse 7	<b>Mittwoch</b>	09:00/10:00 Uhr
■ <b>E.-Brücke</b>	T&T, Schachenstrasse 10a	<b>Montag</b>	13:00/14:00 Uhr
■ <b>Luzern</b>	Bruchstrasse 10	<b>Donnerstag</b>	17:00 Uhr
■ <b>Schüpfheim</b>	Move, Schächli 8	<b>Freitag</b>	10:15 Uhr

**Anmeldung** Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Kurswesen, 041 484 34 75, [rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch](mailto:rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch)



# Tennis

## Kurs 807 + Thera-Band Das kleinste und leichteste «Fitness-Center»



Foto: Fotolia

Foto: Fotolia

Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden.

**Leitung:** Rita Portmann,  
Erwachsenensportleiterin esa  
**Daten:** 5 x Montag; 18.11. bis  
16.12.2019

**Zeit:** 10.15 bis 11.15 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum,  
Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 139.-

(inkl. Thera-Band im Wert von CHF 13.-)

**Anmeldung:** bis 4.11.2019

NEU  
Maihof



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 einen Kursplatz!

### Daten:

- 2. Semester: 26.8. bis 19.12.2019 (ohne 7./8. und 10.10.)
- Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

**Zeit:** Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

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

**Kosten:** CHF 20.50 pro Person/Std.

**Anmeldung/Auskunft:** Lis Hunkeler (Fachleiterin), Mobile 079 758 69 57, info@lhunkeler.ch

### Tennis-Treff

**Sportcenter Rontal, Dierikon**

**Tage:** Montag, Dienstag und Donnerstag

**Leitung:** Lis Hunkeler, Michel Bättscher, Robert Dubach

**Sportcenter Pilatus, Kriens**

**Tage:** Montag und Dienstag

**Leitung:** Heidi Steiner

### Halle Aesch bzw. Aussenplätze Hochdorf

**Halle:** Dienstag und Mittwoch  
(ab ca. Oktober 2019 bis April 2020)

**Aussenplätze:** Montag bis Freitag

**Leitung:** Michel Bättscher

**Anmeldung/Auskunft:**

Michel Bättscher, Mobile 079 700 69 00,  
michel@tas-hochdorf.ch

NEU

### Gratis-Schnupperlektion

**Datum:** Dienstag, 27.8.2019

**Zeit:** 13.00 bis 14.00 Uhr

**Ort:** Sportcenter Pilatus, Kriens

**Anmeldung:** bis 13.8.2019 an  
Lis Hunkeler (Kontakt siehe links)

### Kurs 810

#### Tennis-Anfängerkurs

Dieser Kurs ist an all jene gerichtet, die mal diesen tollen Sport ausprobieren möchten.

**Leitung:** Michel Bättscher

**Daten:** 8 x ab 14.10.2019 (Festlegung von Tag, Zeit und Ort je nach Anmeldung)

**Kosten:** 2er-Gruppe CHF 41.-, 3er-Gruppe CHF 27.-, 4er-Gruppe CHF 20.50 pro Person/Std.

**Anmeldung:** bis 30.9.2019 an  
Lis Hunkeler (Kontakt siehe links)

# Polysport

## Kurs 830 Vita-Parcours

Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht  
an der frischen Luft



Foto: zVg

Wir erkunden die verschiedenen Vita-Parcours-Anlagen in der Stadt Luzern. Dabei verbessern wir unser Laufvermögen, stärken die Muskulatur und fördern die Balance.

**Leitung:** Urs Niedermann,  
Experte Erwachsenensport esa,  
Turn- und Sportlehrer

**Daten:** 6 x Donnerstag; 17.10. bis  
21.11.2019

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Bireggwald, Zimmeregg,  
Sonnenberg und Büttenen (Treffpunkt  
1. Kurstag erhalten Sie mit der Anmelde-  
bestätigung)

**Kosten:** CHF 89.-

**Anmeldung:** bis 3.10.2019

NEU

## Kurs 831 Kanu

Einsteigerkurs auf dem See



Foto: zVg

Die Teilnehmenden werden an drei Nachmittagen auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren eingeführt. Wir paddeln gemeinsam in 1er-Seekajaks oder offenen 2er-Kanadiern (Indianer-Kanu) und lernen die unterschiedlichen Paddelschläge kennen. Im Kurs geht es aber auch darum, die wunderschöne Landschaft des Vierwaldstättersees zu entdecken und zu geniessen. Die einzige Voraussetzung für den Kurs sind Schwimmkenntnisse.

**Leitung:** Reto und Heinz Wyss,  
Kanuwelt Buochs GmbH

**Daten:** 3 x Donnerstag; 22.8. bis  
5.9.2019

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Kanu-Club Luzern,  
Alpenquai 35, Luzern

**Kosten:** CHF 227.-

**Anmeldung:** bis 12.8.2019

## Kurse 832 und 833 Curling

Taktische Raffinessen auf dem Eis

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:** +/- CHF 30.-/Doppellektion  
(variiert je nach Teilnehmerzahl)

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

### Kurs 832: Fortgeschrittene

**Daten:** 12 x Montag; 14.10. bis  
30.12.2019

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 24.9.2019

**Hinweis:** Einstieg auch möglich ab  
6.1.2020

### Kurs 833: Anfänger/innen

**Daten:** 10 x Montag; 6.1. bis 16.3.2020  
(ohne 24.2.2020)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 3.12.2019

**Hinweis:** Besuchen Sie vorab eine  
Schnupperlektion



## BALANCE CENTER | NEUSTADT

GESUND UND VITAL BIS INS HOHE ALTER

Trainieren Sie auf dem bellicon® mit Freude an Ihrer Fitness

- Gleichgewicht
- Stabilität
- Koordination
- Sturzprophylaxe
- Osteoporose vorbeugen
- Gelenke stärken
- Arthrose lindern

Jetzt unter **041 360 72 72** oder **training@bellicon.ch** anmelden  
und „ProSenectute2019“ erwähnen!

BALANCE CENTER NEUSTADT | Moosstrasse 1 | 6003 Luzern | [www.luzern.bellicon.studio](http://www.luzern.bellicon.studio)



JETZT  
KOSTENLOSE  
PROBELEKTION  
VEREINBAREN

# Wasserfitness

## Kurs 850 + Schwimmen für Anfänger

NEU



Foto: Fotolia

Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Schwimmkenntnisse. Im stehiefen Wasser lernen Sie die Grundlagen des Schwimmens. Sie werden behutsam ans Schwimmen im tiefen Wasser herangeführt. Der erste Kursteil findet im stehiefen Wasser, der zweite im Schwimmbecken statt.

