

Zeitschrift: Zenit
Band: - (2014)
Heft: 4

Anhang: Impulse : Kursangebote für alle ab 60 : 1. Halbjahr 2015
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: 22.11.2024

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

1. Halbjahr 2015

impulse

Kursangebote für alle ab 60

BILDUNG UND BEWEGUNG

**Aktiv und gesund
in den Frühling**

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.

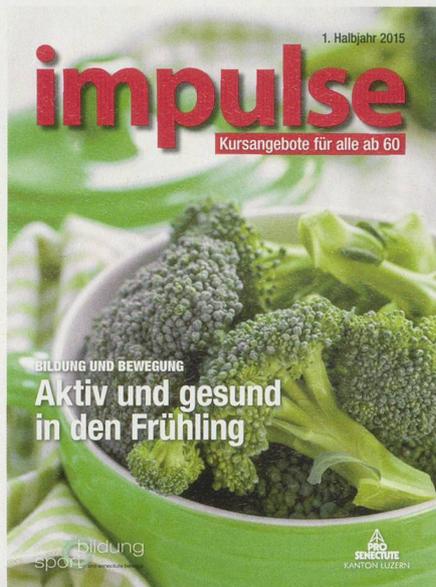
Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung + Sport
Bundesplatz 14, 6002 Luzern

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

Bildungsprogramm

- 3 Exkursionen/Besichtigungen
- 4 Alltag und Natur
- 6 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
- 17 Computerkurse in Luzern
- 20 Computerkurse in Neuenkirch

Sportprogramm

- 21 Sport und Bewegung
- 23 Nordic Walking
- 24 Wasserfitness (Bewegung im Wasser)
- 26 Tennis
- 27 Radsport
- 28 Wandern
- 32 Offene Gruppen: (Turnen, Wasserfitness, Tanzsport)
- 36 Wintersport: (Schneesuhwandern, Skilanglauf, Curling)
- 37 Ferienwochen Winter
- 38 Ferienwochen Sommer
- 40 Badeferien mit Wasserfitness

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, deshalb werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

Abmeldung bis 5 Tage vor Kursbeginn:

■ Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. zurückerstattet, 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 zurückerstattet. 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 Arzteugnis vorgelegt wird. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 35.– erhoben.

Lehrmittel/Kursmaterial

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

Durchführung/Annullation 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.

Foto: Fotolia

bildung
sport pro senectute bewegt

Exkursionen und Besichtigungen

Anlass 1

Stade de Suisse und Radiostudio in Bern

Dienstag, 13. Januar

Mit der Bahn erreichen wir Bern. Am Morgen werden Sie durch das multifunktionale Wankdorfstadion mit der weltweit grössten fotovoltaischen Solaranlage auf einem Stadiondach geführt. Am Nachmittag besuchen Sie das Radiostudio Bern, wo Sie erleben, wie eine Nachrichtensendung entsteht. SRF Info, die Musikwelle und die Regionaljournale Bern, Freiburg und Wallis werden von Bern aus gesendet.

Kosten: ► CHF 33.– inkl. Führungen

Reisekosten: ► ca. Fr. 34.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: im Self Service Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Rita Gasser und lokale Führer

Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

Rückkehr: 17.55 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 30. Dezember

Anlass 2

Paul Scherrer Institut, Villigen

Dienstag, 10. Februar

Das Paul Scherrer Institut ist mit seinen 1500 Mitarbeitenden und 2000 externen Forschern das grösste nationale Forschungsinstitut und eine autonome Institution der ETH. Nach einem allgemein verständlichen Referat über die Tätigkeiten des Paul Scherrer Instituts besichtigen wir die Forschungsanlagen, u.a. die Krebstherapieanlage, den Protonenbeschleuniger und das riesige Synchrotron mit einem Durchmesser von 120 m. Auf der Heimreise machen wir noch einen Bummel durch die Altstadt von Baden.

Kosten: ► CHF 15.– inkl. Führungen

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

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen

Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

Rückkehr: ca. 17.49 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 28. Januar

Anlässe 3 + 4

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, die Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie der 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.

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

Daten: Anlass 3: Dienstag, 3. März

Anlass 4: Dienstag, 10. März

Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

Rückkehr: 17 Uhr in Luzern

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)

Anmeldung: Anlass 3: bis 17. Februar

Anlass 4: bis 24. Februar

Anlass 5

Basler Rheinhafen und Brauerei Feldschlösschen Rheinfelden

Dienstag, 2. Juni

Am Morgen Führung auf dem Gelände des Rheinhafens Basel, Besuch der Ausstellung «Verkehrsdrehscheibe Schweiz und unser Weg zum Meer» und Fahrt mit dem Lift zur 53 m hohen Aussichtsplattform mit prachtvollem Blick über das Hafengelände und das Dreiländereck. Am Nachmittag Führung durch die Brauerei Feldschlösschen in Rheinfelden.

Kosten: ► CHF 40.– inkl. Führungen, Eintritte und Apéro bei Feldschlösschen

Reisekosten: ► ca. Fr. 33.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).

Mittagessen: im Restaurant Feldschlösschen (nicht inbegriffen)

Leitung: Rita Gasser und lokale/r Führer/in

Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

Rückkehr: 19.05 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 21. Mai



Foto: zVg

Anlass 6**Kloster Muri und Orgelkonzert****Mittwoch, 11. März**

Die Führung im Kloster Muri informiert über Geschichte und Kultur des aufgehobenen Benediktinerklosters. Wir besuchen nebst dem neu gestalteten Museum die prachtvollen Räume sowie die Gesamtanlage des Klosters und besichtigen die einzigartigen Scheiben im Kreuzgang und das jubelnde Barockoktagon der Klosterkirche mit seinen Orgeln. Ein Orgelkonzert von Johannes Strobl wird uns zum Abschluss erfreuen.

Kosten: ► CHF 38.– inkl. Führungen**Reisekosten:** ► ca. Fr. 12.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)**Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegriffen)**Leitung:** Alfons Steger und lokale Führer/innen**Treffpunkt:** 8.35 Uhr, SBB-Schaltherhalle, Luzern**Rückkehr:** 16.25 Uhr in Luzern**Anmeldung:** bis 26. Februar**Anlass 7****Glarner Tücher für die ganze Welt****Dienstag, 21. April**

Das Glarner Wirtschaftsarchiv in Schwanden hütet in der ehemaligen Textildruckerei Blumer den reichen Schatz der Glarner Textilkunst. Wir erfahren anhand dieser Textilschau, wie sich das Glarnerland im 19. Jahrhundert zu einem globalen Werkplatz entwickelt hat. Am Nachmittag besuchen wir Glarus und lassen uns in einem Stadtrundgang die Entwicklung des Fleckens

von «Alt Glarus» bis zum heutigen «Glarus Mitte» erklären.

Kosten: ► CHF 34.– inkl. Eintritt und Führungen.**Reisekosten:** ► ca. 34.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)**Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegriffen)**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führer/innen**Treffpunkt:** 8.20 Uhr, SBB Schaltherhalle, Luzern**Rückkehr:** 18.25 Uhr in Luzern**Anmeldung:** bis 7. April**Anlass 8****Schloss und Kloster Salem und Birnau****Dienstag, 5. Mai**

Mit dem Car fahren wir nach Salem, nördlich von Überlingen/D. Wir erleben eine kunsthistorische Führung durch die ehemalige Reichsabtei Salem, das grösste Zisterzienserkloster im süddeutschen Raum, und die prachtvollen Räume des Schlosses. Am Nachmittag besuchen wir das barocke Juwel der Basilika von Birnau, direkt am Überlingersee.

Kosten: ► CHF 59.– inkl. Eintritt und Führungen.**Reisekosten:** im Preis inbegriffen**Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegriffen)**Leitung:** Alfons Steger und lokale Führer/innen**Treffpunkt:** 7 Uhr, Carparkplatz auf dem Inseli, Luzern**Rückkehr:** ca. 19.15 Uhr in Luzern**Anmeldung:** bis 23. April

Alltag und Natur

Kurs 10**Besichtigung****Dienstag, 3. Februar****Strom prägt unser Leben – sicherer und energiebewusster Umgang mit Strom**

Elektrische Energie ist jederzeit abrufbar, angefangen vom Radiowecker frühmorgens über die hilfreichen Geräte für Küche, Körperpflege und Haushalt bis zum PC und der Multimediashow am TV spätabends. Doch lassen wir im Umgang mit elektrischer Energie die nötige Sicherheit wahren und sind wir uns bewusst, wie gross unser persönlicher Stromverbrauch ist? Sie lernen zum einen Gefahren erkennen und entsprechende Vorsichtsmassnahmen treffen, zum andern erhalten Sie Tipps und Anregungen, wie Sie energieeffizient mit Strom umgehen können.

