

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 4

**Autor:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Anhang:** Bildung + Sport : Kursprogramm 1. Halbjahr 2009

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 26.11.2024

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

# sport bildung

pro senectute bewegt

V7891

Kursprogramm I. Halbjahr 2009

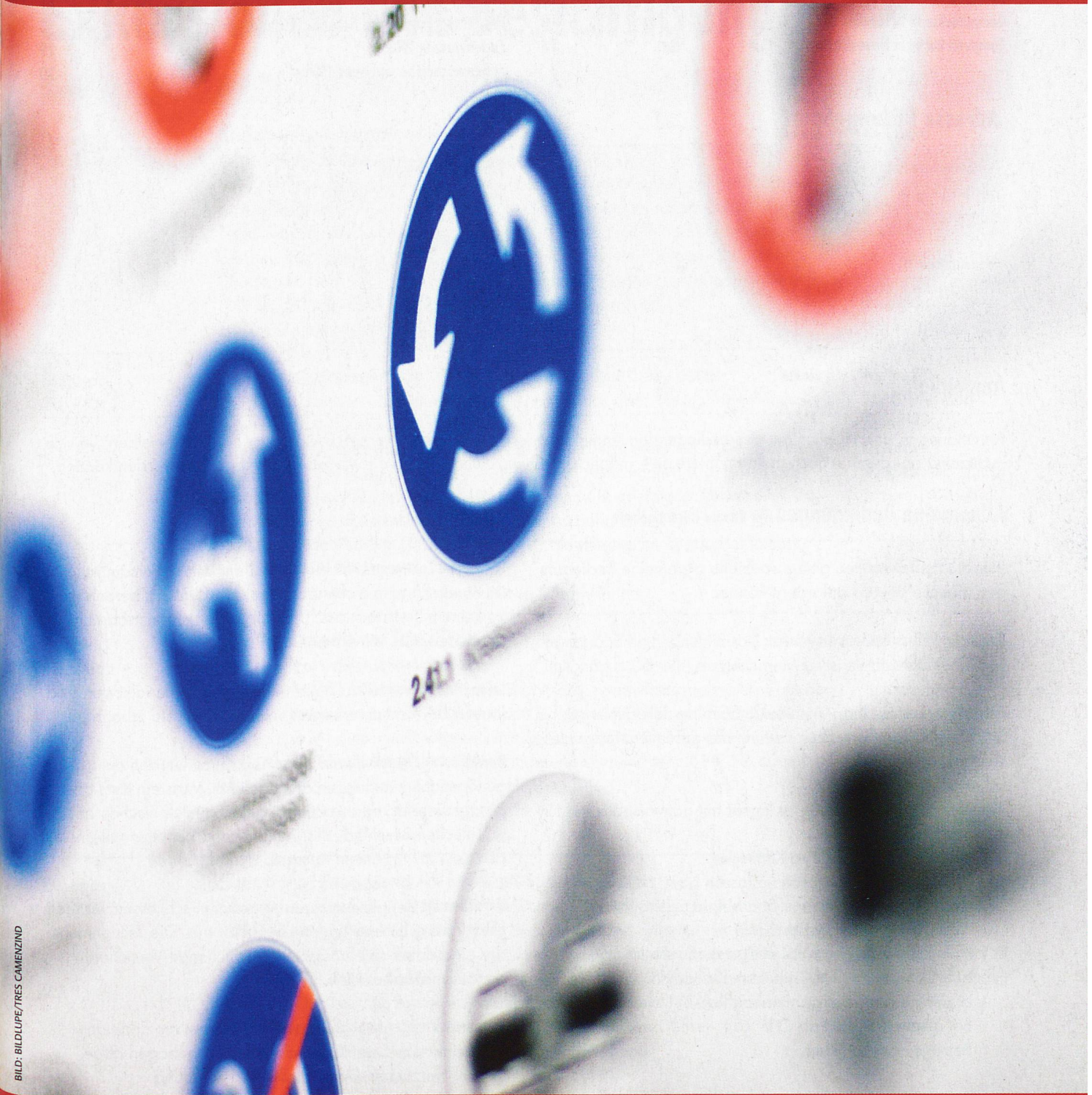


BILD: BILD LUPE/TRES CAMEENZIND

Angebote für alle ab 60 Jahren

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

# Inhalt

## Bildungsangebote

Exkursionen/Besichtigungen	3
Alltag und Natur	4
Am Puls der Zeit	5
Wissen und Kultur	7
Gesundheitsförderung	10
Gemeinsame Interessen teilen	12
Sprachen	13
Computerkurse in Luzern	15
Computerkurse in Neuenkirch	18

## Adresse Bildung+Sport

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

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

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

## Sport- und Bewegungsangebote

Offene Gruppen: Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness, Seniorentanz	18
Aktive und gesunde Bewegung	19
Nordic Walking	20
Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)	22
Velofahren	23
Tennis	24
Wandern	25
Wintersport: Langlauf, Schneeschuhwandern	28
Ferienwochen Winter	29
Ferienwochen Sommer und Herbst	30

**Sekretariat Bildung**  
Telefon 041 226 11 96

**Sekretariat Sport**  
Telefon 041 226 11 99

Fax 041 226 11 98

www.lu.pro-senectute.ch

## Anmeldung

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

## Allgemeine Bedingungen für unsere Kursangebote

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Anmeldung direkt via Internet

Sie können sich direkt via Internet für unsere Kurse anmelden! [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)

Machen Sie doch von dieser Anmelde­möglichkeit Gebrauch. Wir freuen uns sehr auf Ihre Anmeldungen auch auf diesem Weg!

## Bildungsangebote

# Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Anlass	Ort, Zeit
Dienstag, 27. Januar	<b>SF Schweizer Fernsehen</b> <b>Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens</b> Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört! Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich mit unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! <b>Kosten:</b> CHF 27.– inkl. Führung. <b>Reisekosten</b> (Preisänderung vorbehalten): CHF 22.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in	Anlass 1	<b>Treffpunkt:</b> 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.35 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) <b>Anmeldung:</b> bis 5. Januar
Dienstag, 10. Februar	<b>Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern</b> Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus im neuen Glanz. Der Besuch lohnt sich! Die Nationalbibliothek, 1895 gegründet, beherbergt mehr als 3,7 Millionen Dokumente. Ein Rundgang durch verschiedene Abteilungen, u. a. durch das Literaturarchiv, gibt Einblick in diese bedeutende Bundesstelle. <b>Kosten:</b> CHF 24.– inkl. Führungen. <b>Reisekosten</b> (Preisänderung vorbehalten): CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führer/innen	Anlass 2	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) <b>Anmeldung:</b> bis 27. Januar
Dienstag, 10. März	<b>Eine Kaffeewelt am Jura-Südfuss</b> <b>«JURAworld of Coffee» in Niederbuchsiten</b> Wussten Sie, dass Kaffee, nach dem Erdöl, das zweitwichtigste Handelsgut der Erde ist? Drehen Sie das Rad zurück und erleben Sie, wie um 1600 alles angefangen hat mit diesem «schwarzen Wasser». <b>Kosten:</b> CHF 35.– inkl. Führung, Kaffee und Gebäck. <b>Reisekosten</b> (Preisänderung vorbehalten): CHF 18.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führerin	Anlass 3	<b>Treffpunkt:</b> 12.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.14 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) <b>Anmeldung:</b> bis 24. Februar
Dienstag, 31. März	<b>Swisstopo, Bundesamt für Landestopografie, Bern</b> Sie erfahren Interessantes über die vielfältige Tätigkeit dieses Bundesamtes, das 1838 gegründet wurde. In der Nähe der Gurtenbahn gelegen, ist vorgängig ein Abstecher auf den Berner Aussichtsberg fast ein «Muss». <b>Kosten:</b> CHF 22.– inkl. Führung. <b>Reisekosten</b> (Preisänderung vorbehalten): CHF 38.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant (Selbstbedienung, nicht inbegriffen) oder Picknick. <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und Fachperson Swisstopo	Anlass 4	<b>Treffpunkt:</b> 9.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 19 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) <b>Anmeldung:</b> bis 17. März

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

Schweizerische Nationalbibliothek BN  
Bibliothèque nationale suisse BN  
Biblioteca nazionale Svizzera BN  
Biblioteca nazionale Svizzera BN

Mittwoch,  
22. April

### Radio-Studio Basel und Musikmuseum

#### Das «Radiohaus» auf dem Bruderholz und Musik in ehemaligen Gefängniszellen

Es war keine rosige Zeit, als 1926 Radio Basel gegründet wurde. Sie erfahren einiges über die Pionierzeit und bekommen Einblick in den heutigen Studiobetrieb. Am Nachmittag erleben Sie zudem fünf Jahrhunderte europäischer Musikgeschichte, präsentiert im Gebäudekomplex des mittelalterlichen Chorherrenstifts St. Leonhard und späteren Gefängnisses. **Kosten:** CHF 37.– inkl. Eintritte und Führungen. **Reisekosten** (Preisänderung vorbehalten): CHF 28.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).

**Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in

Anlass 5

**Treffpunkt:** 7.25 Uhr,  
SBB-Schalterhalle  
Luzern  
**Rückkehr:** 18.14 Uhr  
in Luzern (Vorbe-  
halt neuer Fahr-  
plan)

**Anmeldung:**  
bis 8. April

Dienstag,  
12. Mai

### Château de Prangins am Genfersee, das etwas besondere Museum

#### Zum Abschluss in Nyon Rundgang zu einem herrlichen Aussichtspunkt

Im 18. Jahrhundert Sitz der Barone von Prangins, beherbergt das um 1730 erbaute Schloss seit 1998 die Westschweizer Niederlassung des Schweizerischen Landesmuseums. Es erschliesst die Vergangenheit der Schweiz des 18. und 19. Jahrhunderts in bunten Bildern. Die Gärten mit ihren alten Baumbeständen und die wunderbare Genfersee-Landschaft sind ebenfalls sehenswert. **Kosten:** CHF 32.– inkl. Eintritt und Führung. **Reisekosten** (Preisänderung vorbehalten): CHF 56.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Im Museumscafé (nicht inbegriffen) oder Picknick.

**Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche(r) Führer/in

Anlass 6

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr,  
SBB-Schalterhalle  
Luzern  
**Rückkehr:** 19 Uhr in  
Luzern (Vorbehalt  
neuer Fahrplan)

**Anmeldung:**  
bis 28. April

# Alltag und Natur



Foto: Bildlup / Anne Birginser

## Handy-Kurse für Senioren

### Grundlagenkurse/Wichtigste Funktionen

Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennenlernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, Erklärung von Fachausdrücken, Telefonieren, Gespräche annehmen, Nummern speichern und evtl. sogar SMS empfangen, senden und speichern. Es wird eine Kurzdokumentation abgegeben. Unterricht in Kleingruppen von max. 6 Teilnehmenden.

**Kursleitung:** mip, Schulung und Beratung

#### Kurse für Nokia-Geräte:

Montag, 12. + 19. Jan.

**Kurs 10**

Montag, 9. + 16. Febr.

**Kurs 11**

Montag, 9. + 16. März

**Kurs 12**

Montag, 20. + 27. April

**Kurs 13**

Montag, 11. + 18. Mai

**Kurs 14**

Theaterstr. 7,  
Luzern  
13.30 bis  
15.30 Uhr  
CHF 95.–

**Anmeldung:**  
bis 10 Tage vor  
Kursbeginn

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



Foto: zVg

Mittwoch,  
4. bis 18. März  
(3x)

### Kochkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Kurs 15

Wie schmeckt der perfekte Risotto? Wie sollte die Konsistenz sein? Welche Pfanne und Hilfsmittel sind für die Zubereitung richtig? Was tun mit Resten? Mit Blick auf See und Berge entdecken Sie die Freude, ein Menü selber zu kochen. Das Zubereiten der Gerichte wird in einzelnen Arbeitsschritten erklärt, vorgezeigt und vertieft. Sie erhalten zu jedem Menü klar beschriebene Rezepte zum erfolgreichen Nachkochen zu Hause. Sie lernen die Handhabung von einfachen Küchengeräten und erhalten Tipps und Tricks rund um die Küche. Besondere Anregungen werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen.