**Leitung:** Lucia Muff, Expertin Erwachsenensport esa  
**Daten:** 10 x Dienstag; 15.10. bis 17.12.2019  
**Zeit:** 15.30 bis 16.15 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Allmend, Luzern  
**Kosten:** CHF 190.– exkl. Eintritt  
**Anmeldung:** bis 1.10.2019

## Kurse 651 und 652 + Fit-Gymnastik im See (mit Weste)

Geniessen Sie in den Sommerferien ein morgendliches Training im See. Die zur Verfügung gestellte Weste bewirkt, dass Sie aufrecht im tiefen Wasser «stehen» und sich auch im See sicher fühlen. Die Kurse finden nur bei geöffnetem Bad statt.

**Leitung:** ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

## Kurs 651: Seebad Sempach

NEU

**Leitung:** Christine Bruppacher, Lucia Muff  
**Daten:** 6 x Dienstag; 9.7. bis 13.8.2019  
**Verschiebedaten:** 20./27.8.2019  
**Zeit:** 10.15 bis 11.05 Uhr  
**Ort:** Seebad Sempach (Bus, Haltestelle Vogelwarte)  
**Kosten:** CHF 112.– exkl. Eintritt (Kasse CHF 5.–)  
**Anmeldung:** bis 2.7.2019

## Kurs 652: Strandbad Tribtschen Luzern

**Leitung:** Judith Bollinger, Lucia Muff  
**Daten:** 6 x Freitag; 12.7. bis 16.8.2019  
**Verschiebedaten:** 23./30.8.2019  
**Zeit:** 10.15 bis 11.05 Uhr  
**Ort:** Strandbad Tribtschen, Luzern (VBL-Bus Nr. 6/7/8, Haltestelle Wartegg)  
**Kosten:** CHF 112.– exkl. Eintritt (Kasse CHF 5.–)  
**Anmeldung:** bis 5.7.2019

## Kurse 832 bis 840 Fit-Gymnastik/Aqua-Jogging (mit Weste)

Fit-Gymnastik im tiefen Wasser wird mit einer speziellen Auftriebsweste durchgeführt. Diese wird zur Verfügung gestellt. Sie bewirkt, dass Sie sich im tiefen Wasser sicher und aufrecht fortbewegen können. In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Es ist ein gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining: Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, vermindert Rücken- und Gelenksbeschwerden und ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

**Leitung:** ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Hinweis:** Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 91.

## Beromünster

### Hallenbad Kantonsschule

**Leitung:** Anita Erni, Christine Bruppacher  
**Daten:** 16 x Donnerstag; 22.8. bis 19.12.2019 (ohne 3. und 10.10.)  
**Kosten:** CHF 320.– inkl. Eintritt

**Kurs 832 +:** 18.30 bis 19.20 Uhr

**Kurs 833:** 19.20 bis 20.10 Uhr

## Ebikon

### Hallenbad Schmiedhof

**Leitung:** Trudy Schwegler  
**Daten:** 16 x Montag; 19.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)  
**Kosten:** CHF 320.– inkl. Eintritt

**Kurs 834 +:** 19.00 bis 19.50 Uhr

**Kurs 835:** 20.00 bis 20.50 Uhr

## Luzern

### Hallenbad Allmend

Wassertemperatur: 32 Grad

### Kurs 836

**Leitung:** Christine Bruppacher  
**Daten:** 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 1./8.10.)  
**Zeit:** 13.15 bis 14.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 299.– exkl. Eintritt

## Meggen

### Hallenbad Hofmatt

### Kurs 837 +

**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 1./8.10.)  
**Zeit:** 12.10 bis 13.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 320.– inkl. Eintritt

## Nottwil

### Hallenbad Paraplegikerzentrum

### Kurs 838 +

**Leitung:** Monika Schwaller  
**Daten:** 16 x Mittwoch; 21.8. bis 18.12.2019 (ohne 2. und 9.10.)  
**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr  
**Kosten:** CHF 320.– inkl. Eintritt

### Kurse 839 und 840

**Leitung:** Rosmarie Wicki  
**Daten:** 15 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)  
**Kosten:** CHF 300.– inkl. Eintritt

**Kurs 839:** 10.05 bis 10.55 Uhr

**Kurs 840:** 11.05 bis 11.55 Uhr

# Nordic Walking



## Kurse 851 bis 854 Fit-Gymnastik im Wasser (ohne Weste)



Foto: z/vg

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

## Ebikon

**Hallenbad Schmiedhof**

**Leitung:** Lucia Muff

### Kurs 851 und 852

**Daten:** 16 x Montag; 19.8. bis 16.12.2019 (ohne 30.9. und 7.10.)

**Kosten:** CHF 288.– inkl. Eintritt

**851** +: 11.00 bis 11.50 Uhr

**852:** 12.00 bis 12.50 Uhr

### Kurs 853 und 854

**Daten:** 15 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)

**Kosten:** CHF 270.– inkl. Eintritt

**853** +: 12.00 bis 12.50 Uhr

**854:** 13.00 bis 13.50 Uhr

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen/Wasserfitness» auf Seite 41.

Dank der ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und hohen Effizienz ist Nordic Walking sehr beliebt. Bei regelmässigem Training wird die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik und Koordinationsübungen. Dann geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen.

## Nordic-Walking-Leiter/innen esa

**Ruth Indergand (Fachleiterin)**

Telefon 041 370 62 09,  
Mobile 079 737 37 36,  
br\_indergand@bluewin.ch

**Martha Leisibach (Stv.)**

Telefon 041 420 91 48,  
Mobile 079 561 01 31,  
m.leisibach@gmail.com

**14 weitere Leiter/innen**

**Ausrüstung:** Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke.

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

**Anmeldung:** Einstieg jederzeit möglich

**Kosten:**

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt)
- Kombi-Abo (Halbjahres-Abos abzgl. 10 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 70.–

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

## Kurse 860 bis 865 + Nordic-Walking-Treff

+ Die Nordic-Walking-Treffs finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant ist das jeweils leichteste Niveau.

## Adligenswil

**Gratis-Schnupperlektion am 1.7.2019**

**Ort:** Fussballplatz Obmatt

**Leitung:** Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69,  
Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09

### Kurs 860

**Daten:** 26 x Montag; 1.7. bis 23.12.2019

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

**Kosten:** CHF 140.– (Halbjahres-Abo)

## Luzern

**Ort:** Aussensportanlage Allmend Süd

**Leitung:** Ruth Indergand, Peter Burger, Anita Hüsler, Antoinette Imhof, Martha Leisibach, Edith Marfurt, Hans-Rudolf Marfurt, Rita Portmann, Ueli Rietmann, Beatrice Rufener, Françoise Von Wartburg

### Kurs 861

**Daten:** 27 x Montag; 1.7. bis 30.12.2019

**Zeit:** 16.15 bis 18.00 Uhr (ab 30.9.:  
15.30 bis 17.15 Uhr)

**Kosten:** CHF 152.– (Halbjahres-Abo)

### Kurs 862

**Daten:** 25 x Mittwoch; 3.7. bis 18.12.2019

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Kosten:** CHF 140.– (Halbjahres-Abo)

### Kurs 863

**Kombi-Abo für Kurse 861 und 862**

**Kosten:** CHF 263.– (Halbjahres-Abos abzgl. 10 % Rabatt)

## Nottwil

**Ort:** Fussballplatz Rüteli

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

### Kurs 864

**Daten:** 24 x Montag; 1.7. bis 16.12.2019 (ohne 2.9.)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

**Kosten:** CHF 135.– (Halbjahres-Abo)

# Mountainbike

## Reiden

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

### Kurs 865

**Daten:** 21 x Donnerstag; 4.7. bis 12.12.2019 (ohne 1./8. und 15.8.)  
**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 118.- (Halbjahres-Abo)

## Herbstausflug

### Nordic-Walking-Gruppen Luzern

Alle Nordic Walker/innen vom Montag- und Mittwoch-Treff sind herzlich eingeladen zu unserem Herbstausflug. Die Route ist für alle machbar (verschiedene Gruppen).