Leitung: Thomas Matter, CKW Rathausen, und Pia Schmid**Treffpunkt:** 13.05 Uhr, Torbogen beim Bahnhof Luzern**Zeit:** 14 bis 17 Uhr**Ort:** CKW Rathausen, Emmen**Kosten:** ► CHF 12.– inkl. Kaffee (wird direkt vor Ort einkassiert)**Anmeldung:** bis 27. Januar**Kurs 11****Kochkurs****Basics beim Kochen –****Einstieg in die Kunst des Kochens**

Wenn für Sie die Zubereitung von «Ghackets und Hörnli» eine Herausforderung darstellt, sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir bereiten unkomplizierte Gerichte zu. Sie lernen die Zubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen und erhalten praktische Tipps für die einfache Alltagsküche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu je-

Foto: glarner-shop.ch



dem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht.

Leitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Daten: 4 x Dienstag, 3. bis 24. März

Zeit: 16 bis 19 Uhr

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

Kosten: ► CHF 240.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

Anmeldung: bis 10. Februar

Kurs 12

Kochkurs

Kochen mit einfachen Rezepten und viel Vergnügen

Die Frage «Was koche ich heute?» bekommt eine Antwort: Wir verarbeiten frische Produkte aus dem frühlingshaften Marktangebot und bereiten damit köstliche Gerichte zu. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht.

Leitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Daten: 4 x Dienstag, 28. April bis 19. Mai

Zeit: 16 bis 19 Uhr

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

Kosten: ► CHF 240.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

Anmeldung: bis 10. April

Kurs 13

Erdstrahlen, Wasseradern, Verwerfungen, Elektromog

Gesundheitsbelastende Phänomene

Man sieht, hört und riecht sie nicht, und trotzdem können sie da sein, die belastenden geo- und elektrobiologischen Störzonen und der in der heutigen Zeit immer häufiger anzutreffende Elektromog. Diese Störquellen sind nicht so ungefährlich, wie viele Menschen glauben. Da es sensible und weniger sensible Menschen gibt, stossen Ärzte und Therapeuten oft an ihre Grenzen, und häufig bringen auch gute Medikamente nicht den gewünschten Erfolg. Der Referent gibt

aufschlussreiche Hinweise, wie Verbesserungen erzielt werden können (z.B. durch Verschieben von Betten an eine andere Stelle im Zimmer oder Freischalten des Elektromogs). Ein guter Geo- und Elektrobiologe verkauft nichts, sondern zeigt nur auf, was zu beheben ist. Der erfahrene Referent und Autor von zwei Büchern zu diesen Themen wird auch Ihre Fragen beantworten (keine Verkaufsveranstaltung).

Referent: Hans Kauer, Ing., geo- und elektrobiologischer Berater

Datum: Dienstag, 3. März 2015

Zeit: 14.15 bis ca. 16 Uhr

Ort: Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern

Kosten: ► CHF 39.–

Anmeldung: bis 19. Februar

Kurs 14

Sicher unterwegs: Gewaltprävention für Senioren und Seniorinnen

Selbstsichere Körperhaltung, Stopp-Rufe und Abwehrtechniken: In diesem Kurs entdecken Sie Ihre starke Seite. Ob Entreisssdiebstähle, Belästigungen oder Beleidigungen: Sie lernen gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen und abzuwehren. Sie erfahren, wie wichtig Haltung und Augenkontakt sind und wie Sie sich mit der Stimme klar abgrenzen. Wir besprechen, wo und wie Sie Hilfe holen können. Bei Rollenspielen erhalten Sie Gelegenheit, in konkreten Situationen zu üben und optimale Varianten zu entwickeln.

Leitung: Karin Vonwil, Pallas-Selbstverteidigungs-Expertin

Daten: 2 x Donnerstag, 5. und 12. März

Zeit: 13.30 bis 16 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 4. Stock (Lift bis 3. Stock vorhanden)

Kosten: ► CHF 95.–

Anmeldung: bis 20. Februar

Kurs 15

Weg damit!

Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng Shui

Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast loswird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt.

Ihr «Räume-Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe.

Kursleitung: Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS

Daten: 2 x Donnerstag, 5. und 19. März

Zeit: 13.30 bis 16 Uhr

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 98.–

Anmeldung: bis 20. Februar

Kurs 16

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, 9. März

Zeit: 14 bis 17.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: ► CHF 68.–

Anmeldung: bis 23. Februar

Kurs 17

Vortragsreihe «Wetter»: Wetterfähigkeit

Das Wetter beeinflusst die Menschen. Föhnbeschwerden oder Wetterfähigkeit bei Wetterwechsel sind nur die offensichtlichsten Anzeichen für ein Phänomen, das auch heute noch viele Rätsel aufgibt. Verschiedene Wetterlagen haben unterschiedliche Wirkungen auf uns.

Referent: Dr. Andreas Walker, Meteorologe, Buchautor, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf

Datum: Donnerstag, 2. April

Zeit: 14 bis 16 Uhr

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: CHF 35.–

Anmeldung: bis 20. März

Kurs 18

Kräutervortrag: Essbare Wildkräuter und Gewürzpflanzen

Wussten Sie, dass ...

■ ... die griechische Mythologie mit ihren Helldengengeschichten oftmals mit Kräutern und Gewürzen in Verbindung steht?



■ ... es sehr viele Kräutermärchen gibt?
 ■ ... Frau Holle einen Bezug zu einem wichtigen Ritual- und Gewürzkraut hat?
 An diesem Vortrag erfahren Sie Spannendes über Märchen, Mythologien und Geschichten von Kräutern und Gewürzen. Zusätzlich wird aufgezeigt, wie vielseitig wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung verwendbar sind und welchen positiven Einfluss Kräuter und Gewürze auf unser Wohlbefinden haben.

Leitung: Raphael Acklin, Koch mit Spezialgebiet Wildkräuter- und Gewürzpflanzen
Datum: Montag, 27. April
Zeit: 14 bis 16.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ► CHF 35.–
Anmeldung: bis 13. April

Kurs 19

Testament und Erbfolge

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

Kursleitung: Urs Manser, lic. iur., Rechtsanwalt und Notar
Datum: Dienstag, 28. April
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ► CHF 36.–
Anmeldung: bis 16. April

Kurs

Im Alltag sicher unterwegs

Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben» mit Billettautomatenschulung
 Der Kurs vermittelt Grundlagen, um selbstsicher und gut informiert mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs zu sein. Wertvolle Tipps helfen Ihnen, sich am Bahnhof zu orientieren und sicher im öffentlichen Raum unterwegs zu sein.
Luzern: Mo, 27.4., Di, 28.4., Mi, 21.10., Do, 22.10.
Sursee: Di, 5.5.
Willisau: Mi, 20.5.
Wolhusen: Mi, 10.6.
Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung und weitere Infos: direkt bei den Verkehrsbetrieben Luzern unter Tel. 041 369 65 65.

Am Puls der Zeit

Kurs 20

Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken»

Über das Leben und den Tod

Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir durch unsere Erkenntnisse für den Alltag gewinnen können. Die Fragen über das Leben und den Tod betreffen jeden Menschen und die verschiedenen Antworten können uns im wahrsten Sinne des Wortes zu denken geben.

Leitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophieprofessor und Dozent für Wirtschaftsethik
Daten: 4 x Dienstag, 3. Februar bis 3. März (ohne 10. Februar)
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ► CHF 135.–
Anmeldung: bis 20. Januar

Kurs 21

Sinnvolles Gehirntraining

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis
 Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.

Leitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin

Daten: 6 x Montag, 23. Februar bis 30. März
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ► CHF 185.–
Anmeldung: bis 11. Februar

Kurs 22

Schreiben im Museum

Kreatives Schreiben, inspiriert durch Kunstwerke

Wir schlendern mit Papier, Bleistift und Hocker durch die Ausstellung des Kunstmuseums Luzern und lassen uns zu Texten inspirieren. Die Kursleiterin stattet Sie zweimal mit Schreibimpulsen und Hinweisen auf mögliche Betrachtungsweisen aus. Sie wählen selber, zu welchem Werk Sie schreiben wollen. Was passiert ausserhalb des Bilderrahmens? Wer redet auf dem Bild mit wem? Welche Farbe springt mich an? Egal, was und wie viel zu Papier kommt, in einer Schlussrunde spazieren wir gemeinsam zu den ausgewählten Bildern und hören uns an, mit welchen Worten die Schreibenden uns «Ihr» Bild vorstellen. Für die Teilnahme genügt die Lust, sich schreibend auf ein Kunstwerk einzulassen. Kunsthistorisches Wissen und grammatische Perfektion sind nicht gefragt.

Leitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin/Supervisorin
Daten: 2 x Donnerstag, 12. und 26. März
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Kunstmuseum, Luzern
Kosten: ► CHF 119.– exkl. Eintritt Museum (da es verschiedene Museumsausweise gibt, lösen die Teilnehmenden den Eintritt selber)
Anmeldung: bis 27. Februar

Kurs 23

Wert-voll leben: Werte als hilfreicher Kompass

Bewusster leben

Werte leiten unser Denken und Handeln. Sie zu kennen, bedeutet bewusster zu leben. Der Kurs zeigt auf, wie Sie Ihre persönlichen Werte klären, wertvolle Entscheidungen treffen und daher überzeugt und sicher von innen heraus handeln können.

Leitung: Gion Chresta, Erwachsenenbildner, Supervisor, Coach, Buchautor
Daten: 3 x Dienstag, 17. bis 31. März
Zeit: 14.30 bis 16 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ► CHF 98.–
Anmeldung: bis 5. März

Kurse 24 + 25

«auto-mobil bleiben» – ein Fahr-Check-Kurs

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

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin, Pascal Wettstein, Fahrlehrer
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.– für TCS-Mitglieder
Datum Kurs 24: Dienstag, 24. März
Anmeldung: bis 10. März
Datum Kurs 25: Dienstag, 5. Mai
Anmeldung: bis 21. April

Kurs 26

Eigene Vorsorge mit dem DocuPass

Eine Einführung in die verschiedenen 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 an Hand des DocuPasses die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) beleuchtet. Die konkreten Fragestellungen einzubringen. Den DocuPass können Sie vorgängig gegen Rechnung (► CHF 19.–) beziehen unter Tel. 041 226 11 88.

Leitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater
Datum: Donnerstag, 7. Mai
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Ort: Hotel Waldstätterhof, Zentralstr. 4, Luzern
Kosten: ► CHF 36.–
Anmeldung: bis 24. April

Kurs 27

Die Kraft der Steine

Eine Kurzeinführung

Schon die alten Chinesen, Ägypter, Griechen und Römer nutzten «Heilsteine». Viele Menschen umgeben sich auch heute noch mit Edelsteinen und setzen sie zur Linderung oder als Energiequelle ein. Der Rosenquarz soll beim Computer schädliche Strahlungen abfangen, der Lapislazuli in der Hosentasche den Blutdruck senken, der Tigerauge-Anhänger die Konzentration fördern. Fast 500 verschiedene Steine werden eingesetzt. In diesem Vortrag werden Ihnen, nach einer kurzen Einführung in die Steinheilkunde, die verschiedenen Wirkungen dieser Steine erklärt. Gleichzeitig erfahren Sie auch, wie man für sich selber den richtigen Stein auswählt.

Leitung: Anita Volpert, Geschäftsinhaberin Cristallo in Wolhusen
Datum: Montag, 20. April
Zeit: 14 bis 16 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ► CHF 39.–
Anmeldung: bis 7. April



Wissen und Kultur

Kurs 30

Musikgeschichte: aktives Hören – Zusammenhänge erkennen

Einführungskurs 2: Musikgeschichte von der Klassik bis zur Moderne

In diesem Einführungskurs in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern wird Ihnen in allgemein verständlicher Form (Vorträge mit Hörbeispielen) eine Musikgeschichte von der Klassik bis zur Moderne am Ende des 19. Jahrhunderts 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 Naegele, Dr. Phil. I., Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin
Daten: 7 x Montag, 12. und 26. Januar, 2. und 23. Februar, 2., 16. und 23. März
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)
Kosten: ► CHF 285.–
Anmeldung: bis 5. Januar

Kurs 31

Aquarellmalen

Kurs für Anfänger/innen

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

Leitung: Maria Tschuppert
Daten: 6 x Dienstag, 13. Januar, 10. Februar, 10. März, 14. April, 12. Mai, 16. Juni

Zeit: 9 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ► CHF 195.–
Anmeldung: bis 30. Dezember

Kurs 32

Kurs für Literaturinteressierte

Zusammen Bücher lesen

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam werden Bücher gelesen und diskutiert. Dieser Kurs ersetzt den bisherigen Literatur-Treff.

Leitung: Margrit Felchlin Sidler
Daten: 6 x Freitag, 30. Januar, 27. Februar, 27. März, 24. April, 29. Mai und 26. Juni
Zeit: 14 bis 15.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ► CHF 81.–
Anmeldung: bis 16. Januar

Kurs 33

Digitales Fotografieren

Grundkurs für Anfänger/innen

Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine Stolpersteine mehr für Sie sein.

Leitung: Lydia Seggiger, Fotografin und Erwachsenenausbilderin
Daten: 5 x Mittwoch, 25. Februar bis 25. März
Zeit: 13.30 bis 16 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: ► CHF 265.–
Anmeldung: bis 11. Februar

Kurs 34

Digitales Fotografieren

Wie viel Fototechnik braucht ein gutes Bild?

Lassen Sie sich von den vielen Möglichkeiten der kreativen Bildgestaltung inspirieren und erweitern Sie Ihr fotografisches Sehen. Sie werden staunen, wie wenig es braucht, um tolle Bilder fotografieren zu können. In diesem Kurs wird Ihr Auge geschult und Ihre Wahrnehmung gefördert, denn nur mit der Fototechnik alleine erhält man nicht automatisch bessere fotografi-

sche Ergebnisse. Auch wenn Sie am liebsten in der Programmautomatik fotografieren, kommen Sie in diesem Kurs voll auf Ihre Kosten.

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

Kurs 35

Ahnenforschung und Familiengeschichte

Der Kurs bietet Hilfe und Grundlagen, die Herkunft der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu entwerfen. Sie erfahren, wie Sie mit und ohne Internet zu Informationen kommen und wie Sie das erforschte Material – auch mit dem Computer – verarbeiten können. Zusätzlich zu den drei normalen Kurstagen wird am 22. April ein Kursnachmittag durchgeführt mit der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, Vergleichen von Resultaten usw.

Leitung: Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar
Daten: 4 x Mittwoch, 4. bis 18. März plus 22. April
Zeit: 14 bis 17 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ► CHF 186.– inkl. Kursunterlagen
Anmeldung: bis 20. Februar



Kurs 36

Musikgeschichte

Jazz & Populärmusik – Zusammenhänge erkennen

«Bin i Gopfriedstutz en Kosk?» – Die Stile in der Populärmusik des 20. Jahrhunderts: In diesem Kursangebot in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern zeichnet Werner Fischer (Mitautor des Standardwerks «Jazz in der Schweiz») die Entwicklung der Populärmusik anhand von Musikbeispielen aus dem gesamten 20. Jahrhundert hörförmig nach. Die aktuelle gewachsene musikalische Umwelt kann mit einer «City of Music», gleichsam mit einer Altstadt (mit traditioneller europäischer Musik) und jüngeren Quartieren, die darum herum entstanden sind, verglichen werden. Der Dozent lädt auf einen Streifzug insbesondere durch das seit dem Ersten Weltkrieg entstandene «Jazzquartier» und das ab den 1950er-Jahren entstandene «Rockquartier» ein.

Leitung: Werner Fischer, lic. phil., Musiker und Historiker
Daten: 3 x Freitag, 6., 20. und 27. März
Zeit: 10 bis 11.30 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)
Kosten: ► CHF 135.–
Anmeldung: bis 23. Februar

Kurs 37

Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen

Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das ABC des Basis-Alphabets als Grundlage für alle Schriften. Danach gestalten Sie kurze Texte mit diversen Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich an Experimentieren mit diversen Schreibwerkzeugen. Materialkosten von max. ► CHF 20.– sind nicht im Kurspreis inbegriffen und werden direkt im Kurs einkassiert.

