

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 4

**Autor:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Anhang:** Bildung + Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 1. Halbjahr 2010

### **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>**

# bildung sport

pro senectute bewegt

V7891

Kursprogramm 1. Halbjahr 2010



Angebote für alle ab 60 Jahren

  
**PRO  
SENECTUTE**  
KANTON LUZERN

# Inhalt

## Bildungsangebote

Exkursionen/Besichtigungen  
Alltag und Natur  
Am Puls der Zeit  
Wissen und Kultur  
Gesundheitsförderung  
Gemeinsame Interessen teilen  
Sprachen  
Computerkurse in Luzern  
Computerkurse in Neuenkirch

3  
4  
7  
9  
11  
13  
14  
16  
18

## Sport- und Bewegungsangebote

Aktive und gesunde Bewegung 19  
Nordic Walking 20  
Tennis 21  
Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser) 22  
Velo fahren 24  
Wandern 25  
Langlauf, Curling, Schneeschuh 28  
Ferienwochen Winter 29  
Ferienwochen Frühling bis Herbst 29/30  
Offene Gruppen: Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness, Seniorentanz 32

## Adresse Bildung + Sport

### Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung + Sport  
Bundesplatz 14, 6002 Luzern

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 8 bis 11.30 Uhr, 14 bis 17 Uhr

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

### Sekretariat Bildung

Telefon 041 226 11 96

### Sekretariat Sport

Telefon 041 226 11 99

Fax 041 226 11 98

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

## Anmeldung

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

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

## Allgemeine Bedingungen

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

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

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

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

■ **Abmeldung bis 4 Tage vor Kursbeginn:** Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. zurückerstattet, wobei in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– erhoben wird.

■ **Abmeldung ab 3 Tagen und weniger vor Kursbeginn** oder bei Nichterscheinen: Bei einem Kursgeld bis CHF 150.– ist der gesamte Betrag zu bezahlen. Bei einem Kursgeld ab CHF 151.– sind zwei Drittel des Betrages zu bezahlen.

**Versäumte Lektionen (auch bei Krankheit und Unfall):** Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu

keinem Preisnachlass. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch den/die Teilnehmer/in.

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

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

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

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

## Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Anlass	Ort, Zeit
Dienstag, 12. Januar	<p><b>Seit 1839: Vom Stadttheater zum Luzerner Theater</b>  <b>Ein Haus der Entdeckungen öffnet sich ...</b>                      Einen Blick hinter die Kulissen des «Theaters an der Reuss» zu werfen, ist sicher spannend. Dazu im «Südpol», dem neuen Kulturplatz der Stadt, einem Tanztraining und einer Tanzprobe unter der künstlerischen Leitung von «Tanz Luzerner Theater», Kathleen McNurney, beizuwohnen, ist sicher von besonderem Interesse. Dazwischen Kaffeepause mit Gipfeli (im Preis inbegriffen).  <b>Kosten:</b> CHF 23.–. <b>Reisekosten:</b> CHF 4.80 mit Halbtax (sep. zu bezahlen). <b>Mittagessen:</b> im Bistro Südpol (fakultativ, nicht inbegriffen).  <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und zuständige Personen des Luzerner Theaters</p>	Anlass 1	<p><b>Treffpunkt:</b> 9 Uhr, Kassenfoyer des Luzerner Theaters  <b>Ende:</b> ca. 12.30 Uhr beim «Südpol»  <b>Anmeldung:</b> bis 5. Januar</p>
Mittwoch, 27. Januar	<p><b>Die Firma HACO in Gümligen präsentiert sich</b>                      Mit fast 700 Mitarbeitenden produziert die Firma Haco AG aus über 600 Rohstoffen mehr als 1000 Produkte. Ein Grosskunde ist die Migros (z.B. Farmer-Getreidestängel). Das Programm mit Produktepräsentation, Kochdemonstration und Degustation verspricht einen interessanten Tag. Der Begrüssungskaffee mit Gipfel und das Mittagessen im Forum Culinaire werden von der Haco AG offeriert. <b>Unkostenbeitrag:</b> CHF 5.– (wird vor Ort kassiert). <b>Reisekosten:</b> CHF 25.– mit dem Car (separat vor Ort zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant Culinaire (inbegriffen).  <b>Leitung:</b> Rita Gasser und Rolf Ebi</p>	Anlass 2	<p><b>Treffpunkt:</b> 8.10 Uhr, Carparkplatz Inseli, Luzern  <b>Rückkehr:</b> ca. 17 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 6. Januar</p>
Dienstag, 2. Februar	<p><b>Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern</b>                      Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Der Besuch lohnt sich! Die Nationalbibliothek, 1895 gegründet, beherbergt mehr als 3,7 Millionen Dokumente. Sie bekommen einen allgemeinen Einblick in diese bedeutende Bundesstelle, u.a. auch in das Literaturarchiv.  <b>Kosten:</b> CHF 24.– inkl. Führungen. <b>Reisekosten:</b> CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen).  <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führer/innen</p>	Anlass 3	<p><b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern  <b>Rückkehr:</b> 18 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 19. Januar</p>
Mittwoch, 24. März	<p><b>«Musée du Papier Peint» in Rixheim/Elsass</b>  <b>Rixheim und die 200-jährige Geschichte seiner Tapeten</b>                      Wenige Gebäude im Oberelsass sind so prächtig wie die Komturei in Rixheim, die 1735–38 für die Deutschordensritter erbaut wurde. In diesem schönen Rahmen, wo seit 1797 Tapeten hergestellt wurden, hat das Tapetenmuseum 1983 seine Tore geöffnet. Entdecken Sie eine Welt, die Sie eigentlich zu kennen glaubten. <b>Kosten:</b> CHF 37.– inkl. Führung und Eintritt. <b>Reisekosten:</b> CHF 37.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen, Preisänderung vorbehalten). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen).  <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und Museumsführerin</p>	Anlass 4	<p><b>Treffpunkt:</b> 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern  <b>Rückkehr:</b> 19.30 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 10. März</p>

### Anmeldung direkt via Internet

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

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

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 15. April	<p><b>«Palais des Nations» und «Musée International de la Croix Rouge» in Genf</b></p> <p>Die Vielfalt der Menschen, die am europäischen UNO-Sitz tätig sind, ist erstaunlich. Das Wandbild von <b>HANS ERNI</b> am UNO-Sitz wurde im Juni 2009 eingeweiht. Wir staunen über die Schaffenskraft des 100-jährigen Luzerner Künstlers. Im eindrücklichen Museum erfahren Sie, wie die 1859 entstandene Idee von Henri Dunant zur Weltorganisation des <b>Roten Kreuzes</b> wurde. Sie sollten gut zu Fuss sein!</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 39.– inkl. Führungen und Eintritte. <b>Reisekosten:</b> ca. CHF 64.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen).</p> <p><b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führung</p>	<p><b>Anlass 5</b></p> <p><b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> 20 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 1. April</p>

Dienstag, 4. Mai	<p><b>Romainmôtier, eines der ältesten Bauwerke der Schweiz</b></p> <p><b>Herausragendes Beispiel cluniazensischer Architektur</b></p> <p>Wohl im 5. Jahrhundert entstand im tiefen Jura-Tal ein Kloster, das um 928 an die neu gegründete Abtei Cluny ging. Dank reichen Schenkungen erlebte die Abtei bis zur Reformation eine grosse Blütezeit. Die letzte sanfte Restaurierung hat der Kirche ihre Pracht zurückgegeben. Das aus dem 13. Jahrhundert stammende Priorhaus erwachte dank Katharina von Arx zu neuem Glanz.</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 37.– inkl. Führung und Eintritt. <b>Reisekosten:</b> CHF 56.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen) oder Picknick.</p> <p><b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führung</p>	<p><b>Anlass 6</b></p> <p><b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> 19 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 20. April</p>
---------------------	--	---

Dienstag, 8. Juni	<p><b>Die Kreuzritter in Bubikon und nicht nur Rosen in Rapperswil...</b></p> <p>Das <b>Ritterhaus Bubikon</b>, einst Sitz des wohl mächtigsten Ordens der Johanniter, der sich bei der Reformation in den katholischen Malteserorden teilte, entstand zur Zeit der Kreuzzüge im 12. Jahrhundert. <b>Rapperswil</b>, ein kleinstädtisches Schmuckstück! Man muss in die engen Gassen hineintreten, um vom mittelalterlichen Geist der Altstadt etwas zu erfahren.</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 33.– inkl. Führungen und Eintritte. <b>Reisekosten:</b> CHF 23.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen) oder Picknick.</p> <p><b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und Museumsführerin</p>	<p><b>Anlass 7</b></p> <p><b>Treffpunkt:</b> 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> 18.20 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 25. Mai</p>
----------------------	--	--

# Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 8. Februar	<p><b>Stil und Make-up mit 60+</b></p> <p>Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?</p> <p>Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen – durch Stil, Farbe und Make-up.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin</p>	<p><b>Kurs 10</b></p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 56.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 26. Januar</p>
Mittwoch, 24. Februar, 3. und 17. März (3x)	<p><b>Man(n) managt den Haushalt</b></p> <p>Selbst ist der Mann! Auch beim Erledigen der verschiedenen Hausarbeiten. Sie lernen, wie die alltäglichen Arbeiten im Haushalt ökologisch und ökonomisch ausgeführt werden können. Kein Kopfzerbrechen mehr beim Waschen, Bügeln oder bei Reinigungsarbeiten.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Beatrice Fleischlin-Bucher, Lehrerin für Hauswirtschaft und Textiles Gestalten</p>	<p><b>Kurs 11</b></p> <p>Schulhaus Schneggenrain, Hauswirtschaft, Sempach, 14 bis 16.30 Uhr (Kurszeit ist an den ÖV-Fahrplan angepasst) CHF 125.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 11. Februar</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 2. März	<p><b>Strahlenbelastung in unserem Umfeld</b>  <b>Wasseradern – Erdstrahlen – Elektromog</b></p> <p>Man sieht, hört und riecht sie nicht, und trotzdem können sie da sein, die geo- und elektrobiologischen Störzonen, die mitverantwortlich für unser Wohlbefinden sein sollen. Viele Wissenschaftler haben sich intensiv mit dieser Thematik beschäftigt. Sie erhalten einen umfassenden Überblick durch den erfahrenen Referenten, und er wird auch Ihre Fragen beantworten (keine Verkaufveranstaltung).</p> <p><b>Referent:</b> Hans Kauer, geo- und elektrobiologischer Berater</p>	<p><b>Kurs 12</b></p> <p>Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9 bis ca. 11 Uhr CHF 35.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 17. Februar</p>
Montag, 8. bis 22. März (3x)	<p><b>Nach dem Zenit voll Freude und Energie leben</b>  <b>Der Weg von Verlust zu Versöhnung</b></p> <p>Wenn das Leben seinen Zenit erreicht hat und die Kräfte allmählich nachlassen, sollten wir mit unserer Energie klug umgehen. Wertvolle Energie bleibt blockiert und Lebensfreude geht verloren, weil aus Unkenntnis die Trauer unbeachtet bleibt und nicht angemessen ausgedrückt wird. Das will beachtet sein, wenn wir zunehmend liebe Menschen verlieren, wenn wir erkennen, was uns nicht möglich war und was vielleicht nie mehr möglich sein wird, wenn die Gesundheit nicht mehr selbstverständlich ist, Hoffnungen zerbrechen oder wir gar vom vertrauten Zuhause Abschied nehmen müssen. Der Kurs zeigt den Weg auf von Verlust zu Versöhnung mit dem, was nun einmal so ist. Dieser selten begangene Weg zeigt, wie Freude und Trauer gut miteinander auskommen können und wie ausgedrückte Trauer wertvolle Lebensenergie schenkt.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Peter W. Ochsner, Theologe, Trauerbegleiter</p>	<p><b>Kurs 13</b></p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16.15 Uhr CHF 180.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 19. Februar</p>
Dienstag, 9. bis 30. März (4x)	<p><b>Ratgeber für alle Lebenslagen</b>  <b>Spannungssituationen im Alltag vermeiden oder lösen</b></p> <p>Heiterer Umgang mit ernsthaften Themen: Fragen und Antworten rund um die eigene Befindlichkeit in Spannungssituationen. «Wie sag ich's meinem Kinde?»: Sie lernen Ihre eigene Meinung zu vertreten, ohne die Gesprächspartner zu verletzen. «Probleme sind da, um gelöst zu werden»: Wir analysieren mit Hilfe von Fallbeispielen Probleme und mögliche Lösungsansätze. «Früher war es besser, oder?»: Sie lernen Ihre eigene Lebensgeschichte in Verbindung mit den Veränderungen der Umwelt besser kennen und können persönlich daraus positive Schlüsse ziehen. Der Kursleiter beantwortet gerne Ihre Fragen.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Robert Ruckli, Mediator und Coach FHNW</p>	<p><b>Kurs 14</b></p> <p>Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 125.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 24. Februar</p>
Dienstag, 20. April	<p><b>Testament und Erbfolge</b></p> <p>Der sehr erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine Übersicht über die folgenden Themen: Möglichkeiten und Formen der Nachlassregelung; besondere Begünstigung des überlebenden Ehegatten; Konsequenzen von Schenkungen zu Lebzeiten.</p> <p><b>Kursleitung:</b> lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar</p>	<p><b>Kurs 15</b></p> <p>Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 33.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 7. April</p>
Mittwoch, 21. April	<p><b>Blumenstecken</b>  <b>Tipps und Tricks von der Fachfrau</b></p> <p>Blumen bereiten immer Freude, und jede Jahreszeit überrascht mit neuen Möglichkeiten zur Verarbeitung der Floralien. Sie gestalten ein kleines Blumengesteck, welches Sie anschliessend nach Hause nehmen können. Dazu wählen Sie Pflanzen und Blumen nach Ihrem persönlichen Geschmack aus. Gezeigt werden gestalterische Grundkenntnisse und kleine technische Tipps zur Haltbarkeit und Pflege von Blumengestecken.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Denise Suter Schulthess, eidg. dipl. Floristin, erfahrene Kursleiterin</p>	<p><b>Kurs 16</b></p> <p>Blumen Suter, Rüeggisingerstr. 59, Emmenbrücke 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 47.– (exkl. Materialkosten, ca. CHF 20.–)</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 8. April</p>

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



Bildfolge: Heiner H. Schmitt jr.

Datum	Kurs	Kurs 21	Ort, Zeit, Kosten
-------	------	---------	-------------------

<p>Mittwoch, 20. Januar bis 3. Februar (3x)</p> <p><b>NEU</b></p>	<p><b>Backen – Feines aus dem Ofen</b></p> <p>Kleines und Grosses, Knuspriges und Luftiges, Salziges und Süsses... Unzählige Varianten von Gebäck können aus dem Ofen gezaubert werden. Sie kombinieren jedes Mal Gebäck mit einer Beilage zu einer vollwertigen Mahlzeit und kreieren Nachspeisen oder Geschenke aus dem Ofen. Wünsche und Anregungen werden im Kursverlauf berücksichtigt.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin</p>	<p><b>Kurs 21</b></p>	<p>Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 11 bis 14 Uhr CHF 160.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 7. Januar</p>
---	--	-----------------------	--

<p>Mittwoch, 24. Februar bis 17. März (4x)</p>	<p><b>Kochen mit Spass für Anfänger und Wiedereinsteiger</b></p> <p>Sie trauen sich, Gerichte selbstständig zu kochen, und kennen Varianten von verschiedenen Zubereitungsarten. In der Schulküche der Villa Rhaetia werden Sie diese Ziele in entspannter und geselliger Atmosphäre erreichen und staunen, wie leicht alles von der Hand geht. Ihre Wünsche und Anregungen werden geschätzt und im Kursverlauf berücksichtigt. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin</p>	<p><b>Kurs 22</b></p>	<p>Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 11 bis 14 Uhr CHF 210.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 11. Februar</p>
--	---	-----------------------	--

<p>Mittwoch, 21. April bis 12. Mai (4x)</p> <p><b>NEU</b></p>	<p><b>Schmackhaft und wirkungsvoll kochen</b></p> <p>Ihre Grundlagen beim Kochen werden in diesem Kurs vertieft und verfeinert. Mit Ihren Wünschen und Vorstellungen helfen Sie, den Kurs zu gestalten, oder Sie lassen sich überraschen. In der Schulküche der Villa Rhaetia erhalten Sie Tipps und Tricks, wie aus der Alltags- eine Gourmetküche wird.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin</p>	<p><b>Kurs 23</b></p>	<p>Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 11 bis 14 Uhr CHF 210.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 8. April</p>
---	---	-----------------------	---

<p>Montag, 21. Juni</p> <p><b>NEU</b></p>	<p><b>Heilkräuter zwischen Haustür und Gartentor</b></p> <p>Was oft unscheinbar am Wegrand oder Gartenweg blüht, was oft als «Unkraut» abgeurteilt wird, ist viel mehr als das. Unter diesen Unkräutern verbergen sich oft zauberhafte Persönlichkeiten. Sie werden hören, welche Heilkräfte diese in sich bergen und welche Leiden wir lindern können. Kommen Sie mit zum Arzneipflanzengarten des Luzerner Apothekervereins bei der Ufshüttli.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Dr. Ursula Schwotzer-Eberhard, Apothekerin, Phytotherapeutin und Homöopathin</p>	<p><b>Kurs 24</b></p>	<p>Treffpunkt: Kiosk bei der Ufshüttli 14 bis ca. 15.30 Uhr (bei jedem Wetter) CHF 25.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 8. Juni</p>
---	--	-----------------------	--

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

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

## 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 kennen lernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, 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, Michel Prigione



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

### Kurse für Nokia-Geräte:

Mo, 18. + 25. Jan.	<b>Kurs 17</b>
Mo, 22. + 29. März	<b>Kurs 18</b>
Mo, 17. + 31. Mai	<b>Kurs 19</b>
Do, 17. + 24. Juni	<b>Kurs 20</b>

**Anmeldung:**  
bis 10 Tage vor  
Kursbeginn

# Am Puls der Zeit

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

## NEU

### Bedienung der neuen VBL-Billettautomaten

#### Informationen zum neuen Tarifsysteem und Sicherheit im Bus

Die Teilnehmer werden über die Bedienung der neuen VBL-Billettautomaten informiert, können persönliche Fragen stellen und sind in der Lage, Tickets aus dem angebotenen Sortiment zu beziehen. Sie verstehen das neue Tarifsysteem in Raum und Zeit. Ferner erhalten die Teilnehmer wertvolle Tipps zum sicheren Benutzen der VBL-Busse. Abschliessend werden Sie bei einem Apéro über das Angebot von Carreisen (mit Vorstellung des modernsten Doppelstöckers) informiert.

**Kursleitung:** Fachpersonen der Verkehrsbetriebe Luzern AG

Montag, 22. Feb.	<b>Kurs 30</b>
Dienstag, 23. Feb.	<b>Kurs 31</b>
Donnerstag, 25. Feb.	<b>Kurs 32</b>

Verkehrsbetriebe  
Luzern AG,  
Tribtschenstr. 65, Luzern  
14 bis 16 Uhr  
CHF 15.–

**Anmeldung:**  
bis 8. Februar

Dienstag,  
23. Februar,  
9., 23. und  
30. März, 20. April,  
4. Mai  
(6x)

### Das Handbuch der Erinnerung

#### Zurückblenden – schreiben – wertschätzen

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 in Ihren Schreibfluss finden und wie sich Erinnerungen, Fantasie und Kreativität wachküssen lassen. Sie erhalten schreibhandwerkliche Tipps, die Ihnen helfen, spontane Textentwürfe zu überarbeiten. Sie sollten bereit sein, zwischen den Kurstagen zu Hause eine bis zwei Stunden zu schreiben.

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

**Kurs 33**

Hotel Cascada,  
Bundesplatz 18, Luzern  
14 bis 17 Uhr  
CHF 195.–

**Anmeldung:**  
bis 10. Februar

Dienstag,  
16. bis 30. März  
(3x)

### Der Islam fesselt die Welt

Was steht eigentlich wirklich im Koran? Was bedeuten Minarette für die Gesellschaft Schweiz? 350 000 Moslems leben in unserem Land – sind sie eine Gefahr für unsere christlich geprägte Kultur? Auf diese und andere brisante Fragen rund um den Islam, die Sie mitbringen dürfen, suchen wir Antworten.