**Datum:** Mittwoch, 28.8.2019  
 (Verschiebedatum: 4.9.2019)

**Ausrüstung:** Gutes Schuhwerk, Walkingstöcke, Regenschutz, Trinken, GA/Halbtax

**Anmeldung:** bis 17.8.2019

**Montag-Treff:** Martha Leisibach, Telefon 041 420 91 48

**Mittwoch-Treff:** Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09

## Weihnachtsessen

### Nordic-Walking-Gruppen Luzern

Es sind alle herzlich eingeladen zum gemeinsamen und gemütlichen Weihnachtsessen inkl. Jahresrück und -ausblick.

### Montag-Treff

**Datum:** Montag, 16.12.2019

**Zeit:** 17.00 Uhr

**Ort:** Restaurant Schützenhaus, Luzern

**Anmeldung:** bis 9.12.2019 an Martha Leisibach, Telefon 041 420 91 48

### Mittwoch-Treff

**Datum:** Mittwoch, 11.12.2019

**Zeit:** 11.00 Uhr

**Ort:** Hotel Pilatus, Hergiswil

**Anmeldung:** bis 4.12.2019 an Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09



Foto: zlg

Nebst guter Kondition ist hier auch Geschicklichkeit und eine Portion Wagemut von Vorteil. Auf den Touren und Technik-Trainings haben Sie die Möglichkeit, Ihr Können auszubauen und die Ausdauer weiter zu verbessern.

**Leitung:** Walter Kaspar, Mountain-Bike-Leiter esa

**Programm:** 9 x Donnerstagnachmittag

**Detailprogramm:** Verlangen Sie das detaillierte MTB-Programm 2. HJ 2019 unter Telefon 041 226 11 52.

**Schwierigkeit:** Stufe S1 (einfach = für Einsteiger und Geniesser) bis Stufe S4 (anspruchsvoll = für Fortgeschrittene)

**Kondition:** Stufe K1 (einfach = 20 – 35 km/100 – 400 Hm) bis Stufe K4 (anspruchsvoll = 40 – 70 km/1000 – 1500 Hm)

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

### Kosten:

- Saison-Abo CHF 130.- (18 Touren, 20 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 90.- (Radsport)
- bar CHF 9.- pro Tour

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist vor einer Tour erforderlich bei Walter Kaspar, Telefon 041 420 00 75, Mobile 078739 74 33 oder [walter.kaspar@gmx.ch](mailto:walter.kaspar@gmx.ch). Er nimmt Ihre Anmeldung jeweils am **Dienstagabend** entgegen.

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine eventuelle Verschiebung gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > **Freizeit am Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

## MTB-Tourenprogramm

Datum	Ort	Treffpunkt	Schwierigkeit	Kondition
25.07.2019	Horwer Halbinsel	Messehallen Luzern	1-2	1-2
08.08.2019	Willisau	Landi Willisau	2-3	3
22.08.2019	Krienseregg	Talstation Pilatusbahn Kriens	3-4	3
05.09.2019	Sursee	OTTO'S Sport Outlet Sursee	2-3	3-4
19.09.2019	Meggerwald	Verkehrshaus Luzern	2-3	2-3
03.10.2019	Wolhusen	Migros Wolhusen	3-4	3-4
17.10.2019	Rathausen	Emmenbrücke Lidl	1-2	1-2
31.10.2019	Baldegg	Parkplatz Badi Baldegg	3	3
14.11.2019	Littauerberg	Hornbach Littau	1-2	1-2

**Zeit:** jeweils um 13.15 Uhr am Treffpunkt

# Radsport



Foto: Peter Lauth

Die Velotouren (Fahrräder und Elektrovelos) werden durch ausgebildete Erwachsenen-sport-Leiter/innen organisiert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind 45 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

## Radsport-Leiter/innen

### Theres Jöri (Fachleiterin)

Telefon 041 670 28 23,  
Mobile 078 770 03 12,  
joeth@bluewin.ch

### Bruno Gassmann (Stv.)

Telefon 041 467 26 36,  
Mobile 078 769 21 68,  
bruno.gassmann@bluemail.ch

### Leiter/innen

Anton Amstalden, Arnold Burch, Irene Egli, Hans Kiener, Bruno Marti, Josef Muff, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Bruno Zumbühl

**Programm:** 8 x Dienstag; ganztags

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

**Ausrüstung/Mitnehmen:** Fahrrad in verkehrstüchtigem Zustand, welches auch für Naturstrassen geeignet ist, sportlich bequeme Kleidung, Hose mit Sitzeinsatz, bequeme Schuhe mit gutem Profil, bei unsicherer Witterung Regenschutz, Ersatzschlauch, Getränk, Zwischenverpflegung, Notfallausweis, Halbtax- oder Generalabonnement. Ein Velohelm ist obligatorisch!

**Mittagessen:** Wahlweise Picknick oder Restaurant

**Anforderung:** Wir sprechen alle an, die regelmässig mit dem Velo oder E-Bike unterwegs sind, nicht aber sportliche Höchstleistungen erbringen wollen. Sie werden nach Möglichkeit in eine der vier Gruppen eingeteilt, welche Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Ein Gruppenwechsel ist jederzeit möglich. Bei weniger als sechs Teilnehmenden können Gruppen zusammengelegt werden.

**Sicherheitstipps:** Können bei Theres Jöri oder dem Sekretariat verlangt werden.

**Versicherung:** Sache der Teilnehmenden

### Kosten:

- Saison-Abo CHF 94.– (13 Touren, 20 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 90.–
- Veloverladen auf Anhänger CHF 8.– (bar)

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

**Anmeldung:** Melden Sie sich jeweils vor einer Tour wie folgt an (auch bei Verschiebedatum): Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12 oder [joeth@bluewin.ch](mailto:joeth@bluewin.ch). Sie nimmt Ihre Anmeldung am **Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen (Verschiebedatum Dienstagabend). Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (Veloverlad, Autotransport und Leiter-einteilung).