**Kursleitung:** Rosemarie Cramer-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin

Institut Rhaetia,  
Lindenfeldstr. 8,  
Luzern  
11.30 bis  
14.30 Uhr  
CHF 160.–

**Anmeldung:**  
bis 20. Februar

Mittwoch,  
25. März bis  
8. April (3x)

### Kochkurs: Wenig Aufwand mit grosser Wirkung

Kurs 16

An aussichtsreicher Lage, umgeben von den besten Gourmettempeln der Stadt, lernen Sie die Tipps und Tricks grosser Küchenmeister kennen. Sie kochen Schritt für Schritt und präsentieren ganz entspannt Gerichte auf hohem Niveau. Im Kurs wird mit Zutaten gearbeitet, die einfach erhältlich sind. Besondere Wünsche werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen.

**Kursleitung:** Rosemarie Cramer-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin

Institut Rhaetia,  
Lindenfeldstr. 8,  
Luzern  
11.30 bis  
14.30 Uhr  
CHF 160.–

**Anmeldung:**  
bis 13. März

# Am Puls der Zeit

Donnerstag,  
26. Februar,  
12. und 26. März,  
9. und 23. April,  
7. Mai (6x)

### Das Handbuch der Erinnerung

#### Zurückblenden – Schreiben – Wertschätzen

Kurs 20

Der Lebensweg jedes Menschen hat seine eigene Würde und ist es wert, als persönliches Zeugnis und als Zeitdokument festgehalten zu werden. In diesem Schreibkurs legen Sie den Grundstein für Ihr persönliches «Lebensbuch», das Sie jederzeit zur Hand nehmen können, um es mit Geschichten oder Dokumenten zu ergänzen, um anderen daraus vorzulesen oder sich einfach daran zu erfreuen. Sie lernen spielerisch, wie Sie Ihren Schreibfluss finden und wie sich Erinnerungen, Fantasie und Kreativität wachküssen lassen. Sie erhalten schreibhandwerkliche Tipps, die Ihnen helfen, spontane Textentwürfe zu überarbeiten. Mit dem Aufschreiben Ihrer Erinnerungen bereichern Sie Ihren Alltag in der dritten Lebensphase. Sie bleiben geistig lebendig und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Und Ihre Nachkommen finden später in Ihren Aufzeichnungen vielleicht Antworten auf ihre eigenen Fragen nach dem Woher und Wohin. Sie sollten bereit sein, zwischen den Kurstagen zu Hause eine bis zwei Stunden zu schreiben.

**Kursleitung:** Esther Kippe, Journalistin BR/Redaktionelle Mitarbeiterin ZEITLUPE

Theaterstr. 7,  
Luzern  
14 bis 17 Uhr  
CHF 195.–

**Anmeldung:**  
bis 13. Februar

**NEU**

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

Datum	Kurs	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 19. Januar bis 2. März (ohne 23. Februar), 6x	<b>SinnVolles GehirnTraining</b> <b>Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</b> Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. <b>Kursleitung:</b> Doris Bütler-Saner, Gedächtnistrainerin SVGT	<b>Kurs 21</b>	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.–  <b>Anmeldung:</b> bis 9. Januar
Donnerstag, 5. und 19. März (2x)	<b>Weg damit!</b> <b>Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng Shui</b> Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, mit Menschen, die uns nur nerven, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast loswird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume-Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe. <b>Kursleitung:</b> Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin, Feng-Shui-Schule Schweiz FSS	<b>Kurs 22</b>	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.–  <b>Anmeldung:</b> bis 20. Februar
Dienstag, 10. März (Praxis), und Donnerstag, 12. März (Theorie)	<b>«auto-mobil bleiben»</b> <b>Ein Fahr-Check-Kurs</b> Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher und lange Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Falls Sie Mitglied sind, bitte TCS-Mitgliedsnummer bei der Anmeldung bekannt geben. <b>Kursleitung:</b> Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und diverse Fahrlehrer	<b>Kurs 23</b>	Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 215.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder  <b>Anmeldung:</b> 25. Februar
Donnerstag, 29. Januar bis 12. Februar (3x)	<b>Mehr erreichen aus eigener Kraft</b> <b>Selbstmotivation</b> Selbstmotivation hat mit der Kraft des positiven Denkens, mit der Stärke von Visionen, mit Selbstvertrauen und mit unserer eigenen Entwicklung zu tun. Es geht auch um die innere Gelassenheit, um die Bedeutung der Emotionen im Alltag und in der Kommunikation. Es versteht sich von selbst, dass wir nicht immer gleich gut drauf sind, jedoch können wir unser Leben selbst bestimmen und die Zügel in der Hand haben. Kursinhalt: Sie kennen die Kraft des positiven Denkens, die Bedeutung der positiven Sprache sowie der sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Sie erhalten Tipps, die Sie im Alltag umsetzen können und die Ihren Mut und Ihr Selbstvertrauen stärken. <b>Kursleitung:</b> Bernadette Wagner, Mentaltrainerin, Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach BSO	<b>Kurs 24</b>	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 105.–  <b>Anmeldung:</b> bis 19. Januar

**NEU**

Montag,  
23. März bis  
6. April (3x)

### Gott – Illusion, Projektion oder objektive Wirklichkeit?

Kurs 25

Am «Phänomen Gott» kommt kein Mensch vorbei. Der Referent stellt sieben Positionen vor, die religionsgeschichtlich einen Weg zu dem aufzeig(t)en, was die Menschen Gott nennen. Es geht unter anderen um bekannte Positionen wie den Atheismus oder den Pantheismus, aber auch um die Gottesvorstellung von streng Gläubigen oder um die Frage, ob selbst in unserer vom Christentum geprägten Gesellschaft eine versteckte Vielgötterei (Polytheismus) auszumachen ist. Der Kurs bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, sich kritisch Rechenschaft abzulegen und bewusst zu machen, welche Position(en) man selber wirklich vertritt.

**Kursleitung:** Josef Hochstrasser, Pfarrer, dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor

Theaterstr. 7,  
Luzern  
14 bis 15.30 Uhr  
CHF 89.–

**Anmeldung:**  
bis 10. März

**NEU**

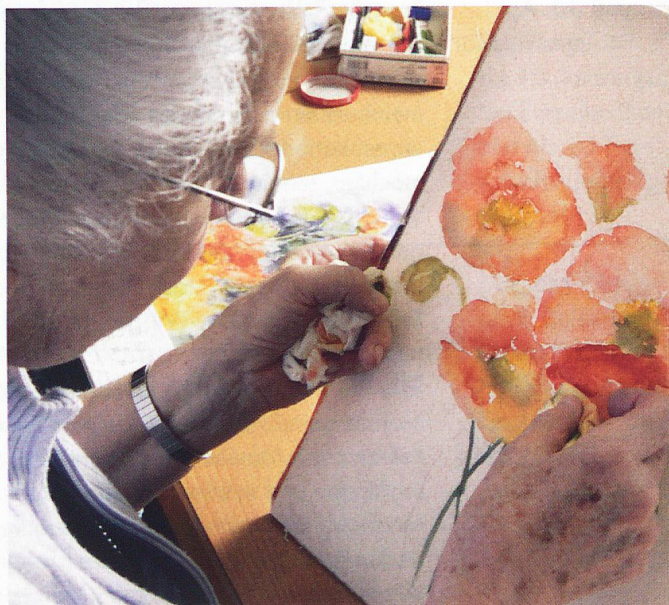


Foto: Bildlupe/Peter Mosimann

# Wissen und Kultur

Donnerstag,  
29. Januar,  
12. Februar,  
26. März, 30.  
April, 28. Mai,  
18. Juni (6x)

### Aquarellmalen

#### Kurs für Anfängerinnen und Anfänger

Sie machen die erste Begegnung mit der Aquarellfarbe und ihrer Faszination. Sie befassen sich mit dem Erlernen der Technik, der Farbenlehre und der Gestaltung eines Bildes. Sie beginnen mit einfachen Motiven und lernen, mit der Aquarellfarbe umzugehen. Die Freude, in die Malerei einzutauchen, soll im Vordergrund stehen.

**Kursleitung:** Linda Amrhein-Jurt

Kurs 30

Pfarrzentrum  
«Barfüesser»,  
Winkelriedstr. 5,  
Luzern  
14 bis 16.30 Uhr  
CHF 180.–  
**Anmeldung:**  
bis 5. Januar

Dienstag,  
3., 10., 24. und  
31. März (4x)

### Digitales Fotografieren 1

#### Grundkurs für Anfänger/innen

Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe Ihrer Kamera kennen und können Ihre Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen: sehen, beobachten, am Drücker sein, Bilder auslösen, die Welt aus der eigenen Sicht zeigen, wichtige und freudige Momente bildlich festhalten, Freude entdecken und Freude schenken und natürlich die Kamera kennenlernen – mit all ihren Knöpfen und Tasten. Die Kursleiterin freut sich, Sie auf diesem kreativen, freudigen und humorvollen Weg begleiten zu dürfen. Sind Sie mit dabei?

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

Kurs 31

Theaterstr. 7,  
Luzern  
13.30 bis 16 Uhr  
CHF 185.–

**Anmeldung:**  
bis 20. Februar

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



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 28. April bis 19. Mai (4x)	<b>Digitales Fotografieren 2</b> <b>Bildgestaltung</b> Obwohl Sie Ihre Kamera mit ihren verschiedenen Funktionen bereits kennen, haben Sie festgestellt, dass das Wissen der Technik alleine noch keine Garantie für gute Bilder ist. Deshalb möchten Sie nicht alles dem Zufall überlassen, sondern die Bildgestaltung bewusst selber wählen. Sie lernen die verschiedenen Bildgestaltungsmöglichkeiten kennen und setzen diese auch gleich in die Praxis um. Gestalten Sie Ihre Bilder bereits beim Fotografieren und nicht erst im Album. Es werden Kamerakenntnisse vorausgesetzt – ein absolvierter Grundkurs ist von Vorteil. <b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbilderin	<b>Kurs 32</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.–  <b>Anmeldung:</b> bis 16. April
Donnerstag, 23. und 30. April, 7., 14. und 28. Mai (5x)	<b>Singen aus Lust</b> <b>Aus voller Kehle, von ganzem Herzen</b> Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – dieses zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis. Doch wenn man meint, es einfach nicht zu können? Nichts da! Können kommt von Lernen, und lernen kann jede(r)! Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Denn Singen tut gut, und das auf vielfältige Weise! <b>Kursleitung:</b> Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin	<b>Kurs 33</b> Alterszentrum Staf- felhof, Staffeln- hofstr. 60, Reuss- bühl (ab Luzern Bus Nr. 2 und 13 mit Um- steigen bei Haltestelle Frohburg) 9.30 bis 11 Uhr CHF 140.– <b>Anmeldung:</b> bis 9. April
<b>NEU</b>		
Freitag, 6. und 20. März, 3. und 17. April (4x)	<b>Märchen – vielseitige Quellen an Lebensweisheiten</b> Märchen sind vielseitige Quellen, die wir uns zunutze machen können. Anhand von Märchenbeispielen suchen wir in diesem Kurs diese Weisheit zu ergründen und in unser heutiges Leben zu übertragen. Die Beschäftigung mit Märchen fördert unsere Fähigkeit, auf unser Inneres zu hören und Neuentdeckungen zu machen, die unser Leben bereichern können. Wir lernen, die verschiedenen Märchenfiguren zu unterscheiden und als Anteile der seelischen Dynamik einzuordnen, um so ihre Bedeutung für unser Leben erkennen zu können. Die Handlungen dieser Figuren werden für uns zur wertvollen Orientierung und Lebenshilfe. Die enorme Vielseitigkeit der Märchen lässt Betrachtungen aus verschiedenen Blickpunkten zu und der Kreativität und individuellen Anschauungen viel Raum. <b>Kursleitung:</b> Antoinette May, Psychologin lic. phil.	<b>Kurs 34</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 115.–  <b>Anmeldung:</b> bis 23. Februar
<b>NEU</b>		
Donnerstag, 30. April, 14. und 28. Mai, 4. Juni (4x)	<b>Zaubern! – Einführungskurs</b> <b>Erlernen von einfachen, effektvollen Kunststücken</b> Haben Sie sich auch schon gefragt: «Wie geht denn das, das ist doch nicht möglich?!» Der heimliche Wunsch, selber zaubern zu können, ist bei vielen Menschen sehr gross. Sie tauchen in das Geheimnis der magischen Welt ein und werden mit den Zauberregeln vertraut gemacht. Geübt werden relativ einfache, aber wirkungsvolle Zauberkunststücke aus verschiedenen Sparten der Zauberei. Der erfahrene Zauberkünstler bringt Ihnen bei, wie Sie kleine «Wunder» vollbringen können. Sie werden Ihre Freunde und Enkelkinder mit einigen aussergewöhnlichen Kunststücken beeindrucken! Besonderes Talent ist nicht nötig, und falsch machen kann man nichts. In Ihrer Gesellschaft wird man künftig zweifellos mehr Spass haben. <b>Kursleitung:</b> Pierre Greiner, Zauberer, Mitglied Magischer Ring Schweiz und Deutschland	<b>Anlass 35</b> 14 bis 16 Uhr Theaterstr. 7, Luzern 150.–  <b>Anmeldung:</b> bis 17. April
<b>NEU</b>		