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

**Kurs 34**

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

**Anmeldung:**  
bis 3. März

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



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 2. bis 16. März (3x)	<b>Kursreihe «Spiritualität im Alter»</b> <b>«Westöstliche Weisheit/Visionen einer integralen Spiritualität»</b> Unter diesem Titel beschreibt Willigis Jäger, Benediktiner und Zen-Meister, seine Vision eines spirituellen Weges, der über alle Dogmen und Bekenntnisse hinausführt und den alle beschreiten können, ob sie sich einer Religion zugehörig fühlen oder nicht (mehr). Die Themen sind: 1. Die grossen Menschheitsfragen, 2. Religion in der Krise, 3. Auf dem Weg zu einer Weltmystik. Das Buch «Westöstliche Weisheit/Visionen einer integralen Spiritualität» mitzubringen ist von Vorteil, aber nicht Bedingung. <b>Kursleitung:</b> Karl Mattmüller, dipl. Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS	<b>Kurs 35</b> Haus St. Agnes, Abendweg 1, Luzern Kursraum 308 der röm.-kath. Landeskirche Luzern (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 78.– <b>Anmeldung:</b> bis 12. Februar
Dienstag, 16. März	<b>Patientenverfügungen</b> <b>Sie erhalten Informationen über die folgenden Inhalte:</b> Was ist eine Patientenverfügung? Welche wichtigen Inhalte gehören in eine Patientenverfügung? Was muss ich beachten, damit eine Patientenverfügung rechtsverbindlich ist? Welche Punkte sind wichtig, wenn ich für mich eine Patientenverfügung erstellen will? Was gibt es in der Schweiz für Patientenverfügungen? Wo soll die Patientenverfügung hinterlegt werden? <b>Kursleitung:</b> Daniela Ritzenthaler, Dialog Ethik, wissenschaftliche Mitarbeiterin	<b>Kurs 36</b> Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis ca. 16 Uhr CHF 48.– <b>Anmeldung:</b> bis 3. März
<b>NEU</b>		
Dienstag, 1. und 8. Juni (2x)	<b>Sicher unterwegs</b> <b>Umgang mit Provokationen im Alltag</b> Die Teilnehmenden werden auf eine ansprechende und leicht verständliche Art über verschiedene Aspekte zum Thema Provokation, Umgang und Verhalten in heiklen Alltagssituationen informiert. Mit einem Theaterpädagogen werden praktische Übungen zu Reaktion, Spontaneität und verbaler Schlagfertigkeit im Alltag trainiert. Aufgrund von persönlichen Beispielen und Erlebnissen der Teilnehmenden kann das eigene Verhalten reflektiert und aus verschiedenen Blickwinkeln neu betrachtet werden. Der Kurs findet in einer lockeren Atmosphäre statt und bietet auch Gelegenheit für persönliche Gespräche. <b>Kursleitung:</b> Reto Bernhard, Theaterschaffender und Soziokultureller Animator	<b>Kurs 37</b> Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 98.– <b>Anmeldung:</b> bis 18. Mai
<b>NEU</b>		
Donnerstag, 25. März	<b>e-banking der Luzerner Kantonalbank AG</b> <b>Einsteigerkurs ins Online-Banking</b> <b>Voraussetzungen:</b> Sie können den Computer bedienen und wissen die wichtigsten Funktionen des Internets zu nutzen. <b>Inhalte:</b> Sicherheit und Schutz im Internet respektive beim Online-Banking, Anwenden des LUKB e-banking: Erfassen von Zahlungen mit roten und orangen Einzahlungsscheinen, Kontoüberträge ausführen, Buchungen im e-banking aufrufen und ansehen, Mitteilungen an die Bank senden und empfangen. <b>Kursleitung:</b> Ralph Kaufmann, Stv. Leiter Electronic Banking der Luzerner Kantonalbank	<b>Kurs 38</b> Klubschule Migros, Schweizerhofquai 1, Luzern 8.30 bis 11.30 Uhr CHF 60.– <b>Anmeldung:</b> bis 12. März
<b>NEU</b>		
Dienstag, 27. April bis 1. Juni (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> Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	<b>Kurs 39</b> Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 160.– <b>Anmeldung:</b> bis 14. April

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	<p><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 Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Bitte TCS-Mitgliednummer bei der Anmeldung bekannt geben.  <b>Kursleitung:</b> Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer</p>	Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen 8.30 bis 12.00 (Praxis/ Theorie) 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) CHF 215.– CHF 160.– für TCS- Mitglieder Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (CHF 15.–, separat vor Ort zu bezahlen)
Dienstag, 23. März	<b>Kurs 40</b> <b>Anmeldung:</b> bis 9. März	
Dienstag, 18. Mai	<b>Kurs 41</b> <b>Anmeldung:</b> bis 4. Mai	

# Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 4. bis 25. März (4x)	<p><b>Die alte deutsche Schrift</b>  <b>Einführung in die Kurrentschrift</b>            Noch vor 100 Jahren war die deutsche Kurrentschrift gang und gäbe. Können Sie Ansichtskarten, Briefe und Aufsätze Ihrer Gross- und Urgrosseltern noch lesen? Wir verweilen uns mit schriftlichen Zeitzeugnissen und hantieren mit Griffel, Tafel, Feder sowie Tinte und merken, wie übelzeitig unsere Ahnen lernen mussten. Wir können es im Kurs lockerer nehmen und auch von der eigenen Schulzeit berichten.  <b>Kursleitung:</b> Martin Bühlmann, Logopäde im Ruhestand, Mitarbeiter der «Seetaler Brattig» und des Vereins «Alt-Hofdere»</p>	<p><b>Kurs 50</b>            Theaterstr. 7, Luzern            14.15 bis 16.15 Uhr            CHF 130.–    <b>Anmeldung:</b>            bis 19. Februar</p>
Montag, 26. April bis 10. Mai (3x)	<p><b>Ahnenforschung und Familiengeschichte</b>            Der Kurs bietet Hilfe und Grundlagen, die Herkunft der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu entwerfen. Sie erfahren, wie Sie mit und ohne Internet zu Informationen kommen und wie Sie das erforschte Material – auch mit dem Computer – verarbeiten können.  <b>Kursleitung:</b> Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar</p>	<p><b>Kurs 51</b>            Theaterstr. 7, Luzern            13.30 bis 16.30 Uhr            CHF 120.–  <b>Anmeldung:</b>            bis 13. April</p>
Donnerstag, 15. April bis 6. Mai (4x)	<p><b>Träume erinnern und verstehen</b>            Die Analyse von Träumen unterstützt die Bewusstwerdung von Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten. Träume helfen Probleme zu lösen, Erlebnisse zu verarbeiten und Entscheidungen zu treffen. Anhand von Träumen aus der Literatur und fremden Traumbeispielen lernen Sie, wie Sie sich Ihren eigenen Träumen nähern und deren Botschaften entschlüsseln können.  <b>Kursleitung:</b> Dora Alpstätig, psych. Beratung und Begleitung mit lösungsorientierten Methoden</p>	<p><b>Kurs 52</b>            Theaterstr. 7, Luzern            13.30 bis 16 Uhr            CHF 120.–  <b>Anmeldung:</b>            bis 1. April</p>
Montag, 12. April bis 10. Mai (5x)	<p><b>Singen aus Lust</b>  <b>Aus voller Kehle, von ganzem Herzen</b>            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! Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.  <b>Kursleitung:</b> Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin</p>	<p><b>Kurs 53</b>            Alterszentrum            Staffelnhof, Staffelnhof-            str. 60, Reussbühl (ab            Luzern Bus Nr. 2 und 13            mit Umsteigen bei            Haltestelle Frohburg)            13.30 bis 15.15 Uhr            CHF 110.–  <b>Anmeldung:</b>            bis 31. März</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 26. Januar	<p><b>Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater»</b></p> <p>Der Workshop bietet älteren Menschen die Gelegenheit zur Wahrnehmung des eigenen Bewegungspotenzials und zur Tanzimprovisation. Je nach Wunsch der Teilnehmenden besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam mit der Kursleitung einen Tanzabend zu erarbeiten. Es handelt sich um ein erstes Informationstreffen mit Gespräch, Vorstellung des genauen Workshopinhalts und Probenbesuch, Bekanntgabe von Daten und Kosten des Workshops.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»</p>	<p><b>Kurs 54</b></p> <p>Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (Bus Nr. 31, Haltestelle Südpol) Treffpunkt: Kantine Südpol 10.45 bis 12 Uhr kostenlos <b>Anmeldung:</b> nicht notwendig</p>
Montag, 26. April bis 17. Mai (4x)	<p><b>Digitales Fotografieren 1</b></p> <p><b>Grundkurs für Anfänger/innen</b></p> <p>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 kennen lernen 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?</p> <p><b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin</p>	<p><b>Kurs 55</b></p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 1. April</p>
Montag, 7. bis 28. Juni (4x)	<p><b>Digitales Fotografieren 2</b></p> <p><b>Aufbaukurs (Kamerakenntnisse erforderlich)</b></p> <p>Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen 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.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin</p>	<p><b>Kurs 56</b></p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 17. Mai</p>
Dienstag, 9. Februar 23. Februar 9. März (3x)	<p><b>Vorlesezikkel</b></p> <p><b>«Auf und davon – ganz nah, ganz fern»</b></p> <p>Reiseerlebnisse, die sich in der Literatur niederschlugen. Die Schauspielerin und Sprecherin Silvia Planzer liest aus Werken von Antonio Tabucchi, Herbert Rosendorfer, Cees Nooteboom, Pavel Kohout und Gerhard Meier.</p> <p><b>Vorleserin:</b> Silvia Planzer</p>	<p><b>Kurs 57</b></p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 25.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 27. Januar</p>
Mittwoch, 24. Februar bis 14. 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 Schweiz. Schachbundes).</p> <p><b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler</p>	<p><b>Kurs 58</b></p> <p>Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch) <b>Anmeldung:</b> bis 11. Februar</p>
Mittwoch, 24. Februar bis 14. April (8x)	<p><b>Schach: Aufbau- und Fortsetzungskurs</b></p> <p>Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennen lernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler</p>	<p><b>Kurs 59</b></p> <p>Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 16 bis 18 Uhr CHF 130.– <b>Anmeldung:</b> bis 11. Februar</p>

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



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 2. bis 23. Februar (4x)	<b>Jasskurs für Anfänger</b> Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät. Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und erhalten einen Einblick in die verschiedenen Spielarten. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel. <b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	<b>Kurs 60</b> Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung:</b> bis 20. Januar

Dienstag, 2. bis 23. März (4x)	<b>Jassen: Aufbau- und Fortsetzungskurs</b> 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». <b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	<b>Kurs 61</b> Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung:</b> bis 23. Februar
--------------------------------------	--	--

# Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 24. Februar bis 17. März (4x)	<b>Tiefer Schlaf System (Sounder Sleep™)</b> <b>Besseres Schlafen und Entspannen</b> Schlafen gehört zu unserem Lebensrhythmus. Schlechter Schlaf beeinflusst unsere Lebensqualität. Einfache Techniken des «Sounder Sleep System™» von Michael Krugmann führen zu erholsamem Schlafen. Regelmässig angewendet finden Sie mehr Ruhe und tiefe Entspannung! Das Tiefer Schlaf System benutzt Elemente aus Yoga, Qigong, Meditation und der Feldenkrais-Methode. Winzige Minibewegungen der Augen, kombiniert mit dem Atem, wirken sofort beruhigend und entspannend (mehr Infos unter <a href="http://www.tieferschlaf.ch">www.tieferschlaf.ch</a> ). <b>Kursleitung:</b> Romie Peyer-Stalder, dipl. Feldenkrais-Lehrerin	<b>Kurs 70</b> Gymnastik Studio Mimi Amrein, Zellgrundstr. 10, Sursee 14 bis 15 Uhr CHF 130.– <b>Anmeldung:</b> bis 10. Februar

**NEU**

Dienstag, 23. März	<b>Augenspaziergang</b> Der Augenspaziergang ist eine Gelegenheit, die leicht erlernbare Methode «Natürlich besser sehen» zur Entspannung strapazierter Augen und zur Unterstützung Ihrer Sehkraft kennenzulernen. Vertiefte Kenntnisse erhalten Sie im Kurs «Ihren Augen zuliebe». <b>Kursleitung:</b> Mara Fries Hoinkes, dipl. Sehlehrerin, Mitgl. Schweiz. Berufsverband der Sehlehrer SBS	<b>Kurs 71</b> Park Konservatorium <b>Treffpunkt:</b> Bushaltestelle «Konservatorium» VBL-Bus Nr. 14, um 14 Uhr, bei jedem Wetter 14 bis ca.15 Uhr CHF 15.– (Bezahlung direkt vor Ort) <b>Anmeldung:</b> nicht erforderlich
-----------------------	--	---