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine Verschiebung gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > **Freizeit am Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

## Velotourenprogramm

**+** Die Velotouren finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant sind die jeweils leichtesten Niveaus.

**Dienstag, 2.7.2019**

### Der unbekannte Jura



Foto: Wikipedia

**Route:** Car: Horw – Saignelégier; Saignelégier – Les Cerlatez – Le Chaux-des-Breuleux – Les Breuleux – La Ferrière – La Chaux-de-Fonds – Le Locle. **Car:** Le Locle – Horw. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr, Horw Gössi-Areal.

### Dienstag, 16.7.2019 Vier-Buchten-Tour



Foto: Fotolia

**Route:** Allmend – Luzern – Meggen – Küssnacht – Weggis – Vitznau – Gersau (Fähre) – Beckenried – Buochs – Stansstad – Hergiswil – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Allmend, Parkplatz Restaurant Murmatt, AAL.

### Dienstag, 30.7.2019 Türlersee-Tour

(kein Verschiebedatum)

**Route:** Eichwäldli (Veloverlad) – Parkplatz Chollermühle – Steinhausen – Rossau – Affoltern am Albis – Birmensdorf – Türlersee – Kappel am Albis – Chollermühle – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Luzern, Eichwäldli, oder 9.10 Uhr, Zug, Parkplatz Chollermühle.

### Dienstag, 13.8.2019 Bremgarten-Tour

(kein Verschiebedatum)

**Route:** Eichwäldli (Veloverlad) – Parkplatz Sins – Beinwil – Wohlen – Bremgarten – Mühlau – Sins – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Luzern, Eichwäldli, oder 9.00 Uhr, Sins, Parkplatz.

### Dienstag, 27.8.2019 Rund um Siggen

**Route:** Mooshüsli – Emmenbrücke – Littau – Werthenstein – Wolhusen – Buholz – Ruswil – Emmenbrücke. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

### Dienstag, 10.9.2019 Chrüterhuis-Tour Napfgebiet

**Route:** Neuenkirch – Hellbühl – Ruswil – Willisau – Hergiswil bei Willisau – Willisau – Sursee – Neuenkirch. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Neuenkirch, Parkplatz.

### Dienstag, 24.9.2019 Flüsse-Zauber (Reuss/Aare)



Foto: Wikipedia

**Route:** Eichwäldli (Veloverlad) – Parkplatz Mellingen – Birmensdorf – Windisch – Villigen – Brugg – Wildeggen – Mellingen – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Luzern, Eichwäldli, oder 9.15 Uhr, Mellingen, Parkplatz.

### Dienstag, 8.10.2019 Sicht auf Baldeggersee



Foto: Wikipedia

**Route:** Rothenburg – Ballwil – Hohenrain – Aesch – Ermensee – Nunwil – Hochdorf – Rothenburg. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Rothenburg, Sportplatz Chärnshalle.

### Dienstag, 5.11.2019 Abschluss Velotouren

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

**Zeit:** 14.00 Uhr

**Ort:** Luzern, Restaurant Murmatt, AAL

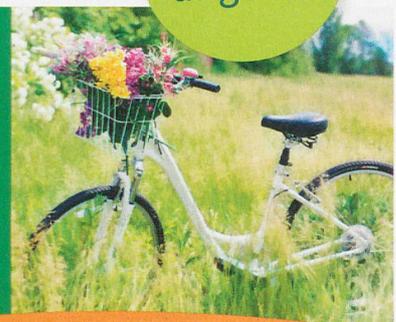
Partner-  
angebot

## Veloferien 2019 Radfahren und geniessen

**08.7.–15.7. Velo-Flusskreuzfahrt – Donau, Main, Rhein und Mosel mit dem Luxusship MS Amadeus Star**  
 >>> Tägliche Ausflüge im Car oder schöne Velotouren

**22.7.–28.7. Inntal-Radweg von Kufstein in die Dreiflüssestadt Passau**

**25.8.–01.9. Traumhafte Provence in Frankreich von Avignon bis ans Meer**



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

**GÖSSI**  
goessi-carreisen.ch

# Wandern

Wir laden Sie ein, mit uns die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken.

**Gruppen:** Die Gruppe **A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Wanderzeit (3 bis 5 Std.). Beachten Sie die Sterne und übrige Angaben. Die Gruppe **B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten (2 bis 3 Std.).

## Schwierigkeitsgrade:

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

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

**Verpflegung:** Meistens Picknick, sonst im Restaurant. In der Regel Kaffeehalt vor Wanderbeginn.

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



Foto: z/Vg

**Treffpunkt:** Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor H&M.

**Abfahrt:** Immer ab Luzern, sofern keine weitere Angaben.

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

**Fahrkosten/Fahrplan:** Alle Angaben basieren auf den für 2019 geltenden Halbtax-Gruppenpreisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei kurzfristiger Absage/

Fernbleiben von angemeldeten Personen gelten die Bestimmungen der SBB.

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

**Versicherung:** Sache der Teilnehmenden.

**Kosten:** Pro Wanderung CHF 7.-, werden vor Ort eingezogen (10er-Abo oder bar).

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

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung oder Änderungen gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch > Freizeit am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

## Wander-Leiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
Norbert von Büren		079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch
Bernet Cécile (Stv.)	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch

## Leiter/innen

Hägi Margrit	041 360 57 34	077 476 10 09	mar.hag.san@bluewin.ch
Lötscher Mark	041 340 81 22	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Meier Maggie	041 320 56 15	079 253 16 93	maggiemeier@gmx.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
Studer Iris	041 780 37 71	079 662 36 46	iris.studermilz@bluewin.ch
Monika Weber	041 280 49 49	078 807 82 92	moniwe@gmx.ch

## Wanderprogramm

⊕ Die Wanderungen finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant sind B-Wanderungen mit einem \*.

### Mittwoch, 3.7.2019 A Grand Canyon der Schweiz

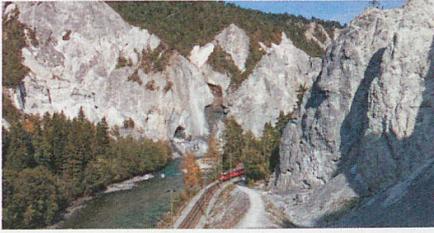


Foto: Fotolia

**Route:** Versam – Rheinschlucht – Ilanz.  
**Distanz:** 12 km, 300 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 36.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Abfahrt:** 7.35 Uhr, Rotkreuz 7.49 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

### 6. – 13.7.2019 Wanderferien in Lenk

#### Donnerstag, 18.7.2019 B Flumserberge

**Route:** Tannenbodenalp – Seebenalp – Tannenbodenalp. **Distanz:** 6½ km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. **Rückkehr:** 17.49 Uhr.

#### Donnerstag, 25.7.2019 B Urserental

**Route:** Realp – Hospental – Andermatt. **Distanz:** 10 km, 200 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 34.–. **Leitung:** Margrit Hägi, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 17.41 Uhr.