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 26. Februar, Montag, 16. März, Donnerstag, 23. April Dienstag, 19. Mai, Dienstag, 9. Juni	<p><b>Theaterseminare</b> <b>Einführungen in Produktionen des Luzerner Theaters</b></p> <p>Im Rahmen des Sonntagnachmittag-A-Abonnements bietet Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit dem Luzerner Theater und der Senioren-Universität Luzern begleitende Seminare an. Diese beinhalten vertiefende Informationen zu den Stücken, Inszenierungen und Choreografien. Die Seminartermine sind auf die Aufführungen des Luzerner Theaters des folgenden Sonntags ausgerichtet. Sie können auch einzeln (à CHF 20.–, Bezahlung direkt vor Ort) und unabhängig von einem Abonnement gebucht werden. Folgende Produktionen werden vorgestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  Sugar – Manche mögen's heiss, Musical von Jules Styne</li> <li>  Fürchtet euch nicht, Tanztheater von Verena Weiss</li> <li>  La Bohème, Oper in vier Akten von Ruggero Leoncavallo</li> <li>  Corpus Delicti, Theaterstück von Juli Zeh</li> <li>  Orfeo ed Euridice, Oper in drei Akten von Christoph Willibald Gluck</li> </ul> <p><b>Das Nachgespräch:</b> Die Seminarteilnehmenden können nach der Abonnementvorstellung in Anwesenheit der Kursleitung das Gesehene und Gehörte in ungezwungenem Rahmen im Foyer des Luzerner Theaters diskutieren.</p> <p><b>Dozenten:</b> Fachpersonen der Dramaturgie des Luzerner Theaters</p>	<p><b>Kurs 36</b></p> <p>Senioren-Universität, Schweizerhofquai 2, Luzern 16.30 bis 18 Uhr CHF 100.– (für das ganze Seminar)</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 16. Februar, bei Einzelbuchungen bis 10 Tage vor dem jeweiligen Seminar</p>
Mittwoch, 4. März bis 20. Mai (ohne 15. und 22. April), 10x	<p><b>Mundharmonika spielen</b> <b>In kurzer Zeit einfache Stücke lernen</b></p> <p>War es nicht schon lange Ihr Wunsch, das Mundharmonikaspielen zu erlernen? Es ist nie zu spät dafür! Der sehr erfahrene und bekannte Lehrer und Musiker wird Sie in ermutigender Atmosphäre unterrichten. Schon nach den ersten Lektionen werden Sie in der Lage sein, einfache Stücke zu spielen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Instrument kann beim Kursleiter für CHF 20.– erworben werden. Die «Schnöreggige» ist klein, handlich und immer dabei, wenn Sie zu Hause, bei Feiern und auf Reisen etwas zur Unterhaltung beitragen wollen. Sie werden Ihren Freundeskreis mit Ihren neuen Fähigkeiten beeindrucken, und in Ihrer Gesellschaft wird man zweifellos mehr Spass haben.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Willy Schwager, dipl. Mundharmonikalehrer</p>	<p><b>Anlass 37</b></p> <p>Mothotel Pilatusblick, Schlundstr., Kriens (VBL-Bus Nr. 31, Haltestelle Grabenhof) 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 198.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 19. Februar</p>
Dienstag, 20. Januar, 3. Februar, 17. Februar (3x)	<p><b>Vorlesezkirkel</b> <b>«Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen?»</b></p> <p>Eine literarische Reise durch Italien von der Renaissance bis in die heutige Zeit. Die Schauspielerin und Sprecherin Silvia Planzer liest Texte von Masuccio bis Tabucchi, von Camilleri bis Sciascia und von Pirandello bis Celati.</p> <p><b>Vorleserin:</b> Silvia Planzer</p>	<p><b>Kurs 38</b></p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 25.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 9. Januar</p>
Mittwoch, 4. März bis 22. April (8x)	<p><b>Schach – Anfängerkurs</b></p> <p>Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweizerischen Schachbundes).</p> <p><b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler</p>	<p><b>Kurs 39</b></p> <p>Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 145.– (inkl. Schachbuch)</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 19. Februar</p>

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 2. Februar bis 2. März (ohne 23. Februar), 4x	<p><b>Jasskurs für Anfänger</b></p> <p>Zum Erlernen unseres Nationalspiels ist es nie zu spät. Jassen bei verschiedenen Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lernen die verschiedenen Spielarten kennen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter</p>	<p><b>Kurs 40</b></p> <p>Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 23. Januar</p>
Montag, 9. bis 30. März (4x)	<p><b>Jassen: Aufbau- und Fortsetzungskurs</b></p> <p>Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten, und Sie lernen und üben den Turnierjass, denn «Jassen verbindet Menschen».</p> <p><b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter</p>	<p><b>Kurs 41</b></p> <p>Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 27. Februar</p>



Foto: Bildlupe/Dany Schullhess

# Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 15. Januar bis 12. Februar (5x)	<p><b>Atmen – Bewegen – Entspannen</b></p> <p><b>Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)</b></p> <p>Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem löst ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mithilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM</p> <p>Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</p>	<p><b>Kurs 50</b></p> <p>Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter der Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 5. Januar</p>
Donnerstag, 2. und 16. April (2x)	<p><b>Wege zu gutem Schlaf</b></p> <p><b>Besser schlafen – mehr Energie</b></p> <p>Leiden Sie an Schlafstörungen? Möchten Sie etwas dagegen unternehmen? Lernen Sie Ihren Schlaf-/Wachrhythmus kennen und ihn mit einfachen, natürlichen Methoden ins Gleichgewicht zu bringen. Wer unausgeschlafen ist, hat weniger Lebensfreude und ist weniger aktiv. Wie immer Ihr Schlafproblem aussehen mag – Sie können die Qualität und Dauer Ihres Schlafes verbessern.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Monika Schwander, dipl. Krankenschwester, Kursleiterin</p>	<p><b>Kurs 51</b></p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 95.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 20. März</p>

