

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 2

**Anhang:** Impulse : Kursangebote für alle ab 60 : 2. Halbjahr 2014  
**Autor:** Pro Senectute Kanton Luzern

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 01.04.2025

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



2. Halbjahr 2014

# impulse

Kursangebote für alle ab 60

**BILDUNG UND BEWEGUNG**

**Entdecken Sie das  
vielseitige Angebot**

 **bildung**  
**sport** pro senectute bewegt

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



## ANMELDUNG

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

**Haben Sie den Anmeldetermin verpasst?**  
Vielleicht gibt es noch freie Plätze. Rufen Sie uns an, wir geben gerne Auskunft.

### Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung + Sport  
Bundesplatz 14, 6002 Luzern

### Öffnungszeiten

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

**Telefon Bildung** 041 226 11 96

**Telefon Sport** 041 226 11 99



**Fax** 041 226 11 98

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

**Internet** www.lu.pro-senectute.ch

## ALLGEMEINE BEDINGUNGEN für unsere Kursangebote

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

### Zugänglichkeit zu unseren Angeboten

Das Bildungs- und Sportangebot von Pro Senectute ist für Menschen ab 60 Jahren zugänglich.

### Anmeldung/Zahlung

Ihre Anmeldung (auch per Telefon) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des gesamten Kursgeldes.

### Abmeldung

Eine Abmeldung ist für uns immer mit administrativem Aufwand verbunden. Gebührenfrei ist sie bis 14 Tage vor Kursbeginn, danach werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

#### Abmeldung bis 5 Tage vor Kursbeginn:

■ Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. zurück erstattet, wobei in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 35.– erhoben/einbehalten wird.

#### Abmeldung ab 4 Tagen und weniger vor Kursbeginn oder bei Nichtabmelden/Nichterscheinen:

■ Der gesamte Betrag wird zur Zahlung fällig bzw. es erfolgt keine Rückerstattung.

### Versäumte Lektionen

Versäumte Lektionen (z. B. Ferienabwesenheiten) können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Bei Kursabbruch durch den/die Teilnehmer/in wird das Kursgeld nicht rückerstattet. Bei längerer Abwesenheit infolge Krankheit oder Unfall von mind. 4 Lektionen (bitte um sofortige Meldung) werden die verpassten Lektionen bis zu max. 50% des Kursgeldes auf

den nächsten Kurs gutgeschrieben oder rückerstattet, sofern ein Arzzeugnis vorgelegt wird. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 35.– erhoben.

### Lehrmittel/Kursmaterial

Die Kosten für Lehrmittel und Material sind nicht im Kursgeld inbegriffen.

### Durchführung/Annulation der Kurse

Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abgesagt werden, erhalten Sie ca. 1 Woche vor dem geplanten Kursbeginn Bescheid. Bei Unterbestand kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden.

### Kurskosten-Ermässigung

Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, einen Kurs zu besuchen, wenden Sie sich bitte an eine unserer Beratungsstellen. Mit Ihnen zusammen wird diskret nach einer Lösung gesucht.

### Versicherung

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

### Kursauswertung

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

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

## Bildungsprogramm

- 3 Exkursionen/Besichtigungen
- 5 Alltag und Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 8 Wissen und Kultur
- 11 Gesundheitsförderung und Wohlbefinden
- 13 Gemeinsame Interessen teilen
- 14 Sprachkurse für jedes Niveau
- 16 Moderne Kommunikation
- 16 Kurse für Mac-Computer
- 17 Kurse für Windows-Computer
- 18 Computerkurse in Luzern
- 20 Computerkurse in Neuenkirch

## Sportprogramm

- 21 Sport und Bewegung
- 22 Nordic Walking
- 23 Wasserfitness (Bewegung im Wasser)
- 24 Tennis
- 25 Radsport
- 26 Wandern
- 30 Offene Gruppen: (Turnen, Wasserfitness, Tanzsport)
- 34 Wintersport: Curling, Skilanglauf,
- 35 Ferienwochen Winter





## Exkursionen und Besichtigungen

### Anlass 201

#### NEAT-Tunnel Ceneri und Botta-Kapelle auf der Alpe Foppa

**Dienstag, 26. August**

Mit dem Car besuchen wir die Baustelle des Ceneri-Tunnels in Sigirino. Nach einer Einführung ins NEAT-Projekt fassen wir die richtige Ausrüstung und fahren mit einem Bus in den Tunnel und erkunden zu Fuss die Baustelle. Im zweiten Teil der Exkursion fahren wir mit der Luftseilbahn auf die Alpe Foppa und besichtigen die Kirche Santa Maria degli Angeli von Mario Botta und Enzo Cucchi. Für den Besuch im Tunnel ist gute Gesundheit erforderlich und ein Maximalalter von 76 Jahren. Eine Teilnahme ohne Tunnelbesuch ist möglich und ergibt eine Rückerstattung von CHF 28.–.

- ▶ **Kosten:** CHF 98.– inkl. Führungen
- ▶ **Reisekosten:** im Preis inbegriffen (Carfahrt)
- Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.)
- Leitung:** Alfons Steger und lokale Führer

- Treffpunkt:** 6.50 Uhr beim Carparkplatz Inseli, Luzern
- Rückkehr:** ca. 19.15 Uhr in Luzern
- Anmeldung:** bis 11. August

### Anlass 202

#### Stadt Konstanz und Insel Reichenau

**Dienstag, 16. September**

Mit dem Car fahren wir nach Konstanz. Eine Stadtführung zeigt die Vielschichtigkeit der Konstanzer Gegenwart und Vergangenheit (Konzil) und viele Sehenswürdigkeiten der historischen Altstadt. Am Nachmittag machen wir noch einen Ausflug auf die (Gemüse-)Insel Reichenau und besuchen mittelalterliche Kirchen.

- ▶ **Kosten:** CHF 44.– inkl. Führungen
- ▶ **Reisekosten:** im Preis inbegriffen (Carfahrt)
- Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.)
- Leitung:** Alfons Steger und lokale Führer/innen
- Treffpunkt:** 7.20 Uhr beim Carparkplatz Inseli, Luzern
- Rückkehr:** ca. 19.15 Uhr in Luzern
- Anmeldung:** bis 2. September

### Anlass 203

#### Fernsehstudio Leutschenbach

**Donnerstag, 2. Oktober**

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Schweizer Fernsehens. In einer 1,5 Stunden dauernden Führung erfahren Sie viel Interessantes. Nach der Führung geniessen Sie einen Imbiss im Restaurant des Fernsehstudios, wo Ihnen vermutlich das eine oder andere vom Fernsehen bekannte Gesicht begegnen wird.

- ▶ **Kosten:** CHF 21.– inkl. Führungen
- ▶ **Reisekosten:** ca. Fr. 23.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)
- Imbiss:** im Fernsehrestaurant (nicht inbegr.)
- Leitung:** Rita Gasser und lokale Führer/innen
- Treffpunkt:** 13.25 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern
- Rückkehr:** 19.49 Uhr in Luzern
- Anmeldung:** bis 18. September

### Anlass 204

#### Wakkerpreis Stadt Aarau und Aargauer Kunsthaus

**Dienstag, 14. Oktober**

Mit der Bahn erreichen wir Aarau. Dort werden wir mit einer geführten Busfahrt die malerischen Quartiere und interessanten Stadtteile kennen- lernen und Wissenswertes über die städtebauliche Entwicklung erfahren, einer Stadt, die 2014 den renommierten Wakkerpreis erhalten hat. Zu Fuss bummeln wir durch den historischen Stadtkern. Am Nachmittag besuchen wir mit einer Führung das Aargauer Kunsthaus mit Werken aus dem 18. bis 20. Jahrhundert von Arnold Böcklin, Ferdinand Hodler, Cuno Amiet, E.L. Kirchner, Max Bill, Sophie Taeuber-Arp u.a.m.

- ▶ **Kosten:** CHF 49.– inkl. Eintritt und Führungen
- ▶ **Reisekosten:** CHF 20.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)
- Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.)
- Leitung:** Alfons Steger und lokale Führer/innen
- Treffpunkt:** 8.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
- Rückkehr:** ca. 17.30 Uhr in Luzern
- Anmeldung:** bis 30. September



Foto: Prisma



**Anlass 205****Besuch der WTO und des neuen Rotkreuz-Museums in Genf****Donnerstag, 6. November**

Luzius Wasescha, ehemaliger Botschafter der Schweiz bei der WTO, führt uns ein in die Bedeutung der Welthandelsorganisation und zeigt insbesondere auf, wie wichtig diese Organisation für die Schweiz ist. Herr Wasescha gilt als pointierter Diplomat, der komplexe Themen anschaulich und offen formuliert. Im neu eröffneten Museum des Roten Kreuzes tauchen wir ein in eine Welt des «humanitären Abenteuers». Das interaktive Museumskonzept weckt Emotionen und verbindet die Geschichte mit den Herausforderungen der Gegenwart und der Zukunft.

► **Kosten:** CHF 23.– inkl. Eintritt und Führungen

► **Reisekosten:** ca. CHF 67.– mit Halbtax/Kollektiv- und Cityticket (sep. zu bezahlen im Zug). SBB-Tageskarten können nicht berücksichtigt werden.

**Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.)

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führer/innen

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

**Rückkehr:** 20 Uhr in Luzern

**Anmeldung:** bis 23. Oktober

**Anlässe 206 + 207****Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session****Führung/Teilnahme auf den Tribünen,****Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen**

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von einem ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.

► **Kosten:** CHF 25.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus

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

**Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegriffen)

**Leitung:** Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale/r Führer/innen

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

**Rückkehr:** 17 Uhr in Luzern

**Daten:****Anlass 206:**

Dienstag, 25. November

**Anmeldung:** bis 11. November

**Anlass 207:**

Dienstag, 2. Dezember

**Anmeldung:** bis 18. November

**Anlass 208****Einsiedeln: Diorama, Stiftskirche und Bibliothek, Weihnachtsmarkt****Dienstag, 2. Dezember**

Am Morgen Besuch im Diorama, der grössten Weihnachtskrippe der Welt. Die Weihnachtsgeschichte, dargestellt in 450 handgeschnitzten Figuren, in der naturgetreu nachgebildeten Gegend von Bethlehem. Am Nachmittag Führung durch Klosterkirche und Stiftsbibliothek. Nach der Führung haben Sie Zeit für den Besuch des Weihnachtsmarktes.

► **Kosten:** CHF 24.– inkl. Führungen und Eintritt

► **Reisekosten:** ca. Fr. 19.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.)

**Leitung:** Rita Gasser und lokale/r Führer/in

**Treffpunkt:** 9.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

**Rückkehr:** ca. 19.20 Uhr in Luzern

**Anmeldung:** bis 18. November



Foto: Prisma



# Alltag und Natur

**Kurs 211**

## Selbstverteidigung für Senioren/innen

Selbstverteidigung ist in jedem Alter möglich. Lernen Sie Ihre körperlichen und geistigen Stärken kennen und erkennen Sie, wie Sie diese für die Selbstverteidigung effizient einsetzen können. Der Kurs basiert auf dem KIMEDO Ju-Jitsu; die einfachen und effizienten Abwehrtechniken sind auf die körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt. Ebenso werden Sie mental geschult, um gefährliche Situationen zu erkennen und Taktiken zum eigenen Schutz anzuwenden. Erhalten und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Körperbeherrschung und Ihren Gleichgewichtssinn. Der Kurs kann von Männern und Frauen besucht werden und wird gemischt geführt.

**Leitung:** Markus Lanz, dipl. Ju-Jitsu-Lehrer SJV, 4. Dan Ju-Jitsu, Begründer KIMEDO Ju-Jitsu  
**Daten:** 7 x Donnerstag, 4. September bis 30. Oktober (ohne 2. und 9. Oktober)  
**Zeit:** 10 bis 11 Uhr  
**Ort:** Budo-Team Sportschule, Hohenrainstr. 36, Hochdorf  
**Kosten:** CHF 140.–  
**Anmeldung:** bis 22. August

Neu

**Kurs 212**

## Verletzlichkeiten und Kränkungen auflösen

**Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen!** Kränkungen und Verletzungen entstehen beispielsweise in uns, wenn wir abgelehnt, gedemütigt oder abgewertet werden. Wir als GeKränkte können leicht auch zu Kränkenden werden. Wovon hängt es ab, ob und wie stark wir uns verletzt fühlen? Wie können wir uns heilend begegnen, um den alltäglichen Verletzun-

Neu

gen gelassener entgegenzutreten? Welche Lösungswege, welche Perspektivenwechsel gibt es für uns? Welche Heilungsschritte helfen uns zur Auflösung unserer Verletzungen und Kränkungen? Die Auflösung der Verletzungen und Kränkungen kann wie ein «Befreiungsschlag» erlebt werden. Statt ein Leben lang viel im Rucksack mitzuschleppen, können wir Ballast über Bord werfen. Dem «wunden Punkt» auf die Spur zu kommen, kann uns dabei helfen.

**Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP  
**Daten:** 3 x Mittwoch, 10. bis 24. September  
**Zeit:** 9 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Bundesplatz 14, Luzern  
**Kosten:** CHF 155.–  
**Anmeldung:** bis 28. August

**Kurs 213**

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

Der Pilzkurs, welcher im letzten Jahr auf sehr grosses Interesse gestossen ist, richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene. Die Theorie wird immer direkt in die Exkursionen eingeflochten. Zur Pilzbestimmung (Pareys Buch der Pilze) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Durchführung bei jeder Witterung. Anschliessend jeweils gemeinsames Picknick aus dem Rucksack möglich. Für die Kursteilnehmenden des letzten Jahres ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.

**Leitung:** Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau  
**Daten:** 3 x Dienstag, 30. September bis 14. Oktober  
**Zeit:** 9 bis 12 Uhr  
**Ort:** Willisau, Waldhütte (am ersten Kurstag ist der Treffpunkt beim Bahnhof Willisau)  
**Kosten:** CHF 98.–  
**Anmeldung:** bis 17. September

**Kurs 214**

## Stil und Make-up mit 60+

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up.

**Leitung:** Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin  
**Datum:** Montag, 6. Oktober  
**Zeit:** 14 bis 17.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 68.–  
**Anmeldung:** bis 22. September

**Kurs 215**

## Kochkurs

### Die nicht ganz vegetarische Küche

In diesem Kochkurs bereiten wir unkomplizierte vegetarische Gerichte zu, die je nach Wunsch mit Fisch oder Geflügel als Beilage ergänzt werden können. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen. Zudem erhalten sie praktische Tipps für die einfache und gesunde vollwertige vegetarische



Foto: Prisma



Küche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

**Leitung:** Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin  
**Daten:** 4 x Donnerstag, 16. Oktober bis 6. November  
**Zeit:** 16 bis 19 Uhr  
**Ort:** Kantonschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern  
**Kosten:** CHF 240.- (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)  
**Anmeldung:** bis 2. Oktober

**Kurs 216**  
**Dalcroze-Rhythmik**  
**Sturzprävention mit Musik**

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse

Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern. Der Kurs findet in angenehmer Atmosphäre im grosszügigen Saal des Musikschulzentrums Südpol in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern statt.

**Leitung:** Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze  
**Daten:** 9 x Freitag, 17. Oktober bis 12. Dezember  
**Zeit:** 10 bis 10.45 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)  
**Kosten:** CHF 135.-  
**Anmeldung:** bis 3. Oktober

**Kurs 217**  
**Vortragsreihe «Wetter»: Nordlichter**  
**Wenn der Himmel in Flammen steht**

In einem Zyklus von durchschnittlich 11 Jahren häufen sich die Sonnenflecken, und es treten magnetische Stürme auf, deren Wirkungen auch auf der Erde spürbar werden. Der spektakulärste Effekt eines Sonnenfleckenmaximums ist das Erscheinen von Polarlichtern, welche im Jahre 2003 sogar zweimal in der Schweiz gesehen werden konnten. Da wir uns in einer Phase von

hoher Sonnenaktivität befinden, könnte es sein, dass Polarlichter erneut bei uns sichtbar werden. Von der Mythologie bis zur modernen Forschung haben diese Himmelslichter seit jeher die Menschen in ihren Bann gezogen.

**Leitung:** Dr. Andreas Walker, Meteorologe, Buchautor, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf  
**Datum:** Dienstag, 21. Oktober  
**Zeit:** 14 bis 16 Uhr  
**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 35.-  
**Anmeldung:** bis 9. Oktober

**Kurs 218**  
**Ohne Licht geht es nicht**  
**Licht im Dschungel der neuen Lampentypen**

Im Alter ist der Lichtbedarf erheblich erhöht. Sie erfahren, warum eine gute Beleuchtung für Ihren Sehkomfort wichtig ist und welche Faktoren bei der Wahl der Leuchten beachtet werden müssen. Die herkömmlichen Glühlampen wird es bald nicht mehr geben. Wie finden Sie guten Ersatz? Der versierte Kursleiter stellt Ihnen die Neuerungen vor und erklärt, was die Bezeichnungen auf den Lampenverpackungen bedeuten. Im praktischen Teil können Sie diverse zweckmässige Lampentypen, Arbeits- und Leseleuchten testen.

**Leitung:** Christian Birkenstock, Optometrist und Low-Vision-Fachperson  
**Datum:** Dienstag, 4. November  
**Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** fsz, Mailhofstr. 95c, Luzern, 4. Stock mit Lift (VBL-Bus 1, Endstation Mailhof)  
**Kosten:** CHF 25.-  
**Anmeldung:** bis 22. Oktober

**Kurs 219**  
**Humor im Alltag**  
**Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein**

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

**Leitung:** José Amrein, dipl. Logopäde  
**Daten:** 3 x Donnerstag, 6. bis 20. November  
**Zeit:** 9 bis 11 Uhr  
**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 125.-  
**Anmeldung:** bis 23. Oktober



**Kurs 221**  
**«auto-mobil bleiben»:**  
**ein Fahr-Check-Kurs**

Blinke ich richtig im Kreisverkehr? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Neuerungen vor und geben Tipps, wie Sie sich Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers umsetzen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahraktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (sep. vor Ort zu bezahlen).

**Leitung:** Marlies Wespil, Fahrlehrerin, Pascal Wettstein, Fahrlehrer  
**Datum:** Dienstag, 26. August  
**Zeiten:** 8.30 bis 12 Uhr (Fahren/Theorie), 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)  
**Ort:** Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen  
**Kosten:** CHF 200.- / CHF 180.- (TCS-Mitglieder)  
**Anmeldung:** bis 12. August

**Kurs 222**  
**Kursreihe «Philosophieren:**  
**Freude am Denken»**

**Was ist der Mensch?**  
 Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir durch Erkenntnisse für den Alltag gewinnen können. Auf den Spuren von Immanuel Kant werden Antworten auf anthropologische Fragen gesucht.

**Leitung:** Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophieprofessor und Dozent für Wirtschaftsethik  
**Daten:** 4 x Dienstag, 14. Oktober bis 4. November  
**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 135.-  
**Anmeldung:** bis 30. September

**Kurs 223**  
**Schreibend übers Leben**  
**reden**

**Lebenserfahrungen wie Perlen aneinander reihen**  
 Es genügt die Lust zu schreiben, und schon sind Sie Mitglied dieser offenen Schreibgruppe. Jeder Nachmittag steht unter einem anderen Thema. Die Impulse und Anregungen laden zum Nachdenken, Philosophieren, Diskutieren ein und lassen Sie Ihr eigenes Schreibmotto finden. So reihen sich Geschichten wie Perlen aneinander und es entsteht eine kleine Sammlung von Texten, Erzählungen, Anekdoten, Phantasiegeschichten – vielleicht auch einmal ein Gedicht. Angeregt von Impulsen der Kursleiterin und der Gruppe lassen wir die Stifte tanzen und staunen, was dabei zu Papier gebracht wird.

**Leitung:** Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin/Supervisorin  
**Ort:** Bundesplatz 14, Luzern  
**Daten:** 5 x Donnerstag, 16. Oktober bis 13. November  
**Zeit:** 14 bis 16 Uhr  
**Kosten:** CHF 195.-  
**Anmeldung:** bis 3. Oktober

**Kurs 224**  
**Sinnvolles GehirnTraining**

**Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis**  
 Fitness fürs Gedächtnis 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.

**Leitung:** Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin  
**Daten:** 6 x Montag, 20. Oktober bis 24. November  
**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 185.-  
**Anmeldung:** bis 6. Oktober





## Kurs 225

**Eigene Vorsorge mit dem DocuPass**

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

**Leitung:** Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater  
**Datum:** Donnerstag, 30. Oktober  
**Zeit:** 9 bis 11 Uhr  
**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern  
► **Kosten:** CHF 36.–  
**Anmeldung:** bis 16. Oktober

## Kurs 226

**Texte verschenken**

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

**Leitung:** Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschaffende  
**Daten:** 2 x Donnerstag, 20. und 27. November  
**Zeit:** 14 bis 16 Uhr  
**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern  
► **Kosten:** CHF 86.–  
**Anmeldung:** bis 7. November

# Wissen und Kultur

## Kurs 231

**Digitale Fotografie****Praktisches Fotografieren**

Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt im praktischen Fotografieren. Zudem werden Wahrnehmung und das bewusste Sehen gefördert, denn die Fototechnik allein führt nicht automatisch zu besseren Fotergebnissen. Sie lernen, welche Blende und Verschlusszeit Sie wählen müssen, um den gewünschten Bildeffekt oder die gewünschte Bildaussage zu erhalten. Ziel des Kurses ist, mit Hilfe der Bildgestaltung aussagekräftige Bilder zu fotografieren.

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse «digitales Fotografieren»

**Leitung:** Lydia Seggiger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin  
**Daten:** 5 x Mittwoch, 27. August bis 24. September  
**Zeit:** 13.30 bis 16 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern  
► **Kosten:** CHF 265.–  
**Anmeldung:** bis 13. August

## Kurs 232

**Singen aus Freude**

**Aus voller Kehle, von ganzem Herzen**  
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 geübt, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.

**Leitung:** Marie-Theres Hermann, Chorleiterin

**Daten:** 5 x Montag, 25. August bis 22. September

**Zeit:** 14 bis 15.45 Uhr

**Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (VBL-Bus 1/11/14/20)

► **Kosten:** CHF 110.–

**Anmeldung:** bis 14. August

## Kurs 233

**Aquarellmalen****Kurs für Anfängerinnen und Anfänger**

Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung.

**Leitung:** Maria Tschuppert

**Daten:** 5 x Mittwoch, 27. August, 24. September, 15. Oktober, 12. November, 10. Dezember

**Zeit:** 9 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

► **Kosten:** CHF 170.–

**Anmeldung:** bis 13. August



## Kurs 234

**Shall we dance?!****Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60**

Der beliebte Workshop feiert in diesem Jahr ein kleines Jubiläum: Bereits seit fünf Jahren besteht das gemeinsame Angebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern. Und die Erfolgsgeschichte darf mit dem nunmehr zehnten Workshop weitergehen. So bittet auch in diesem Kurs Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Theater», interessierte Menschen ab 60 Jahren mit Lust auf Bewegung, Musik und Tanz in den Ballettsaal. Im Zentrum steht die kreative Erschließung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisite. Zusätzlich zum Tanzworkshop erhalten die Teilnehmer/innen die Möglichkeit eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion (Bekanntgabe des Termins während des Workshops). Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte für die Vorstellung von «TANZ 16: Don Juan» vom Sonntag, 12. Oktober, 13.30 oder 20 Uhr, im Luzerner Theater.

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

**Daten:** 4 x Donnerstag, 9. bis 30. Oktober

**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

**Ort:** Südpol, Arsenalstr. 28,

Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)

► **Kosten:** CHF 115.–

**Anmeldung:** bis 26. September

## Kurs 235

**Musikgeschichte: Aktives Hören****– Zusammenhänge erkennen****Einführungskurs: Musikgeschichte von 1600 bis 1900**

In diesem Einführungskurs in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern wird Ihnen in allgemein verständlicher Form (Vorträge mit Hörbeispielen) eine Musikgeschichte durch drei Jahrhunderte vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Man begegnet bekannten Werken und Komponisten, es wird aber auch Neugierde auf Unbekanntes geweckt. Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmäßige Konzertbesucher/innen; Notenlesen ist nicht Voraussetzung.

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

**Daten:** 7 x Montag, 13. + 20. Oktober, 3., 10. + 17. November, 1. + 15. Dezember

**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28,

Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)

► **Kosten:** CHF 285.–

**Anmeldung:** bis 30. September

## Kurs 236

**Einführung in die Kunstgeschichte des 19. Jahrhunderts****Beginn des malerischen Schauens**

Anhand der Bilder von Delacroix, Courbet, Daubigny, Corot bis Monet, Pissarro, Sisley und Cézanne wollen wir die Veränderung der Sehgewohnheit im Laufe eines Jahrhunderts aufzeigen. Neu ist, dass das Bild für sich selber spricht und nicht wie bisher durch seinen erzählenden Inhalt. Als Betrachter/in sind Sie eingeladen, diese Veränderungen zu entdecken.

**Leitung:** Christiane Kutra-Hauri,

Leiterin Kunstseminar Luzern

**Daten:** 6 x Mittwoch,

29. Oktober bis 3. Dezember

**Zeit:** 14.30 bis 16 Uhr

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

(VBL-Bus 9 bis «Mühlemattstrasse»)

► **Kosten:** CHF 145.–

**Anmeldung:** bis 16. Oktober



**Kurs 237****Einführung ins DOG-Spiel****Das spannende Brettspiel mit Karten**

Auf den ersten Blick erinnert das Brettspiel DOG an «Eile mit Weile». Doch DOG bietet mehr. Es wird im Team gespielt, erfordert strategisches Denken und taktisches Geschick, aber auch Kartenglück. Denn es sind nicht Würfel, sondern Karten, die die Figuren bewegen. DOG garantiert spannende Stunden ohne Ende. Schon etliche Spielernaturen haben Ihre neue Passion entdeckt und sind auf das DOG-Spiel umgestiegen. Lernen Sie an drei Nachmittagen dieses Spiel kennen und lassen Sie sich begeistern.