Leitung: Verena Hauser
Daten: 6 x Donnerstag, 9. April bis 21. Mai (ohne 14. Mai)
Zeit: 14 bis 16.30 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ► CHF 195.–
Anmeldung: bis 27. März

Kurs 38

«Shall we dance?» meets «3FEETS»

Tanzworkshop mit Aufführungsmöglichkeit des Erlernten für Menschen ab 60

Der beliebte Workshop «Shall we dance?» unter der Leitung von Kathleen McNurney erfährt auch im Frühjahr 2015 seine Fortsetzung und richtet sich an Menschen ab 60 Jahren mit Lust an Bewegung, Musik und Tanz. Der Workshop teilt sich neu in zwei Phasen:

■ **Phase 1:** Während vier Trainingseinheiten (jeweils donnerstags) werden – wie in den bis-

herigen Kursen üblich – Aufwärmübungen, Aufgaben zum Erforschen des eigenen Bewegungspotenzials und Körperarbeit unter Einsatz von Musik geboten, bevor im weiteren Verlauf Schrittfolgen erlernt werden sollen.

■ **Phase 2:** Als Neuerung und ohne zusätzliche Kosten haben Teilnehmende die Möglichkeit, die erlernten Schritte zur Aufführung zu bringen – im Generationen- und Tanzvermittlungsprojekt «3FEETS», das unter der künstlerischen Leitung der Schweizer Choreografin Nicole Seiler am 16. und 17. Mai 2015 am Südpol zur Aufführung kommt. Nicole Seiler wird die Choreografie aus «Shall we dance?» übernehmen und die Senioren mit Schülerinnen und Schülern verschiedener Altersgruppen auf der Studiobühne am Südpol zusammenführen. So soll eine generationenübergreifende Arbeit entstehen, die beide Seiten mit neuen Impulsen bereichert und die verbindende Wirkung des Tanzes aufzeigt. Der Workshop eignet sich für bisherige und neue Kursteilnehmende. Am ersten Workshopvormittag von «Shall we dance?» wird das Generationen- und Tanzvermittlungsprojekt «3FEETS» ausführlich vorgestellt. Zusätzlich zum Tanzworkshop wird die Möglichkeit eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion von «Tanz Luzerner Theater» geboten, der im Preis inbegriffen ist. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «Tanz 18: Celebrati-on!» vom Sonntag, 10. Mai, um 13.30 Uhr, im Luzerner Theater.

Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»

Daten Phase 1: 4 x Donnerstag, 16. April bis 7. Mai

Daten Phase 2: ab 9. Mai 2015 nach Absprache mit der Choreografin (voraussichtlich muss mit 5 Probenagen bis zur Aufführung am 16. Mai 2015 gerechnet werden)

Ort: «Südpol», Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr
Kosten: ► CHF 115.–
Anmeldung: bis 2. April

Kurs 39**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 geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin

Daten: 5 x Montag, 20. April bis 18. Mai

Zeit: 14 bis 15.45 Uhr

Ort: Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern

Kosten: ► CHF 110.–

Anmeldung: bis 7. April

Kurs 40**Schach für AnfängerInnen**

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Der geduldige und er-

fahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis des Anfängerkurses inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweizerischen Schachbundes).

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

Daten: 8 x Mittwoch, 25. Februar bis 15. April

Zeit: 14 bis 16 Uhr

Ort: Restaurant Tribtschen, Kellerstr. 25, Luzern

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

Anmeldung: bis 12. Februar

Kurse 41 + 42**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, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche)

Kosten: ► CHF 75.– pro Kurs

Kurs 41 Anfänger/innen

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, 3. bis 24. März

Anmeldung: bis 17. Februar

Kurs 42 Fortsetzungskurs**Aufbau und Spielarten**

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

Daten: 4 x Dienstag, 7. bis 28. April

Anmeldung: bis 24. März



Foto: Fotolia

Gesundheits- förderung und Wohlbefinden

Kurse 50 – 58

Yoga für reife Körper

Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

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

Ort: Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern

Anfängerkurse

Daten: 12 x Mittwoch, 7. Januar bis 1. April (ohne 11. Februar)

Kurs 50: 9 bis 10 Uhr

Kurs 52: 11 bis 12 Uhr

Kurs 54: 13.15 bis 14.15 Uhr

Kosten: ► CHF 234.–

Anmeldung: bis 19. Dezember

Anfänger/innen, Fortsetzungskurse

Daten: 12 x Mittwoch, 15. April bis 8. Juli (ohne 13. Mai)

Kurs 51: 9 bis 10 Uhr

Kurs 53: 11 bis 12 Uhr

Kurs 55: 13.15 bis 14.15 Uhr

Kosten: ► CHF 234.–

Anmeldung: bis 1. April

Kurse für Fortgeschrittene

Daten: 12 x Mittwoch, 7. Januar bis 1. April (ohne 11. Februar)

Kurs 56: 10 bis 11 Uhr

Kosten: ► CHF 234.–

Anmeldung: bis 19. Dezember

Kurse Fortgeschrittene, Fortsetzungskurse

Daten: 12 x Mittwoch, 15. April bis 8. Juli (ohne 13. Mai)

Kurs 57: 10 bis 11 Uhr

Kosten: ► CHF 234.–

Anmeldung: bis 1. April

Sommerkurse Fortgeschrittene

Daten: 5 x Mittwoch, 29. Juli bis 26. August

Kurs 58: 10 bis 11 Uhr

Kosten: ► CHF 100.–

Anmeldung: bis 15. Juli

Kurse 59 – 62

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 den Sinn haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

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

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

Kurs 59 Anfänger/innen

Daten: 9 x Montag, 19. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kosten: ► CHF 195.–

Anmeldung: 5. Januar

Kurs 60 Anfänger/innen, Fortsetzungskurs

Daten: 9 x Montag, 20. April bis 22. Juni (ohne 25. Mai)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kosten: ► CHF 195.–

Anmeldung: 7. April

Kurs 61 Fortgeschrittene

Daten: 9 x Montag, 19. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Kosten: ► CHF 195.–

Anmeldung: 5. Januar

Kurs 62 Fortgeschrittene, Fortsetzungskurs

Daten: 9 x Montag, 20. April bis 22. Juni (ohne 25. Mai)

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Kosten: ► CHF 195.–

Anmeldung: 7. April

Kurse 63 – 66

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

Kurs 63 Anfänger/innen

Daten: 8 x Freitag, 23. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Kosten: ► CHF 195.–

Anmeldung: bis 9. Januar

Kurs 64 Anfänger/innen, Fortsetzungskurse

Daten: 8 x Freitag, 24. April bis 26. Juni (ohne 15. Mai und 5. Juni)

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Kosten: ► CHF 195.–

Anmeldung: bis 10. April

Kurs 65 Fortgeschrittene

Daten: 8 x Freitag, 23. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)

Zeit: 8.45 bis 10 Uhr

Kosten: ► CHF 195.–

Anmeldung: bis 9. Januar

Kurs 66 Fortgeschrittene, Fortsetzungskurs

Daten: 8 x Freitag, 24. April bis 26. Juni (ohne 15. Mai und 5. Juni)

Zeit: 8.45 bis 10 Uhr

Kosten: ► CHF 195.–

Anmeldung: bis 10. April

Kurs 67**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 in Ihren Alltag integrieren können.

Leitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf

Daten: 5 x Donnerstag, 22. Januar bis 5. März (ohne 12. und 19. Februar)

Zeit: 10 bis 11.15 Uhr

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

Kosten: ► CHF 130.–

Anmeldung: bis 8. Januar

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Kurs 68**CANTIENICA®-Methode****Eine gute Haltung für ein gutes Gefühl**

Die Cantienica-Methode ist Fitness mit anatomischer und therapeutischer Präzision. Sie weckt die Körperintelligenz als Basis für jede Bewegung in Sport und Alltag, vermittelt Kraft, Beweglichkeit und Stabilität. Mit der Cantienica-Methode wird das gesamte Skelett optimal aufgerichtet, der Beckenboden aktiviert und alle Tiefenmuskeln werden vernetzt sowie trainiert. Dies geschieht schnell, sicher und nachhaltig und verhilft zur Linderung von Rückenschmerzen, Unterleibsbeschwerden und Fehlhaltungen. Alle Bewegungsabläufe werden geschmeidiger. Leichtigkeit und Frische kehren im Nu zurück.