### Mittwoch, 31.7.2019 A Über die Grosse Scheidegg

**Route:** Schwarzwaldalp – Grosse Scheidegg – Grindelwald. **Distanz:** 12½ km, 550 m Auf- und 950 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Iris Studer. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr. **Abfahrt:** 7.06 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

### Donnerstag, 8.8.2019 B Entlang der Emme

**Route:** Hasle – Rüegsau – Burgdorf. **Distanz:** 9 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 26.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr. **Abfahrt:** 8.16 Uhr, Malters 8.28 Uhr. **Rückkehr:** 16.05 Uhr.

### Mittwoch, 14.8.2019 A Rund ums Sidelhorn

**Route:** Grimselpass – Triebtenseelücke – Chrizegge – Grimselpass. **Distanz:** 8 km, 600 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 44.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr. **Abfahrt:** 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

### 19. – 26.8.2019 Wanderferien in Silvaplana

#### Donnerstag, 29.8.2019 B Unbekanntes Baselbiet



Foto: Gemeinde Zunzgen

**Route:** Ittingen – Zunzgen. **Distanz:** 8 km, 250 m Auf- und 230 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 24.–. **Leitung:** Maggie Meier, Margrit Hägi. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.47 Uhr. **Rückkehr:** 16.30 Uhr.

### Mittwoch/Donnerstag, 4./5.9.2019 A (Ersatz 11./12.9.2019)

#### Flüelagebiet

**Route:** 1. Tag: Wägerhus (Flüelapass) – Jöriseen – Vereinapass; 2. Tag: Vereinapass – Novai – Klosters. **Distanz/Wanderzeit:** 1. Tag: 10 km, 600 m Auf- und 900 m Abstieg, 4¼ Std.; 2. Tag: 12½ km, 140 m Auf- und 800 m Abstieg, 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Halbpension im Vereinaberghus, 2x Picknick aus dem Rucksack. **Kosten:** CHF 160.–, GA CHF 110.– (Billett, Unterkunft/HP). **Leitung:** Cécile Bernet, Mark Lötscher. **Anmeldeschluss:** 30.7. **Detailprogramm:** wird nach der Anmeldung zugestellt.

### Donnerstag, 12.9.2019 B Über dem Hallwilersee



Foto: Fotolia

**Route:** Leutwil – Homberg – Beinwil. **Distanz:** 7 km, 200 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 13.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Monika Weber. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr. **Abfahrt:** 9.02 Uhr. **Rückkehr:** 15.58 Uhr.

### Mittwoch, 18.9.2019 A Vom Entlebuch ins Obwaldnerland

**Route:** Flüeli – Chessiloch – Städeli – Sewenseeli – Langis. **Distanz:** 12½ km, 850 m Auf- und 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 15.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.40 Uhr. **Abfahrt:** 8.57 Uhr. **Rückkehr:** 17.55 Uhr.

### Donnerstag, 26.9.2019 + B

#### Vom Solothurner Jura ins Baselbiet

**Route:** Salhöhe – Zeglingen. **Distanz:** 8 km, 200 m Auf- und 450 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Maggie Meier, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.40 Uhr. **Abfahrt:** 8.54 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

### Donnerstag, 3.10.2019 + B

#### Hochmoor Rothenthurm



Foto: Fotolia

**Route:** Rothenthurm – Biberbrugg. **Distanz:** 10 km, 140 m Auf- und 200 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 17.–. **Leitung:** Margrit Hägi, Iris Studer. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr. **Abfahrt:** 8.39 Uhr, Verkehrshaus 8.45 Uhr. **Rückkehr:** 16.21 Uhr.

### Mittwoch, 9.10.2019 A

#### Oeschinensee Rundwanderung



Foto: Fotolia

**Route:** Kandersteg – Oeschinensee. **Distanz:** 11 km, 400 m Auf- und 700 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 49.–, GA CHF 8.–. **Leitung:** Monika Weber, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 6.45 Uhr. **Abfahrt:** 6.57 Uhr. **Rückkehr:** 19.03 Uhr.

### Mittwoch, 16.10.2019 A

#### Vom Toggenburg ins Appenzellerland



Foto: Wikipedia

**Route:** Degersheim SG – Hochwacht – Schwellbrunn – Waldstatt AR. **Distanz:** 12 km, 400 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 37.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr.

### Donnerstag, 24.10.2019 + B

#### St. Galler Panoramaweg

**Route:** St. Gallen/Schwarzer Bären – Hügelweg – Drei Weieren – St. Gallen/Haggen. **Distanz:** 9 km, 300 m Auf- und 490 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Monika Weber. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.45 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr.

### Mittwoch, 30.10.2019 A

#### Von Thurgau ins Zürcher Weinland

**Route:** Kartause Ittingen – Hüttwilersee – Nossbommersee – Oberstammheim. **Distanz:** 15 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 37.–. **Leitung:** Margrit Hägi, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 7.15 Uhr. **Abfahrt:** 7.35 Uhr. **Rückkehr:** 18.25 Uhr.

### Donnerstag, 7.11.2019 B

#### Vom Brünig nach Lungern

**Route:** Brünigpasshöhe – Schäri – Burgkapelle – Lungern. **Distanz:** 8½ km, 330 m Auf- und 550 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpfle-**

**ung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 15.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr. **Abfahrt:** 9.06 Uhr. **Rückkehr:** 15.55 Uhr.

### Mittwoch, 13.11.2019

#### Jahresrück- und ausblick (neuer Durchführungsort)

**Ort:** Pro Senectute, Auditorium, Maihofstrasse 76, Luzern. **Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

### Mittwoch, 20.11.2019 A

#### Panoramaweg über den Albis



Foto: Wikipedia

**Route:** Felsenegg bei Adliswil – Albispasshöhe – Albishorn – Sihlwald. **Distanz:** 12½ km, 480 m Auf- und 900 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** Picknick. **Kollektivbillett:** ca. CHF 24.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.25 Uhr.

### Mittwoch, 4.12.2019 A

#### Luzernerweg

**Route:** Kriens/Obernau – Blatten – Werthenstein. **Distanz:** 14 km, 260 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Restaurant. **Billett:** individuell lösen (Passpartout 3 Zonen). **Leitung:** Monika Weber, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Endstation Obernau. **Rückkehr:** 16.03 Uhr.

### Donnerstag, 12.12.2019 + B

#### Industriepfad Lorze

**Route:** Cham – Frauenthal – Sins. **Distanz:** 11 km, 110 m Auf- und 120 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Restaurant. **Kollektivbillett:** ca. CHF 9.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.35 Uhr. **Abfahrt:** 8.51 Uhr, Buchrain 9.00 Uhr. **Rückkehr:** 16.07 Uhr.