**Leitung:** Carmen Dusi

**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern

**Daten:** 3 x Montag, 17. November bis 1. Dezember

**Zeit:** 9 bis 11.30 Uhr (mit Pause)

► **Kosten:** CHF 78.–

**Anmeldung:** bis 4. November

**Kurse 238 + 239****Schach**

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis des Anfängerkurses inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes).

**Leitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

**Daten:** 8 x Mittwoch, 25. September bis 19. November (ohne 5. November)

**Ort:** Restaurant Tribtschen, Kellerstr. 25, Luzern

**Anmeldung:** bis 10. September

**Kurs 238****Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:**

Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt.

**Zeit:** 14 bis 16 Uhr

► **Kosten:** CHF 163.– (inkl. Lehrmittel)

**Kurs 239****Aufbau- und Fortsetzungskurs:**

Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen.

**Zeit:** 16 bis 18 Uhr

► **Kosten:** CHF 135.–

**Kurse 240 + 241****Jassen**

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

**Leitung:** Franz Küttel, Jassleiter SJM

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche)

**Kurs 240****Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:**

Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen.

**Daten:** 4 x Dienstag, 2. bis 23. September

**Anmeldung:** bis 19. August

► **Kosten:** CHF 75.– pro Kurs

**Kurs 241****Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten**

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

**Daten:** 4 x Dienstag, 7. bis 28. Oktober

**Anmeldung:** bis 23. September

► **Kosten:** CHF 75.– pro Kurs





## Gesundheitsförderung und Wohlbefinden

### Kurse 250 + 251

#### Qi Gong

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

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

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern (VBL-Bus 2 bis «Hirzenhof»)

### Kurs 250

**Daten:** 8 x Montag, 18. August bis 20. Oktober (ohne 29. Sept. + 6. Okt.)

► **Kosten:** CHF 195.–

**Anmeldung:** bis 6. August

### Kurs 251

**Daten:** 7 x Montag, 27. Oktober bis 15. Dezember (ohne 8. Dez.)

► **Kosten:** CHF 170.–

**Anmeldung:** bis 14. Oktober

### Kurse 252 – 257

#### Yoga für reife Körper

Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und för-

dert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt.

**Ort:** Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse»)

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

### Kurs 252 für Anfänger/innen

**Daten:** 8 x Mittwoch, 3. September bis 22. Oktober

**Zeit:** 9 bis 10 Uhr

► **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs

**Anmeldung:** bis 22. August

### Kurs 253 für Anfänger/innen

**Daten:** 8 x Mittwoch, 3. September bis 22. Oktober

**Zeit:** 11 bis 12 Uhr

► **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs

**Anmeldung:** bis 22. August

### Kurs 254 für Anfänger/innen

**Daten:** 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis 17. Dezember

**Zeit:** 9 bis 10 Uhr

► **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs

**Anmeldung:** bis 22. Oktober

### Kurs 255 für Anfänger

**Daten:** 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis 17. Dezember

**Zeit:** 11 bis 12 Uhr

► **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs

**Anmeldung:** bis 22. Oktober

### Kurs 256 für Fortgeschrittene

**Daten:** 8 x Mittwoch, 3. September bis 22. Oktober

**Zeit:** 10 bis 11 Uhr

**Anmeldung:** bis 22. August

► **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

### Kurs 257 für Fortgeschrittene

**Daten:** 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis 17. Dezember

**Zeit:** 10 bis 11 Uhr

► **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs

**Anmeldung:** bis 22. Oktober

Die Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

### Kurse 258 + 259

#### Tai Chi

**Bewegt den Körper und belebt den Geist – eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Zukunft.**

Die fließenden Bewegungen des Tai Chi halten den Körper beweglich und stärken die Muskulatur. Sie lernen einen längeren Bewegungsablauf kennen, schulen damit Ihre Konzentration und Vorstellungskraft und unterstützen Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht. Beim geselligen Üben in der Gruppe fällt das Lernen leichter. Tai Chi können Sie bis ins hohe Alter praktizieren. Sie brauchen dazu kein sportliches Talent.

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

**Ort:** Wesemlinrain 18, Luzern (VBL-Bus 1 bis «Wesemlinrain» oder VBL-Bus 22/23 bis «Löwenplatz»)

### Kurs 258 für Anfänger/innen

**Daten:** 8 x Freitag, 17. Oktober bis 5. Dezember

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

► **Kosten:** CHF 195.–

**Anmeldung:** bis 3. Oktober

### Kurs 259 für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

**Daten:** 10 x Freitag, 17. Oktober bis 19. Dezember

**Zeit:** 8.45 bis 10 Uhr

► **Kosten:** CHF 245.–

**Anmeldung:** bis 3. Oktober

### Kurs 260

**Gesunde Gelenke ein Leben lang Franklin-Methode**

Blieben Sie gelenkig – ein Leben lang. Lernen Sie, Ihre Gelenke sanft zu mobilisieren und erleben Sie, wie Sie sich langfristig beweglich halten. Die Franklin-Methode ist eine Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Durch das Verstehen einfacher anatomischer Abläufe können Sie erkennen, wie der Körper aufgebaut ist und funktioniert. Durch einfache Übungen werden die Muskeln gelockert und

Neu



ausbalanciert und wir bewahren eine elastische Körperhaltung. Der Körper wird durch innere Bilder «neu programmiert». Günstige Haltung- und Bewegungsmuster helfen, Gelenkschmerzen und Arthrose vorzubeugen. Der Kurs führt Sie zu mehr Bewegungsfreiheit, geringeren Abnützungserscheinungen und zu allgemein besserem Wohlbefinden.

**Leitung:** Françoise Hafen, dipl. Bewegungspädagogin Franklin-Methode, BGB

**Daten:** 8 x Mittwoch, 10. September bis 12. November (ohne 1. + 8. Okt.)

**Zeit:** 9 bis 10 Uhr

**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

► **Kosten:** CHF 165.–

**Anmeldung:** bis 27. August

#### Kurs 261

### Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining

#### Für Kraft im Alter

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

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

**Daten:** 8 x Montag, 15. September bis 3. November

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

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

► **Kosten:** CHF 175.–

**Anmeldung:** bis 2. September

#### Kurs 262

### Gleichgewichtstraining

#### Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!

Viele ältere Menschen verunfallen durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihren Gleichgewichtssinn. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.

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

**Daten:** 9 x Freitag, 3. Oktober bis 12. Dezember (ohne 24. Okt. und 14. Nov.)

**Zeit:** 9.45 – 11.15 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern

► **Kosten:** CHF 235.–

**Anmeldung:** bis 19. Oktober

#### Kurs 263

### Bewegtes Gehirntraining

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Hirnzellen anders und keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Mit «Bewegtes Gehirntraining» werden spielerisch visuelle Elemente, koordinative Bewegungen und kognitive Denkaufgaben gleichzeitig trainiert. Eine Stunde wöchentlich, und auch Sie verbessern damit

Ihre Merk-, Multitasking- und Erinnerungsfähigkeit. Sie erhöhen Ihre Stressresistenz, steigern die Kreativität und bleiben auch im fortgeschrittenen Alter geistig aktiv und unabhängig. Die abwechslungsreichen Übungen sind auf Sie abgestimmt und werden Ihnen sehr viel Spass bereiten!

**Leitung:** Karin Burri

**Daten:** 6 x Dienstag, 14. Oktober bis 18. November

**Zeit:** 14 bis 15 Uhr

**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstrasse 10, Luzern (VBL-Bus 2 bis «Hirzenhof»)

► **Kosten:** CHF 160.–

**Anmeldung:** bis 1. Oktober

#### Kurs 264

### Balsam für die Füsse

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z. B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause selber ausführen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.

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

**Daten:** 4 x Donnerstag, 16. Oktober bis 6. November

**Zeit:** 10 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse»)

► **Kosten:** CHF 145.–

**Anmeldung:** bis 1. Oktober



Foto: Fotolia



**Kurs 265**

**Atmen – Bewegen – Entspannen**

Wieder einmal tief durchatmen können! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Atemübungen ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.

**Leitung:** Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf

**Daten:** 5 x Donnerstag 23. Oktober bis 20. November

**Zeit:** 10 bis 11.15 Uhr

**Ort:** Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank)

► **Kosten:** CHF 130.–

**Anmeldung:** bis 9. Oktober

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

**Kurs 266**

**Über den Regenbogen auf meine Insel**



**Meditationsnachmittag: Wie finde ich meine innere Harmonie**

Sie lernen, wie es sich anfühlt, in Ihrer inneren Harmonie zu sein. Über die Farben des Regenbogens, spielerisch und doch mit viel Tiefgang, erfahren Sie, was die tägliche Farbenwahl für Sie bedeutet und wie Sie davon beeinflusst werden. Mittels Meditation und auf der Reise «Über den Regenbogen auf meine Insel» erfahren und erfühlen Sie tiefe Entspannung und finden so zurück in Ihre innere Mitte. Die gelernte Übung kann jederzeit im Alltag angewendet werden. Besonders hilfreich ist sie, wenn Sie Trauer oder Kummer verspüren, unter Schlaflosigkeit leiden oder gesundheitliche Probleme haben.

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

**Datum:** Mittwoch, 22. Oktober

**Zeit:** 14.30 bis 16 Uhr

**Ort:** Praxis Licht am Horizont, Klösterlistr. 33, Kriens (VBL-Bus 1 & 15 bis «Klösterli»)

► **Kosten:** CHF 48.–

**Anmeldung:** bis 10. Oktober

**Gemeinsame Interessen teilen**

**Interessen und Hobbys mit gleich gesinnten Menschen in einer Gruppe teilen.**

Nachstehend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60 möglich.

**Denk-Fitness-Treff**

Regelmässiges Training der grauen Zellen zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration. Die Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist jedoch erwünscht.

**Wann:** Jeden dritten Freitag des Monats: 22. August (anstelle 15. August), 19. September, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, 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, eine Anmeldung nicht notwendig.

**Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 3. Juli, 4. September, 9. Oktober (anstelle 2. Oktober), 6. November, 4. Dezember. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. ► **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

**Literatur-Treff**

Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. Das aktuelle Buch kann bei Pro Senectute erfragt werden.

**Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 29. August, 3. Oktober, 31. Oktober,

28. November. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. ► **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr (5 Treffen) / CHF 8.– pro Einzeltreffen

**Tanznachmittage**

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

**Wann:** Jeweils am Donnerstag, 17. Juli, 28. August, 18. September, 9. Oktober, 13. November, 4. Dezember, 18. Dezember (Silvester-Tanzplausch/Gemeinsames Anstossen aufs neue Jahr). **Zeit:** 14 bis 17 Uhr.

**Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstr. 13, Luzern, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. ► **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

**Jass-Treff**

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

**Wann:** Jeden ersten Freitag des Monats: 8. August, 5. September, 3. Oktober, 7. November, 5. Dezember. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr.

**Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Margrit Thalman. ► **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

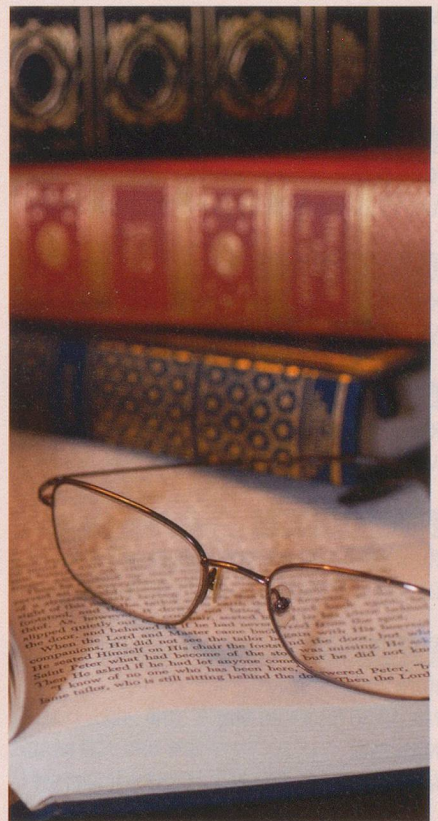


Foto: Fotolia



## Sprachkurse für jedes Niveau

### ENGLISCH WELCOME!

- Anfängerstufe 1** **Neu**  
(ohne Vorkenntnisse)  
**Kurs 201:**  
Fr, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Anfängerstufe 1.1**  
(wenig Vorkenntnisse)  
**Kurs 202:**  
Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Anfängerstufe 1.2**  
(Vorkenntnisse erforderlich)  
**Kurs 203:**  
Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)  
**Kurs 204:**  
Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Anfängerstufe 1.3**  
**Kurs 205:**  
Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Anfängerstufe 1.4**  
**Kurs 206:**  
Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Anfängerstufe 2.1**  
**Kurs 207:**  
Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Anfängerstufe 2.3**  
**Kurs 208:**  
Di, 15 bis 16 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Mittelstufe 1**  
**Kurs 209:**  
Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)  
**Kurs 210:**  
Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