Kursleitung: Astrid Büeler, CANTIENICA®-Instruktorin, dipl. Pflegefachfrau und Therapeutin

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 4. Stock (Lift bis 3. Stock vorhanden)

Daten: 6 x Donnerstag, 22. Januar bis 12. März (ohne 12. und 19. Februar)

Zeit: 13.30 bis 15 Uhr

Kosten: ► CHF 220.–

Anmeldung: bis 8. Januar

Kurs 69**Die Zeichen des Körpers verstehen
Körperintegratives Coaching**

Oft vernachlässigen wir unseren Körper im Alltag, obwohl er unser treuester Begleiter ist und uns wertvolle Zeichen und Signale gibt. Durch

regelmässiges Üben der eigenen Wahrnehmung lernen wir den Körper besser zu verstehen. Durch einfache Entspannungs-, Aktivierungs- und Atemübungen erfahren Sie, wie Sie sich präsenter oder entspannter fühlen können. Die Verbindung von Theorie und Praxis macht es leichter, das Gelernte im Alltag umzusetzen. Die Kursleiterin legt Wert darauf, Ihnen mit ihrer Arbeit Leichtigkeit und Freude mit auf den Weg zu geben.

Leitung: Franziska Renner, Pflegefachfrau, Fachfrau Prävention und Gesundheitsförderung, Körperintegratives Coaching IBP

Daten: 6 x Montag, 26. Januar bis 9. März

(ohne 16. Februar)

Zeit: 14 bis 15.30 Uhr

Ort: Stadthausstr. 6, Luzern (Nähe Stadthaus)

Kosten: ► CHF 198.–

Anmeldung: bis 14. Januar

Kurs 70**Gut ein- und durchschlafen****Schlafstörungen natürlich meistern**

Haben Sie Mühe mit dem Ein- und/oder Durchschlafen? Möchten Sie Wege finden, den Schlaf auf natürlichem Weg zu regulieren? Sodass Sie morgens wieder ausgeruht, klar und fit sind? Es geht oft auch ohne starke Schlafmittel. Sie lernen, was Ihren Schlaf sabotiert und wie Sie dies ausschalten können. Erfahren Sie auch, was Ihre Organuhr, Ihr Biorhythmus und Ihr persönliches Umfeld zu Ihrem Schlaf beitragen. Alles, was Sie brauchen, ist etwas Geduld mit sich selbst und Freude am leicht erlernbaren Schlaftraining.

Kursleitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

Daten: 2 x Mittwoch, 18. und 25. Februar

Zeit: 14 bis 16 Uhr

Kosten: ► CHF 61.–

Anmeldung: bis 6. Februar

Kurs 71**Physiotherapie:
Einführung ins Krafttraining****Für Kraft im Alter**

Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten 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 individueller

Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung 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, 23. Februar bis 20. April (ohne 6. April)

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Ort: Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern

Kosten: ► CHF 175.–

Anmeldung: bis 9. Februar

Kurs 72**Ohren spitzen –
Fitness für Ihr Gehör****Wege zu besserem Zuhören**

Wieder besser in Verbindung stehen mit den anderen und der Welt, teilhaben und verbunden sein, das ist das Ziel dieses Kurses. Im Alter lässt das Gehör nach, es kommen weniger Impulse im Gehirn an. Wie ein Muskel, der nicht mehr genutzt wird, werden die Nervenverbindungen schwächer, die für das Verarbeiten und Verstehen von Sprache nötig sind. In der Folge wird es immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zu einem besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Während Sie im Sessel ruhen, «trainieren» das Elektronische Ohr und Mozart über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken ihre Lebensgeister.

Leitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin

Daten: 5 x Dienstag, 24. Februar bis 24. März

Zeit: 9 bis 11 Uhr

Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstr. 13, Luzern

Kosten: ► CHF 195.–

Anmeldung: bis 10. Februar

Kurs 73**Gleichgewichtstraining
Sturzprophylaxe = Gelsicherheit**

Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! In diesem Kurs lernen Sie 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 Gelsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.

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

Daten: 9 x Freitag, 27. Februar bis 1. Mai (ohne 3. April)

Zeit: 9.45 bis 11.15 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern

Kosten: ► CHF 235.–

Anmeldung: bis 13. Februar

Kurs: 74

Beckenbodengymnastik

Da sich die Beckenbodenmuskulatur im Körperinnern befindet, ist eine gezielte Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Blasen-schwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und loszulassen. Diese Übungen sind wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer.

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

Daten: 6 x Dienstag, 3. März bis 14. April (ohne 31. März)

Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

Kosten: ► CHF 145.–

Anmeldung: bis 17. Februar

Kurs 75

Balsam für die Füsse

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

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

Daten: 4 x Donnerstag, 5. bis 26. März

Zeit: 13.30 bis 15 Uhr

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

Kosten: ► CHF 145.–

Anmeldung: bis 19. Februar

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 von Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration. Die ausgebildete 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: 16. Januar, 20. Februar, 20. März, 17. April, 15. Mai, 19. Juni. **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: 8. Januar, 5. Februar, 5. März, 2. April, 7. Mai, 11. Juni (anstelle 4. Juni, Fronleichnam), 2. Juli. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** ► CHF 5.– pro Mal.

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Livemusik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:**

Jeweils am Donnerstag, 15. Januar, 29. Januar (Fasnachtsanlass), 19. Februar, 12. März, 16. April, 21. Mai, 11. Juni, 9. Juli.

Zeit: 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Staffelnhof, Staffelnhofstr. 60, Luzern.

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: 9. Januar (anstelle 2. Januar), 6. Februar, 6. März, 10. April (anstelle Karfreitag), 1. Mai, 5. Juni. **Zeit:**

14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Margrit Thalman.

► **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5 x).

Immer wieder sonntags

Haben Sie Lust am Sonntag mit anderen Menschen etwas zu unternehmen? Gerne bieten wir Ihnen folgende Treffen an:

Sonntag, 8. Februar: Spiel und Spass mit Comedian und Entertainer Sepp Bürgler.

Sonntag, 1. März: Film-Nachmittag in Luzern.

Sonntag, 29. März: Besuch Naturmuseum Luzern.

Sonntag, 10. Mai: Besuch Victorinox Store und Museum.

Bitte verlangen Sie den detaillierten Flyer bei Bildung+Sport von Pro Senectute Kanton Luzern, Tel. 041 226 11 95.



Foto: Fotolia

Sprachkurse für jedes Niveau

ENGLISCH – WELCOME!

Anfängerstufe 1.1

(wenig Vorkenntnisse)

Kurs 1:

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

Kurs 2:

Mo, 15.30 bis 16.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1.2

Kurs 3:

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

Anfängerstufe 1.3

(Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 4:

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

Kurs 5:

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

Kurs 6:

Mo, 15.30 bis 16.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1.4

Kurs 7:

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

Anfängerstufe 2.2

Kurs 8:

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

Mittelstufe 1

Kurs 9:

Di, 15 bis 15.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Kurs 10:

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

Mittelstufe 1.1

Kurs 11:

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

Mittelstufe 1.2

Kurs 12:

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

Kurs 13:

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

Mittelstufe 1.3

Kurs 14:

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

Kurs 15:

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

Kurs 16:

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

Mittelstufe 1.4

Kurs 17:

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

Mittelstufe 2.1

Kurs 18:

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

Fortgeschrittene 1

Kurs 19:

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

Fortgeschrittene 2

Kurs 20:

Di, 16 bis 16.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 21:

Di, 14 bis 14.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Fortgeschrittene 4

Kurs 22:

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

Konversation 1

Konversation (für Fortgeschrittene)

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

Kurs 23:

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

Konversation 2

Kurs 24:

Do, 10.30 bis 11.20 Uhr ▶ CHF 290.– (20x)

SPANISCH – BIENVENIDOS!