**NEU**

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 20. April bis 11. Mai (4x)	<b>Ihren Augen zuliebe ... ... auf wieder besser sehen!</b> Schenken wir der Gesundheit unserer Augen wirklich die Zuwendung, die sie benötigen, um uns mühelos lesen oder in die Ferne schauen zu lassen? Symptome wie Kopfschmerzen, Augenbrennen, Augenflimmern usw. können sich äussern. Sie lernen mit einfachen und wirksamen Übungen nach Dr. J. Goodrich, Ihr Sehvermögen und Ihre Wahrnehmung aus eigener Kraft zu verbessern. Der Sehkurs richtet sich an alle – vorbeugend sowie auch zur Verbesserung der Sehschwächen bei Brillenträgern. <b>Kursleitung:</b> Mara Fries Hoinkes, dipl. Sehlehrerin, Mitgl. Schweiz. Berufsverband der Sehlehrer SBS	<b>Kurs 72</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 150.–  <b>Anmeldung:</b> bis 6. April
<b>NEU</b>		
Mittwoch, 17. Februar	<b>Gleichgewichtstraining: Einführung</b> Eine kostenlose theoretische und praktische Einführung in den Kurs 74 «Gleichgewichtstraining». <b>Kursleitung:</b> Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezialausbildung für Sturzprophylaxe	<b>Kurs 73</b> Theaterstr. 7, Luzern 9.30 bis 11 Uhr kostenlos <b>Anmeldung:</b> nicht notwendig
Mittwoch, 3. März bis 26. Mai (ohne 7. und 14. April), (11x)	<b>Gleichgewichtstraining: Kurs Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!</b> Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Geh-Unsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehen und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten. <b>Kursleitung:</b> Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezialausbildung für Sturzprophylaxe	<b>Kurs 74</b> Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (direkt bei Haltestelle Moosegg, VBL-Bus Nr. 1) 9.30 bis 11 Uhr CHF 195.– <b>Anmeldung:</b> bis 19. Februar
Montag, 22. Februar bis 22. März (5x)	<b>Fit im Alltag Mit Freude und Spass zu mehr Vitalität</b> Jetzt oder nie! Idealer Gymnastikkurs für Einsteiger/innen. Wie sagte schon Sebastian Kneipp: «Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.» Mit einfachen Übungen erlangen Sie ein besseres Wohlbefinden. Entspannung, Kraft und das Bewusstsein für die Bewegung im Alltag runden diesen Kurs ab, bei dem auch die Freude und der Spass nicht zu kurz kommen. <b>Kursleitung:</b> Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Experte in Seniorensport	<b>Kurs 75</b> Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (direkt bei Haltestelle Moosegg, VBL-Bus Nr. 1) 14 bis 15 Uhr CHF 118.– <b>Anmeldung:</b> bis 9. Februar
<b>NEU</b>		
Donnerstag, 21. Januar bis 11. März (ohne 11. bis 25. Februar) (5x)	<b>Atmen – Bewegen – Entspannen Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)</b> Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können. <b>Kursleitung:</b> Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM	<b>Kurs 76</b> Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.–  <b>Anmeldung:</b> bis 11. Januar
	Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote bei der Rubrik «Aktive und gesunde Bewegung» (Seite 19) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 32) sowie alle weiteren Angebote im Sport-Teil.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 25. Februar bis 1. April (6x)	<b>Beckenbodengymnastik</b> Da sich die Beckenbodenmuskulatur «unsichtbar» im Körperinnern befindet, ist eine gezielte Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und wieder loszulassen. Diese Übungen sind wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer. <b>Kursleitung:</b> Alexandra Schmalz, dipl. Physiotherapeutin mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik	<b>Kurs 77</b> Gesundheitspraxis Löwen Center, Zürichstr. 9, Luzern 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 140.–  <b>Anmeldung:</b> bis 12. Februar
Dienstag, 23. Februar	<b>Reizdarm</b> <b>Ein Problem mit vielen Facetten</b> Plagen Sie Blähungen und Krämpfe? Spielt Ihre Verdauung manchmal verrückt? Reizdarmprobleme stehen oft in naher Abhängigkeit zu unseren Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Lernen Sie mit gezielten Ernährungsmassnahmen, Ihre Beschwerden zu reduzieren und mit dem Reizdarm zu leben. <b>Kursleitung:</b> Brigitte Christen-Hess, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF	<b>Kurs 78</b> Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr (mit Pause) CHF 43.–  <b>Anmeldung:</b> bis 10. Februar
Dienstag, 9. Februar*	<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. <b>Kursleitung:</b> Hansrudi Santschi	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr  <b>Probetraining:</b> CHF 10.– (Bezahlung vor Ort)  <b>Kurs:</b> CHF 140.–
Dienstag, 16. Februar bis 13. April (ohne 23. Febr.) 8x**	<b>* Kurs 79:</b> Einführung und Probetraining <b>** Kurs 80:</b> Kurs Krafttraining	<b>Anmeldung:</b> bis 29. Januar <b>Anmeldung:</b> bis 9. Februar

# Gemeinsame Interessen teilen

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

Nachstehend finden Sie einige Angebote, die im Laufe der Zeit erweitert 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

Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden dritten Freitag des Monats: 22. Jan., 19. Feb., 19. März, 16. April, 21. Mai, 18. Juni. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 75.– für fünf frei wählbare Treffen.

### Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 7. Jan., 4. Feb., 4. März, 1. April, 6. Mai, 10. Juni (statt 3. Juni), 1. Juli. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

### Lesezirkel

Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 29. Jan., 26. Feb., 26. März, 30. April, 28. Mai, 25. Juni. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr (5 Treffen), CHF 8.– pro Einzeltreffen

### Tanznachmittage

Tanzvergnügen mit Live-Musik. Einstieg jederzeit möglich. **Wann:** Am Mittwoch, 13. Jan., 10. Feb., 10. März, 7. April, 5. Mai, 9. Juni, 7. Juli. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstr. 60, 6015 Reussbühl, grosser Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

### Jass-Treff

Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 4. Feb., 4. März, 1. April, 6. Mai, 10. Juni (statt 3. 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).

**Regelmässiges Singen** (in Planung)  
 voraussichtlicher Start im 2. Halbjahr 2010

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

# Sprachen

## Sprachkurse für jedes Niveau

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

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

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

<b>Englisch</b>	Frau Pat Suhr Felber (Kurse 3, 11 bis 18)	Tel. 041 377 54 49
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 1, 2, 4 bis 10)	Tel. 041 440 12 76
<b>Spanisch</b>	Frau Belén Temiño (Kurse 23, 25)	Tel. 041 311 24 56
	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 20, 21, 22, 26)	Tel. 041 610 95 06
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 24)	Tel. 041 310 63 75

<b>Italienisch</b>	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
<b>Französisch</b>	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43

**Ort:** Theaterstrasse 7, Luzern

**Lektionsdauer:** 50 Minuten

**Anmeldung:** 1. Trimester bis 21. Dezember 2009  
2. Trimester bis 6. April 2010

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

**1. Trimester:** 4. Jan. bis 1. April (ohne Fasnachtsferien vom 8. Feb. bis 21. Feb., ohne Karfreitag)  
**2. Trimester:** 19. April bis 9. 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>	Mittwoch, 15.30 bis 16.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 2</b>	Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 3</b>	Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 4</b>	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

### Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 5:</b>	Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

### Anfängerstufe 2

<b>Kurs 6:</b>	Mittwoch, 10.30 bis 11.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

### Anfängerstufe 2.1

<b>Kurs 7:</b>	Mittwoch, 8.30 bis 9.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

### Anfängerstufe 2.2

<b>Kurs 8:</b>	Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Anfängerstufe 3

<b>Kurs 9:</b>	Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Anfängerstufe 3.1

<b>Kurs 10:</b>	Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Mittelstufe 1

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

### Mittelstufe 1.1

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

### Mittelstufe 2

<b>Kurs 13:</b>	Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Fortgeschrittene 1

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

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

## Fortgeschrittene 2

<b>Kurs 15:</b> Donnerstag, 11 bis 12 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

## Fortgeschrittene 3

<b>Kurs 16:</b> Donnerstag, 9 bis 10 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

## Fortgeschrittene 3.1

<b>Kurs 17:</b> Dienstag, 15 bis 16 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
	2. Trim.	CHF 162.– (12x)

## Konversation

<b>Kurs 18:</b> Donnerstag, 10 bis 11 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

## Spanisch

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse, Doppellektion)

<b>Kurs 20</b> Dienstag, 8.30 bis 10 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
	2. Trim.	CHF 243.– (12x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 21:</b> Freitag, 10 bis 11 Uhr	1. Trim.	CHF 135.– (10x)
	2. Trim.	CHF 162.– (12x)

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 22:</b> Freitag, 11 bis 12 Uhr	1. Trim.	CHF 135.– (10x)
	2. Trim.	CHF 162.– (12x)

### Mittelstufe 2 (Doppellektion)

<b>Kurs 23:</b> Dienstag, 08.30 bis 10 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
	2. Trim.	CHF 243.– (12x)

## Fortgeschrittene 1

<b>Kurs 24:</b> Dienstag, 10 bis 11 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
	2. Trim.	CHF 162.– (12x)

## Fortgeschrittene 2

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

## Konversation

<b>Kurs 26:</b> Freitag, 9 bis 10 Uhr	1. Trim.	CHF 135.– (10x)
	2. Trim.	CHF 162.– (12x)

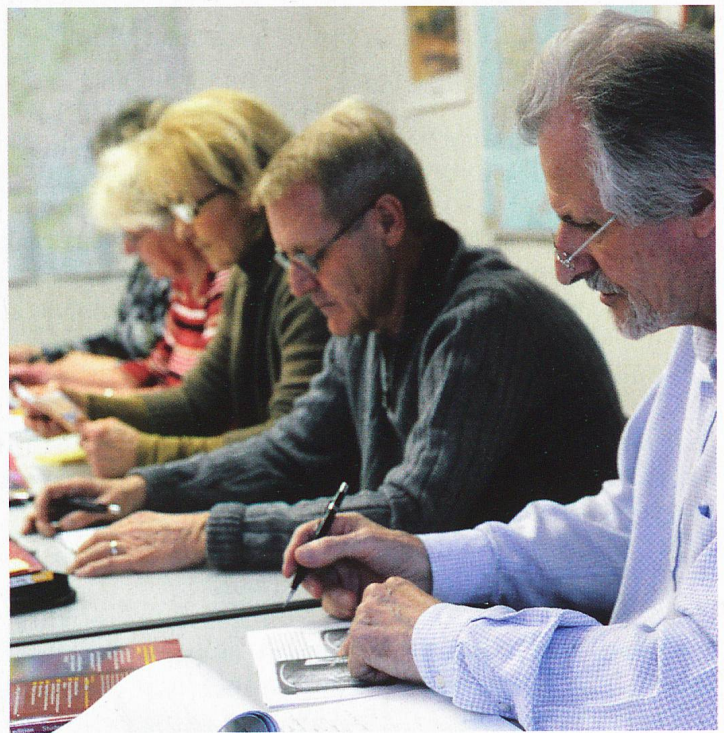
## Italienisch (Doppellektionen)