- Mittelstufe 1.1**  
**Kurs 211:**  
Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)  
**Kurs 212:**  
Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Mittelstufe 1.2**  
**Kurs 213:**  
Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)  
**Kurs 214:**  
Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Mittelstufe 1.3**  
**Kurs 215:**  
Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Mittelstufe 1.4**  
**Kurs 216:**  
Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Mittelstufe 2**  
**Kurs 217:**  
Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)  
**Kurs 218:**  
Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Fortgeschrittene 1**  
**Kurs 219:**  
Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)  
**Kurs 220:**  
Di, 16 bis 17 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Fortgeschrittene 2**  
**Kurs 221:**  
Di, 14 bis 15 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Fortgeschrittene 3**  
**Kurs 222:**  
Do, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Konversation 1**  
Konversation (für Fortgeschrittene)  
**Kurs 223:**  
Do, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Konversation 2** **Neu**  
**Kurs 224:**  
Do, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

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

### SPANISCH BIENVENIDOS!

- Anfängerstufe 1** **Neu**  
(ohne Vorkenntnisse)  
**Kurs 301:**  
Fr, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Anfängerstufe 1.1**  
(wenig Vorkenntnisse)  
**Kurs 302:**  
Fr, 10.30 bis 12 Uhr, ► CHF 327.– (15x)  
**Kurs 303:**  
Di, 11 bis 12 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Anfängerstufe 1.2**  
(wenig Vorkenntnisse erforderlich)  
**Kurs 304:**  
Di, 11 bis 12 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Mittelstufe 1**  
(Vorkenntnisse erforderlich)  
**Kurs 305:**  
Do, 14 bis 15.30 Uhr, ► CHF 327.– (15x)
- Mittelstufe 2**  
**Kurs 306:**  
Di, 8.30 bis 10 Uhr, ► CHF 327.– (15x)  
**Kurs 307:**  
Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)



Foto: Pictogram

- Fortgeschrittene 1**  
**Kurs 308:**  
Di, 8.30 bis 10 Uhr, ► CHF 327.– (15x)
- Fortgeschrittene 2**  
**Kurs 309:**  
Di, 10 bis 11 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Konversation 1 \***  
**Kurs 310:**  
Di, 10 bis 11 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Konversation 2 \***  
**Kurs 311:**  
Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

\* En un ambiente relajado y de la mano de lecturas, audiciones y diversos materiales audiovisuales, hablamos y compartimos opiniones sobre temas de actualidad o de interés para el grupo.

### ITALIENISCH BENVENUTI!

- Anfängerstufe 1** **Neu**  
(ohne Vorkenntnisse)  
**Kurs 401:**  
Mi, 8.30 bis 10 Uhr, ► CHF 327.– (15x)
- Anfängerstufe 2**  
**Kurs 402:**  
Mi, 15 bis 16.30 Uhr, ► CHF 327.– (15x)

- Mittelstufe 1**  
**Kurs 403:**  
Di, 15 bis 16.30 Uhr, ► CHF 327.– (15x)
- Mittelstufe 2**  
**Kurs 404:**  
Di, 13.30 bis 15 Uhr, ► CHF 327.– (15x)
- Mittelstufe 3**  
**Kurs 405:**  
Mi, 10 bis 11.30 Uhr, ► CHF 327.– (15x)
- Fortgeschrittene 1**  
**Kurs 406:**  
Do, 10 bis 11.30 Uhr, ► CHF 327.– (15x)
- Fortgeschrittene 2**  
**Kurs 407:**  
Mi, 13.30 bis 15 Uhr, ► CHF 327.– (15x)  
**Kurs 408:**  
Do, 8.30 bis 10 Uhr, ► CHF 327.– (15x)

### FRANZÖSISCH BIENVENUE!

- Anfängerstufe 1** **Neu**  
(ohne Vorkenntnisse)  
**Kurs 501:**  
Fr, 14.30 bis 15.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Anfängerstufe 1.1**  
(wenig Vorkenntnisse)  
**Kurs 502:**  
Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Mittelstufe 2**  
**Kurs 503:**  
Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Fortgeschrittene**  
**Kurs 504:**  
Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

### RUSSISCH DOBRŌ POZHĀLOVAT

- Russisch für die Reise**  
**Kurs 601:**  
(ohne Vorkenntnisse)  
Mo, 16.30 bis 17.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Anfängerstufe 2**  
(Vorkenntnisse erforderlich)  
**Kurs 602:**  
Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

### ALLGEMEINE ANGABEN

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 Könerstufen.

**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Lektionsdauer:** 50 Minuten  
**Anmeldung:** bis 4. August  
(Ein Einstieg ist auch während der Kurse möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)  
**Kursdauer:** 18. August bis 12. Dezember 2014 (ohne Herbstferien vom 29. September bis 10. Oktober und ohne Maria Empfängnis)

### Kursleiterinnen:

- Englisch**  
**Kurse 204, 205, 206, 209 bis 214**  
Rosmarie Zemp-Gruher, Tel. 041 440 12 76
- Kurse 207, 208 und 218 bis 224**  
Pat Suhr Felber, Tel. 041 377 54 49
- Kurse 201 bis 203 und 215 bis 217**  
Barbara Christen, Tel. 041 242 13 51
- Spanisch**  
**Kurse 302, 304 bis 307 und 311**  
Yolanda Schneuwly-Rivera, Tel. 041 610 95 06
- Kurse 301, 303, 308 und 310**  
Belén Temiño, Tel. 041 311 24 56
- Kurs 309**  
Emil Pedrazzini, Tel. 041 310 63 75
- Italienisch**  
**Kurse 401 bis 408**  
Emil Pedrazzini, Tel. 041 310 63 75
- Französisch**  
**Kurse 503 und 504**  
Christine Steiner-Reichlen, Tel. 041 370 79 43
- Kurse 501 und 502**  
Barbara Christen, Tel. 041 242 13 51
- Russisch**  
**Kurse 601 und 602**  
Frau Alina Fuchs, Tel. 041 320 75 57



## Moderne Kommunikation

**Leitung:** Michel Prigione, mip Schulung und Beratung

**Ort:** Theaterstrasse 7, Luzern

**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

### iPhone-Grundkurs

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

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

#### Kurs iPh 201

Donnerstag, 21.8. + 28.8.  
9.45 bis 11.45 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

#### Kurs iPh 202

Montag, 13.10. + 20.10.  
9.45 bis 11.45 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

#### Kurs iPh 203

Montag, 17.11. + 24.11.  
13.30 bis 15.30 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

### iPad

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

Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie das iPad bedienen. Sie gehen mit Ihrem iPad ins Internet, verfassen Mails und laden Fotos. Senden Sie E-Mails an Bekannte. Lernen Sie wichtige Apps wie Skype für Internet-Telefonie

via WLAN und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte bringen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt um Apps zu laden.

#### Kurs PAD 204

Freitag, 22.8., 29.8., 5.9.  
13.30 bis 16.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

#### Kurs PAD 205

Donnerstag, 16.10., 23.10., 30.10.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

#### Kurs PAD 206

Freitag, 7.11., 14.11., 21.11.  
13.30 bis 16.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

### Kurs für Android-Handy Samsung, Sony etc.

Neu

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie dessen Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen, im Internet surfen etc. Bitte geben Sie uns die Marke des Telefons bekannt. Mitnehmen: eigenes, geladenes Gerät mit PIN-Code für SIM-Karte.

#### Kurs AND 207

Montag, 18.8., 25.8.  
13.30 bis 15.30 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

#### Kurs AND 208

Montag, 3.11., 10.11.  
9.45 bis 11.45 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

### Kurs für Tablets von Samsung, Asus, Lenovo etc. mit Android-Betriebssystem

Neu

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

#### Kurs ANDROID PAD 209

Montag, 8.9., 15.9., 22.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

## MAC-Computerkurse

**Leitung:** Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin

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

**Anmeldung:** bis 2 Wochen vor Kursbeginn  
Den Kursteilnehmenden wird je ein iMac zur Verfügung gestellt; der eigene Laptop kann nicht mitgebracht werden.

### Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung

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

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

#### Kurs MAC 215

Montag/Mittwoch, 18.8. + 20.8.  
14 bis 17 Uhr (2x), ▶ CHF 230.–

#### Kurs MAC 216

Montag/Mittwoch, 1.9. + 3.9.  
14 bis 17 Uhr (2x), ▶ CHF 230.–

#### Kurs MAC 217

Montag/Mittwoch, 15.9. + 17.9.  
14 bis 17 Uhr (2x), ▶ CHF 230.–



**iPhoto**

**Voraussetzung: Einstiegskurs Mac**

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

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

**Kurs MAC 218**

Mittwoch/Freitag, 24.9. + 26.9.

14 bis 17 Uhr (2x),

► CHF 230.–

**Windows-Computerkurse**

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

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

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

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

**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn



Foto: Fotolia



## COMPUTERKURSE IN LUZERN

**Fachleitung:** Michel Prigione, mip Schulung und Beratung  
**Kursleitung:** Michel Prigione und weitere Kursleiter/innen  
**Kursort:** Theaterstr. 7, Luzern

### Erster PC-Kontakt

**Vorkenntnisse:** keine

**Was ist ein PC, welche Bauformen gibt es und welcher davon eignet sich für mich? Die ersten Schritte am PC:** Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger. Nebst etwas erklärender Geschichte erlernen Sie wichtige Begriffe rund um die PC-Welt kennen und schalten einen PC ein, um damit zu arbeiten. Was kann man mit dem PC tun? Korrespondenz erledigen, Bilder bearbeiten, Kontakt halten per E-Mail oder die Welt erkunden per Internet.

**Kurs Eko 230**  
Donnerstag, 11.9.  
13.30 bis 16 Uhr, ► CHF 90.–

**Kurs Eko 231**  
Mittwoch, 24.9.  
8.45 bis 11.15 Uhr, ► CHF 90.–

**Kurs Eko 232**  
Freitag, 17.10.  
8.45 bis 11.15 Uhr, ► CHF 90.–

**Kurs Eko 233**  
Donnerstag, 6.11.  
8.45 bis 11.15 Uhr, ► CHF 90.–

### Windows-Einführung

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

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

**Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten. Grundkurs:** In diesem Kurs erlernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind im Stand, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen und mit

einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

**Kurs WIE 240**  
Dienstag, 19.8., 26.8., 2.9., 9.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–

**Kurs WIE 241**  
Montag, 1.9., 8.9., 15.9., 22.09.  
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

**Kurs WIE 242**  
Dienstag, 14.10., 21.10., 28.10., 4.11.  
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

**Kurs WIE 243**  
Mittwoch, 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–

**Kurs WIE 244**  
Dienstag, 11.11., 18.11., 25.11., 2.12.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–

**Kurs WIE 245**  
Freitag, 28.11., 5.12., 12.12., 19.12.  
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

### Windows-Umsteiger-Kurse

**Vorkenntnisse:** PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

**Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7**  
Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word, Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

**Kurs UW 251**  
Donnerstag, 4.9., 11.9., 18.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

**Kurs UW 253**  
Montag, 1.12., 15.12. und Dienstag, 9.12.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

**Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 8.1**  
Nebst der Handhabung der Metro-Oberfläche und der Bedienung der Apps zeigen wir die wichtigsten Unterschiede und interessantesten

Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word, Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

**Kurs UW 250**  
Montag, 18.8., 25.8., 1.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

**Kurs UW 252**  
Donnerstag, 6.11., 13.11., 20.11.  
13.30 bis 16.30 Uhr (3x), ► CHF 290.–

### Textverarbeitung 1 mit Word

**Vorkenntnisse:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs oder Wiederholungskurs  
**Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS-Word arbeiten. Grundkurs:** Grundfunktionen von Word kennenlernen; verschiedene Ansichten der Dokumente; Positionieren und Markieren im Text mit Maus und/oder Tastatur; Darstellung von Briefen mit Absatz-, Zeichen- und Seitenformatierung; korrektes Handhaben von Satzzeichen (Enterzeichen); Setzen, Verschieben und Löschen von Tabulato-

ren; Briefe korrekt gestalten; Texte aus dem Internet ins Word importieren; schwarz/weiß oder farbig drucken im Hoch- und Querformat.

**Kurs WoE 260**  
Dienstag, 11.11., 18.11., 25.11., 2.12.  
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

**Fortsetzungskurse auf Anfrage.**

### Tabellenkalkulation mit Excel

**Voraussetzung:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder Wiederholungskurs

**Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen**  
Bedeutung der Zelle in der Tabellenkalkulation; verschiedene Tabellen erstellen und verändern; einfache Formeln und Excel-Funktionen selber definieren; Budget-Planung erstellen; Adresslisten erstellen, sortieren und filtern; ansprechend drucken (anpassen) im Hoch- und Querformat.

**Kurs EXE 270**  
Dienstag, 14.10., 21.10., 28.10. 4.11.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–

### Internet- und E-Mail Einführung

**Voraussetzung:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder Wiederholungskurs.

Im Kurs wird mit dem Internet Explorer und den Mail-Programmen Outlook Express (Windows XP) Live Mail (Windows 7) oder Outlook 2003/2010 gearbeitet.

### Sich zurechtfinden im World Wide Web

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

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

**Kurs InE 280**  
Mittwoch, 27.8., 3.9., 10.9., 17.9.  
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

### Kurs InE 281

Dienstag, 2.9., 9.9., 16.9., 23.9.  
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

### Kurs InE 282

Donnerstag, 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–

### Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements\*\*

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

**Arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements\*\***

**Inhalte:** Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; Speichern und evtl. auf CD oder Speicherkarte archivieren; Bildausschnitte auswählen; Kontrast und Helligkeit; Bildgrösse definieren; rote Augen korrigieren; Texte zu Bildern hinzufügen; durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern.