# Schneeschuhtouren

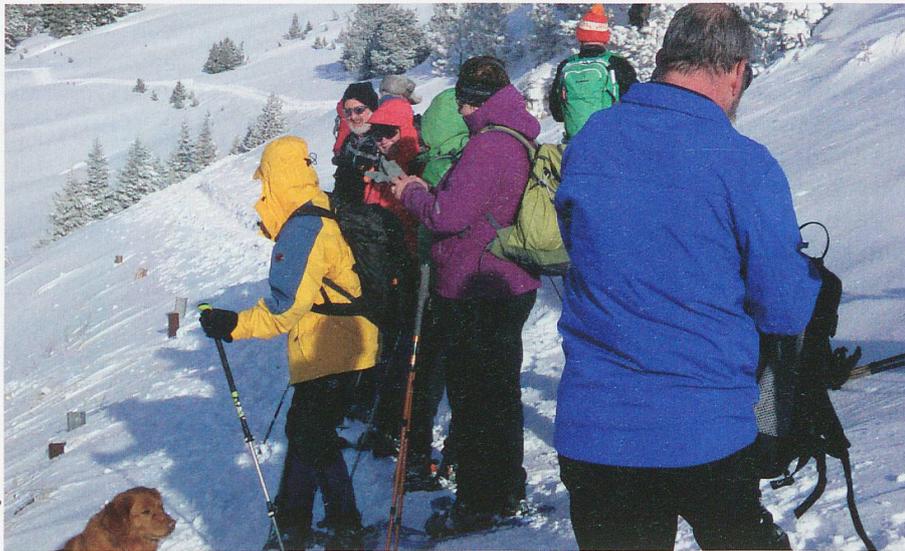


Foto: zVg

Das Besondere am Schneeschuhlaufen ist 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. Schneeschuhwandern ist ein wichtiger Beitrag an die Sturzprävention und trainiert zusätzlich Ausdauer, Kraft und Koordination.

## Schneeschuh-Leiter/innen esa

### Ursula Wyss (Fachleiterin)

Telefon 041 484 34 23,  
wyssur@hotmail.com

### Bruno Maurer (Leiter)

Telefon 041 260 53 05,  
Mobil 079 641 97 31,  
bk.maurer@bluewin.ch

**Leitung:** Ursula Wyss

**Daten:** 2 x; Freitag, 20., und Samstag, 28.12.2019

**Zeit:** 9.15 bis 14.15 Uhr

**Ort:** Langis

**Kosten:** CHF 89.-

**Anmeldung:** bis 5.12.2019 bei Bildung+Sport

## Programm 2019/20

28.12.2019	Langis
03.01.2020	Wirzweli
10.01.2020	Eigenthal
24.01.2020	Melchsee-Frutt
28.01.2020	Portealp (Flühli)
07.02.2020	Seelisberg
11.02.2020	Heiligkreuz
21.02.2020	Lungern – Schönbüel
25.02.2020	Klewenalp
06.03.2020	Maria Rickenbach (Saisonschluss Fondue)

**Zeit:** ca. 9.00 bis 16.00 Uhr

**Anreise:** individuell bzw. gemäss Detailprogramm

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

**Kosten:** CHF 20.- bar pro Tag

# Skilanglauf



Foto: Fotolia

Für alle, die gerne in der Gruppe langlaufen (Skating und Klassisch, Anfänger oder Fortgeschritte), sind die Langlauf-Treffs beliebte Tage, um mit Gleichgesinnten einmal wöchentlich die Loipen zu genießen und die Technik zu verbessern.

## Skilanglauf-Leiter/innen esa

### Marianne Zurkirchen (Fachleiterin)

Telefon 041 497 07 88,  
Mobile 079 304 72 23,  
zurweb@malters.net

### Leiter/innen

Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Franz Lötscher, Oskar Wigger

## Programm 2019/20

**Dezember 2019:** Schnuppertag (Ort und Datum abhängig von den Schneeverhältnissen)

09.01.2020	Eigenthal
16.01.2020	Engelberg
23.01.2020	Rothenthurm
30.01.2020	Jura
06.02.2020	Entlebuch
13.02.2020	Eigenthal

**Tag/Zeit:** Donnerstag; ca. 10.00 bis 15.00 Uhr

**Anreise:** individuell

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

**Kosten:** CHF 15.- bar pro Tag

# Offene Gruppen

## Fitgym

### Allround/Seniorenturnen



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

**Leitung:** Urs Niedermann (Fachleitung) mit rund 180 ausgebildeten Allround-Leiter/innen esa

**Lektionsdauer:** 45 - 60 Minuten

#### Kosten:

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):
  1. **Halbjahr** (ca. 21 x) CHF 84.-
  2. **Halbjahr** (ca. 15 x) CHF 60.-
- 10er-Abo CHF 50.-

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) >

Abo-Bestellung

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich (auch ohne Abo)

**Anmeldung:** Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiter/in Kontakt aufzunehmen.



Foto: Fotolia

#### Power-Fit

Fitness und Spiel für leistungsstärkere Seniorinnen und Senioren

**NEU**

+ Die Fitgym-Gruppen sind alle BSV-relevant.

#### Adligenswil

##### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Doris Lindegger, 041 370 16 09

#### Aesch

##### Turnhalle

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Christina Elmiger, 041 917 23 27

#### Altshofen

##### Turnhalle

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Kathrin Bärtschi, 079 351 40 46

#### 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  
Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr  
Monika Wolfer, 041 440 46 78  
Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

#### Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr  
Donnerstag, 9.15 bis 10.15 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 Kastanie

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr  
Doris Muri, 062 756 10 24

#### Doppleschwand

##### Turnhalle

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 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  
Cornelia Jöri, 041 980 00 84

#### 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, 041 917 03 88

#### Emmenbrücke

##### Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr  
M. Baumgartner, 041 458 15 87

#### 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, 18.00 bis 19.00 Uhr  
Heidi Rütter, 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  
H. 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  
D. Wiprächtiger, 041 921 70 33

**Grosswangen****Kalofenhalle**

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

**Gunzwil****Lindenhalle**

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

**Hämikon****Turnhalle**

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Silvia Blaser, 041 917 08 26

**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**

Dienstag, 15.20 bis 16.20 Uhr  
Jana Schmid, 041 910 61 50

**Hohenrain****Pfarrheim**

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

**Horw****Turnhalle Hofmatt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Jolanda Salmina, 076 529 37 32

**Inwil****Schulhaus Rägeboge Aula**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Eveline Suter, 041 448 18 22

**Kleinwangen****Turnhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Pia Widmer, 041 910 20 68

**Kriens****Pfarrheim Bruder Klaus**

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Feldmühle**

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Doris Lötscher, 041 320 17 09

**Turnhalle Fenkern**

Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60

**Turnhalle Krauer**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

**Turnhalle Kuonimatt**

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

**Lucern****Asociación de pensionistas für Spanischsprachige**

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

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

**Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)**

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

**Turnhalle Geissenstein**

Montag, 16.00 bis 17.00  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

**Power-Fit (Herbst-Frühling)**

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Urs Niedermann, 041 370 60 37