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

<b>Kurs 30:</b> Mittwoch, 10 bis 11.30 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
	2. Trim.	CHF 243.– (12x)

### Anfängerstufe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 31:</b> Donnerstag, 10 bis 11.30 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
	2. Trim.	CHF 203.– (10x)



### Anfängerstufe 3 (Vorkenntnisse erforderlich)

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

### Mittelstufe 1

<b>Kurs 33:</b> Donnerstag, 8.30 bis 10 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
	2. Trim.	CHF 203.– (10x)

### Mittelstufe 3

<b>Kurs 34:</b> Mittwoch, 15 bis 16.30 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
	2. Trim.	CHF 243.– (12x)

## Fortgeschrittene

<b>Kurs 35:</b> Mittwoch, 8.30 bis 10 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
	2. Trim.	CHF 243.– (12x)

## Französisch

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

<b>Kurs 40:</b> Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr	1. Trim.	CHF 135.– (10x)
	2. Trim.	CHF 162.– (12x)

### On y va? (Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 41:</b> Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr	1. Trim.	CHF 135.– (10x)
	2. Trim.	CHF 162.– (12x)

## Fortgeschrittene

<b>Kurs 42:</b> Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr	1. Trim.	CHF 135.– (10x)
	2. Trim.	CHF 162.– (12x)

## Russisch auf Anfrage

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



# Computer

## Computerkurse

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

## Allgemeine Angaben

Unterricht in einer Kleingruppe von 4 bis max. 6 Teilnehmer/innen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows gearbeitet. **Bitte bei Ihrer Anmeldung angeben, welche Windows-Version auf Ihrem Computer installiert ist.** Lehrmittel in den Kurskosten inbegriffen. Sie eignen sich für das Selbststudium daheim.  
**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Computerkurse in Luzern

**Kursleitung:** Andreas Christ

**Ort:** EDV-Christ, Museggstrasse 3, Luzern  
(VBL-Busse Nr. 1, 19, 22, 23,  
bis Haltestelle «Löwenplatz»)

**Erster PC-Kontakt Voraussetzung:** keine

### Welche Möglichkeiten bietet der Computer?

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

**Kurs EPK 1:** Freitag, 22.1.  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

**Kurs EPK 2:** Freitag, 19.2.  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

**Kurs EPK 3:** Freitag, 26.3.  
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 Dateien. Was sind Ordner und Laufwerke?

**Kurs WIE 10:** Montag/Mittwoch, 11.1. bis 20.1.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 11:** Dienstag/Donnerstag, 12.1. bis 21.1.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 12:** Montag/Mittwoch, 1.2. bis 10.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 13:** Dienstag/Donnerstag, 23.2. bis 11.3.  
**NEU Abendkurs** 17.30 bis 19.30 Uhr (6x), CHF 390.–

**Kurs WIE 14:** Dienstag/Donnerstag, 9.3. bis 18.3.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 15:** Dienstag/Donnerstag, 13.4. bis 22.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 16:** Montag/Mittwoch, 3.5. bis 12.5.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 17:** Dienstag/Donnerstag, 8.6. bis 17.6.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**WINDOWS Fortsetzung Voraussetzung:** Windows Einführung

### Aufbaukurs

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

**Kurs WIF 17:** Freitag, 26.2. bis 19.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## WINDOWS VISTA/WINDOWS 7: Kurs für Umsteiger/innen

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

### Windows Vista/Windows 7 kennen lernen

Was ist neu? Welches sind die Unterschiede zu einer älteren Windows-Version? **Inhalte:** Startmenü, Speicherfunktionen, Laufwerke, Ordner und Unterordner; Sidebar.

**Kurs UWV 18:** Montag/Mittwoch, 22.2. bis 3.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

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

## Textverarbeitung 1 Voraussetzung: Windows Einführung

### Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

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

**Kurs WOE 20:** Montag/Mittwoch, 1.2. bis 10.2.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 21:** Dienstag/Donnerstag, 9.3. bis 18.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 22:** Dienstag/Donnerstag, 20.4. bis 6.5.  
**NEU Abendkurs** 17.30 bis 19.30 Uhr (6x), CHF 390.–

**Kurs WOE 23:** Montag/Mittwoch, 3.5. bis 12.5.  
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 Einladungskarten selber gestalten.

**Kurs WOF 24:** Montag/Mittwoch, 8.3. bis 17.3.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOF 25:** Dienstag/Donnerstag, 13.4. bis 22.4.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Word 2007: Kurs für Umsteiger/innen Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse Version 2003 oder älter, Inhalte bis Textverarbeitung 2

### Word 2007 kennen lernen

Was ist neu? Wo befinden sich die Menübefehle?

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

**Kurs UW07 26:** Dienstag/Donnerstag, 23.3. bis 1.4.  
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 30:** Dienstag/Donnerstag, 23.3. bis 1.4.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## E-Mail Voraussetzung: Textverarbeitung 1

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

### Umgang mit der elektronischen Post

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

**Kurs EME 40:** Dienstag, 2.2. + 9.2.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs EME 41:** Mittwoch, 24.3. + 31.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs EME 42:** Dienstag/Donnerstag, 6.4. + 8.4.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Internet Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

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

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

**Kurs INE 50:** Dienstag, 2.2. + 9.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs INE 51:** Montag, 22.3. + 29.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs INE 52:** Dienstag/Donnerstag, 27.4. + 29.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

## Digitale Bildbearbeitung 1 Voraussetzung: Textverarbeitung 2

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

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

**Kurs DB 60:** Mittwoch/Freitag, 17.2. bis 26.2.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs DB 61:** Montag/Mittwoch, 22.3. bis 31.3.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Digitale Bildbearbeitung 2

**Voraussetzung:** Digitale Bildbearbeitung 1

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

**Inhalte:** Vertiefungen aus Bildbearbeitungskurs 1, geformter Text, Klone und Ersetzen von Bildern, Retuschieren von Gesichtern.

**Kurs DBF 62:** Montag/Mittwoch, 12.4. bis 21.4.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

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

## Präsentationsprogramm Voraussetzung: Textverarbeitung 2

### Arbeiten mit PowerPoint

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

**Kurs PP 70:** Montag/Mittwoch, 19.4. bis 28.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## NEU Tipps rund ums Drucken Voraussetzung: Textverarbeitung 2

### Welche Möglichkeiten bietet das Druckgerät?

**Inhalte:** Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken; verschiedene Materialien und Formate verwenden; Drucker-einstellungen

**Kurs DRU 73:** Dienstag/Donnerstag, 25.5. + 27.5.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 200.–

## Fotobuch Voraussetzung: Textverarbeitung 2

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

**Kurs FOE 71:** Donnerstag/Dienstag, 18.2. bis 25.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs FOE 72:** Mittwoch/Montag, 7.4. bis 14.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

## NEU Skype Voraussetzung: Internetkurs

### Telefonieren über das Internet mit Skype

**Inhalte:** Das Computerprogramm Skype von der Webseite herunterladen und installieren; Benutzername und Kennwort einrichten; über das Internet telefonieren. Das Headset kann im Kurs bezogen werden.

**Kurs SKY 73:** Dienstag/Donnerstag, 18.5. + 20.5.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

## NEU Internet und MP 3 Voraussetzung: Internetkurs

### Musik am PC

**Inhalte:** Musik und Hörbücher auf den Computer herunterladen; Datenübertragung auf den MP3-Player; rechtliche Grundlagen; Daten organisieren; Zahlungsmodalitäten.

**Kurs MUS 74:** Dienstag/Donnerstag, 25.5. + 27.5.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Computerkurse in Neuenkirch

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

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

## WINDOWS Einführung

**Grundkurs:** Den Computer kennen lernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern. Was ist das Internet?

**Kurs WIE 301:** Dienstag, 12.1. bis 9.2.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs WIE 302:** Donnerstag, 22.4. bis 27.5. (ohne 13.5.)  
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 303:** Dienstag, 23.2. bis 23.3.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs INE 304:** Montag, 7.6. bis 5.7.  
8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.–

## Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

**Voraussetzung:** Windows Einführung

Bilder auf PC laden, speichern, auf CD archivieren; Bildbearbeitung: Kontrast/Helligkeit, Ausschnitt, rote Augen korrigieren, Text einfügen.

**Kurs BB 305:** Freitag, 23.4. bis 28.5. (ohne 14.5.)  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

## NEU Fotobuch erstellen

**Voraussetzung:** Windows Einführung oder gleichwertige Kenntnisse

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

**Kurs FOE 306:** Dienstag, 20.4. bis 4.5.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

## Aktive und gesunde Bewegung

### Pilates – für einen starken «Körperkern»

Pilates fördert die Entwicklung eines starken «Körperkerns», bestehend aus den tief sitzenden Bauchmuskeln sowie der Muskulatur rund um die Wirbelsäule – unter Einbeziehung von Rumpf, Becken und Schultergürtel. Pilates trainiert den ganzen Körper, optimiert die Körperhaltung, und die Muskulatur wird ausgewogen aufgebaut. Dadurch können Sie Ihre täglichen Aktivitäten entspannter und mit geringerem Verletzungsrisiko erleben. Die Kurse eignen sich für alle, die Übungen im Stehen, Sitzen, auf der Matte und im Liegen ausführen können.

### Allgemeine Angaben

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

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

### Pilates für Einsteiger/innen

Kurs 190

**Daten:** Montag, 11. Jan. bis 15. März (ohne 8. und 15. Feb.), 8x  
**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Kosten:** CHF 170.–  
**Anmeldung:** bis 28. Dezember

### Pilates für Geübte

Kurs 192

**Daten:** Montag, 4. Jan. bis 29. März (ohne 8. und 15. Feb.), 11x  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Kosten:** CHF 231.–  
**Anmeldung:** bis 21. Dezember

### Pilates für Einsteiger/innen

Kurs 191

Fortsetzung von Kurs 190, eignet sich aber auch für neu Teilnehmende.

**Daten:** Montag, 19. April bis 14. Juni (ohne 24. Mai), 8x  
**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Kosten:** CHF 170.–  
**Anmeldung:** bis 6. April

### Pilates für Geübte

Kurs 193

Fortsetzung von Kurs 192, eignet sich aber auch für neue Teilnehmende.