**NEU**

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

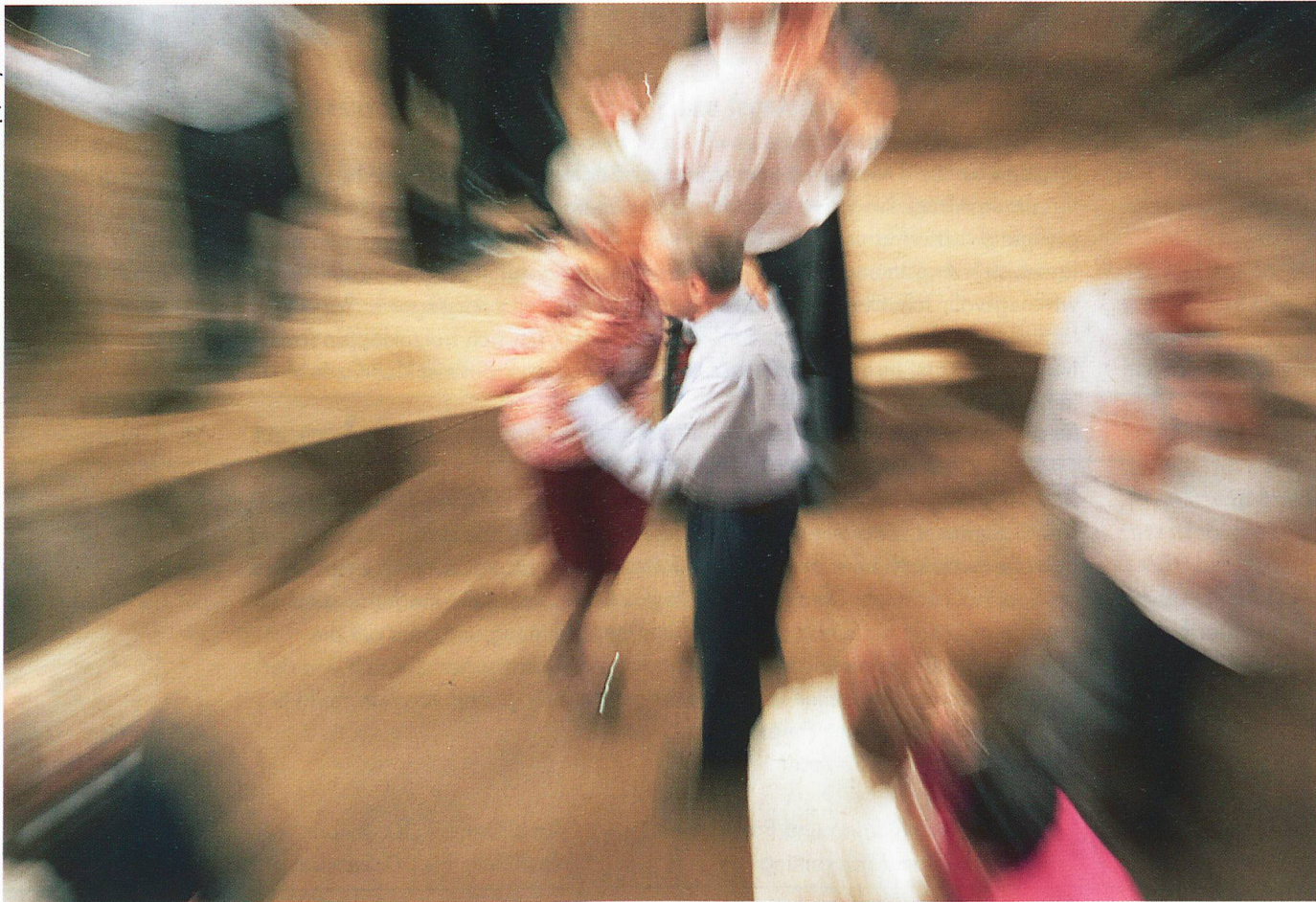
Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 22. Mai, 5. und 12. Juni (3x)	<p><b>Klopfen Sie sich frei von Angst und Sorgen!</b>  <b>Klopf-Akupressur für den Alltag</b>            Angst ist für viele Menschen zum ständigen Begleiter geworden und beeinträchtigt deren Alltag. Negative Gefühle rauben Energie und blockieren den Energiefluss des Meridiansystems. Mit der Klopf-Akupressur-Methode, EFT genannt, lassen sich Ängste und Sorgen, ja sogar einfache gesundheitliche Störungen wirkungsvoll, schnell und ohne fremde Hilfe verringern oder sogar auflösen. Ein täglicher Zeitaufwand von ca. 15 Minuten genügt, um sich freizuklopfen. Lernen Sie im Kurs, Ihre Belastungen zu identifizieren und diese in kleinen Schritten dann selber zu behandeln.  <b>Kursleitung:</b> Monika Schwander, dipl. Krankenschwester, Kursleiterin</p>	<p><b>Kurs 52</b>            Theaterstr. 7,            Luzern            14 bis 16 Uhr            CHF 95.–</p> <p><b>Anmeldung:</b>            bis 8. Mai</p>
Dienstag, 10. Februar*	<p><b>Krafttraining</b>            Die Kraft nimmt vor allem nach dem 55. Lebensjahr ab. Dass das Muskelgewebe auch im höchsten Alter noch auftrainierbar ist, zeigen mehrere Studien an Sporthochschulen. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Überzeugen Sie sich von der Nützlichkeit eines gezielten und betreuten Krafttrainings und von den vielfältigen Möglichkeiten eines Fitnesscenters.  <b>Kursleitung:</b> Hansrudi Santschi</p>	<p>Fit-Inn,            Lindenstr. 15,            Luzern            14 bis 15 Uhr</p> <p><b>Probetraining:</b>            CHF 10.– (Bezahlung vor Ort)  <b>Kurs:</b>            CHF 140.–</p>
Dienstag, 17. Februar bis 7. April (8x)**	<p>* <b>Kurs 53:</b> Einführung und Probetraining            ** <b>Kurs 54:</b> Kurs Krafttraining</p>	<p><b>Anmeldung:</b> bis 30. Januar  <b>Anmeldung:</b> bis 10. Februar</p>
Mittwoch, 25. Februar bis 25. März (5x)	<p><b>Beckenbodentraining nach Benita Cantieni</b>            Das CANTIENICA-Beckenbodentraining ist ein in sich geschlossenes Programm zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Organerkrankungen und chronischen Rückenbeschwerden im Kreuzbereich. Allein das Beckenbodenprogramm besteht aus über 100 Übungen und ist Resultat intensiver Forschung. Es ist ebenso geeignet für Männer.  <b>Kursleitung:</b> Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin &amp; Therapeutin</p>	<p><b>Kurs 55</b>            Körperschule Seeburg,            Seeburgstr. 20,            Luzern            9.30 bis            10.45 Uhr            CHF 145.–  <b>Anmeldung:</b>            bis 13. Februar</p>
Donnerstag, 5. März bis 9. April (6x)	<p><b>Qigong</b>            Qigong ist eine Übungsmethode der Chinesischen Medizin. Die einfach erlernbaren Bewegungsabläufe regulieren und verbessern ganzheitlich die Funktionen aller inneren Organe und stärken Ihre Lebensenergie (Qi). Ihre Abwehrkraft wird gestärkt, der Blutkreislauf angeregt, und bei täglichem Üben wird der Bewegungsapparat kraftvoll und die Muskulatur weich.  <b>Kursleitung:</b> Ruth Nassi-Storz, TCM-Therapeutin            Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</p>	<p><b>Kurs 56</b>            Grimselweg 3,            Luzern            17.15 bis            18.15 Uhr            CHF 150.–</p> <p><b>Anmeldung:</b>            bis 23. Februar</p>
Dienstag, 17. März	<p><b>Der Darm – ein bedeutendes Organ</b>  <b>Die wichtigste Strasse der Welt: die Verdauungsstrasse</b>            Dicke Bäuche sind nicht mehr modern. Wir tun alles, um sie loszuwerden. Doch wie steht es um ihr Innenleben? Die Ernährung ist Grundlage, damit der Darm, als eines der wichtigsten Organe, auch im Alter funktionstüchtig bleibt. Sie erfahren Hits und Flops der Ernährung von heute und die Folgen für die Darmgesundheit. Ihre Fragen werden gerne beantwortet.  <b>Kursleitung:</b> Lisa Broadbent-Müller, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungsberaterin</p>	<p><b>Kurs 57</b>            Theaterstr. 7,            Luzern            14 bis 16 Uhr            CHF 24.–</p> <p><b>Anmeldung:</b>            bis 6. März</p>

**NEU**

**NEU**

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote in der Rubrik «Aktive und gesunde Bewegung» (Seite 19) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 18) sowie alle weiteren Angebote im Sport-Teil.

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



# Gemeinsame Interessen teilen

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

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

**Denk-Fitness-Treff** Aufgrund des grossen Interesses ist eine Teilnahme nur auf Anfrage möglich (Tel. 041 226 11 96). Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. **Wann:** jeden dritten Freitag des Monats (ohne Febr.): 16. Jan., 20. März, 17. April, 15. Mai, 19. Juni **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr oder 15.30 bis 17 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 70.– für das ganze Halbjahr, CHF 15.– pro Einzeltreffen.

**Gespräche am runden Tisch** Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden ersten Donnerstag des Monats: 8. Jan., 5. Febr., 12. März (statt 5. März), 9. April (statt 2. April), 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatus-

str. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

**Lesezirkel** Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden letzten Freitag des Monats: 30. Jan., 27. Febr., 27. März, 24. April, 29. Mai, 26. Juni. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr, CHF 8.– pro Einzeltreffen

**Tanznachmittage** Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeweils am Mittwoch, 7. Jan., 18. Febr. (Fasnacht), 4. März, 15. April, 6. Mai, 3. Juni, 24. Juni. **Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Alterszentrum Staffelhof, Staffelhofstrasse 60, 6015 Reussbühl, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

**Jass-Treff** Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden ersten Donnerstag des Monats: 5. Febr., 5. März, 2. April, 7. Mai, 4. Juni. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Hermann Riederer. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

# Sprachen

## Sprachkurse für jedes Niveau

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

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

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

<b>Englisch</b>	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
	(Kurse 1, 9 bis 16)	
<b>Spanisch</b>	Frau Rosmarie Zemp-Gruber	Tel. 041 440 12 76
	(Kurse 2 bis 8)	
<b>Spanisch</b>	Frau Belén Temiño	Tel. 041 311 24 56
	(Kurse 22 und 25)	
	Frau Yolanda	
	Schneuwly-Rivera	Tel. 041 610 95 06
	(Kurse 20, 21, 23 und 27)	

	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
	(Kurse 24 und 26)	
<b>Italienisch</b>	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
<b>Französisch</b>	Frau Christine	
	Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
<b>Russisch</b>	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57
<b>Ort:</b>	Theaterstrasse 7, Luzern	
<b>Lektionsdauer:</b>	50 Minuten	
<b>Anmeldung:</b>	1. Trimester bis 19. Dezember 2008	
	2. Trimester bis 14. April 2009	
	(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)	

**1. Trimester:** 5. Jan. bis 9. April (ohne Fasnachtsferien vom 16. Febr. bis 1. März)

**2. Trimester:** 27. April bis 10. Juli (ohne Auffahrt, Pfingstmontag, Fronleichnam)

Im 2. Trimester werden die Kurse des 1. Trimesters weitergeführt.

## Englisch

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

<b>Kurs 1:</b>	Montag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	8.30 bis 9.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 2:</b>	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	14.30 bis 15.30 Uhr	2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Anfängerstufe 1.2 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 3:</b>	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	10.30 bis 11.30 Uhr	2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Anfängerstufe 1.3 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 4:</b>	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	9.30 bis 10.30 Uhr	2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Anfängerstufe 2

<b>Kurs 5:</b>	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	8.30 bis 9.30 Uhr	2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Anfängerstufe 2.1

<b>Kurs 6:</b>	Montag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	10.30 bis 11.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

### Anfängerstufe 3

<b>Kurs 7:</b>	Montag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	9.30 bis 10.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

### Anfängerstufe 3.1

<b>Kurs 8:</b>	Montag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	8.30 bis 9.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

### Mittelstufe 1

<b>Kurs 9:</b>	Dienstag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	16 bis 17 Uhr	2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Mittelstufe 2

<b>Kurs 10:</b>	Montag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	10.30 bis 11.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

### Mittelstufe 3

<b>Kurs 11:</b>	Dienstag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	14 bis 15 Uhr	2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Mittelstufe 3.1

<b>Kurs 12:</b>	Montag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	9.30 bis 10.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

### Fortgeschrittene 1

<b>Kurs 13:</b>	Donnerstag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	11 bis 12 Uhr	2. Trim.	CHF 122.– (9x)

### Fortgeschrittene 2

<b>Kurs 14:</b>	Donnerstag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	9 bis 10 Uhr	2. Trim.	CHF 122.– (9x)

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

### Fortgeschrittene 3

<b>Kurs 15:</b> Dienstag, 15 bis 16 Uhr	1. Trim. CHF 162.– (12x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
--	--

### Fortgeschrittene 3.1

<b>Kurs 16:</b> Donnerstag, 10 bis 11 Uhr	1. Trim. CHF 162.– (12x) 2. Trim. CHF 122.– (9x)
--	---

## Spanisch

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

<b>Kurs 20:</b> Dienstag, 14.30 bis 16 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 223.– (11x)
---	--

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 21:</b> Freitag, 11 bis 12 Uhr	1. Trim. CHF 149.– (11x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
---	--

### Mittelstufe 1 (Doppellektion)

<b>Kurs 22:</b> Dienstag, 08.30 bis 10 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 223.– (11x)
---	--

### Mittelstufe 2

<b>Kurs 23:</b> Freitag, 10 bis 11 Uhr	1. Trim. CHF 149.– (11x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
---	--

### Mittelstufe 3 (Doppellektion)

<b>Kurs 24:</b> Dienstag, 8.15 bis 9.45 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 223.– (11x)
--	--

### Fortgeschrittene 1

<b>Kurs 25:</b> Dienstag, 10 bis 11 Uhr	1. Trim. CHF 162.– (12x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
--	--

### Fortgeschrittene 1.1

<b>Kurs 26:</b> Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr	1. Trim. CHF 162.– (12x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
---	--

### Konversation

<b>Kurs 27:</b> Freitag, 9 bis 10 Uhr	1. Trim. CHF 149.– (11x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
--	--

## Italienisch (Doppellektionen)

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

<b>Kurs 31:</b> Donnerstag, 10. bis 11.30 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 183.– (9x)
--	---

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 32:</b> Mittwoch, 13.30 bis 15 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 223.– (11x)
---	--

### Mittelstufe 1

<b>Kurs 33:</b> Donnerstag, 8.30 bis 10 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 183.– (9x)
--	---

### Mittelstufe 2

<b>Kurs 34:</b> Mittwoch, 10 bis 11.30 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 223.– (11x)
---	--

### Mittelstufe 3

<b>Kurs 35:</b> Mittwoch, 15 bis 16.30 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 223.– (11x)
---	--

### Fortgeschrittene

<b>Kurs 36:</b> Mittwoch, 8.30 bis 10 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 223.– (11x)
--	--

## Französisch

### Bonjour – ça va? Für Wiedereinsteiger/innen (Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 41:</b> Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr	1. Trim. CHF 149.– (11x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
--	--

### Fortgeschrittene

<b>Kurs 42:</b> Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr	1. Trim. CHF 149.– (11x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
---	--

## Russisch

### NEU Russisch für die Reise (ohne Vorkenntnisse)

<b>Kurs 51:</b> Mittwoch, 15.50 bis 16.40 Uhr	1. Trim. CHF 189.– (12x) 2. Trim. CHF 173.– (11x)
--	--

### Fortgeschrittene

<b>Kurs 52:</b> Mittwoch, 16.50 bis 17.40 Uhr	1. Trim. CHF 189.– (12x) 2. Trim. CHF 173.– (11x)
--	--

Foto: Bildlupe / Rainy Steinegger



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

# Computer

## Computerkurse

Ohne Hast und mit Geduld lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer. Verlieren Sie die Berührungsangst, denn heute ist der PC ein wichtiger Partner für alltägliche Dinge wie Briefe schreiben, Geburtstagskarten gestalten, Bankgeschäfte erledigen oder für die Bearbeitung von Digital-Fotografien und Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung auch einmal ein Karten- oder ein Schachspiel genießen.