Anfängerstufe 1

(ohne Vorkenntnisse)

Kurs 30:

Do, 15.30 bis 16.45 Uhr ▶ CHF 435.– (20x)

Anfängerstufe 1.1

(wenig Vorkenntnisse)

Kurs 31:

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

Anfängerstufe 1.2

Kurs 32:

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

Kurs 33:

Di, 11 bis 11.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

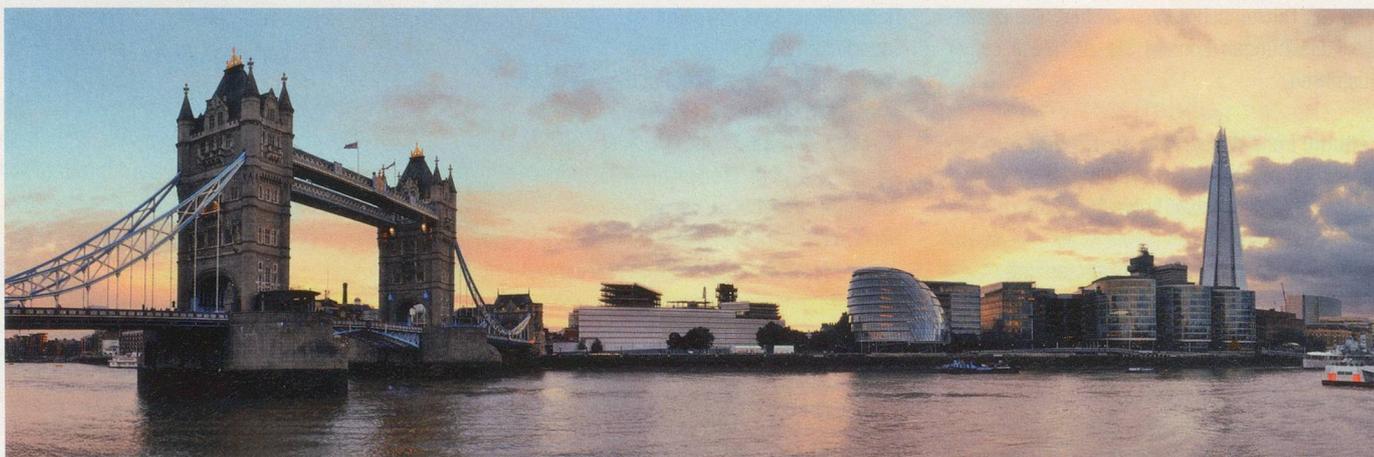


Foto: Fotolia

Kurs 34:

Di, 11 bis 11.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Mittelstufe 1

(Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 35:

Do, 14 bis 15.15 Uhr ▶ CHF 435.– (20x)

Mittelstufe 2

Kurs 36:

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

Kurs 37:

Fr, 9.30 bis 10.15 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 38:

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

Fortgeschrittene 2

Kurs 39:

Di, 10 bis 10.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Konversation 1*

Kurs 40:

Di, 10 bis 10.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Konversation 2*

Kurs 41:

Fr, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

* 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

(ohne Vorkenntnisse)

Kurs 50:

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

Mittelstufe 1

Kurs 51:

Mi, 15 bis 16.15 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 2

Kurs 52:

Di, 15 bis 16.15 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 3

Kurs 53:

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

Mittelstufe 4

Kurs 54:

Mi, 10 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 55:

Do, 10 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Fortgeschrittene 2:

Kurs 56:

Mi, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Kurs 57:

Do, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

FRANZÖSISCH BIENVENUE!

Anfängerstufe 1

Kurs 60:

Fr, 10.30 bis 11.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Mittelstufe 2

Kurs 61:

Fr, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Fortgeschrittene

Kurs 62:

Fr, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

RUSSISCH – DOBRÓ POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise

Kurs 70:

(ohne Vorkenntnisse)

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

Anfängerstufe 1

(Niveau A1)

Kurs 71:

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

Mittelstufe 1

(Niveau B1)

Kurs 72:

Mi, 16.50 bis 17.40 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Neu

Neu

ALLGEMEINE ANGABEN

Sprachkurse für jedes Niveau

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

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: bis 19. Dezember

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

Kursdauer: 5. Januar bis 3. Juli 2015 (ohne Faschnachtsferien, 9. bis 20. Februar, und Osterferien, 3. bis 17. April, ohne Himmelfahrt, Pfingstmontag und Fronleichnam)

Kursleiterinnen:

Englisch

Kurse 5, 11 bis 15

Rosmarie Zemp-Gruber

Kurse 8 und 9, 18 bis 24

Pat Suhr Felber

Kurse 2 bis 4

Barbara Christen

Kurse 1, 6 und 7, 10, 16 und 17

Ruth Knapp

Spanisch

Kurse 30, 32 und 33, 35 bis 37 und 41

Yolanda Schnewly-Rivera

Kurse 31, 34, 38 und 40

Belén Temiño

Kurs 39

Emi Pedrazzini

Italienisch

Kurse 50 bis 57

Emi Pedrazzini

Französisch

Kurse 60 bis 62

Soraya Blessing

Russisch

Kurse 70 und 72

Alina Fuchs

Moderne Kommunikation

Leitung: Michel Prigione, mip Schulung und Beratung

Ort: Theaterstr. 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 diverser Apps wie z. B. SBB etc.

Kurs iPh 1

Freitag, 9.1. und 16.1.
13.30 bis 15.30 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs iPh 2

Montag, 2.3. und 9.3.
13.30 bis 15.30 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs iPh 3

Freitag, 22.5. und 29.5.
9.15 bis 11.15 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Wir bieten allen Kursabsolventen von iPhone-Kursen neu auch Wiederholungskurse an, in denen wir das Gelernte repetieren und Neues dazulernen. Besuchen Sie einen Wiederholungskurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse.

Kurs iPh 4 W

Freitag, 20.2. und 27.2.
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, z. B. Skype für Internet-Telefonie via WLAN und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte nehmen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt, um Apps zu laden.

Kurs PAD 5

Freitag, 9.1., 16.1., 23.1.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs PAD 6

Donnerstag, 12.3., 19.3., 26.3.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs PAD 7

Freitag, 5.6., 12.6., 19.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Wir bieten allen Kursabsolventen von iPad-Kursen neu auch Wiederholungskurse an, in denen wir das Gelernte repetieren und Neues dazulernen. Besuchen Sie einen Wiederholungskurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse.

Kurs PAD 8 W

Mittwoch, 21.1., 28.1., 4.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Für Android-Handys, Samsung etc.

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie deren 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 9

Donnerstag, 26.2. und 5.3.
9.45 bis 11.45 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs AND 10

Freitag, 5.6., 12.6.
9.45 bis 11.45 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs für Tablets

von Samsung, Asus, Lenovo, etc. mit Android-Betriebssystem

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 AND PAD 11

Mittwoch, 22.4., 29.4. und 6.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Mac-Computerkurse

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

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

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn

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

Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

Voraussetzung: Kurs «Erster Kontakt mit dem Mac» oder Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung.

Sie haben einen Mac-Computer und wollen ihn besser kennenlernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden. In einer Kleingruppe werden in angenehmem Tempo 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. Kursunterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

Kurs MAC 12

Dienstag/Donnerstag, 3.2. und 5.2.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

Kurs MAC 13

Dienstag/Donnerstag, 3.3. und 5.3.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

Kurs MAC 14

Montag/Mittwoch, 13.4. und 15.4.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

Kurs MAC 15

Montag/Mittwoch, 4.5. und 6.5.
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. Kursunterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

Kurs MAC 16

Dienstag/Donnerstag, 19.5. und 21.5.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

Windows-Computerkurse

Setzen Sie Ihre Wünsche um, besuchen Sie jetzt einen Computerkurs und lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen. Bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten, virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und wecken Sie Ihre Ressourcen – erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit dem PC!

Allgemeine Angaben Unterrichtet wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmern. 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

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 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. Gespannt? Melden Sie sich an!



Foto: Fotolia

Kurs Eko 17

Montag, 12.1.
8.45 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 90.–

Kurs Eko 18

Montag, 23.2.
13.30 bis 16 Uhr ▶ CHF 90.–

Kurs Eko 19

Mittwoch, 25.3.
8.45 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 90.–

Kurs Eko 20

Donnerstag, 23.4.
8.45 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 90.–

Kurs Eko 21

Freitag, 8.5.
8.45 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 90.–

Windows-Einführung

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

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zuhause 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 lernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind im Stand, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

Kurs WiE 22

Dienstag, 20.1., 27.1., 3.2., 10.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 23

Mittwoch, 25.2., 4.3., 11.3., 18.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 24

Freitag, 6.3., 13.3., 20.3., 27.3.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 25

Dienstag, 21.4., 28.4., 5.5., 12.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 26

Dienstag, 19.5., 26.5., 2.6., 9.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 27

Mittwoch, 10.6., 17.6., 24.6., 1.7.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Intensiv-Wochenkurs

Auf vier aufeinanderfolgenden Tagen (exkl. Wochenende) erlernen Sie die Handhabung Ihres PCs. Lernen Sie die Grundbegriffe kennen, erstellen Sie einen Brief mit Bild und speichern Sie diesen zur Wiederverwendung. Ein kurzer Blick ins Internet rundet diesen intensiven und lehrreichen Kurs ab. Sie werden staunen, wie einfach und schnell es geht.