**Daten:** Montag, 19. April bis 28. Juni (ohne 24. Mai), 10x  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Kosten:** CHF 210.–  
**Anmeldung:** bis 6. April

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 23. Februar bis 27. April (ohne 6. und 13. April), (8x)	<b>Line Dance – macht Spass und hält jung</b> <b>Für Beginner</b> Line Dance ist eine Country- und Western-Tanzart für Einzelpersonen jeder Altersgruppe. Die Tänzer/innen stehen dabei in Reihen neben- und hintereinander und tanzen eine vorgegebene Schrittfolge. Beim Line Dance wird nicht paarweise getanzt; natürlich können Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner aber auch mitnehmen. Die erfahrene Tanzlehrerin bringt Ihnen einfache Tänze bei. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Kommen Sie vorbei, geniessen Sie Country-Musik und lassen Sie sich in den Wilden Westen entführen! <b>Kursleitung:</b> Waltraud Glogner, Line-Dance Teacher SCWDA	<b>Kurs 180</b> Tanzlokal im Perosa-Gebäude, Grossmatte 12, Littau (das Kurslokal ist mit ÖV gut erreichbar) 14 bis 15 Uhr CHF 155.– <b>Anmeldung:</b> bis 8. Februar
Donnerstag, 25. Februar bis 1. April (6x)	<b>Aerofit – das Ganzkörpertraining</b> Aerofit ist ein abwechslungsreiches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit einfachen Übungen und Schrittkombinationen zu rassischer Musik. Es verbessert die Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und macht erst noch Spass. <b>Kursleitung:</b> Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin und Naturheilpraktikerin für TCM	<b>Kurs 194</b> Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 130.– <b>Anmeldung:</b> bis 12. Februar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 14., 21. und 28. Mai, 4., 11. und 25. Juni (6x)	<b>Thera-Band – das kleinste und leichteste «Fitness-Center»</b> Das Thera-Band lässt sich überall hin mitnehmen, da es klein und leicht ist. Es ist vielseitig einsetzbar, und es können Übungen durchgeführt werden, für die es sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Ein regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und Broschüren mit Übungen werden abgegeben (im Preis inbegriffen). Der Kurs eignet sich sowohl für Neu-Einsteiger/innen als auch für Personen, welche bereits einen Kurs besucht haben. <b>Kursleitung:</b> Rita Portmann, Expertin Seniorensport	<b>Kurs 195</b> Pfarreisaal St. Johannes, Würzenbach, Luzern 9 bis 10.15 Uhr CHF 140.–  <b>Anmeldung:</b> bis 30. April

# Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer grossen Beliebtheit – nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach geht's 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).

## Nordic Walking für Neu-Einsteiger/innen

### Einführung in diese «sanfte» Sportart

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

**Luzern:** Aussensportanlage Allmend Süd

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

**Kurs 50:** Montag, 19. April bis 17. Mai  
CHF 50.– (5x)

**Zeit:** 13.45 bis 15.15 Uhr

**Anmeldung:** bis 6. April

**Kurs 53:** Montag, 3. Mai bis 30. Aug. (ohne 24. Mai)  
CHF 90.– (17x)

**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr

**Kurs 52:** Mittwoch, 6. Jan. bis 28. April  
CHF 90.– (17x)

**Kurs 54:** Mittwoch, 5. Mai bis 25. Aug.  
CHF 90.– (17x)

**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.–

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

**Luzern:** Aussensportanlage Allmend Süd

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

**Kurs 51:** Montag, 4. Jan. bis 26. April (ohne 5. April)  
CHF 90.– (16x)

**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 29. März 16.15 bis 18 Uhr)

## Weihnachtessen Nordic-Walking-Treff Luzern

Gemeinsames gemütliches Weihnachtessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick.

■ Für die Teilnehmenden des Montag-Treffs: 14. Dezember 2009 ab 17.15 Uhr im Restaurant Militärgarten, Luzern.

■ Für die die Teilnehmenden des Mittwoch-Treffs: 16. Dezember 2009 ab 11 Uhr im Hotel Pilatus, Hergiswil.

**Es sind alle herzlich eingeladen.**

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

**Sursee: Parkplatz Eishalle Sursee**

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

**Treff 57:** Donnerstag, 7. Jan. bis 29. April (ohne 11. Feb.)  
CHF 80.– (16x)

**Treff 60:** Donnerstag, 6. Mai bis 26. Aug. (ohne 13. Mai + 3. Juni)  
CHF 75.– (15x)

**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, 7. Jan. bis 1. April  
CHF 65.– (13x)

**Kurs 61:** Donnerstag, 8. April bis 22. Juli (ohne 13. Mai + 3. Juni)  
CHF 70.– (14x)

**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, 4. Jan. 2009 bis 26. April 2010 (ohne 5. April)  
CHF 80.– (16x)

**Kurs 62:** Montag, 3. Mai bis 30. Aug. (ohne 24. Mai)  
CHF 85.– (17x)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr



# Tennis

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

Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in einer 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: 4. Jan. bis 31. März

2. Trimester: 6. April bis 7. Juli (ohne 24. Mai)

Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich. Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

### Tennis schnuppern jederzeit möglich!

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

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 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, 4. Jan. bis 29. März (ohne 8. und 15. Feb.)  
CHF 144.– (11x)

**Kurs 16:** Montag, 19. April bis 5. Juli (ohne 24. Mai)  
CHF 144.– (11x)

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 2:** Freitag, 8. Jan. bis 26. März (ohne 12. und 19. Feb.)  
CHF 131.– (10x)

**Kurs 17:** Freitag, 23. April bis 9. Juli  
CHF 157.– (12x)

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 3:** Freitag, 8. Jan. bis 26. März (ohne 12. und 19. Feb.)  
CHF 131.– (10x)

**Kurs 18:** Freitag, 23. April bis 9. Juli  
CHF 157.– (12x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 9 bis 9.50 Uhr

**Kurs 4:** Mittwoch, 6. Jan. bis 31. März (ohne 10. und 17. Feb.)  
CHF 158.– (11x)

**Kurs 19:** Mittwoch, 21. April bis 7. Juli  
CHF 172.– (12x)

## 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, 4. Jan. bis 29. März (ohne 8. und 15. Feb.)  
CHF 212.– (11x)

**Kurs 20:** Montag, 19. April bis 5. Juli (ohne 24. Mai)  
CHF 212.– (11x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 6:** Montag, 4. Jan. bis 29. März (ohne 8. und 15. Feb.)  
CHF 212.– (11x)

**Kurs 21:** Montag, 19. April bis 5. Juli (ohne 24. Mai)  
CHF 212.– (11x)

### Ebikon: Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr

**Kurs 7:** Mittwoch, 6. Jan. bis 31. März (ohne 10. und 17. Feb.)  
CHF 212.– (11x)

**Kurs 22:** Mittwoch, 21. April bis 7. Juli  
CHF 231.– (12x)

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

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

**Zeit:** **14 bis 14.50 Uhr**  
**Kurs 8:** Dienstag, 5. Jan. bis 30. März (ohne 9. und 16. Feb.)  
CHF 192.– (11x)  
**Kurs 23:** Dienstag, 20. April bis 6. Juli  
CHF 210.– (12x)

**Zeit:** **15 bis 15.50 Uhr**  
**Kurs 9:** Dienstag, 5. Jan. bis 30. März (ohne 9. und 16. Feb.)  
CHF 192.– (11x)  
**Kurs 24:** Dienstag, 20. April bis 6. Juli  
CHF 210.– (12x)

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

**Kurs 10:** Dienstag, 5. Jan. bis 30. März (ohne 9. und 16. Feb.)  
CHF 178.– (11x)  
**Kurs 25:** Dienstag, 20. April bis 6. Juli  
CHF 195.– (12x)

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

**Zeit:** **18 bis 18.50 Uhr**  
**Kurs 11:** Donnerstag, 21. Jan. bis 27. Mai (ohne 11. und 18. Feb., 1., 8. und 15. April sowie 13. Mai)  
CHF 219.– (13x)

**Zeit:** **19 bis 19.50 Uhr**  
**Kurs 12:** Donnerstag, 21. Jan. bis 27. Mai (ohne 11. und 18. Feb., 1., 8. und 15. April sowie 13. Mai)  
CHF 219.– (13x)

**Nottwil:** **Hallenbad Paraplegikerzentrum**  
**Kursleitung:** Monika Schwaller  
**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt  
**Zeit:** **10.30 bis 11.30 Uhr**  
**Kurs 13:** Mittwoch, 6. Jan. bis 31. März (ohne 10. und 17. Feb.)  
CHF 199.– (11x)  
**Kurs 26:** Mittwoch, 21. April bis 7. Juli  
CHF 217.– (12x)



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

**Zeit:** **10.05 bis 10.55 Uhr**  
**Kurs 14:** Freitag, 8. Jan. bis 26. März (ohne 12. und 19. Feb.)  
CHF 182.– (10x)  
**Kurs 27:** Freitag, 23. April bis 9. Juli  
CHF 217.– (12x)

**Zeit:** **11.05 bis 11.55 Uhr**  
**Kurs 15:** Freitag, 8. Jan. bis 26. März (ohne 12. und 19. Feb.)  
CHF 182.– (10x)  
**Kurs 28:** Freitag, 23. April bis 9. Juli  
CHF 217.– (12x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 32.

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





# Velo fahren

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

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

## Allgemeine Angaben

**Daten:** Dienstag, 13. und 27. April, 11. und 25. Mai, 8. und 22. Juni, 6. und 20. Juli, 3., 17. und 31. August, 14. und 28. 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 Velotour CHF 9.–  
**Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

**Anmeldung:** Bis 1. April bei Pro Senectute. 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!

**Wichtig:** Nehmen Sie erstmals an einer Velotour teil? Dann melden Sie sich bitte **unbedingt vor der ersten Teilnahme** beim Fachleiter Arnold Burch!

## Informations-Nachmittag

**Dienstag, 9. März,** 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern.  
 Die Veloleiter informieren Sie über die Touren und beantworten Ihre Fragen. Anmeldung nicht erforderlich, alle Interessierten sind willkommen.

## Abschluss Velotouren

**Dienstag, 16. November,** 14 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern.  
 Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotouren sind zu diesem informativen und geselligen Nachmittag eingeladen. Bitte notieren Sie den Termin in Ihrer Agenda, es wird keine Einladung verschickt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Velo-Ferienwochen

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

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

# Wandern

Wir laden Sie ein, in den kommenden Monaten in unserer ungezwungenen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

## Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

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

### Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

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

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

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

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

**Billette:** Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt. Einzelbillette sind von den Teilnehmenden selber zu lösen.

**Einsteigeorte** für ausserhalb der Agglomeration von Luzern Wohnende: In jenen Fällen, wo der Zug auf der Hinreise ausserhalb der Agglomeration Luzern anhält, ist in der Rubrik Abfahrt in Klammern eine Bahnstation

inkl. Abfahrtszeit angegeben. Weitere Haltestellen können dem Fahrplan entnommen werden.