## Allgemeine Angaben

Alle Kurse werden in Kleingruppen mit mind. 4 bis max. 6 Teilnehmer/innen durchgeführt. Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause.

**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung an, welches Betriebssystem auf Ihrem Computer installiert ist.**

## Computerkurse in Luzern

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

## Erster PC-Kontakt

**Voraussetzung:** Keine

### Welche Möglichkeiten bietet der Computer?

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

**Kurs EPK 1:** Freitag, 23.1.  
14 bis 16.30 Uhr, CHF 90.–

**Kurs EPK 2:** Dienstag, 17.2.  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

**Kurs EPK 3:** Montag, 16.3.  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

## WINDOWS: Einführung

**Voraussetzung:** Keine

**Bedingung:** Eigener Computer oder Laptop

### Grundkurs

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

**Kurs WIE 11:** Montag/Mittwoch, 12.1. bis 21.1.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 12:** Dienstag/Donnerstag, 13.1. bis 22.1.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 13:** Montag/Mittwoch, 9.2. bis 18.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 14:** Dienstag/Donnerstag, 10.3. bis 19.3.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 15:** Dienstag/Donnerstag, 14.4. bis 23.4.  
8.30 – 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 16:** Montag/Mittwoch, 11.5. bis 20.5.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 17:** Dienstag/Donnerstag, 16.6. bis 25.6.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## WINDOWS: Fortsetzung

**Voraussetzung:** Windows-Einführung

### Aufbaukurs

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

**Kurs WIF 18:** Freitag, 27.2. bis 20.3.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

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



## WINDOWS VISTA: Kurs für Umsteiger/innen

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

### Windows Vista kennenlernen

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

**Inhalte:** Startmenü, Speicherfunktionen, Laufwerke, Ordner erstellen, Sidebar und Flip-Vorschau.

**Kurs UWV 19:** Montag/Mittwoch, 2.3. bis 11.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 1

**Voraussetzung:** Windows-Einführung

### Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

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

**Kurs WOE 21:** Montag/Mittwoch, 9.2. bis 18.2.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 22:** Dienstag/Donnerstag, 10.3. bis 19.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 23:** Montag/Mittwoch, 11.5. bis 20.5.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 2

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

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

**Kurs WOF 24:** Montag/Mittwoch, 9.3. bis 18.3.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOF 25:** Dienstag/Donnerstag, 14.4. bis 23.4.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 3

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Fortsetzung von Textverarbeitung 2

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

**Kurs WOF 26:** Montag/Mittwoch, 30.3. bis 8.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## Word 2007: Kurs für Umsteiger/innen

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

### Word 2007 kennenlernen

Was ist neu? Wo befinden sich die Menübefehle?

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

**Kurs UW07 27:** Dienstag/Donnerstag, 24.3. bis 2.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## Tabellenkalkulation

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Arbeiten mit Excel (Kalkulationsprogramm)

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

**Kurs EXE 31:** Dienstag/Donnerstag, 3.2. bis 12.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## E-Mail 1

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Outlook Express gearbeitet.

### Umgang mit der elektronischen Post

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

**Kurs EME 41:** Montag/Mittwoch, 2.2. + 4.2.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs EME 42:** Montag/Mittwoch, 2.3. + 4.3.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs EME 43:** Dienstag, 31.3. + 7.4.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## E-Mail 2

---

**Voraussetzung:** E-Mail 1

Im Kurs wird mit Outlook Express gearbeitet.

### Fortsetzung von E-Mail 1

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

**Kurs EMF 44:** Dienstag/Donnerstag, 3.3. + 5.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

---

**Kurs EMF 45:** Montag/Mittwoch, 27.4. + 29.4.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Internet 1

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

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

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

**Kurs INE 51:** Montag/Mittwoch, 2.2. + 4.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

---

**Kurs INE 52:** Mittwoch, 18.3. + 25.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

---

**Kurs INE 53:** Dienstag/Donnerstag, 28.4. + 30.4.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Internet 2

---

**Voraussetzung:** Internet 1

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

### Fortsetzung von Internet 1

**Inhalte:** Wichtige Adressen als Favoriten abspeichern; verschiedene Downloads durchführen und installieren; Internet-Zusatzprogramme «Adobe Reader» und Zip-Programm «IZArc» kennenlernen.

**Kurs INF 54:** Dienstag/Donnerstag, 3.3. + 5.3.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

---

**Kurs INF 55:** Montag/Mittwoch, 20.4. + 22.4.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Digitale Bildbearbeitung 1

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

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

### Arbeiten mit dem Programm

#### «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

**Inhalte:** Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen; Bildteile auswählen; Helligkeit und Kontrast verändern; rote Augen korrigieren, Bildgrösse einstellen; Texte einfügen; Bilder speichern und mit E-Mail versenden. Die bearbeiteten Bilder drucken Sie auf Fotopapier. Das Fotoprogramm können Sie im Kurs beziehen.

**Kurs DB 61:** Dienstag/Donnerstag, 3.2. bis 12.2.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

---

**Kurs DB 62:** Montag/Mittwoch, 23.3. bis 1.4.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## NEU Digitale Bildbearbeitung 2

---

**Voraussetzung:** Digitale Bildbearbeitung 1

### Arbeiten mit dem Programm

#### «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

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

**Kurs DBF 63:** Dienstag/Donnerstag, 5.5. bis 14.5.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Präsentationsprogramm

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Arbeiten mit PowerPoint

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

**Kurs PP 71:** Montag/Mittwoch, 20.4. bis 29.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

## Computerkurse in Neuenkirch

**Kursleitung:** Michel Prigione  
**Ort:** mip, Schulung und Beratung, Surseestr. 8, Neuenkirch (per Postauto oder Auto, Gratis-parkplätze gegenüber Schullokal vorhanden)

Die Kurse werden wahlweise auf Windows XP Professional/Windows Vista und MS Office 2003/2007 angeboten.

### Erster PC-Kontakt

Schnupperkurs zum Kennenlernen des PCs: Nach diesem Kursmorgen haben Sie eine Ahnung von den Grundlagen eines Computers. Sie wissen, was ein Betriebssystem ist, und machen die ersten Erfahrungen mit dem Bedienen der Maus. Sie erhalten Tipps, worauf Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

**Kurs EPK 301:** Donnerstag, 8.1.  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

### WINDOWS: Einführung

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

**Kurs WIE 302:** Dienstag, 20.1. bis 17.2.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs WIE 303:** Donnerstag, 5.3. bis 2.4.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Internet und E-Mail: Einführung

**Voraussetzung:** Windows-Einführung

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

**Kurs INE 304:** Dienstag, 10.3. bis 7.4.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs INE 305:** Mittwoch, 22.4. bis 20.5.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

**Voraussetzung:** Windows-Einführung

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

**Kurs BB 306:** Dienstag, 5.5. bis 2.6.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

## Sport- und Bewegungsangebote

# Offene Gruppen

**Fit/Gym (Turnen)/Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)/Seniorentanz**

Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in über 200 Gruppen bis zu 2200 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben. Regelmässige Bewegung ist biologische Altersvorsorge!

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

**Leitung:** Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter.

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

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

**Kosten:**

**Fit/Gym:** CHF 4.–/Lektion. Der Betrag wird jedes Mal oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

**Aqua-Fitness:** CHF 4.–/Lektion, inkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird per Abo einkassiert.

**Seniorentanz:** ab CHF 4.–/Lektion. Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

# Aktive und gesunde Bewegung

Datum Kurs Ort, Zeit, Kosten



Foto: zlg

Mittwoch,  
28. Januar,  
4. Februar und  
11. Februar

## Bogenschiessen

### Mit Spass und Stil ins Ziel

Bogenschiessen – eine faszinierende Sportart ohne Altersgrenze. In diesem Einführungskurs lernen Sie die verschiedenen Bogenarten kennen. Im Vordergrund steht das praktische Schiessen mit dem traditionellen Holzbogen. Mit Bogenausrüstungen, die genau auf Körpergrösse und Stärke angepasst werden, können Sie – Damen und Herren – auf sanfte Weise Ihre Rückenmuskulatur stärken und die Konzentrationsfähigkeit fördern.

**Kursleitung:** Nadja Strebel, dipl. Bogensport-Trainerin SBV II

**Kurs 160**

Kurslokal Strebel  
Bogensport AG,  
Grabenhofstr. 16,  
Kriens  
10 bis 11.30 Uhr  
CHF 190.–

**Anmeldung:**  
bis 12. Januar

Dienstag,  
3. März bis 7. April  
(6x)

## Fit in den Frühling – Schwungvoll durch den Sommer

### Spielerisches, kraftvolles und vielseitiges Bewegen von Kopf bis Fuss

Wir nutzen die stark aufsteigende Frühlingskraft, um anschliessend schwungvoll und freudig die Aktivitäten der Sommerzeit geniessen zu können: Stärkendes für die Knochen und Muskeln, Ausgleichendes für die Organe, Lösendes für die Gelenke, Spielerisches für das Nervensystem und Nährendes für die Seele. Mit einfachen Übungen finden wir zur Harmonie und Zufriedenheit, um die Sommertage mit Elan und aus vollem Herzen geniessen zu können.

**Kursleitung:** Margrit Loosli, dipl. Bewegungspädagogin BGB, dipl. Qigong-Lehrerin

**Kurs 180**

Tanz&Trainings-  
Arena, Schachen-  
str. 10a, Emmen-  
brücke (max. 10 Geh-  
minuten ab Bahnhof  
Emmenbrücke oder Bus-  
station Seetalplatz)  
14 bis 15.15 Uhr  
CHF 142.–

**Anmeldung:**  
bis 19. Februar

**NEU**

Mittwoch,  
4. März bis 8. April  
(6x)

## Line Dance

### Mit Schwung durch den Frühling

Line Dance ist eine Tanzform für Einzelpersonen. Die Tänzer/innen stellen sich dabei in Reihen neben- oder hintereinander auf. Ein Tanz wird aus verschiedenen Schrittkombinationen aufgebaut, die sich nach einer gewissen Zahl von Schritten wiederholen. Zu mitreissender Musik werden einfache Choreografien einstudiert. Line Dancing vermittelt nicht nur Lebensfreude, es fördert auch den Gemeinschaftssinn und ist ein gutes Hirn- und Koordinationstraining.