Kurs WiE In 28

Dienstag, 3.2., Mittwoch, 4.2.,
Donnerstag, 5.2., Montag, 9.2.
13.30 bis 16.30 Uhr ▶ CHF 390.–

Neu**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.

Von Windows XP auf Windows 7**Kurs UW 29**

Dienstag, 10.3., 17.3., 24.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs UW 30

Mittwoch, 20.5., 27.5., 3.6.
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 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.

Von Windows XP auf Windows 8.1**Kurs UW 31**

Donnerstag, 15.1., 22.1., 29.1.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs UW 32

Donnerstag, 23.4., 30.4., 7.5.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Textverarbeitung 1 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs 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 Absatzzeichen (Enterzeichen); Setzen, Verschieben und Löschen von Tabulatoren; Briefe korrekt gestalten; Texte aus dem Internet ins Word importieren; schwarz/weiss oder farbig drucken im Hoch- und Querformat.

Kurs WoE 33

Dienstag, 20.1., 27.01., 3.2., 10.2.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Textverarbeitung 2 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs oder Wiederholungskurs und Textverarbeitung 1 mit Word.

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1 – Vertiefung von MS Word

Wiederholungen aus dem MS-Word Grundkurs; Zeilenabstände optimal einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Rechtschreib- und Autokorrektur-Optionen handhaben; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen; Einladungs- und Grusskarten oder doppelseitige Flyer als Beispiel selbst gestalten.

Kurs WoE 34

Dienstag, 19.5., 26.5., 2.6., 9.6.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

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 35

Dienstag, 21.4., 28.4., 5.5., 12.5.
13.30 bis 16.30 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 sowie TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und ausdrückt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die ein 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 36

Dienstag, 24.2., 3.3., 10.3., 17.3.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs InE 37

Donnerstag, 12.3., 19.3., 26.3., 2.4.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs InE 38

Donnerstag, 28.5., 11.6., 18.6., 25.6.
13.30 bis 16.30 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 39

Freitag, 6.3., 13.3., 20.3., 27.3.
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 Ifolor.

Inhalte: Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen; Bilder einfügen und gleichzeitig bearbeiten (zuschneiden); Fotobuch mit Texten ergänzen; Bilder in ein ansprechendes Layout kleiden; die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

Kurs Foe 40

Montag, 2.3., 9.3., 16.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs Foe 41

Montag, 20.4., 27.4., 4.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Haben Sie Fragen zu anderen Programmen oder finden Sie keine Lösung zu Ihrem Thema? Notieren Sie sich Ihre individuellen Fragen und buchen Sie Privatstunden ▶ (CHF 105.–/Std.) bei unseren Kursleiter/innen, profitieren Sie von «Wissen à la Carte»! Informationen unter 041 / 226 11 96.



COMPUTERKURSE IN NEUENKIRCH

Leitung: Michel Prigione

Ort: mip, Schulung und Beratung,
Surseestr. 8, Neuenkirch (erreichbar per Post-
auto oder Auto, Gratisparkplätze sind auf dem
Gemeindeparkplatz verfügbar – 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 Ge-
räte wichtige Fachbegriffe aus dem Compu-
teralltag kennen. Sie sind fähig, Programme zu
starten und richtig zu beenden. Nach diesem
Kurs können Sie eine einfache Einladung er-
stellen und mit einem Bild illustrieren. Sie er-
halten zudem einen kleinen Einblick ins Inter-
net.

Kurs WiE 50

Dienstag, 24.2., 3.3., 10.3., 17.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 51

Dienstag, 21.4., 28.4., 5.5., 12.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 52

Donnerstag, 18.6., 25.6., 2.7., 9.7.
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 inter-
essante 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 53

Donnerstag, 19.2., 26.2., 5.3.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs UW 54

Freitag, 24.4., 8.5., 22.5.
13.30 bis 16.30 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 so-
wie TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wich-
tige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und
Webseiten ausdrückt. Wir zeigen Ihnen Vorkeh-
rungen, die ein 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 55

Dienstag, 24.2., 3.3., 10.3., 17.3.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs InE 56

Dienstag, 19.5., 26.5., 2.6., 9.6.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

Voraussetzung: Windows-Einführung und In-
ternet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse

Inhalte: Bilder von der Digitalkamera oder durch
Einscannen auf den PC laden; Speichern und
evtl. auf CD oder Speicherkarte archivieren; Bild-
ausschnitte auswählen; Kontrast und Helligkeit;
Bildgrösse definieren; rote Augen korrigieren;
Texte zu Bildern hinzufügen; durch Optimie-
rungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und
Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbes-
sern; Glückwunschkarten erstellen.

Kurs DBE 57

Dienstag, 5.5., 12.5., 19.5., 26.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–
(exkl. Programm Photoshop Elements** Ver-
sion 10 ▶ CHF 45.– und Buch ▶ 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
Iforor-Software zu erstellen. Die Bilder werden
beim Einfügen gleich bearbeitet und zuge-
schnitten, 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 58

Dienstag, 5.5., 12.5., 19.5.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

iPad

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

Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs,
wie Sie das iPad bedienen. Sie gehen mit Ih-
rem iPad ins Internet, verfassen Mails und la-
den 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 Pass-
wort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt,
um Apps zu laden.

Kurs PAD 59

Freitag, 24.4., 1.5., 8.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

*Haben Sie Fragen zu anderen Programmen
oder finden Sie keine Lösung zu Ihrem Thema?
Notieren Sie sich Ihre individuellen Fragen und
buchen Sie Privatstunden (▶ CHF 105.–/Std.)
bei unseren Kursleiter/innen, profitieren Sie
von «Wissen à la Carte»! Informationen unter
041 226 11 96.*

Sport und Bewegung

Pilates: Für einen starken «Körperkern»

Pilates ist ein effektives, ganzheitliches Körpertraining. Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tief liegenden Rumpfmuskulaturen und so das Körperzentrum stabilisiert. Danach folgt die oberflächliche Muskulatur. Die Atmung spielt dabei eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur, wie auch den 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 1 + 2

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin
Daten: 11 x Montag, 5. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstr. 9, Luzern
Kosten: ► CHF 248.– pro Kurs
Zeit, Kurs 1: 14 bis 15 Uhr
Zeit, Kurs 2: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 3 + 4

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin
Daten: 10 x Montag, 20. April bis 29. Juni (ohne 25. Mai)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstr. 9, Luzern

Kosten: ► CHF 226.– pro Kurs
Zeit, Kurs 3: 14 bis 15 Uhr
Zeit, Kurs 4: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 5 + 6

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Daten, Kurs 5: 10 x Dienstag, 13. Januar bis 24. März (ohne 17. Februar)
Daten, Kurs 6: 11 x Dienstag, 7. April bis 30. Juni (ohne 12. Mai und 9. Juni)
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kosten, Kurs 5: ► CHF 215.–
Kosten, Kurs 6: ► CHF 237.–

Kurs 7

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, 23. Januar bis 1. Mai (ohne 13. und 20. Februar, 3. April)
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern
Kosten: ► CHF 239.–
Anmeldung: bis 12. Januar

Kurs 8

Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

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

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport, zertifizierte Everdance-Leiterin
Daten: 8 x Montag, 2. Februar bis 30. März (ohne 16. Februar)
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern
Kosten: ► CHF 130.–
Anmeldung: bis 22. Januar