### Kurs DBE 290

Freitag, 5.9., 12.9., 19.9., 26.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–  
(exkl. Programm Photoshop Elements \*\*Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

### Fotobuch erstellen

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

**Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen**

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

### Kurs Foe 300

Mittwoch, 20.8., 27.8., 3.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

### Kurs Foe 301

Freitag, 14.11., 21.11., 28.11.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–





## COMPUTERKURSE IN NEUENKIRCH

**Leitung:** Michel Prigione

**Ort:** mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze auf dem Gemeindeparkplatz – fünf Minuten zu Fuss bis zum Kurslokal).

**Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!**

### Windows-Einführung

**Voraussetzung:** Keine Vorkenntnisse erforderlich

#### Windows 7/8, Office 2010, 2013

Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten.

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

#### Kurs WIE 400

Dienstag, 26.8., 2.9., 9.9., 16.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

#### Kurs WIE 401

Mittwoch, 15.10., 22.10., 29.10., 5.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

#### Kurs WIE 402

Dienstag, 18.11., 25.11., 2.12., 9.12.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

### Windows-Umsteiger-Kurse

**Vorkenntnisse:** PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

#### Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 und Windows 8

Nebst der Handhabung der Metro-Oberfläche und der Bedienung der Apps (Win8) zeigen wir Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word/Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

#### Kurs UW 410

Freitag, 12.9., 19.9., 26.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

#### Kurs UW 411

Montag, 27.10., 3.11., 10.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

### Internet- und E-Mail-Einführung

**Voraussetzung:** Windows-Einführung

#### Sich zurechtfinden im World Wide Web

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

#### Umgang mit der elektronischen Post

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

#### Kurs InE 420

Donnerstag, 25.9., 2.10., 9.10, 16.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

#### Kurs InE 421

Mittwoch, 26.11., 3.12., 10.12., 17.12.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements\*\*

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

**Inhalte:** Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; Speichern und evtl. auf CD oder Speicherkarte archivieren; Bildausschnitte auswählen; Kontrast und Helligkeit; Bildgrösse definieren; rote Augen korrigieren; Texte zu Bildern hinzufügen; durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern; Glückwunschkarten erstellen.

#### Kurs DBE 430

Montag, 25.8., 1.9., 8.9., 15.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–  
(exkl. Programm Photoshop Elements \*\*Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

### Fotobuch erstellen

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

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

#### Kurs Foe 440

Dienstag, 21.10., 28.10., 4.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

### iPad

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes iPad und PIN-Code (vierstelliger Zugangscodex), Stromadapterkabel mitnehmen.

Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie das iPad bedienen. Sie gehen mit Ihrem iPad ins Internet, verfassen Mails und laden Fotos. Senden Sie E-Mails an Bekannte. Lernen Sie wichtige Apps und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte bringen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt, um Apps zu laden.

#### Kurs PAD 450

Montag, 17.11., 24.11., 1.12.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

*Haben Sie Fragen zu anderen Programmen, finden Sie keine Lösung zu Ihrem Thema? Notieren Sie sich Ihre individuellen Fragen und buchen Sie Privatstunden (CHF 105.– Std.) bei unseren Kursleiter/innen und profitieren Sie von «Wissen à la Carte!». Informationen unter Tel. 041 226 11 95.*



# Sport und Bewegung

## Pilates: Für einen starken «Körperkern»

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

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

### Kurse 200 + 201

**Leitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin  
**Daten:** 15 x Montag, 18. August bis 15. Dezember (ohne 29. Sept, 6. Okt. und 8. Dez.)  
**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstr. 9, Luzern  
**► Kosten:** CHF 323.– pro Kurs  
**Zeit, Kurs 200:** 14 bis 15 Uhr  
**Zeit, Kurs 201:** 15.15 bis 16.15 Uhr

### Kurs 202

**Leitung:** Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO  
**Daten:** 14 x Dienstag, 9. September bis 9. Dezember  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 4. Obergeschoss  
**► Kosten:** CHF 298.–

### Kurs 210

## Badminton

In diesem Grundkurs erhalten Sie einen Einblick in die Sportart Badminton. Unsere Kursleiterin vermittelt Ihnen ein einfaches Grundwissen sowie die Grundtechnik des Spiels. Badminton stellt Ansprüche an Reflexe, Grund-schnelligkeit und Kondition und erfordert gute Konzentrationsfähigkeit und taktisches Geschick. Doch stehen natürlich in diesem Kurs die Spiel-freude und der Spass im Vordergrund.

**Leitung:** Franziska Fluder  
**Daten:** 10 x Dienstag, 2. September bis 18. November (ohne 30. September und 7. Oktober)  
**Zeit:** 10 bis 11 Uhr  
**Ort:** Sportpark Rontal, Kantonsstrasse, Dierikon  
**► Kosten:** CHF 180.–  
**Anmeldung:** bis 19. August

### Kurs 211

## Körpertraining für den Mann

### Fitness, Kräftigung und Ausdauer

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet:

- Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur
  - Stabilisation des Rumpfes
  - Dehnen, Körperwahrnehmung, Entspannung
- Dieses Training steigert die Fitness, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass!

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO  
**Daten:** 12 x Freitag, 19. September bis 19. Dezember (ohne 24. Okt. und 14. Nov.)  
**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr  
**Ort:** Sport Solution, Obergrundstr. 42 (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg»)  
**► Kosten:** CHF 239.–  
**Anmeldung:** bis 29. August

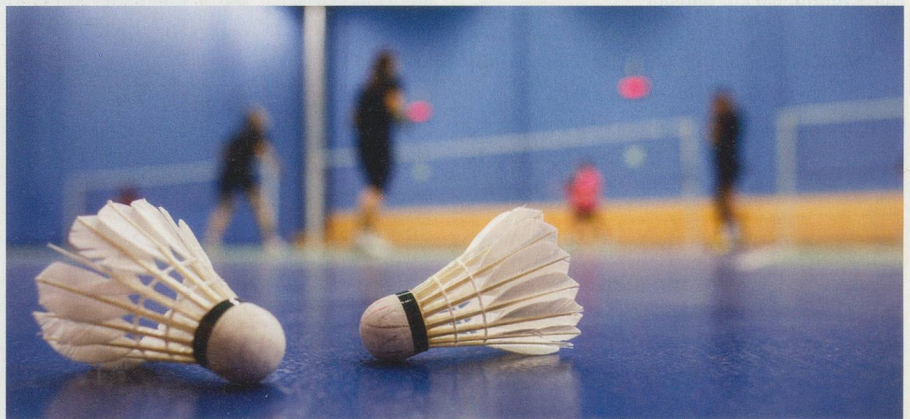


Foto: Fotolia

Neu

### Kurs 212

## Everdance®

### Solotanzspass zu Evergreens

Tanzen Sie zu Hits aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Die Tanzschritte aus dem Gesellschaftstanz werden gelernt oder aufgefrischt und mit Zwischenschritten ergänzt. Das Tanzvergnügen in der Gruppe ohne Partner lässt viel Freiraum, um in bekannten Melodien zu schwelgen. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport, zertifizierte Everdance-Leiterin  
**Daten:** 8 x Montag, 6. Oktober bis 24. November  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 3. Obergeschoss  
**► Kosten:** CHF 130.–  
**Anmeldung:** bis 26. September

### Kurs 213

## Smovey®

### Schwungvoll Kraft und Ausdauer verbessern

Smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen im Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining eingesetzt werden. Fitness mit Smovey® trainiert Rumpf- und Tiefenmuskeln, die vor allem Gelenke stabilisieren, löst Verspannungen im Nackenbereich und regt das Herz-Kreislauf-System an.

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport  
**Daten:** 8 x Montag, 6. Oktober bis 24. November  
**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstrasse 10, Luzern, 3. Obergeschoss  
**► Kosten:** CHF 130.–  
**Anmeldung:** bis 26. September

Neu



**Kurs 214**  
**Stepptanz**

**Für den gesunden Lebensrhythmus**  
 Stepptänze wie Fred Astaire, Gene Kelly und Ginger Rogers, die wir alle bewundert haben! Jetzt mit 60+ ist es Zeit, sich diesen Wunsch endlich zu erfüllen. Stepptanzrhythmen erleben mit Musik und Spass. Ein Bewegungsangebot für die Fitness von Körper und Geist. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.

**Leitung:** Eric Volrol  
**Daten:** 10 x Dienstag, 14. Oktober bis 16. Dezember  
**Zeit:** 9.30 bis 10.30 Uhr  
**Ort:** Stepptanzschule Flying Taps, Platz 6, Root D4  
**Kosten:** CHF 198.–  
**Anmeldung:** bis 29. Sept.

**Kurs 215**  
**Thera-Band –  
 das kleinste «Fitness-Center»**  
**Muskeltraining mit dem Therapieband**

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

**Leitung:** Rita Portmann, Erwachsenen-sportleiterin esa  
**Daten:** 5 x Freitag, 7. November bis 5. Dezember  
**Zeit:** 9 bis 10.15 Uhr  
**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 4. Obergeschoss  
**Kosten:** CHF 125.–  
**Anmeldung:** bis 23. Oktober

Neu

## Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden. **Allgemeine Angaben:** Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt!

**Ausrüstung:** Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (wenn vorhanden). Falls Sie keine Stöcke besitzen, erhalten Sie

von der Fachleitung nützliche Tipps, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

**Nordic-Walking-Treff:** Einstieg jederzeit möglich

**LUZERN**

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

**Kurs 122**

**Daten:** Montag, 5. Mai bis 25. August  
 (ohne 9. Juni)  
**Kosten:** CHF 90.– (16x)  
**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr

**Kurs 221**

**Daten:** Montag, 1. September bis 29. Dezember  
 (ohne 8. Dez.)  
**Kosten:** CHF 90.– (17x)  
**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr (ab 6. Okt.  
 15.30 bis 17.15 Uhr)

**Kurs 124**

**Daten:** Mittwoch, 7. Mai bis 27. August  
**Kosten:** CHF 90.– (17x)  
**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr


**Kurs 223**

**Daten:** Mittwoch, 3. September bis  
 31. Dezember  
**Kosten:** CHF 90.– (18x)  
**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Kurs 224:**

► **Kombi-Abo für Kurs 122 + 124:** CHF 150.–

**Kurs 225:**

► **Kombi-Abo für Kurs 221 + 223:** CHF 150.–

**NOTTWIL**

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

**Kurs 226**

**Daten:** Montag, 7. Juli bis 15. Dezember  
 (ohne 8. Dez.)  
**Kosten:** CHF 126.50.– (23x)  
**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

**REIDEN**

**Sportzentrum Kleinfeld**  
**Leitung:** Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22,  
 Anita Burri, Tel. 062 758 18 46, Sandra Häfliger,  
 Tel. 062 758 43 50

**Kurs 227**

**Daten:** Donnerstag, 14. August bis 18. Dezember  
**Kosten:** CHF 104.50 (19x)  
**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

## Wasser- fitness

Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei verbleibenden Kursplätzen. 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 sanfter Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends sonst so schonend möglich wie im Wasser. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt – deshalb eignen sich die Kurse auch für Nichtschwimmer/innen

**EBIKON:**

**Hallenbad Schmiedhof**

**Kurs 230**

**Daten:** Montag, 18. August bis 15. Dezember  
 (ohne 29. Sept., 6. Okt. und 8. Dez.)  
**Kosten:** CHF 230.– inkl. Hallenbadeintritt  
 (15x)  
**Zeit:** 11 bis 12 Uhr  
**Leitung:** Lucia Muff

**Kurs 231**

**Daten:** Mittwoch, 20. August bis 17. Dezember  
 (ohne 1. und 8. Okt.)  
**Kosten:** CHF 246.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)  
**Zeit:** 9 bis 9.50 Uhr  
**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

**Kurs 232**

**Daten:** Freitag, 22. August bis 19. Dezember  
 (ohne 3. und 10. Okt.)  
**Kosten:** CHF 246.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)  
**Zeit:** 11 bis 11.50 Uhr  
**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

**Kurs 233**

**Daten:** Freitag, 22. August bis 19. Dezember  
 (ohne 3. und 10. Okt.)  
**Kosten:** CHF 246.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)  
**Zeit:** 12 bis 12.50 Uhr  
**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin

**Fit-Gymnastik mit Weste  
 – Aqua-Jogging**

Damit wir Fit-Gymnastik auch im tiefen Wasser anbieten können, wird es mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, das sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, vereinfacht Halt und bewirkt, dass Sie aufrecht im Wasser «stehen». In dieser Position – den Kopf stets über dem Wasser – wird das Training absolviert. Die Schwereelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenksbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

**EBIKON:**

**Hallenbad Schmiedhof**

**Kurs 240**

**Daten:** Montag, 18. August bis 15. Dezember  
 (ohne 29. Sept., 6. Okt. und 8. Dez.)  
**Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (15x)  
**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr  
**Leitung:** Charlotte Rösli, Trudy Schwieger