**Kursleitung:** Doris Meier, Tanzlehrerin der Tanzschule Tanz Art

**Kurs 170**

Tanz Art Tanzschule,  
Zentralstr. 24,  
Ebikon  
14 bis 15 Uhr  
CHF 133.–

**Anmeldung:**  
bis 19. Februar

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 5. März bis 2. April (5x)	<b>5 Tibeter – Nahrung für Körper, Geist und Seele</b> Die 5 Tibeter gelten als Jungbrunnen der Mönche vom Himalaja. 5 Bewegungsabläufe aktivieren Muskeln, Sehnen, Bänder und Organe. Bei regelmässiger Anwendung erhalten Sie körperliche und geistige Fitness und stärken gleichzeitig das seelische Gleichgewicht. Sie erlernen in fünf Lektionen die Grundübungen und bekommen eine Übungsanleitung, damit Sie die 5 Tibeter auch zu Hause ausführen können. Geben Sie Ihrem Alltag noch mehr Energie, Ausgeglichenheit und Lebensfreude. <b>Kursleitung:</b> Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin und Naturheilpraktikerin für TCM	<b>Kurs 181</b> Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 110.–  <b>Anmeldung:</b> bis 20. Februar
<b>NEU</b>		
Dienstag, 28. April bis 26. Mai (5x)	<b>Antara – Weg des Herzens</b> Antara ermöglicht Aufmerksamkeit für den eigenen Körper und gibt Raum für bewusstes Wahrnehmen. Die Übungsausführungen führen zu innerer Ruhe, vitaler Gelassenheit und entspannter Schönheit. Mit Antara stärken Sie den Rücken und verbessern Ihre Haltung. Sie erhalten eine Übungsanleitung, damit Sie Antara auch zu Hause ausführen können. <b>Kursleitung:</b> Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin und Naturheilpraktikerin für TCM	<b>Kurs 182</b> Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 110.–  <b>Anmeldung:</b> bis 16. April
<b>NEU</b>		
Dienstag, 28. April bis 2. Juni (6x)	<b>Salsa/Pasitos</b> <b>Tanzen – Lebensfreude pur! Etwas für Geist, Seele und Körper</b> Bewegen Sie sich gerne zu Latino- und Salsa-Musik? Der erfahrene Tanzlehrer vermittelt Ihnen einfache Schrittkombinationen und Körperbewegungen (Pasito/Movimento). Einzelpersonen ohne Tanzpartner sind willkommen, es handelt sich nicht um einen Paartanz-Kurs. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich mitreissen von den Rhythmen und erleben Sie, wie viel Spass Musik und Bewegung bereiten können! <b>Kursleitung:</b> Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	<b>Kurs 171</b> Tanz Art Tanzzen- trum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 133.–  <b>Anmeldung:</b> bis 16. April

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Gesundheitsförderung» ab Seite 10.

# Nordic Walking

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

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

## Allgemeine Angaben

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

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

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99



## Nordic Walking für Neu-Einsteiger/innen

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

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

**Kurs 50:** Montag, 2. März bis 6. April  
 CHF 60.– (6x)

**Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 20. Februar

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

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

**Kurs 51:** Montag, 1. Dez. 2008 bis 30. März 2009  
 CHF 90.– (17x)

**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr

**Kurs 53:** Montag, 6. April bis 27. Juli  
 (ohne 13. April und 1. Juni)  
 CHF 90.– (15x)

**Zeit:** 16.15 bis 18.00 Uhr

**Kurs 52:** Mittwoch, 3. Dez. 2008 bis 25. März 2009  
 CHF 90.– (17x)

**Kurs 54:** Mittwoch, 1. April bis 29. Juli  
 CHF 90.– (18x)

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Kurs 55:** Kombi-Abo für Kurs 51+52  
 CHF 150.–

**Kurs 56:** Kombi-Abo für Kurs 53+54  
 CHF 150.–

## Weihnachtessen Nordic-Walking-Treff Luzern

Gemeinsames gemütliches Weihnachtessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick. Für die Teilnehmenden des **Montag-Treffs:** 22. Dezember 2008 ab 17.15 Uhr im Restaurant Militärgarten, Luzern. Für die Teilnehmenden des **Mittwoch-Treffs:** 17. Dezember 2008 ab 11 Uhr, der Ort wird später bekannt gegeben. Es sind alle herzlich eingeladen.

**Sursee:** Parkplatz Eishalle Sursee

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

**Kurs 57:** Donnerstag, 4. Dez. 2008 bis 26. März 2009  
 (ohne 25. Dez. und 1. Jan.)  
 CHF 75.– (15x)

**Kurs 60:** Donnerstag, 2. April bis 30. Juli  
 (ohne 21. Mai und 11. Juni)  
 CHF 80.– (16x)

**Zeit:** 8.45 bis 10.15 Uhr

**Reiden:** Sportzentrum Kleinfeld

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

**Kurs 58:** Donnerstag, 8. Jan. bis 9. April  
 CHF 70.– (14x)

**Kurs 61:** Donnerstag, 16. April bis 23. Juli  
 (ohne 21. Mai und 11. Juni)  
 CHF 65.– (13x)

**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

**Nottwil:** Fussballplatz Rüteli

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

**Kurs 59:** Montag, 1. Dez. 2008 bis 30. März 2009  
 (ohne 8. und 29. Dez.)  
 CHF 80.– (16x)

**Kurs 62:** Montag, 6. April bis 27. Juli  
 (ohne 13. April und 1. Juni)  
 CHF 75.– (15x)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

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

# Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

## HINWEIS:

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

## Fit-Gymnastik im Wasser

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

### Luzern:

**Hallenbad Utenberg**

**Kursleitung:**

Lucia Muff

**Kosten:**

inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:**

16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 1:**

Montag, 5. Jan. bis 6. April  
(ohne 16. und 23. Febr.)  
CHF 157.– (12x)

**Kurs 16:**

Montag, 27. April bis 6. Juli (ohne 1. Juni)  
CHF 130.– (10x)

**Zeit:**

14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 2:**

Freitag, 9. Jan. bis 3. April  
(ohne 20. und 27. Febr.)  
CHF 144.– (11x)

**Kurs 17:**

Freitag, 1. Mai bis 10. Juli  
CHF 144.– (11x)

**Zeit:**

16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 3:**

Freitag, 9. Jan. bis 3. April  
(ohne 20. und 27. Febr.)  
CHF 144.– (11x)

**Kurs 18:**

Freitag, 1. Mai bis 10. Juli  
CHF 144.– (11x)

### Ebikon:

**Hallenbad Schmiedhof**

**Kursleitung:**

Lucia Muff

**Kosten:**

inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:**

9 bis 9.50 Uhr

**Kurs 4:**

Mittwoch, 7. Jan. bis 8. April  
(ohne 18. und 25. Febr.)  
CHF 172.– (12x)

**Kurs 19:**

Mittwoch, 29. April bis 8. Juli  
CHF 158.– (11x)

## Aqua-Fitness mit Weste

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

### Ebikon:

**Hallenbad Schmiedhof**

**Kursleitung:**

Charlotte Rösli

**Kosten:**

inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:**

18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 5:**

Montag, 5. Jan. bis 6. April  
(ohne 16. und 23. Febr.)  
CHF 230.– (12x)

**Kurs 20:**

Montag, 27. April bis 6. Juli (ohne 1. Juni)  
CHF 193.– (10x)

**Zeit:**

19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 6:**

Montag, 5. Jan. bis 6. April  
(ohne 16. und 23. Febr.)  
CHF 230.– (12x)

**Kurs 21:**

Montag, 27. April bis 6. Juli (ohne 1. Juni)  
CHF 193.– (10x)

### Ebikon:

**Hallenbad Schmiedhof**

**Kursleitung:**

Lucia Muff

**Kosten:**

inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:**

10 bis 10.50 Uhr

**Kurs 7:**

Mittwoch, 7. Jan. bis 8. April  
(ohne 18. und 25. Febr.)  
CHF 230.– (12x)

**Kurs 22:**

Mittwoch, 29. April bis 8. Juli  
CHF 210.– (11x)

### Luzern:

**Hallenbad**

**Kursleitung:**

Ruth Sidler

**Kosten:**

exkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:**

14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 8:**

Dienstag, 6. Jan. bis 7. April  
(ohne 17. und 24. Febr.)  
CHF 210.– (12x)

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

**Kurs 23:** Dienstag, 28. April bis 7. Juli  
CHF 192.– (11x)

**Zeit:** 15 bis 15.50 Uhr

**Kurs 9:** Dienstag, 6. Jan. bis 7. April  
(ohne 17. und 24. Febr.)  
CHF 210.– (12x)

**Kurs 24:** Dienstag, 28. April bis 7. Juli  
CHF 192.– (11x)

**Meggen:** **Hallenbad Hofmatt**

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 12 bis 12.50 Uhr

**Kurs 10:** Dienstag, 6. Jan. bis 7. April  
(ohne 17. und 24. Febr.)  
CHF 195.– (12x)

**Kurs 25:** Dienstag, 28. April bis 7. Juli  
CHF 178.– (11x)

**Beromünster:** **Hallenbad Kantonsschule**

**Kursleitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 11:** Donnerstag, 8. Jan. bis 12. März  
(ohne 19. und 26. Febr.)  
CHF 136.– (8x)

**Kurs 26:** Donnerstag, 19. März bis 4. Juni  
(ohne 16./23. April und 21. Mai)  
CHF 152.– (9x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 12:** Donnerstag, 8. Jan. bis 12. März  
(ohne 19. und 26. Febr.)  
CHF 136.– (8x)

**Kurs 27:** Donnerstag, 19. März bis 4. Juni  
(ohne 16./23. April und 21. Mai)  
CHF 152.– (9x)

#### **HINWEIS:**

Die Kosten für das Hallenbad Beromünster werden durch den Kanton ab Januar 2009 angehoben. Bei Drucklegung des Programms waren die definitiven Preise leider noch nicht bekannt. Daher wurden die bisherigen Preise aufgeführt. Verrechnet werden dann aber die definitiven, höheren Preise.

#### **Nottwil:**

**Hallenbad Paraplegikerzentrum**

**Kursleitung:** Monika Schwaller

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kurs 13:** Mittwoch, 7. Jan. bis 8. April  
(ohne 18. und 25. Febr.)  
CHF 215.– (12x)

**Kurs 28:** Mittwoch, 29. April bis 8. Juli  
CHF 199.– (11x)

#### **Nottwil:**

**Hallenbad Paraplegikerzentrum**

**Kursleitung:** Rosmarie Wicki

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr

**Kurs 14:** Freitag, 9. Jan. bis 3. April  
(ohne 20. und 27. Febr.)  
CHF 199.– (11x)

**Kurs 29:** Freitag, 1. Mai bis 10. Juli  
CHF 199.– (11x)

**Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr

**Kurs 15:** Freitag, 9. Jan. bis 3. April  
(ohne 20. und 27. Febr.)  
CHF 199.– (11x)

**Kurs 30:** Freitag, 1. Mai bis 10. Juli  
CHF 199.– (11x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 18.

# Velofahren

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

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

## Informationsnachmittag

Dienstag, 10. März, 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern.

Die Veloleiter informieren Sie über die geplanten Touren und beantworten Ihre Fragen. Bitte notieren Sie den Termin in der Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, alle Interessierten sind willkommen.

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99



## Allgemeine Angaben

- Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.
- Daten:** Dienstag, 14. und 28. April, 12. und 26. Mai, 9. und 23. Juni, 7. und 21. Juli, 4. und 18. August, 1., 15. und 29. September
- Verschiebedatum:** Bei schlechter Witterung werden die Touren um eine Woche verschoben.
- Leitung:** **Arnold Burch, Fachleiter,**  
Tel. 041 675 15 71  
**Alois Grüter,**  
Tel. 041 310 33 42  
**Walter Huber,**  
Tel. 041 675 18 79  
**Josef Tschuppert,**  
Tel. 041 469 62 31
- Kosten:** Abo CHF 95.– oder pro Einzeltour CHF 9.–

**Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Touren teilnehmen):**  
Bis 31. März bei Pro Senectute Kanton Luzern. Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 19 und 20 Uhr. Bei Touren-Verschiebung: bitte neu anmelden!