**Alterssiedlung Guggi**

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

**Mykonius-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

**Pfarrheim St. Anton**

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

**Pfarrheim St. Karl**

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

**Pfarrheim St. Leodegar**

Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

**Pfarrheim St. Michael/Rodtegg**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

**Turnhalle Ruopigen (Reussbühl)**

Mittwoch, 14.45 bis 15.45 Uhr  
Margrit Berger, 041 320 16 69

**Würzenbach****Evang. Gemeindezentrum**

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

**Malters****Turnhalle Muoshof**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Pfarrheim**

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

**Marbach****Turnhalle**

Montag, 8.45 bis 9.45 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, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Jeannette Fédier, 041 850 88 11

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

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22

**Menznau****Rickenhalle**

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

**Nebikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

**Männergruppe**

Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr  
M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84

**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  
Agnes Kälin, 041 467 33 62

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

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Cornelia Roos, 041 920 33 63  
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Ursula Gubler, 078 731 95 03

**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, 16.30 bis 17.30 Uhr  
M. Baumgartner, 041 458 15 87

**Reiden****Alterszentrum Feldheim**

Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr  
Othmar Rölli, 062 758 42 61

**Retschwil****Schulhaus**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 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  
V. Schwarzenrüben, 041 480 49 58

**Root****Pfarreiheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

**Widmermatt**

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Helena Weber, 041 467 03 08

**Rothenburg****Turnhalle Gerbematt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Maria-Magda Wüst, 078 889 61 50

**Ruswil****Sporthalle Wolfsmatt**

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Dienstag, 14.45 bis 15.45 Uhr

**Männergruppe**

Dienstag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Pia Grüter, 041 495 25 39

**St. Erhard****Turnhalle**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Silvia Gassmann, 041 921 64 80

**Schenkon****Turnhalle Grundhof**

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Alice Lukács, 079 675 66 91

**Schlierbach****Mehrzweckhalle**

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

**Schötz****Pfarreiheim**

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Hanny Steinmann, 041 980 26 83

**Schongau****Turnhalle**

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 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, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Erika Rüeger, 041 460 33 62

**Sempach-Station****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Pia Stalder, 041 460 50 05

**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  
Vreni Riesen, 041 921 00 47

**Männergruppe**

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Edith Lang, 041 460 19 94

**Triengen****Pfarreiheim**

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, 9.15 bis 10.15 Uhr  
Erika Lüthy, 041 390 23 68

**Werthenstein****Schulhaus Unterdorf**

Freitag, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr  
Margrit Meier, 041 490 33 59

**Willisau****Kath. Pfarreiheim**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Svitlana Kovtsun 041 970 20 74

**Schulhaus Schlossfeld****Männergruppe**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Bernadette Koller, 041 970 16 56

## Wasserfitness

### Bewegung im Wasser

Die Lektionen beinhalten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser und fördern auch Koordination und Gleichgewicht. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

**Leitung:** Lucia Muff (Fachleitung) mit rund 40 ausgebildeten Wasserfitness-Leiter/innen

**Lektionsdauer:** 45 – 60 Minuten

**Kosten:**

• Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):

**11 – 15 x:** CHF 73.– (ohne) bzw. CHF 146.– (mit Eintritt)

**16 – 20 x:** CHF 101.– (ohne) bzw. CHF 202.– (mit Eintritt)

**21 – 25 x:** CHF 129.– (ohne) bzw. CHF 258.– (mit Eintritt)

• **10er-Abo:** CHF 70.– (ohne) bzw. CHF 140.– (mit Eintritt)

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) >

Abo-Bestellung

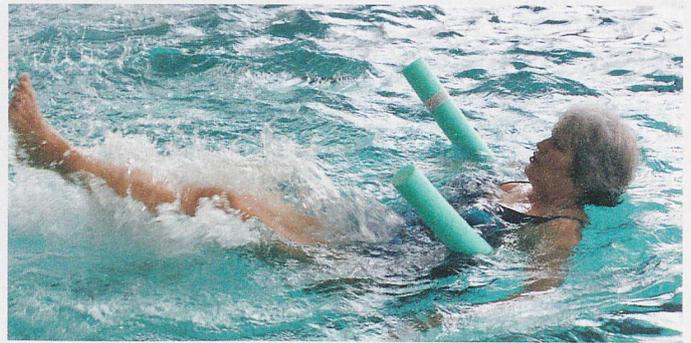


Foto: z/vg

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich (auch ohne Abo)

**Anmeldung:** Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin Kontakt aufzunehmen.

**Sommer-Wasserfit**

Ab Juni bis August eine Morgenlektion in der Badi

NEU

⊕ Die Wasserfitness-Gruppen sind alle BSV-relevant.

#### Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr

Montag, 13.30 bis 14.15 Uhr

Margrit Süess, 041 917 19 42

#### Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

**Gruppen Buchrain/Eschenbach\***

Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr

Heidi Fleischli, 041 371 01 77

Daniela Kiener, 041 320 94 43

#### Gruppe Luzern

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

#### Gruppe Root

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

#### Emmen/Rathausen

Hallenbad SSBL

Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Freitag, 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

Daniela Kiener, 041 320 94 43

#### Luzern

Hallenbad Rodtegg

**Wassertemperatur: 34°**

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr

Hedina Christiner, 076 302 40 01

**Hallenbad Schubi (Littau)\*\***

Freitag, 8.30 bis 9.25 Uhr

Freitag, 9.30 bis 10.25 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Ulrike Modl, 041 240 79 28

#### Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum SPZ

**Gruppe Nottwil\*\***

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

#### Gruppen Grosswangen/Sempach\*

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

#### Reiden

Hallenbad Kleinfeld\*\*

**Gruppen Reiden**

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr

Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr

Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr

Priska Alfano, 062 758 19 09 (Sa)

Lieselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi)

#### 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

**Gruppe Escholzmatt\***

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

#### Gruppe Schüpfheim\*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

#### Sommer-Wasserfit

**Badi Schüpfheim**

Juni – August

Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

NEU

#### Willisau

Hallenbad Schlossfeld\*\*

**Gruppe Willisau**

Donnerstag, 15.35 bis 16.20 Uhr

und 16.30 bis 17.15 Uhr

Nicole Huber, 041 970 19 59

**Gruppe Nebikon/Altishofen**

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

\*2-Wochen-Rhythmus oder alternierend

\*\*Abo ohne Hallenbadeintritt

## Tanzsport

**Internationale Volks- und Kreistänze, Line Dance, Everdance®**

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

**Leitung:** Käthy Häcki (Fachleitung) mit rund 15 ausgebildeten Tanzsport-Leiter/innen

**Lektionsdauer:** 60 bis 120 Minuten

**Kosten:**

• **Volks- und Kreistänze:** 10er-Abo CHF 90.- (ab 90 Minuten)

• **Everdance®/Line Dance:** 10er-Abo CHF 70.- (60 Minuten)

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) >

Abo-Bestellung

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich (auch ohne Abo)



Foto: z/vg

**Anmeldung:** Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin Kontakt aufzunehmen.

➕ Die Tanzsport-Gruppen sind alle BSV-relevant.