**Kurs 241**

**Daten:** Montag, 18. August bis 15. Dezember  
 (ohne 29. Sept., 6. Okt. und 8. Dez.)  
**Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (15x)  
**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr  
**Leitung:** Charlotte Rösli, Trudy Schwieger

**Kurs 242**

**Daten:** Mittwoch, 20. August bis 17. Dezember  
 (ohne 1. und 8. Okt.)  
**Kosten:** CHF 325.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)  
**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr  
**Leitung:** Lucia Muff, Arlette Kälin



**LUZERN:**

**Hallenbad Allmend,**  
(Wassertemperatur: 32 Grad)

**Kurs 243**

**Daten:** Dienstag, 19. August bis 16. Dezember  
(ohne 30. Sept. und 7. Okt.)

► **Kosten:** CHF 296.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)

**Zeit:** 13.15 bis 14 Uhr

**Leitung:** Trudy Schwegler

**MEGGEN:**

**Hallenbad Hofmatt**

**Kurs 244**

**Daten:** Dienstag, 19. August bis 16. Dezember  
(ohne 30. Sept. und 7. Okt.)

► **Kosten:** CHF 275.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)

**Zeit:** 12.10 bis 13 Uhr

**Leitung:** Lucia Muff

**BEROMÜNSTER:**

**Hallenbad Kantonsschule**

**Kurs 245**

**Daten:** Donnerstag, 21. August bis 18. Dezember  
(ohne 2. und 9. Okt.)

► **Kosten:** CHF 287.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Leitung:** Lucia Muff, Anita Erni

**Kurs 246**

**Daten:** Donnerstag, 21. August bis  
18. Dezember (ohne 2. und 9. Okt.)

► **Kosten:** CHF 287.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Leitung:** Lucia Muff, Anita Erni

**NOTTWIL:**

**Hallenbad Paraplegikerzentrum**

**Kurs 247**

**Daten:** Mittwoch, 20. August bis 17. Dezember  
(ohne 1. und 8. Okt.)

► **Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Leitung:** Monika Schwaller

**Kurs 248**

**Daten:** Freitag, 22. August bis 19. Dezember  
(ohne 3. und 10. Okt.)

► **Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)

**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr

**Leitung:** Rosmarie Wicki

**Kurs 249**

**Daten:** Freitag, 22. August bis 19. Dezember  
(ohne 3. und 10. Okt.)

► **Kosten:** CHF 305.– inkl. Hallenbadeintritt (16x)

**Zeit:** 11 bis 11.50 Uhr

**Leitung:** Rosmarie Wicki

**Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 33.**

## Tennis

Möchten Sie die Sportart Tennis kennenlernen? 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/innen, Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Niveau entspricht.

**Tennisstunden**

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

**Orte:**

- Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)
- TeBa Freizeit AG, Emmen (Donnerstag)
- Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag)

**Kursleitung:**

Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon  
Georges Meyer, Dierikon  
Robert Dubach, Dierikon  
Annemarie Bucher, Emmen  
Karin Burri, Emmen  
Heidi Steiner, Kriens

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

**Dauer/Zeit:** 18. August bis 18. Dezember (ohne 29. und 30. Sept., 8. Dez.)

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

**Tennis-Schnupperlektionen****Orte:**

- Sportcenter Pilatus, Kriens: Dienstag, 26. August
- Sportcenter Rontal, Dierikon: Dienstag, 2. September

**Dauer/Zeit:** jeweils von 14 bis 15 Uhr

► **Kosten:** CHF 5.–

**Anmeldung:** für Tenniskurse und Schnupperlektion bei Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52 oder 079 684 07 73, E-Mail: george.meyer@bluewin.ch



## Radsport

**Velotouren**

**Daten:** 1., 15. und 29. Juli, 12. und 26. August, 9. und 23. September sowie 7. Oktober.

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

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

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

**Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

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

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

**Touren mit Elektrovelo (Flyer)**

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

**Daten/► Kosten:** siehe unter «Velotouren»

**Hinweis:** Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

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

**Velo-Ferienwochen**

In Südburgund (F) vom 7. bis 13. September. Nähere Informationen erhalten Sie bei Theres Jöri unter Tel. 041 670 28 23 (kein Angebot von Pro Senectute).

**Abschluss Velotouren**

**Dienstag, 4. November, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern), Beginn: 14 Uhr.**

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





## Wandern

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

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

### Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

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

Die **Gruppe A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marsch-

dauer. Sterne und übrige Angaben beachten. Die **Gruppe B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten.

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

**Billette:** Kollektivbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt. Wichtige Einsteigeorte nebst Luzern, inkl. Abfahrtszeiten, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

**Fahrtkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2013 geltenden Halbtax-Abopreisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

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

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

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden.

**Durchführung der Wanderungen:** Über die definitive Durchführung, evtl. die Verschiebung und mögliche Änderungen, gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern (Tel. 041 226 11 84) am Vortag ab 10 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, jeweils an den 1. Wanderleiter, per Mail oder Telefon, evtl. Telefonbeantworter. Bitte möglichst kurze Mitteilung mit Angabe von Name, Wohnort, Abonnement (GA bzw. Halbtax bzw. kein Ab.). Anmeldung frühestens 1 Woche vor der Wanderung und spätestens am Vortag bis 14 Uhr.



### 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	pace.bernet@hispeed.ch
Ursula Braunschweig	Tel. 076 320 17 56	ubraunschweiguetolf@hotmail.com
Vreni Brunner	Tel. 079 390 33 41	vbr@gmx.ch
André Charrière	Tel. 041 260 36 92	andre@acharriere.ch
Monika Fellmann	Tel. 041 922 12 82	mo.fellmann@bluewin.ch
Rita Gasser	Tel. 041 490 25 51	ritagasser@bluewin.ch
Beatrice Reichlin	Tel. 041 370 53 53	beatrice.reichlin@gmx.ch
Plia Schmid	Tel. 041 420 69 91	pischmid@sunrise.ch

### 3. Juli, Donnerstag Seon – Lenzburg

**Gruppe B**  
**Route:** Wanderung von Seon dem Aabach entlang zum Esterlerturm, zum Schloss und Stadt Lenzburg. **Distanz:** 10 km, 200 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 17.– (mit GA CHF 4.–). **Leitung:** Ernst Ammann, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.02 Uhr (Emmenbrücke 8.07 Uhr). **Rückkehr:** 17.58 Uhr.

### 9. Juli, Mittwoch Klöntalersee

**Gruppe A**  
**Route:** Wanderung im Klöntal, von Rhodannen-berg entlang dem See nach Richisau. **Distanz:** 10 km, 280 m Auf- und kein Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 34.–. **Leitung:** Alfons Steger, Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). **Rückkehr:** 18.25 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Freitag, 11. Juli.

### 17. Juli, Donnerstag Käserstatt – Planplatten

**Gruppe B**  
**Programm:** Wanderung auf dem Hasliberg, von der Käserstatt zur Mägälsalp, mit Bahn hoch auf die Planplatten (Alpentower) und zu Fuss zur Käserstatt. **Distanz:** 8½ km, kaum Aufstieg aber 500 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 45.–, mit GA CHF 25.–. **Leitung:** Alfons Steger, Plia Schmid. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr. **Rückkehr:** 16.55 Uhr.

### 23. Juli, Mittwoch Gelmerstausee

**Gruppe A**  
**Route:** Wanderung von der Handegg über Chüenzentemlen zum Gelmerstausee. Rückfahrt mit der steilsten Standselbahn. **Distanz:** 8 km, 600 m Auf- und 150 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4¼ Std./ohne Seemrundung 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*. (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 47.–, CHF 15.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Vreni Brunner. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr. **Rückkehr:** 19.55 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Freitag, 25. Juli.

### 7. August, Donnerstag Uetliberg – Albispashöhe

**Gruppe B**  
**Route:** Wanderung auf der Albiskette vom Uetliberg bis zur Albispashöhe. **Distanz:** 10½ km, 280 m Auf- und 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 25.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Alfons Steger. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.39 Uhr.

### 13. August, Mittwoch Eigertrail

**Gruppe A**  
**Route:** Wanderung auf dem Eigertrail, von Alpiglen zur Station Eigergletscher. **Distanz:** 8 km, 780 m Aufstieg, 50 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*. (Trittsicherheit und Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 58.–, mit GA CHF 22.–. **Leitung:** André Charrière, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.05 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Donnerstag, 14. August.

### 20. August, Mittwoch 5-Seen-Berg-Wanderung

**Gruppe A**  
**Route:** 5-Seen-Berg-Wanderung am Pizol, hoch über der Waldgrenze mit Blick auf eine breite Bergwelt. **Distanz:** 11 km, 600 m Auf- und 950 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*. (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 62.–, mit GA CHF 20.–. **Leitung:** Rita Gasser, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 6.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 6.35 Uhr (Rotkreuz 6.48 Uhr). **Rückkehr:** 19.25 Uhr. **Verschiebungsdatum:** Freitag, 22. August.

### 28. August, Donnerstag Türlersee

**Gruppe B**  
**Route:** Wanderung zum Türlersee, von Aeugst via Paradises nach Ritterswil. **Distanz:** 9 km, je 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** \*\*\*. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billett:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 21.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Alfons Steger. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.



4. September, Donnerstag

**Nollen**

Gruppe B

**Route:** Letzte Wanderung von Alfons, von Oberbüren/SG via Kloster Glattbrugg auf den Nollen (toller Aussichtspunkt) und weiter nach Wuppenau. **Distanz:** 9½ km, 250 m Auf- und 180 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack (oder im Restaurant möglich). **Billet:** Kollektivbillet. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 36.–. **Leitung:** Alfons Steger, Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.49 Uhr.

**Verschiebungsdatum:** Montag, 8. September.

10. September, Mittwoch

**Hundwilerhöhe**

Gruppe A

**Route:** Letzte Wanderung von Beatrice, von Zürcheremühle auf die Hundwilerhöhe und nach Gontenbad bei Appenzell. **Distanz:** 9½ km, 500 m Auf- und 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. (Wanderstöcke erforderlich). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billet:** Kollektivbillet. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 40.–. **Leitung:** Beatrice Reichlin, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.40 Uhr (Verkehrshaus 7.46 Uhr). **Rückkehr:** 19.20 Uhr.

**Verschiebungsdatum:** Freitag, 12. September.

16./17. September, Dienstag/Mittwoch

**Malcantone**

2-Tageswanderung

**Route:** 1. Tag Wanderung von Cademario – Arosio – Mugena – Novaggio. **Distanz:** 15½ km, 500 m Auf- und 280 m Abstieg. 2. Tag Wanderung von Novaggio – Alpe di Paz – Astano – Bedigliora – Novaggio. **Distanz:** 13 km, 470 m Auf- und 650 m Abstieg. **Wanderzeit:** je ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Wanderstöcke** erforderlich. **Mittagessen:** je aus dem Rucksack. **Billet:** Kollektivbillet. ▶ **Kosten:** CHF 240.–, mit GA CHF 185.–. (Inbegriffen: Transport, Hotel-Unterkunft, Apéro, Halbpension, Wandertaxe). **Leitung:** Ernst Ammann, Vreni Brunner. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 19.41 Uhr.

**Anmeldung:** bis 8. August per Telefon oder Mail an Ernst Ammann.

25. September, Donnerstag

**Sihlsee**

Gruppe B

**Route:** Wanderung von Euthal dem Sihlsee entlang bis Studen und dann nach Unterberg. **Distanz:** 9 km, 250 m Auf- und 220 m Abstieg (Wanderstöcke empfohlen). **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billet:** Kollektivbillet. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 22.–. **Leitung:** Vreni Brunner, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 8.25

Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.40 Uhr (Arth-Goldau 9.11 Uhr). **Rückkehr:** 17.20 Uhr.

1. Oktober, Mittwoch

**Andermatt – Hospental**

Gruppe A

**Route:** Herbst-Wanderung Andermatt – Hospental – Zumdorf – Andermatt. **Distanz:** 14 km, je 240 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 30.–. **Leitung:** Monika Fellmann, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr (Arth-Goldau 08.53 Uhr). **Rückkehr:** 18.41 Uhr.

**Verschiebungsdatum:** Freitag, 3. Oktober.

9. Oktober, Donnerstag

**Eschenbach – Oberrüti**

Gruppe B

**Route:** Wanderung von Eschenbach via Sürpfe – Sulzberg nach Oberrüti. **Distanz:** 10 km, 140 m Auf- und 200 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billet:** Kollektivbillet. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 7.–. **Leitung:** Ernst Ammann, André Charrière. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.02 Uhr. **Rückkehr:** 16.07 Uhr.

15. Oktober, Mittwoch

**Walensee**

Gruppe A

**Route:** Wanderung von Quinten am Walensee nach Walenstadtberg. **Distanz:** 6½ km, 540 m Auf- und 170 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billet:** Kollektivbillet. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 40.–, mit GA CHF 7.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.40 Uhr (Küssnacht 7.58 Uhr). **Rückkehr:** 18.20 Uhr.