## Velotouren-Abschluss

**Dienstag, 10. November, 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern.**  
Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind eingeladen zu diesem informativen und geselligen Nachmittag. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# Tennis

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

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

## Allgemeine Angaben

- Gruppengrösse:** 4er-Gruppen (1 Platz) /  
6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze)
- Orte:** Sportcenter Rontal, Dierikon  
(Montag und Dienstag)  
TeBa Freizeit AG, Emmen (Mittwoch)  
Sportcenter Pilatus, Kriens  
(Montag und Dienstag)
- Kursleitung:** **Della Meyer, Fachleiterin Tennis,** Dierikon  
**Georges Meyer,** Dierikon  
**Annemarie Bucher,** Emmen  
**Heidi Steiner,** Kriens
- Kosten:** CHF 16.50 pro Person/Std.  
bei 4er-Gruppen  
CHF 14.– pro Person/Std.  
bei 6er-/7er-Gruppen
- Dauer / Zeit:** 1. Trimester: 5. Jan. bis 8. April  
2. Trimester: 14. April bis 8. Juli  
(ohne 13. April und 1. Juni)  
Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich. Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.
- Anmeldung:** Della Meyer, Tel. 041 440 33 91  
oder 079 653 14 52  
E-Mail: george.meyer@bluewin.ch

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99

# Wandern

Gerne laden wir Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer geselligen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheits-

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

## Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

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

### Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

- ★ leichte Wanderung;  
geringe Auf- und Abstiege, gute Wege.
- ★★ mittlere Wanderung;  
grössere oder häufigere Auf- und Abstiege.
- ★★★ anspruchsvolle Wanderung; grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal.

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

Die Gruppe A hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer. Sterne und übrige Angaben beachten.

Die Gruppe B hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten.

**Mittagessen:** In den Ausschreibungen ist vermerkt, ob wir das Mittagessen im Freien oder im Restaurant einnehmen. Nach Möglichkeit machen wir einen Kaffeehalt in einem Restaurant.

**Billette:** Kollektiv- und Carbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt. Einzelbillette sind von den Teilnehmenden selber zu lösen. **Einsteigeorte** für ausserhalb der Agglomeration von Luzern Wohnende: In jenen Fällen, in denen der Zug auf der Hinreise ausserhalb der Agglomeration Luzern anhält, ist in der Rubrik «Abfahrt» in Klammern eine Bahnstation inkl. Abfahrtszeit angegeben. Weitere Haltestellen können dem Fahrplan entnommen werden.

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2008 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

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

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

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

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

### Wanderleiter/innen:

Alfons Steger, Fachleiter	Tel. 041 458 19 85
Ernst Ammann	Tel. 041 320 71 29
Cécile Bernet	Tel. 041 370 21 28
Rolf Ebi	Tel. 041 310 42 43
Rita Gasser	Tel. 041 490 25 51
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91
Albert Steffen	Tel. 041 240 51 86

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 21. Januar	<b>Route:</b> Winterwanderung auf dem Zugerberg, via Pfaffenboden – Nollen – Zitenbuech nach Unterägeri. <b>Distanz:</b> 12,5 km, 140 m Aufstieg, 340 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 3 1/2 – 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 17.–. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.48). <b>Rückkehr:</b> 17.35 Uhr.
Mittwoch, 11. Februar (wird bei jeder Witterung durchgeführt)	<b>Programm:</b> Am Vormittag führt der innovative Bauer Isidor Kunz durch die neue Napfmilch AG in Hergiswil. Am Nachmittag wandern wir der Enziwigger entlang nach Willisau. <b>Distanz:</b> 8,5 km, 150 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 1/4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> bei der Napfmilch AG. <b>Kosten:</b> Kollektivbillett ca. CHF 14.– und für Führung, Käse- + Fleischplatte + Getränke CHF 16.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 10.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 10.15 Uhr (Littau 10.20). <b>Rückkehr:</b> 17.02 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis am 5. Februar mit Anmeldekarte oder per E-Mail.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 18. März (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 25. März)	<b>Route:</b> Drei-Täler-Wanderung: Muhen – Rütihof – Liebegg – Siben Zwingstein – Seon. <b>Distanz:</b> 14 km, 340 m Aufstieg, 330 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> Im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 16.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.47 Uhr (Emmenbrücke 7.51). <b>Rückkehr:</b> 17.28 Uhr.
Mittwoch, 8. April	<b>Route:</b> Frühlingswanderung durchs Michelsamt, von Herlisberg – Schwarzenbach – Menziken nach Beromünster. <b>Distanz:</b> 11,5 km, 100 m Aufstieg und 200 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 12.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 9.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 10.02 Uhr (Gersag 10.09). <b>Rückkehr:</b> 16.57 Uhr.
Mittwoch, 22. April	<b>Route:</b> Frühlingswanderung im Tessin: von Aldesago durch viel Wald nach Gandria und dem See entlang nach Lugano. <b>Distanz:</b> 11 km, 340 m Aufstieg, 420 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 48.–. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.18 Uhr, Zeit am Vortag über Tel. 041 226 11 84 abfragen. <b>Rückkehr:</b> 19.40 Uhr.
Mittwoch, 6. Mai	<b>Route:</b> Panoramaweg der Zürcher Goldküste, von Zürich-Rehalp nach Meilen. Rückfahrt mit dem Schiff. <b>Distanz:</b> 14 km, 250 m Aufstieg, 350 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 24.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.10 Uhr (Zug 8.31). <b>Rückkehr:</b> 18.35 Uhr.
Mittwoch, 27. Mai	<b>Route:</b> Frühlingswanderung auf die Höhronen, von Schindellegi – Höhronen (1205 m) – Rossberg – Allenwinden – Samstagern. <b>Distanz:</b> 9 km, 450 m Aufstieg, 560 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 17.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.40 Uhr (Verkehrshaus 7.46). <b>Rückkehr:</b> 17.19 Uhr.
Mittwoch, 3. Juni	<b>Route:</b> Sommerliche Wanderung durchs Luzerner Hinterland: Hergiswil bei Wil – Mörisegg – Rohrmatt – Willisau. <b>Distanz:</b> 11,5 km, 400 m Aufstieg, 450 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 12.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.15 Uhr (Wolhusen 8.46). <b>Rückkehr:</b> 16.42 Uhr.
Mittwoch, 1. Juli	<b>Route:</b> Auf dem Jura-Höhenweg vom Stierenberg (ob Grenchen) via Romont-Berg – Frinwillier – Taubenlochschlucht nach Biel. <b>Distanz:</b> 13 km, 120 m Aufstieg, 740 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 35.–, mit GA ca. CHF 5.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.07 Uhr (Sursee 8.27). <b>Rückkehr:</b> 18.14 Uhr.
Mittwoch, 8. Juli	<b>Route:</b> Panoramawanderung im Napfgebiet: Luthern – Chatzerschwand – Ahorn – Werisegg – Heuberg – Luthern. <b>Distanz:</b> 12 km, je 370 m Aufstieg und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 23.–, mit GA CHF 7.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 6.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 6.57 Uhr (Wolhusen 7.17). <b>Rückkehr:</b> 17.02 Uhr.

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 29. Juli	<b>Route:</b> Kristallweg von Grimsel-Hospiz nach Handeck. Anspruchsvolle Bergwanderung zu Zeugen der Eiszeit. <b>Distanz:</b> 7 km, 30 m Aufstieg, 600 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 32.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.55 Uhr (Hergiswil 8.06). <b>Rückkehr:</b> 18.04 Uhr.

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 15. Januar	<b>Route:</b> Udligenswil – Michaelskreuz – Meierskappel. <b>Distanz:</b> ca. 7 km, je nach Witterung, 180 m Aufstieg, 270 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Verpflegung:</b> im Restaurant. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 7.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 10.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 10.40 Uhr am Busbahnhof. <b>Rückkehr:</b> 15.51 Uhr.
Donnerstag, 26. Februar	<b>Programm:</b> Winterliche Wanderung auf den Hausberg von Kriens: Kriens – Schachenwald – Hintergütsch – Chrüzhöchi – Sonnenberg – Bruchmatt Luzern. <b>Distanz:</b> 7 km, 240 m Aufstieg, 340 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billet:</b> selber lösen. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 9.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern oder um 9.55 Uhr bei Bushaltestelle Stampfeli Kriens. <b>Abfahrt:</b> 9.40 Uhr mit VBL. <b>Rückkehr:</b> ca. 15 Uhr.
Donnerstag, 26. März	<b>Route:</b> Grafenort mit Besuch des Herrenhauses und Wanderung entlang der Engelbergeraas bis Dallenwil. <b>Distanz:</b> ca. 8,5 km, leicht abwärts verlaufender Weg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> Zobighalt in Dallenwil. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Kosten:</b> ca. CHF 10.– und CHF 5.– Führung Herrenhaus. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Cécile Bernet. <b>Anmeldung:</b> bis 20. März mit Anmeldekarte oder per E-Mail.	<b>Treffpunkt:</b> 12 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 12.11 Uhr (Hergiswil 12.25). <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr.
Donnerstag, 30. April	<b>Route:</b> Wanderung am südlichen Bielerseeufer: Sutz – Gerolfingen – Handeck. <b>Distanz:</b> ca. 10 km, 100 m Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 33.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.07 Uhr (Emmenbrücke 8.12). <b>Rückkehr:</b> 18.25 Uhr.
Donnerstag, 14. Mai	<b>Programm:</b> Wanderung im romantischen Tal der Saane: Posieux – La Tuffière – Bais d'Avant – Hauterive (Kloster) – Grangeneuve. <b>Distanz:</b> ca. 6 km, 160 m Aufstieg, 200 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 40.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9 Uhr (Sursee 9.19). <b>Rückkehr:</b> 18 Uhr.
Donnerstag, 18. Juni	<b>Route:</b> Panoramaweg Hasliberg – Brünig. <b>Distanz:</b> 9 km, 60 m Aufstieg, 470 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 24.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.55 Uhr (Hergiswil 9.06). <b>Rückkehr:</b> 16.58 Uhr.
Donnerstag, 16. Juli	<b>Route:</b> Brunnen – Morschach – Brunnen. Zobighalt im Bildungshaus Mattli. <b>Distanz:</b> 8 km, 260 m Aufstieg und sanften Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 14.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 8.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.05 Uhr (Verkehrshaus 9.11). <b>Rückkehr:</b> 16.55 Uhr.

## Langlauf

### Langlauf-Treff (klassische Technik)

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

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

Datum:	verantwortliche/r Leiter/in:	Tel.-Nr.:
Dienstag, 16. Dez. 08	Toni Felder	041 361 14 76
Dienstag, 6. Jan. 09	Adi Kiener	041 495 17 83
Dienstag, 13. Jan. 09	Lisbeth Hofstetter	041 480 28 79
Dienstag, 20. Jan. 09	Hugo Walz	041 320 34 76
Dienstag, 3. Febr. 09	Toni Felder	041 361 14 76
Dienstag, 10. Febr. 09	Adi Kiener	041 495 17 83
Dienstag, 17. Febr. 09	Lisbeth Hofstetter	041 480 28 79
Dienstag, 10. März 09	Ruth Kiener	041 320 67 78

**Verschiebedatum:** jeweils am darauffolgenden Donnerstag  
**Zeit:** 9 bis ca. 17 Uhr  
**Kosten:** Saisonkarte CHF 80.– (8x) oder pro Tageskarte CHF 14.– (wird vor Ort einkassiert).

**Miete Ausrüstung:** Stöckli Sport, Wolhusen,  
Tel. 041 492 62 62  
(Bruno Kempf verlangen).

**Loipenpass:** Muss von den Teilnehmenden selbst gekauft werden.

**Kursorte:** Eigenthal, Engelberg, Langis oder Rothenthurm.

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

**Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Treffs teilnehmen):**  
Bis 5. Dezember bei Pro Senectute Luzern. Melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einem Treff telefonisch beim verantwortlichen Leiter an, und zwar am Vorabend zwischen 18 und 19.30 Uhr.