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2009 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

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

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

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

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

### Wanderleiter/innen:

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

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 20. Januar	<b>Wanderung mit Betriebsbesichtigung</b> <b>Route:</b> Winterwanderung Sursee – St. Erhard – Wauwilerberg – Wauwil und Besichtigung der Wauwiler Champignon AG. <b>Distanz:</b> 10 km, je 120 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 15.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 9 Uhr, SBB-Schaltherhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.14 Uhr (Emmenbrücke 9.19 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.56 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis 8. Januar schriftlich oder per E-Mail.
Mittwoch, 10. Februar	<b>Route:</b> Halbtages-Winterwanderung vom Hergiswald – Holderchäppeli – Chrüzhubel nach Schwarzenberg. <b>Distanz:</b> 7,5 km, je 300 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Verpflegung:</b> aus dem Rucksack, Kaffee am Schluss. <b>Billett:</b> PP oder einzeln lösen (Hergiswald Bauernhof). <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 10.40 Uhr, Bus-Perron Eigenthal, Linie 71. <b>Abfahrt:</b> 10.50 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 15.43 Uhr.

Information unter Tel. 041 226 11 99

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 10. März	<b>Route:</b> Wanderung durch die Gommer Winterlandschaft: Oberwald – Ulrichen – Geschinen – Münster und zurück nach Ulrichen. <b>Distanz:</b> 13,5 km mit je 70 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ - 3¾ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 41.–. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 07.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 07.18 Uhr (Arth-Goldau 07.52 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.41 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis 5. März schriftlich oder per E-Mail.
Mittwoch, 7. April	<b>Route:</b> Wanderung Olten – Engelberg – Höli – Pfaffentann – Kölliken. <b>Distanz:</b> 15 km, je 400 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 5 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 17.–. <b>Leitung:</b> Ernst Ammann, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.30 Uhr (Sursee 7.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.56 Uhr.
Mittwoch, 21. April	<b>Route:</b> Bluestwanderung im unteren Aaretal von Villigen – Rotberg nach Leuggern. <b>Distanz:</b> 13 km, je 350 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 31.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.30 Uhr.
Mittwoch, 5. Mai	<b>Route:</b> Wanderung im Südschwarzwald von Maulburg über Hohen Flum nach Schwörstadt am Rhein. <b>Distanz:</b> 11,5 km, 180 m Aufstieg, 240 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 35.–, mit GA ca. CHF 9.–. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.05 Uhr.
Mittwoch, 19. Mai	<b>Route:</b> Wanderung über den Belpberg mit Sicht auf die Berner Alpen, von Belp nach Kirchdorf. <b>Distanz:</b> 13 km, 360 m Aufstieg, 280 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 32.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.03 Uhr.
Mittwoch, 2. Juni (bei schlechtem Wetter Freitag, 4. Juni)	<b>Route:</b> Wanderung durch den Bergfrühling auf der Golzernalp und im Maderanertal. <b>Distanz:</b> 8 km, 200 m Aufstieg, 800 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★, Wanderstöcke und Trittsicherheit erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 22.– und CHF 7.– für die Seilbahn. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.18 Uhr (Arth-Goldau 7.52 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.41 Uhr.
Mittwoch, 30. Juni (bei schlechtem Wetter Freitag, 2. Juli)	<b>Route:</b> Alpine Rundwanderung mit schöner Aussicht, von Tiefenbach am Furkapass zur Albert-Heim-Hütte. <b>Distanz:</b> 7 km, je 500 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★, Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 28.– (Carkosten). <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, Inseli-Parkplatz Luzern. <b>Rückkehr:</b> ca 18 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis 24. Juni schriftlich oder per E-Mail.
Mittwoch, 7. Juli	<b>Route:</b> Auf dem Panorama- und Schluchtweg von Magglingen über Twannberg nach Twann. <b>Distanz:</b> 11 km, 150 m Aufstieg, 320 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 40.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 17.56 Uhr.

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 21. Juli (bei schlechtem Wetter Freitag, 23. Juli)	<b>Route:</b> Bergwanderung auf dem Wildbeobachtungspfad vom Niederbauen zur Stockhütte. <b>Distanz:</b> 9,5 km, 350 m Aufstieg und 650 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★★★, Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 32.–, mit GA CHF 18.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.11 Uhr (Horw 7.17 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr.

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

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 14. Januar	<b>Route:</b> Wir wandern auf dem Pfad der Pfahlbausiedlung von Wauwil übers Wauwilermoos nach Kottwil, mit Kaffeehalt am Schluss. <b>Distanz:</b> ca. 9 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 10.–. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 11.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 12.04 Uhr (Emmenbrücke 12.09). <b>Rückkehr:</b> 16.56 Uhr.
Donnerstag, 18. Februar	<b>Programm:</b> Nachmittagswanderung von Rothenburg über Bürlimoos nach Neuenkirch. <b>Distanz:</b> 8,5 km, 100 m Aufstieg, 50 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2¼ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Zwischenverpflegung:</b> aus dem Rucksack, Kaffee am Schluss. <b>Billet:</b> mit PP oder selber lösen. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Rita Gasser.	<b>Treffpunkt:</b> 12.25 Uhr, Bus-Perron Linie 52. <b>Abfahrt:</b> 12.35 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.54 Uhr.
Donnerstag, 25. März Wanderung mit Klosterbesuch	<b>Route:</b> Wanderung entlang der Limmat von Zürich nach Dietikon, mit Führung im Benediktinerinnenkloster Fahr. <b>Distanz:</b> ca. 7 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Kosten:</b> ca. CHF 25.–, mit GA CHF 5.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.48 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.39 Uhr.
Donnerstag, 15. April	<b>Route:</b> Wanderung von Willisau durchs Ostergau und via Wellbrig – Gunterswil nach Willisau. <b>Distanz:</b> ca. 9 km, 200 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 11.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.03 Uhr.
Donnerstag, 27. Mai	<b>Programm:</b> Durch Feld und Wald am Jura-Südfuss entlang von Olten via Schloss Wartenfels bis Bad Lostorf. <b>Distanz:</b> ca. 9 km, je 120 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 19.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Ernst Ammann.	<b>Treffpunkt:</b> 08.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.54 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.56 Uhr.
Donnerstag, 17. Juni	<b>Route:</b> Von Flüelen nach Sisikon auf dem Weg der Schweiz. <b>Distanz:</b> 8,5 km, je 150 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> ca. CHF 15.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.20 Uhr (Arth-Goldau 8.52 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.20 Uhr
Donnerstag, 15. Juli	<b>Route:</b> Durch die Aaschlucht von Engelberg nach Grafenort. <b>Distanz:</b> 8,5 km, kein Aufstieg, 430 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2½ 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> 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.11 Uhr (Horw 9.17 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 15.49 Uhr

Information unter Tel. 041 226 11 99

# Langlauf

## Langlauf-Treff (klassische Technik)

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

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

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

<b>Verschiebedatum:</b>	Jeweils am darauf folgenden Donnerstag
<b>Zeit:</b>	9 bis ca. 17 Uhr
<b>Kosten:</b>	Saisonkarte CHF 60.– (6x) oder pro Tageskarte CHF 14.– (wird vor Ort einkassiert).
<b>Loipenpass bzw. Tageskarte:</b>	Muss von den Teilnehmenden selbst gekauft werden.
<b>Kursorte:</b>	Eigenthal, Engelberg, Finsterwald, Langis oder Rothenthurm.

<b>Durchführung:</b>	Über die definitive Durchführung, den Kursort und den Treffpunkt gibt der <b>Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84)</b> ab 14 Uhr des Vortages Auskunft.
<b>Anmeldung:</b>	Bis 4. Dezember 2009 bei Pro Senectute. Melden Sie sich <b>zusätzlich</b> jeweils vor einem Treff telefonisch beim verantwortlichen Leiter an, und zwar am Vorabend zwischen 18 und 19.30 Uhr.

# Curling

Curling lässt sich auch von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen und spielen. Dabei braucht es technisches Geschick, taktisches Können und mentale Stärke. Aber auch Teamgeist, Spielfreude und Kameradschaft sind wichtig. Der Stein wird beim Spiel nicht gehoben, sondern nur gestossen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

## Allgemeine Angaben

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

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

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

## Schnupperkurs

**Kurs 150**

**Datum:** Dienstag, 19. Jan.  
**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 35.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)  
**Anmeldung:** bis 7. Jan.

## Kurs für Anfänger/innen

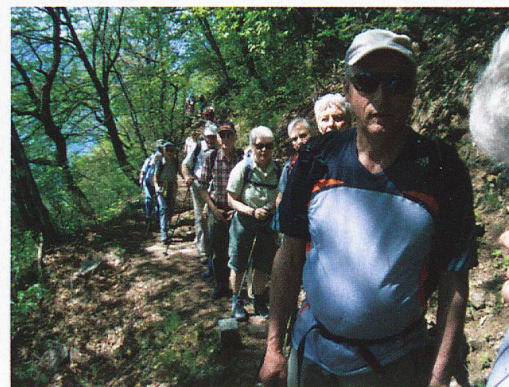
**Kurs 151**

**Daten:** Dienstag, 26. Jan. bis 16. März (ohne 9. und 16. Feb., 6x)  
**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 160.– (inkl. Schuh- und Materialmiete)  
**Anmeldung:** bis 14. Jan.

## Geführte Schneeschuhtouren im «Salwideli» (Sörenberg)

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

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



## Wintersport-Ferien in Sils-Maria/Engadin

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

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

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

**Nicht inbegriffen:** Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Regionalbus und Bahnen; Annullierungskosten-Versicherung.

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

**Anmeldung:** bis 4. Dezember 2009

## Langlauf-Ferien in Ulrichen/Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die Gegend zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich ideal sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die

Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren in der klassischen Technik angeboten. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet und verfügen über neue Bodenbeläge und teilweise über erneuerte Badezimmer.

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

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn; Halbpension; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (mit 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; Annullierungskosten-Versicherung.

**Anmeldung:** bis 22. Januar 2010

## Ausflugs- und Spazierferien in Interlaken

Pro Senectute Kanton Luzern führt Ferien 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 Besichtigungen, mit Spaziergängen und kleinen Wanderungen von max. 1 bis 1½ Std. Das Hotel Artos ist zentral und ruhig gelegen und wird uns eine Woche lang verwöhnen. Interlaken, am Fusse der Berner Alpen und zwischen Thuner- und Brienersee gelegen, bietet ideale Voraussetzungen, um einige frohe Tage in schöner Natur und in geselliger Gemeinschaft zu verbringen.