**Verschiebungsdatum:** Freitag, 17. Oktober.

23. Oktober, Donnerstag

**Gettnau – Willisau**

Gruppe B

**Route:** Wanderung von Gettnau hinauf zur Burg Kastelen und via «erlebnis agrovision» Burgrain nach Willisau. **Distanz:** 7½ km, je 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billet:** Kollektivbillet. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 11.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.16 Uhr (Littau 9.22 Uhr). **Rückkehr:** 16.43 Uhr.

6. November, Donnerstag

**Zell – Gettnau**

Gruppe B

**Route:** Wanderung von Zell – Bodenberg – Ohmstal nach Gettnau. **Distanz:** 9 km, 200 m Auf- und 250 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 13.–. **Leitung:** Rita Gasser, André Charrière. **Treffpunkt:** 10.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 10.16 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

**Verschiebungsdatum:** Freitag, 7. November.

12. November, Mittwoch

**Luthern – Nesslisboden**

Gruppe A

**Route:** Wanderung Luthern – Nesslisboden – Ahorn – Heuberg – Luthern. **Distanz:** 11 km, je 360 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★. (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 28.–, mit GA CHF 12.–. **Leitung:** Pia Schmid, Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr (Littau 8.22 Uhr). **Rückkehr:** 18.02 Uhr.

**Verschiebungsdatum:** Freitag, 14. November.

3. Dezember, Mittwoch

**Hallwilersee**

Gruppe A

**Programm:** Letzte Wanderung von Vreni – rund um den Hallwilersee – von Mosen bis Birrwil. **Distanz:** 16 km, keine Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 12.–. **Leitung:** Vreni Brunner, Alfons Steger. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.32 Uhr. **Rückkehr:** 16.58 Uhr.

**Verschiebungsdatum:** Donnerstag, 4. Dezember

11. Dezember, Donnerstag

**Unterenstringen – Killwangen**

Gruppe B

**Programm:** Gemütliche Flusswanderung von Unterenstringen via Kloster Fahr – Oetwil an der Limmat nach Killwangen. **Distanz:** 11 km, keine Auf- und Abstiege. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet. ▶ **Fahrkosten:** ca. CHF 24.–. **Leitung:** André Charrière, Monika Fellmann. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

**Verschiebungsdatum:** Donnerstag, 18. Dezember.

**Jahresrückblick und -ausblick****Datum:** Donnerstag, 20. November**Zeitpunkt:** 14 bis ca. 17 Uhr

**Ort:** Saal des Betagelntzentrums Rosenberg, Rosenbergstr. 2/4, Luzern Gut erreichbar mit Bus Nr. 1 («Schlossberg») oder Nr. 19 («Rosenberg»)

Wir halten Rückschau auf die besonderen Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächstjährigen Wanderungen und Ferienwochen vor. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.



## Offene Gruppen

### Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

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

2100 Menschen zu gemeinsamer Bewegung.  
**Leitung:** Speziell ausgebildete Erwachsenen-sportleiterinnen und -leiter

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

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

#### Allround (Turnen)

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

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

#### Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Die Lektionen bieten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser. Durch den Auftrieb des

Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

► **Kosten:** CHF 5.– pro Lektion, inkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo eingekassiert.

#### Tanzsport (Internationale Volks- und Kreistänze, Tanzen im Sitzen, Line Dance)

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

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

**Nachfolgend sind alle offenen Bewegungsgruppen aufgeführt. Viel Spass beim Auswählen, Schnuppern und bei der regelmässigen Teilnahme.**



Fotos: Fotolia (2), Prisma

### Allround-Gruppen (Turnen)

#### Adligenswil

##### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Doris Lindegger, 041 370 16 09

#### Aesch

##### Turnhalle

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Priska Bühlmann, 041 917 43 60

#### Altshofen

##### Turnhalle

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr

Kathrin Bärtschi, 062 756 30 44

#### Altwis

##### Turnhalle

Dienstag, 20 bis 21 Uhr

Pia Höltschi, 041 917 29 72

#### Buchrain

##### Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr

Monika Wolfer, 041 440 46 78

##### Turnhalle Hinterleisibach

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Donnerstag, 8 bis 9 Uhr

Barbara Vanza, 041 760 59 53

#### Büron

##### Mehrzweckhalle Träffpunkt

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

#### Buttisholz

##### Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Käthy Aregger, 041 928 12 49

#### Dagmersellen

##### Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

##### Turnhalle Eiche

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr

Emmy Stampfli, 062 756 21 16

#### Doppleschwand

##### Turnhalle

Montag, 16 bis 17 Uhr

Annelies Portmann,

041 480 27 87

#### Ebersecken

##### Gemeindehaus

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

#### Ebikon

##### Pfarreiheim

Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr

Theres Schraner, 041 440 28 80

##### St. Klemens (Aula)

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

##### Hallenbad Schmiedhof

Montag, 13 bis 14 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

#### Egolzwil

##### Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20 Uhr

Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

##### Turnhalle

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Bernadette Achermann, 041 980 27 14



**Eich**

**Turnhalle**  
Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr  
Esther Stirnemann, 041 460 03 77

**Emmen**

**Pfarrheim**  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Graziella Soria, 041 310 30 22

**Emmenbrücke**

**Pfarrheim Bruder Klaus**  
Mittwoch, 10 bis 11 Uhr  
Gisela Schnieper, 041 458 16 48

**Pfarrheim Gerliswil**

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

**Schulhaus Hübeli**

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

**Pfarrheim St. Maria**

(für Italienisch- und Spanischsprachige)  
Dienstag, 9 bis 10 Uhr  
Begoña Monterrubio, 041 280 96 24

**Entlebuch**

**Pfarrheim**  
Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Bernadette Schnider, 041 480 02 06

**Ermensee**

**Mehrzweckhalle**  
Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr  
Heidi Rütter, 041 917 35 60

**Eschenbach**

**Schulhaus Hübeli**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Martha Geiser, 041 448 25 28

**Escholzmatt**

**Pfarrsaal**  
Montag, 14 bis 15 Uhr  
Hermine Neuenschwander,  
041 486 15 48

**Ettiswil**

**Bülacherhalle**  
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Priska Kurmann, 041 980 44 62

**Flühli**

**Turnhalle**  
Freitag, 17 bis 18 Uhr  
Claudia Tanner, 041 488 25 22

**Gelfingen**

**Turnhalle Husmättli**  
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Jeannette Bucheli, 041 917 41 27

**Gettnau**

**Turnhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Verena Reinert, 041 970 43 33

**Geuensee**

**Turnhalle Kornmatte**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Elisabeth Nick, 041 921 47 93

**Grosswangen**

**Kalofenhalle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Maria Rösch, 041 980 51 31

**Gunzwil**

**Sommer: Alte Turnhalle**  
Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr

**Winter: Lindenhalle**

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

**Hämikon**

**Turnhalle**  
Donnerstag, 9 bis 10 Uhr  
Heidi Hornstein, 041 917 13 76

**Hasle**

**Turnhalle Dorf**  
Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr  
Agnes Aregger, 041 480 27 08

**Hellbühl**

**Rotbach-Halle**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Christine Bruppacher, 041 467 02 40

**Hergiswil b. Willisau**

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

**Hildisrieden**

**Turnhalle Matte**  
Dienstag, 17 bis 18 Uhr  
Theres Steiner, 041 460 15 50

**Hitzkirch**

**Turnhalle (Männergruppe)**  
Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

**Turnhalle**

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr  
Doris Amrein, 041 917 10 66

**Hochdorf**

**Turnhalle Zentral (Halle B)**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Edith Theiler, 041 910 58 09

**Hohenrain**

**Pfarrheim**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

**Horw**

**Turnhalle Hofmatt**  
Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Doris Obertüfer, 041 360 81 88

**Inwil**

**Schulhaus Rägeboge Aula**  
Montag, 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr  
Agnes Sigrist, 041 448 21 40

**Kleinwangen**

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

**Kriens**

**Pfarrheim Bruder Klaus**  
Mittwoch, 10 bis 11 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Feldmühle**

Freitag, 16.15 bis 17.15 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Fenkern**

Montag, 9 bis 10 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60

**Turnhalle Krauer**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Kuonimatt**

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr  
Alice Rogger, 041 340 82 60

**Luzern**

**Asociación de pensionistas**  
(für Spanischsprachige)  
Dienstag und Mittwoch, 18 bis 19 Uhr  
Carmen Arias, 041 420 22 53

**Pfarrzentrum Barfüesser**

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

**Betagtenzent. Eichhof (Haus Saphir)**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60

**Evang. Gemeindezentrum**

**Würzenbach**  
Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Elisabeth Kiss, 041 370 14 30

**Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)**

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

**Alterssiedlung Guggi**

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

**Lukas-Saal**

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

**Mehrzweckzentrum Matthof**

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr  
Beatrice Greber, 041 280 65 51

**Turnhalle Moosmatt (Männergruppe)**

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60  
Montag, 17 bis 18 Uhr  
Violette Besson, 076 594 62 14

**Paulusheim**

Donnerstag, 10 bis 11 Uhr  
Violette Besson, 076 594 62 14

**Pfarrheim Maihof**

Donnerstag, 9 bis 10 Uhr  
Doris Lindegger, 041 370 16 09

**Pfarrheim St. Anton**

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

**Pfarrheim St. Karl**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Pfarrheim St. Leodegar**

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

**Pfarrheim St. Michael/Rodtegg**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Rita-Maria Schwegler, 041 420 27 60  
Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Cyrille Eggermann, 041 420 14 64

**Turnhalle Staffeln (Reussbühl)**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr  
Margrit Berger, 041 320 16 69

**Wäsmeli-Träff, Pfarrei St. Leodegar**

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr  
Doris Lindegger, 041 370 16 09



**Malters****Turnhalle Bündtmättli**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

**Pfarreiheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Marlene Michel, 041 497 31 80

**Marbach****Turnhalle**

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr

Theres Willimann, 034 493 33 37

**Mauensee****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

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

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Martha Wey, 041 377 35 43

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

Montag, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

**Menznau****Rickenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Martha Häcki, 041 493 14 81

**Nebikon****Mehrweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

Ruth Cattaruzza, 062 756 23 46

Mittwoch, 14.45 bis 16 Uhr (Männergruppe)

Werner Thürig, 062 756 26 41

**Neudorf****Turnhalle**

Mittwoch, 13.15 bis 14.15 Uhr

**Pavillon Schulhaus**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

**Neuenkirch****Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

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

Montag, 19 bis 20 Uhr

Christine Bruppacher, 041 467 02 40

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Tilla Garn, 041 937 15 72

**Oberkirch****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrith Nauer, 041 921 24 48

**Pfeffikon****Mehrweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Jeannette Stoll, 062 771 73 35

**Rain****Turnhalle Chrüz matt**

Mittwoch, 17 bis 18 Uhr

Gisela Schnieper, 041 458 16 48

**Reiden****Alterszentrum Feldheim**

Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr

Othmar Rölli, 062 758 42 61

**Retschwil****Schulhaus**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Römerswil****Mehrweckhalle**

Donnerstag, 19 bis 20 Uhr

Margrit Kündig, 041 910 18 38

**Romoos****Turnhalle**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr

Veronique Schwarzentruher,  
041 480 49 58**Root****Pfarreiheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

**Widmer matt**

Montag, 17 bis 18 Uhr

Marly Bächler, 041 450 16 20

**Rothenburg****Turnhalle Gerbematt**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Marlies Gass, 041 280 15 83

**Ruswil****Alterswohnheim Schlossmatte**

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr, 15 bis 16 Uhr

**Turnhalle Dorfschulhaus**

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

Rösly Estermann, 041 495 21 80

**St. Erhard****Turnhalle**

Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr

Marie-Theres Schindler, 041 921 20 87

**Schenkon****Turnhalle Grundhof**

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

Martha Hunkeler, 041 921 24 91

**Schlierbach****Mehrweckhalle**

Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr

Frieda Steiger, 041 933 36 44

**Schötz****Pfarreiheim**

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr und

14 bis 15 Uhr

Hanny Steinmann, 041 980 26 83

**Schongau****Turnhalle**

Freitag, 19 bis 20 Uhr

Carmen Suter, 041 917 03 08

**Schüpfheim****Turnhalle Dorfschulhaus**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Kaufmann, 041 484 24 70

**Schwarzenberg****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Theres Amrein, 041 497 19 62

**Sempach****Turnhalle Felsenegg**

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr

**Turnhalle Tormatt**

Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr

Kathrin Marti, 041 460 14 35

**Sempach-Station****Mehrweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Annelies Arnet, 041 920 12 61

**Sörenberg****Turnhalle**

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Rita Emmenegger, 041 488 19 18

**Sursee****Turnhalle St. Georg**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Martha Hunkeler, 041 921 24 91

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Männergruppe)

Konrad Stalder, 041 460 50 05

**Triengen****Pfarreiheim**

Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr

Anita Hug, 041 933 36 33

**Udligenswil****Bühlmattsaal**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Ursula Schwerzmann, 041 371 01 64

**Uffikon****Mehrweckhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Margrit Riedweg, 062 756 19 80

**Wauwil****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Marlies Bättig, 041 980 41 14

**Weggis****Schulhaus Kirchmatt**

Dienstag, 9 bis 10 Uhr

Erika Lüthy, 041 390 23 68

**Werthenstein****Schulhaus**

Freitag, 9 bis 10 Uhr

Berta Fuchs, 041 490 23 87

**Wikon****Turnhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

**Willisau****Kath. Pfarreiheim**Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr und  
14.30 bis 15.30 Uhr**Schulhaus Schlossfeld (Männergruppe)**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Hedy Rölli, 041 970 32 73