## Internationale Volks- und Kreistänze

### Hochdorf

Pfarreizentrum 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

### Kriens

Pfarreiheim St. Gallus  
Donnerstag, 14.30 bis 16.00 Uhr  
Pia Walker, 041 910 34 84

### Schötz

Pfarreiheim  
Freitag, 9.00 bis 10.30 Uhr  
Alice Bühler, 041 980 28 46

### Schüpfheim

Hotel Adler  
Freitag, 14.30 bis 16.00 Uhr  
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

### Sursee

Evang.-ref. Gemeindesaal  
Dägerstein  
Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr  
Käthy Häcki, 041 310 48 41

### Weggis

Pfarreiheim St. Maria  
Dienstag, 09.00 bis 10.30 Uhr  
M. Schmidli, 041 440 83 89

### Willisau

Kirchzentrum Adlermatte  
Montag, 8.30 bis 10.00 Uhr  
Montag, 10.30 bis 12.00 Uhr  
Resa Friedli, 077 447 20 26

### Wolhusen

Schulhaus Rainheim  
Mittwoch, 14.15 bis 15.45 Uhr  
Resa Friedli, 077 447 20 26

NEU

## Everdance®

### Buchrain

Schulhaus Hinterleisibach  
Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

## Line Dance

### Luzern

Mehrzweckzentrum Matthof  
Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr

### Beginner

Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Käthy Häcki, 079 259 50 43

## Orientalischer Tanz

### Luzern

Pro Senectute Bewegungsraum  
Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Bettina Battel, 041 240 73 64

NEU

### Gesucht:

### Leiter/innen

Die offenen Sportgruppen 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



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Herzlich  
Willkommen im  
«Maihof»

**Bildung+Sport** – Bewegungsraum ab August 2019  
– Kurszentrum ab Januar 2020

Profitieren Sie bei Ihrer Wiederanmeldung am neuen Kursort «Maihof» von einem Gutschein für vier Gratis-Getränke sowie spannenden Gebäude-Führungen. Information und Anmeldung erfolgen durch die Kursleitung.

Pro Senectute Kanton Luzern · Bildung+Sport · Habsburgerstrasse 26 · 6003 Luzern  
Telefon 041 226 11 99 · bildung.sport@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Wir freuen uns  
auf Ihren Anruf  
041 226 11 88

## Freiwillig tätig sein

Zeit schenken – Wissen weitergeben – Lebenserfahrung teilen

- Treff- und Sportleitende
- Hilfe im Alltag/Umzug
- Administrative Unterstützung
- Ortsvertretende in den Gemeinden
- Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Pro Senectute Kanton Luzern · Maihofstrasse 76 · 6006 Luzern · info@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch

# Langlauftage Ulrichen/Obergoms

## Vorsaison und Saison

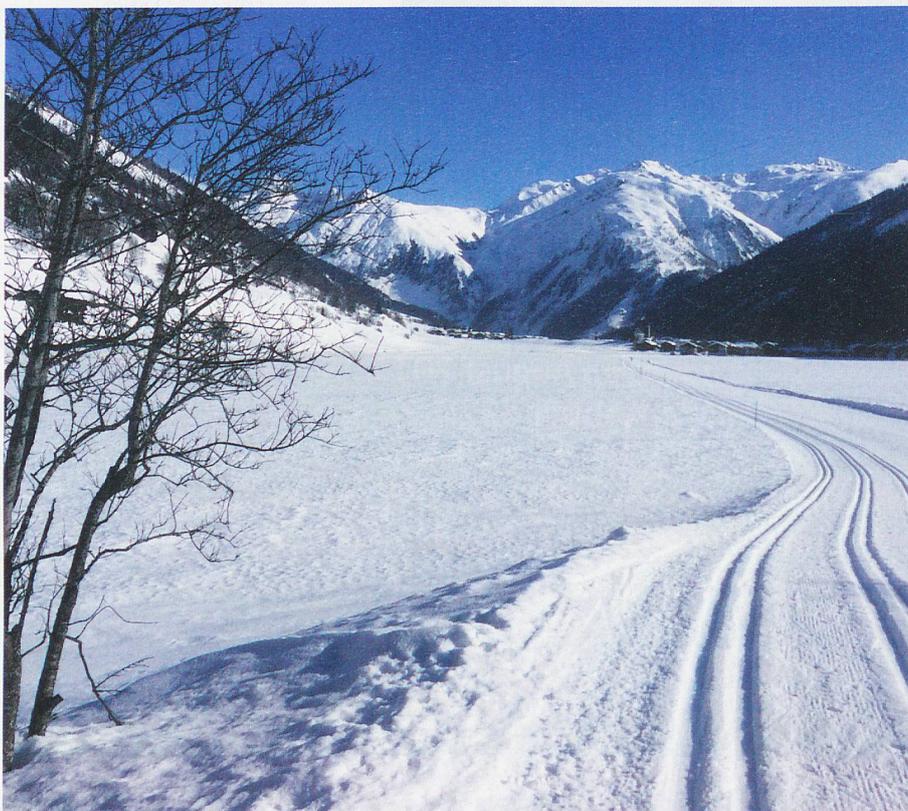


Foto: zlg

Wie die letzten Jahre reisen wir wieder gemeinsam nach Ulrichen und bereiten uns auf die kommende Saison vor und/oder geniessen während der Saison ein paar Tage mit einer langlaufbegeisterten Gruppe im schönen Obergoms. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ob Klassisch oder Skating – alle sind willkommen.

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

**Hotel:** Alpina in Ulrichen (Familienbetrieb, direkt an der Loipe, eher kleine einfache Zimmer)

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn, Halbpension, Leitung

**Nicht inbegriffen:** Reisekosten, Loipenpass, Mittagessen und Getränke, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Gepäcktransport, Annullierungskosten-Versicherung

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

**Kosten Doppelzimmer:** CHF 480.–/Person (Angebote 871 und 873)

**Kosten Einzelzimmer:** CHF 530.–/Person (Angebote 872 und 874)

### Angebote 871 und 872 Langlauf-Tage «Vorsaison»

Wie jedes Jahr bieten wir die beliebten Langlauf-Tage in Ulrichen im Obergoms wieder an. Diese Tage geben Ihnen die Gelegenheit, sich optimal für die bevorstehende Saison vorzubereiten.

**Datum:** Montag, 9., bis Donnerstag, 12.12.2019 (3 Nächte)

**Anmeldung:** bis 15.11.2019 mit Anmeldekarte



### Angebote 873 und 874 Langlauf-Tage «Saison»

**NEU**

Wir passen die ehemalige «Februar-Woche» den beliebten «Dezember-Tagen» an. Je nach Nachfrage wird zusätzlich eine Schneeschuhtour angeboten.

**Datum:** Montag, 24., bis Donnerstag, 27.2.2020 (3 Nächte)

**Anmeldung:** bis 18.1.2020 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:

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