**Dauer:** Samstag, 1. Mai, bis Samstag, 8. Mai 2010  
**Leitung:** Alfons und Therese Steger-Sury  
**Doppelzimmer:** CHF 1000.–/Person  
**Einzelzimmer Nord:** CHF 1150.–

**Im Preis inbegriffen:** 8 Tage/7 Nächte; Zimmer Ihrer Wahl mit

Balkon, TV, Radio, Telefon; **Vollpension**, freie Benützung von Sauna, Dampfbad, Therme, Duft- und Massagedusche; Hin- und Rückfahrt mit Car; Ausflugsbillette; Trinkgelder; Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern

**Anmeldung:** bis 5. März 2010

## NEU Aktiv-Woche für Junggebliebene in Schlanders (Südtirol)

### **Vielseitiges Bewegungs- und Entspannungsangebot**

Schlanders, der Hauptort des Vinschgau mit 300 Sonnentagen pro Jahr und einem autofreien Dorfkern, ist der Ausgangspunkt für unsere abwechslungsreiche und genussvolle Ferienwoche. Auszüge aus dem Programm: Wasser-, Rücken-, Atem- und Entspannungsgymnastik, Pilates, leichte Wanderung mit einer Wander- und Kräutereexpertin, kurzweilige Velotour durch das einmalige Blütenmeer der Apfelplantagen, Besuch von Meran und des botanischen Gartens von Schloss Trauttmansdorff. Sie werden bei diesen Aktivitäten immer vom motivierten Leiterinnenteam begleitet und kompetent instruiert, ohne Stress und Leistungsdruck, dafür mit viel Humor und guter Laune.

Im sehr komfortablen Hotel Maria Theresia werden Sie sich sehr schnell wie zu Hause fühlen. Die grosszügigen Zimmer, der Wellnessbereich (Sauna, Dampfbad, Whirlpool, Hallenbad, Beauty-Abteilung, Massagen) und das vorzügliche Essen bieten ideale Voraussetzungen für eine tolle Ferienwoche, wo bestimmt auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt.

**Dauer:** Sonntag, 2. Mai, bis Sonntag, 9. Mai 2010  
**Leitung:** Irène Zingg, Monika Lang  
**Doppelzimmer:** mit Dusche, Bidet, WC, Föhn CHF 985.–/Person  
**Einzelzimmer:** mit Dusche, Bidet, WC, Föhn CHF 1085.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Balkon, TV, Radio; reichhaltiges Frühstücksbuffet; Nachtessen mit 4-Gang-Menü; alle Gymnastikangebote; Ausflüge; Velos; Eintritte und Trinkgelder; Mittagessen auf der Hinreise; Lunchpaket auf der Rückreise; Hin- und Rückreise mit Car.

**Nicht inbegriffen:** Annullierungskosten-Versicherung

**Besondere Hinweise:** Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit erwartet.

**Anmeldung:** bis 2. März 2010 (Teilnehmerzahl beschränkt)

## Wander-Ferien in Valbella-Lenzerheide

Die Lenzerheide, 1500 m über Meer, ein sonniges, nach Süden offenes Hochtal, liegt eingebettet zwischen dem Parpaner Rothorn und dem Stätzerhorn. Der Heidsee schenkt dem Tal lieblichen Charakter und ein mildes Klima. Lichte Wälder mit vielen Wanderwegen begleiten die Wanderer bis auf 1800 m, darüber schweift der Blick frei von Mittelbünden bis ins Engadin. Wir bieten 2- bis 3-stündige, seniorengerechte Wanderungen an. Wir wohnen im Waldhotel am See in Valbella. Das Hotel liegt nur wenige Meter vom See entfernt, ist heimelig eingerichtet und bietet modernen Komfort mit Schwimmbad, Whirlpool und Sauna.

Information unter Tel. 041 226 11 99

**Dauer:** Samstag, 3. Juli, bis Samstag, 10. Juli 2010  
**Leitung:** Beatrice Reichlin, Albert Steffen  
**Doppelzimmer:** mit Südbalkon CHF 1020.–/Person  
**Einzelzimmer:** mit Südbalkon CHF 1120.–  
**Einzelzimmer:** ohne Balkon CHF 1080.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Bad/WC oder DU/WC, Föhn, Kühlschrank, Safe, Radio, Telefon, TV; ein reichhaltiges Frühstücksbuffet; Nachtessen mit 4-Gang-Menü; Wandertee; Hallenbad und Sauna; Hin- und Rückreise mit Car inkl. Mittagessen auf der Heimreise; Bus- und Bergbahnfahrten; Trinkgelder; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

**Hinweis:** Bitte auf der Anmeldekarte gewünschte Einzelzimmer-Kategorie vermerken!

**Anmeldung:** bis 30. April 2010

## Wander-Ferien in der Lenk im Simmental

### **Anspruchsvolle und mittlere Wanderungen**

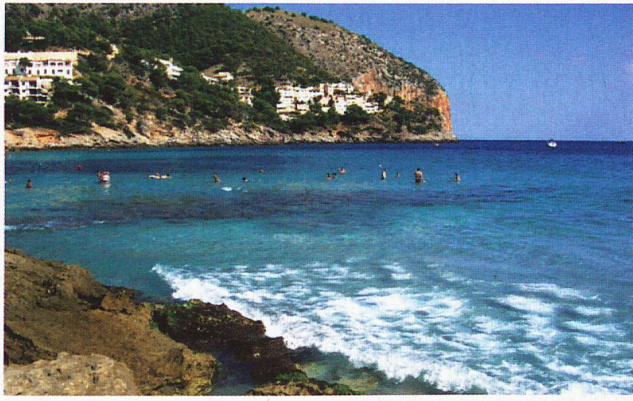
Die Lenk liegt zuhinterst im wunderschönen Simmental auf 1065 Meter über Meer, fernab aller Hektik. Der Ferienort bietet klare Bergluft, grandiose Gipfel und atemberaubende Wasserfälle, was nur einige Naturschönheiten der Lenk sind. Es sind sehr interessante Wanderungen in der näheren Umgebung geplant. Unser ruhiges Ferienhotel Wildstrubel liegt direkt neben dem Bahnhof, angrenzend an den Dorfkern. Es wird vom Besitzer Franz Schürch und seinem Team geführt und bietet neuzeitlichen Komfort in gemütlicher Atmosphäre.

**Dauer:** Samstag, 11. Sept., bis Samstag, 18. Sept. 2010  
**Leitung:** Ernst Ammann, Pia Schmid  
**Doppelzimmer:** mit Bad oder Dusche/WC CHF 1050.–/Person  
**Einzelzimmer:** mit Bad oder Dusche/WC CHF 1130.– (Anzahl begrenzt)

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer (Telefon, TV, Radio); Frühstücksbuffet; Nachtessen mit 3-Gang-Menü; 5-Uhr-Tee oder Kaffee mit Kuchen; freie Benützung des Hotelhallenbades und der Wellness-Anlage; Hin- und Rückreise mit Car inkl. Mittagessen; kleine Wanderung auf der Hin- und Rückfahrt; Bus- und Bergbahnfahrten und evtl. Eintritte sowie Trinkgelder; Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

**Besondere Hinweise:** Von den Teilnehmenden wird eine **gute allgemeine Gesundheit, Fitness und Trittsicherheit** erwartet. Es sind täglich Wanderungen von 3 bis 5 Stunden geplant. Personen mit Herz- und Kreislaufproblemen sind gebeten, beim Hausarzt abzuklären, ob Wanderungen (dem Seniorentempo angepasst) auf einer Höhe zwischen 1000 m und 2300 m verantwortbar sind.

**Anmeldung:** bis 2. Juli 2010



Fotos: Prisma

## Bade-Ferien 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 und Wanderungen 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 zehn Jahren angeboten.

**Leitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff

**Sonntag, 13. Juni, bis Sonntag, 27. Juni 2010 (2 Wochen)**

**Doppelzimmer (Meersicht):** CHF 1865.–\*/Person

**Einzelzimmer (Landsicht):** CHF 1955.–\*

**Sonntag, 13. Juni, bis Sonntag, 20. Juni 2010 (1 Woche)**

**Sonntag, 20. Juni, bis Sonntag, 27. Juni 2010 (1 Woche)**

**Doppelzimmer (Meersicht):** CHF 1245.–\*/Person

**Einzelzimmer (Landsicht):** CHF 1295.–\*

**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 CHF 33.– (Annullierung, Assistance und Gepäckschutz bis CHF 2000.–); fakultativ: Miete Aqua-Fit Weste CHF 25.–.

**Variante Halbpension:** Reduktion CHF 90.–\* **pro Woche.**

**Doppelzimmer zur Alleinbenützung:** Zuschlag CHF 190.–\* **pro Woche.**

\* **Provisorische Preise!** Die definitiven Preise sind erst Ende Januar 2010 bekannt! Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vorbehalten.

**Anmeldung:** bis 16. April 2010. Bitte frühzeitig anmelden!

### 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 selbständig sind.

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

## Informations-Nachmittag

**Mittwoch, 20. Januar 2010, 14 bis 16 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Luzern.**

Die beiden Leiterinnen stellen Ihnen den Ferienort und das Hotel vor und geben Auskunft über die Aktivitäten im Wasser. Sie lernen die Leiterinnen kennen, die gerne Ihre Fragen beantworten. Teilnehmende an bisherigen Ferien berichten von ihren Erfahrungen. Deshalb freuen sich die Leiterinnen auf neue und schon bekannte Aqua-Fitness-Begeisterte. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

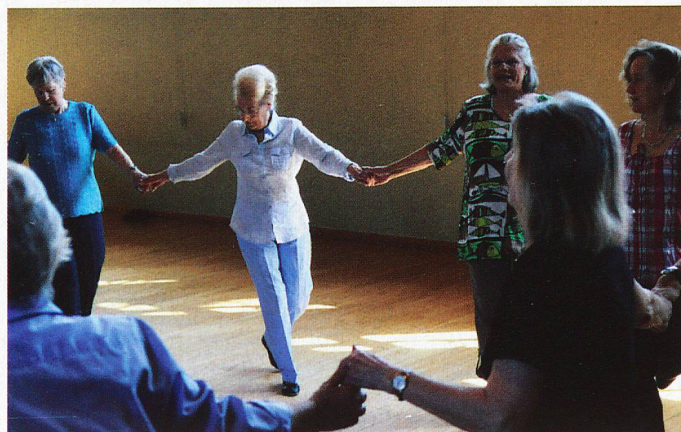
## Fototreff

**Mittwoch, 20. Oktober 2010, 14 bis 16 Uhr, Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Luzern.**

Bei einem gemütlichen Treffen mit Kaffee können Sie sich mittels Fotos nochmals in die Ferien zurückversetzen lassen. Selbstverständlich sind auch Bekannte, Freunde und Interessierte für die nächsten Ferien herzlich eingeladen. Die Leiterinnen freuen sich über eine grosse Runde von Senioren, welche sich für Wasser, Sonne und Ferien begeistern. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Information unter Tel. 041 226 11 99





# Offene Gruppen

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

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

### Regelmässige Bewegung ist biologische Altersvorsorge!

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

## Fit/Gym (Turnen)

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

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

## Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

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

Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft und den Zusammenhalt, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt, und einige unternehmen auch ausserhalb der Gruppe ab und zu etwas gemeinsam.

### Information über die Angebote in den verschiedenen Gemeinden:

Fordern Sie unter Tel. 041 226 11 99 eine Liste mit den Gruppen in Ihrer Gemeinde oder Region an.

**Leitung:** Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter

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

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

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

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

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

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

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

Information unter Tel. 041 226 11 99