Foto: Bildlupe/Dany Schülthess

### Schneeschuhwandern im «Salwideli» oberhalb von Sörenberg LU

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie die Gelegenheit und geniessen Sie auf einer Schneeschuhtour die bezaubernde, unberührte Winterlandschaft. Anita und Pius Schnider aus Flüfli LU organisieren bei genügend Anmeldungen jeweils dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Ausrüstungen stehen zur Verfügung. Weitere Informationen unter: [www.erlebnisnatur.ch](http://www.erlebnisnatur.ch) > erlebnis winter > senioren oder Tel. 041 488 21 56.

## Wintersport-Ferien in Sils-Maria/Engadin

Von der Loipe in die Therme! Das Klubhotel «Schweizerhof» und seine grosszügige Wellness-Oase mit 33° warmem Hallen-Solbad, geheiztem Aussenbad, Sprudelbad usw. liegt schön eingebettet beim Dorfzentrum. Für gemütliche Abende stehen Aufenthalts-, Spiel- und Leserräume sowie die Arvenstube oder Bar zur Auswahl. Vom Hotel aus erreichen wir in wenigen Minuten die herrlichen Langlauf-Loipen des Oberengadins. Viele gefadete Wege laden zu genussvollen Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden 1 bis 2 leichte Schneeschuh-Wanderungen angeboten. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr gut verbinden!

<b>Dauer:</b>	Samstag, 24. Januar, bis Samstag, 31. Januar 2009
<b>Leitung:</b>	Adi Kiener, Ruth Kiener, Hugo Walz, evtl. weitere Leitungsperson
<b>Sportangebote:</b>	Langlauf und Winterwandern. Auf Wunsch: Schneeschuhwandern
<b>Doppelzimmer:</b>	CHF 1200.–/Person
<b>Einzelzimmer:</b>	CHF 1320.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit WC/Dusche (ohne Balkon); Halbpension; Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Leitung

**Nicht inbegriffen:** Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Regionalbus und Bahnen; Annullierungskostenversicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen).

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

**Anmeldung:** bis 5. Dezember 2008

## Langlauf-Ferien in Ulrichen/Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die Landschaft zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich bestens sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den kleinen Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren in der klassischen Technik angeboten. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium (Kräuter-Dampfbad). Die Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

<b>Dauer:</b>	Sonntag, 1. März, bis Sonntag, 8. März 2009
<b>Leitung:</b>	Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Elisabeth Syfrig
<b>Sportangebote:</b>	Langlauf. Auf Wunsch: Schneeschuhwandern und/oder Winterwandern
<b>Doppelzimmer:</b>	CHF 910.–/Person
<b>Einzelzimmer:</b>	CHF 1100.–

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

**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskostenversicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen.

**Anmeldung:** bis 23. Januar 2009



Foto: Bildlupe/Gerry Ehner



Foto: zVg

## Wander-Ferien in Mals (Südtirol, Italien)

### Anspruchsvolle und mittlere Wanderungen

Willkommen in einer einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft! Das obere Vinschgau im Südtirol gilt als sonnenreich, mild und trocken. Mals (1050 m ü. M.) und seine Umgebung (Münstertal in der Schweiz, Reschenpass gegen Österreich) sind ein interessantes Wandergebiet. Den Kunstfreund werden die wertvollen, noch gut erhaltenen Baudenkmäler begeistern. Auch ein Besuch von Meran steht auf dem Programm. Unser ruhiges Ferienhotel Tyrol liegt mitten im Zentrum von Mals. Es wird von der Familie Schenk geführt und bietet neuzeitlichen Komfort in familiärer Atmosphäre.

<b>Dauer:</b>	Samstag, 20. Juni, bis Samstag, 27. Juni 2009
<b>Leitung:</b>	Rolf Ebi, Cécile Bernet
<b>10 Doppelzimmer:</b>	mit Dusche, WC und Balkon CHF 960.–/Person
<b>4 Einzelzimmer:</b>	mit WC und Etagedusche, CHF 960.–
<b>8 Einzelzimmer:</b>	mit Dusche, WC, CHF 1060.–

**Hinweis:** Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken!

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer (Telefon, TV); reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachtessen mit 4-Gang-Menü, Dessert; Wanderteer; Sauna im Hotel; Hin- und Rückreise mit Car inkl. Mittagessen; Bus- und Bergbahnfahrten und Eintritte sowie Trinkgelder während der Wanderwoche; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

**Besondere Hinweise:** Von den Teilnehmenden wird eine **gute allgemeine Gesundheit, Fitness und Trittsicherheit** erwartet. Personen mit Herz- oder Kreislaufproblemen sind gebeten, beim Hausarzt abzuklären, ob Wanderungen (dem Seniorentempo angepasst) auf einer Höhe zwischen 1000 m und 2000 m verantwortbar sind.

**Anmeldung:** bis 31. März 2009.

## Ausflugs- und Spazierferien in Davos

**NEU**

### Spaziergänge, kurze Wanderungen, Ausflüge, Kultur ...

Erstmals führt Pro Senectute Kanton Luzern Seniorenferien durch für Frauen und Männer, denen die angebotenen Wanderferien eher zu streng sind oder die es einfach auch mal etwas gemütlicher nehmen wollen. Wir gestalten die Ferienwoche mit Ausflügen, kulturellen Leckerbissen, mit Spaziergängen und kleinen Wanderungen von max. 1 bis 1 1/2 Std. Das 4-Stern-Hotel National mit grossartiger Aussicht, das sehr zentral und ruhig gelegen ist, wird uns eine Woche lang verwöhnen. Davos, mitten in den Alpen, umgeben von einer atemberaubenden Bergkulisse und einer idyllischen Landschaft, bietet ideale Voraussetzungen, um einige frohe Tage in geselliger Gemeinschaft zu verbringen.

<b>Dauer:</b>	Samstag, 4. Juli, bis Samstag, 11. Juli 2009
<b>Leitung:</b>	Alfons und Therese Steger-Sury
<b>Doppelzimmer Nord:</b>	CHF 1000.–/Person
<b>Doppelzimmer Süd:</b>	CHF 1040.–/Person
<b>Einzelzimmer Nord:</b>	CHF 1080.–

Die Nordseite bietet dieselbe schöne Aussicht ins Hochtal und die Berge.

**Hinweis:** Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken!

### Im Preis inbegriffen:

7 Tage im Zimmer Ihrer Wahl (mit TV, Radio, Telefon); **Vollpension;** Hin- und Rückfahrt mit Car; Ausflugsbillette; Trinkgelder; Ferienleitung durch Pro Senectute Luzern.

**Anmeldung:** bis 31. März 2009

## Wanderferien in Heiden AR

### Leichte Wanderungen

Eingebettet zwischen Bodensee und Säntis, bietet das Appenzellerland für Feriengäste eine Fülle von landschaftlichen Schönheiten und unzählige Wandermöglichkeiten. Das Hotel Pension Nord im Biedermeierdorf Heiden (810 m ü. M.) liegt zentral, aber trotzdem sehr ruhig inmitten eines prächtigen Parks mit schönster Aussicht auf den Bodensee.

<b>Dauer:</b>	Samstag, 5. Sept., bis Samstag, 12. September 2009
<b>Leitung:</b>	Rita Gasser, Alfons Steger
<b>Doppelzimmer:</b>	mit Dusche und WC, CHF 840.–/Person
<b>Einzelzimmer:</b>	mit Lavabo, WC, Etagedusche, CHF 900.–
<b>Einzelzimmer:</b>	mit Dusche und WC, CHF 950.–

**Hinweis:** Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Zimmerkategorie vermerken!

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer nach Wahl; reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachtessen (4-Gang-Menü); Wandertee; Hin- und Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen; Ausflugsfahrten und Eintritte; Trinkgelder; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

**Anmeldung:** Bis 31. Mai 2009

## Badeferien mit Aqua-Fitness in Canyamel/Mallorca

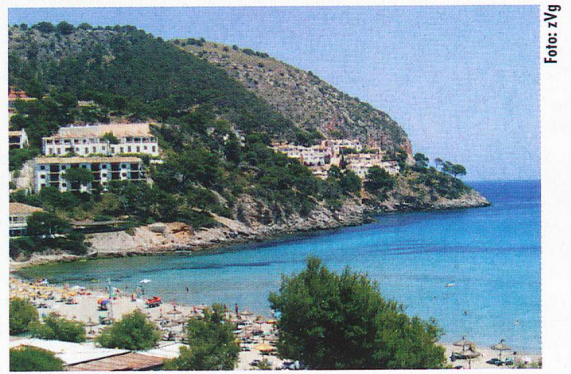
An der Südostküste von Mallorca, abseits der Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. Das Hotel Laguna mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem breiten, feinsandigen Strand. Die Zimmer sind mit einem Lift erreichbar. Die Waldlandschaft der umliegenden Hügelzüge lädt zu Spaziergängen, Wanderungen oder zum Walken ein (gutes Schuhwerk erforderlich). Natürlich steht Ihnen die hoteleigene Infrastruktur jederzeit zur Verfügung. Für Gäste, die den Abend geniessen möchten, wird eine abwechslungsreiche Unterhaltung angeboten. Für die sportlichen Aktivitäten werden das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm in Wassergymnastik, Aqua-Fit, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Mehr Infos zum Hotel: [www.universaltravel.ch](http://www.universaltravel.ch) > Hotelübersicht > Laguna. Übrigens: Diese beliebte Ferienwoche wird seit über 10 Jahren angeboten.

**Sonntag, 14. Juni, bis Sonntag, 28. Juni, 2009 (2 Wochen)**

**Leitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff  
**Doppelzimmer (Meersicht):** CHF 1755.-\*/Person  
**Einzelzimmer (Landsicht):** CHF 1855.-\*

**Sonntag, 14. Juni, bis Sonntag, 21. Juni 2009 (1 Woche)**

**Sonntag, 21. Juni, bis Sonntag, 28. Juni 2009 (1 Woche)**  
**Doppelzimmer (Meersicht):** CHF 1175.-\*/Person  
**Einzelzimmer (Landsicht):** CHF 1225.-\*



**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC; Hin-/Rückflug Zürich Kloten – Palma de Mallorca; Flughafentaxen; Abflugzuschlag; Vollpension; Leitung; geleitete Wasserangebote

**Nicht inbegriffen:** Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten; Getränke zu den Mahlzeiten; Kombi-Versicherung (Annullierung und Reisezwischenfall) CHF 33.-\*; fakultativ: Miete Aqua-Fit-Weste CHF 25.-

**Variante Halbpension:** Reduktion CHF 70.-\* pro Woche.

**Anmeldung:** bis 17. April 2009. Bitte frühzeitig anmelden!

\* Provisorische Preise! Die definitiven Preise sind erst Ende Januar 2009 bekannt! Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vorbehalten.

## Wichtige Hinweise

Personen über 80 Jahre benötigen ein Gesundheitsattest des Arztes. Bitte stellen Sie uns dieses Formular unbedingt zusammen mit der Anmeldung zu. Vielen Dank.

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

! Wir setzen voraus, dass Sie keine spezielle Betreuung oder Hilfe benötigen und selbstständig sind.

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

## Informationsnachmittag

**Mittwoch, 4. Februar 2009, 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Luzern.** Die beiden Leiterinnen werden die geplanten Ferienwochen auf Mallorca näher vorstellen und Fragen beantworten. Alle Interessierten sind willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Fototreff

**Mittwoch, 21. Oktober 2009, 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern.**

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

Information unter Tel. 041 226 11 99



# Solide Banken braucht das Land.

[www.valiant.ch](http://www.valiant.ch)

Nähe, die Sie weiter bringt.

VALIANT