**Wolhusen****Andreasheim**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr

Margrith Erni, 041 490 13 48

**Schulhaus Rainheim**

Dienstag, 18 bis 19 Uhr (Männergruppe)

Dienstag, 19 bis 20 Uhr

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr

Emilia Riechsteiner, 041 490 23 67



**Wasserfitness-Gruppe** (Bewegung im Wasser)

**Beromünster**

**HB Kantonsschule**  
Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr und  
13.30 bis 14.15 Uhr  
Margrit Süess, 041 917 19 42

**Ebikon**

**HB Schmiedhof**  
**Gruppen Buchrain/Perlen**  
Donnerstag, 8 bis 9 Uhr und  
9 bis 10 Uhr  
Charlotte Rösl, 041 445 02 41

**Gruppen Eschenbach**

Donnerstag, 8 bis 9 Uhr und  
9 bis 10 Uhr  
Bernadette Mathis, 041 448 28 40

**Gruppe Root (ab Jan. 2013) NEU**

Mittwoch, 8 bis 9 Uhr  
Lucia Muff, 041 280 58 74

**Emmen/Rathausen**

**HB SSBL**  
Freitag, 11.30 bis 12.30 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

**Hohenrain**

**HB Heilpädagogisches Zentrum**  
Montag, 12 bis 13 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

**Horw**

**HB Schulhaus Spitz**  
Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr  
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

**Luzern**

**HB Allmend**  
Lernschwimmbecken  
Wassertemperatur 32°  
Donnerstag, 13.15 bis 14 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

**HB Rodtegg**

Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr  
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

**HB Schubi (Littau)**

Freitag, 8.15 bis 9.10 Uhr  
und 9.15 bis 10.10  
Judith Bollinger, 041 361 19 48  
Heidi Fleischli, 041 371 01 77

**Nottwil**

**HB Paraplegikerzentrum SPZ**  
**Gruppe Nottwil**  
Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr  
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

**Gruppe Buttisholz**

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr  
Monika Schwaller, 041 929 05 56

**Gruppen Grosswangen/Sempach**

Dienstag, 17 bis 18 Uhr  
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

**Gruppe Sempachersee**

Donnerstag, 17 bis 18 Uhr  
Judith Kurmann, 041 988 10 89

**Reiden**

**HB Kleinfeld**  
**Gruppen Reiden**  
Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr und  
8.45 bis 9.45 Uhr  
Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr  
Priska Alfano, 062 758 19 09  
Mona Bregenzer, 062 758 31 56  
Ruth Emmenegger, 062 758 18 55  
Liselotte Erni, 062 758 22 15  
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60  
Judith Kurmann, 041 988 10 89  
Franziska Meier, 062 751 31 53  
Elisabeth Peter, 041 980 25 71  
Sylvia Peyer, 062 752 41 27  
Susi Schnüriger, 062 756 25 68  
Christiane Wechsler, 062 758 22 82  
Barbara Weyermann, 062 752 17 76

**Gruppe Schötz/Altishofen**

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Elisabeth Peter, 041 980 25 71

**Schachen**

**HB Schul-/Wohnzentrum**  
Freitag, 12 bis 13 Uhr  
Judith Bollinger, 041 361 19 48

**Schüpfheim**

**HB HPZ Sunnebüel**  
**Gruppe Entlebuch**  
Donnerstag, 16 bis 17 Uhr  
Michaela Hafner, 041 480 04 19

**Schüpfheim (Fortsetzung)**

**Gruppe Escholzmatt**  
Donnerstag, 17 bis 18 Uhr  
Susanne Giger, 041 486 20 33

**Gruppen Schüpfheim**

Donnerstag, 16 bis 17 Uhr und  
17 bis 18 Uhr  
Susanne Giger, 041 486 20 33

**Willisau**

**HB Schlossfeld**  
**Gruppen Willisau**  
Donnerstag, 15 bis 15.45 Uhr und 16  
bis 16.45 Uhr  
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

**Gruppen Nebikon/Altishofen**

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr  
Verena Brügger, 062 756 31 62



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

**Dagmersellen**

**Gemeinde-Zentrum Arche**  
Freitag, 9 bis 10 Uhr  
Marlies Müller, 062 756 23 89

**Hochdorf**

**Pfarreizentrum A, Saal 7**  
Donnerstag, 14 bis 15.30 Uhr  
Mary Jost, 041 910 31 59

**Horw**

**Zentrum Kirchmättli**  
Dienstag, 9.15 bis 10.45 Uhr  
Liselotte Gyr, 041 630 23 58

**Kriens**

**Pfarreiheim St. Gallus**  
Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Alice Jost, 041 320 20 12

**Luzern**

**Pfarreisaal Matthäus**  
Freitag, 14.30 bis 16 Uhr  
Harmke Spermhake, 041 370 15 16

**Mehrzweckzentrum Matthof**

Dienstag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Jojo Murer, 062 844 23 32

**Mehrzweckzentrum Matthof**

(Line Dance)  
Montag, 16 bis 17 Uhr (Beginner)  
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr  
Käthy Häcki, 041 310 48 41

**Pfarreiheim St. Johannes**

(Tanzen im Sitzen)  
Montag, 10 bis 11 Uhr  
Harmke Spermhake, 041 370 15 16

**Meggen**

**Schulhaus Hofmatt**  
Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

**Schüpfheim**

**Singsaal Dorfschulhaus**  
Freitag, 14 bis 15.30 Uhr  
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

**Sempach**

**Wohn- und Pflegeheim Meierhöfli**  
Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
H. und M. Moser, 033 251 06 72

**Sursee**

**Evang.-ref. Gemeindegemeinschaft Dägerstein**  
Mittwoch, 9.30 bis 11 Uhr  
Käthy Häcki, 041 310 48 41

**Weggis**

**Pfarrheim St. Maria**  
Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr  
Margaritha Schmidli, 041 440 84 56

**Willisau**

**Kath. Pfarreiheim**  
Freitag, 14 bis 16 Uhr  
Sybilla Birrer, 041 970 49 86



## Curling

### Curlingkurs für Fortgeschrittene

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

**Daten:** 21 x Montag, 13. Oktober 2014 bis 16. März 2015 (ohne 8. Dez. und 16. Feb.), (Einstieg auch möglich ab 5. Januar 2015)

**Zeit:** 9 bis 11 Uhr

**Ort:** Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena)

**Leitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

**Anmeldung:** bis 29. September

### Curling-Schnupperlektion für Anfänger/innen

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

### Curlingkurs für Anfänger/innen

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Tipp: Besuchen Sie vorab eine Schnupperlektion. Ab Januar 2015 haben Sie die Möglichkeit, in den laufenden Curlingkurs einzusteigen.

**Daten:** 10 x Montag, 5. Januar bis 16. März 2015 (ohne 16. Feb.)

**Zeit:** 9 bis 11 Uhr

**Ort:** Regionales Eiszentrum, Luzern (SwissLifeArena)

**Leitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

**Anmeldung:** bis 10. Dezember

## Skilanglauf

18. September

### Skilanglauf-Herbstausflug mit Wanderung

Mit der Gondelbahn gehts zum Bergrestaurant Rossweid, anschliessend Besuch des neuen Lehrpfades Mooraculum/Sonnentauweg, danach auf die Alp Türmidl und wieder zurück auf die Rossweid und mit der Bahn hinunter nach Sorenberg.

**Information und Organisation:** Toni Felder, Tel. 041 361 14 76

13. November

### Informationsnachmittag Skilanglauf

Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Angebote im Winter 2014/15.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Langlauf-Leiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

**Beginn:** 14 Uhr.

### Skilanglauf-Treff

(Wintersportler/innen 55+)

Dieser wird vom Langlauf-Leiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt.

**Daten:** Donnerstag, 8., 15., 22. & 29. Januar, 5. Februar 2015 (Reservatdaten: 12. und 19. Februar).

Nähere Angaben erhalten Sie beim Fachleiter Toni Felder. Anmeldung am Vortag unter Tel. 041 361 14 76 (11 bis 13 Uhr und 18.30 bis 20 Uhr) oder per E-Mail: felder-toni@bluewin.ch.

4. Dezember

### Gratis-Schnuppertag

**NEU Klassisch und Skating-Technik**

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

## Winter-Ferienwochen

Montag, 8. bis Donnerstag, 11. Dezember

### Langlaufstage in Ulrichen, Obergoms

**Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

**NEU Klassisch und Skating-Technik**

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

**Leitung:** Toni Felder, Lisbeth Hofstetter

► **Doppelzimmer:** CHF 470.–/Person

► **Einzelzimmer:** CHF 520.–

Im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen: siehe unten bei «Skilanglauf- und Winter-Erlebnis-Woche in Ulrichen».

**Anmeldung:** bis 21. November

Sonntag, 22. bis Samstag, 28. Februar 2014

### Skilanglauf- und Winter-Erlebnis-Woche in Ulrichen, Obergoms

**NEU Klassisch und Skating-Technik**

Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlaufloipen. Die Gegend zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthardbahn. So hat man die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf Touren mit Technik-Unterricht im klassischen Stil angeboten. Zudem laden viele gepflegte Wege zu Winterwanderungen ein. Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium. Die 24 eher kleinen Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

**Leitung:** Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger

**Sportangebot:** Langlauf und Winterwandern

**Auf Wunsch:** Schneeschuhwandern

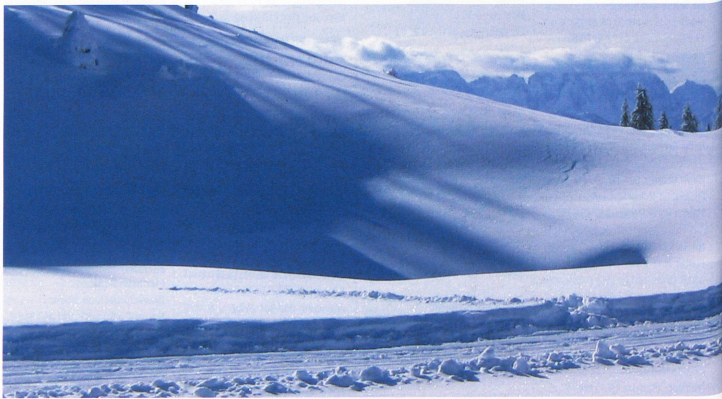
► **Doppelzimmer:** CHF 890.–/Person

► **Einzelzimmer:** CHF 1070.–

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

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

**Anmeldung:** bis 23. Januar 2015



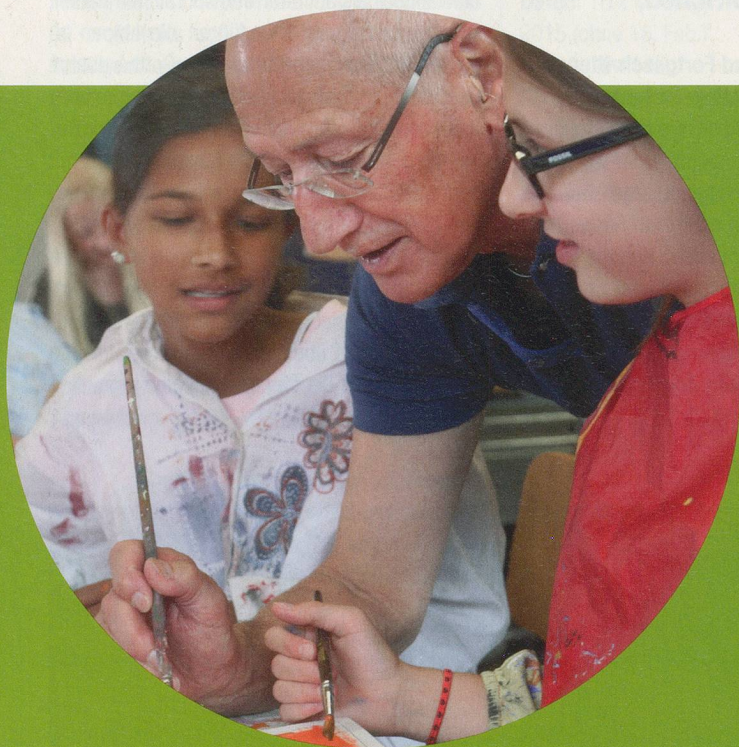


# win60plus

Vermittlung von  
Freiwilligenarbeit

Vermittlung von  
Freiwilligenarbeit  
Generation 60+

## Bleiben Sie aktiv – für sich und Andere.



«Es macht Freude,  
mein Wissen  
jungen Leuten  
weiterzugeben.»

Alex Schönenberger, 75  
Senior im Klassenzimmer

**win60plus**  
Vermittlung von Freiwilligenarbeit  
Habsburgerstrasse 26  
6003 Luzern  
Telefon 041 210 53 70  
E-Mail: [info@win60plus.ch](mailto:info@win60plus.ch)  
[win60plus.ch](http://win60plus.ch)



Eine Initiative von Pro Senectute Kanton Luzern

Trägerschaft: KANTON LUZERN und weitere Organisationen