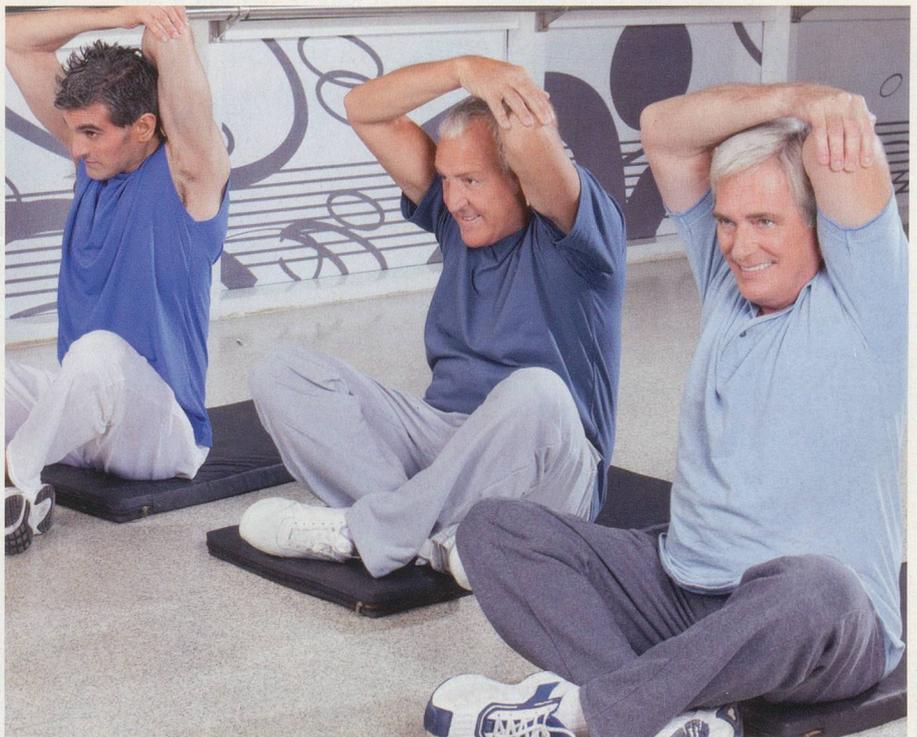


Foto: Prisma

Kurs 9**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, Expertein Erwachsenen-sport, Smovey-Coach

Daten: 8 x Montag, 2. Februar bis 30. März (ohne 16. Februar)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

Kosten: ► CHF 130.–

Anmeldung: bis 22. Januar

Kurs 10**Fit-Mix im Sitzen****Fitnesslektionen auf dem Stuhl**

Ganzheitliches Körpertraining, sitzend auf dem Stuhl.

Beweglichkeit: Mobilisations- und Dehnungs-übungen

Ausdauer: Herz-Kreislauf-Training

Kraft: Kräftigung der Muskeln mit und ohne Handgerät

Stabilisation: Rumpfstabilität und Balance

Koordination: Training von Reaktion und Orientierung

Leitung: Beatrice Thöny, Expertein Erwachsenen-sport, Leiterin Sturzprävention und Rückengymnastik

Daten: 10 x Donnerstag, 26. Februar bis 21. Mai (ohne 2. und 9. April, 14. Mai)

Zeit: 10 bis 11 Uhr

Ort: Zentrum St. Michael, Blattenmoosstr. 8, Luzern/Littau

Kosten: ► CHF 168.–

Anmeldung: bis 11. Februar

Kurs 11 + 12**Hornussen:
Schnupperkurs****Ein alter, traditioneller Sport**

Möchten Sie ein paar aktive, lehrreiche, aber doch gemütliche Stunden verbringen? Gerne bringen wir Ihnen einen alten, traditionellen Sport, das Hornussen, etwas näher. Unter fachkundiger Anleitung versuchen Sie sich in dieser spannenden Sportart und kühlen den Schlägerkönig.

Programm: Videofilm «Hornussen», Information/Einführung über/ins «Hornussen» (Spielregeln und Material), die Teilnehmenden versuchen sich als «Schläger»

Kursleitung: aktive Hornusser der HG Luzern

Datum, Kurs 11: Freitag, 22. Mai

Datum, Kurs 12: Dienstag, 9. Juni

Reservedatum bei schlechtem Wetter:

Donnerstag, 18. Juni

Zeit: 14 bis ca. 16.30 Uhr

Ort: Allmend Luzern, Spielplatz und «Noussli» der HG Luzern

Kosten pro Kurs: ► CHF 35.–

Anmeldung, Kurs 11: bis 8. Mai

Anmeldung, Kurs 12: bis 26. Mai

Kurs 13**Kanu-Kanadier****Einsteigerkurs**

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

Kursleitung: Reto & Heinz Wyss, Kanuwelt Buochs GmbH

Daten: 3 x Donnerstag, 11. bis 25. Juni

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern

Kosten: ► CHF 190.–

Anmeldung: bis 29. Mai



Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit – nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das 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 (falls vorhanden). Falls Sie keine Stöcke besitzen, erhalten Sie von der Fachleitung nützliche Tipps, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Kurs 20

Nordic Walking für Einsteiger

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

Leitung: Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44

Daten: 5 x Montag, 18. Mai bis 22. Juni (ohne 25. Mai)

Zeit: 14 bis 15.30 Uhr

Ort: Allmend Süd, Luzern

Kosten: ► CHF 60.–

Anmeldung: bis 4. Mai

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 21

Daten: Montag, 5. Januar bis 27. April (ohne 6. April)

Kosten: ► CHF 90.– (16x)

Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr

Kurs 22

Daten: Montag, 4. Mai bis 31. August (ohne 25. Mai)

Kosten: ► CHF 90.– (17x)

Zeit: 16.15 bis 18 Uhr

Kurs 23

Daten: Mittwoch, 7. Januar bis 29. April

Kosten: ► CHF 90.– (17x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 24

Daten: Mittwoch, 6. Mai bis 26. August

Kosten: ► CHF 90.– (17x)

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 25

Kombi-Abo für Kurs 21 + 23 ► CHF 150.–

Kurs 26

Kombi-Abo für Kurs 22 + 24 ► CHF 150.–

NOTTWIL

Fussballplatz Rüteli

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

Kurs 27

Daten: Montag, 5. Januar bis 27. April (ohne 6. April)

Kosten: ► CHF 88.– (16x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Kurs 28

Daten: Montag, 4. Mai bis 31. August (ohne 25. Mai)

Kosten: ► CHF 93.50 (17x)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

REIDEN

Sportzentrum Kleinfeld

Leitung: Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 29 89
Anita Burri, Tel. 062 758 18 46
Sandra Häfliger, Tel. 062 758 43 50

Kurs 29

Daten: Donnerstag, 8. Januar bis 2. April

Kosten: ► CHF 71.50 (13x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Kurs 30

Daten: Donnerstag, 9. April bis 23. Juli (ohne 14. Mai und 4. Juni)

Kosten: ► CHF 77.– (14x)

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

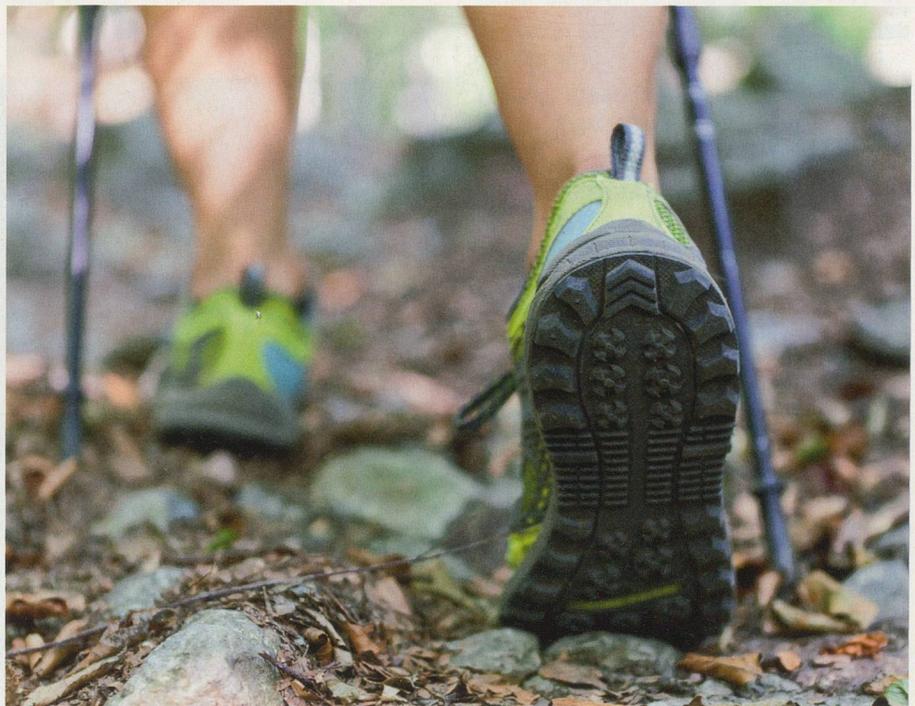


Foto: Fotolia

Wasserfitness

Die Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 91. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden 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 40

Daten: Montag, 5. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)
Kosten: ► CHF 168.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 41

Daten: Mittwoch, 7. Januar bis 1. April (ohne 11. und 18. Februar)
Kosten: ► CHF 168.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 9.10 bis 10 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 42

Daten: Freitag, 9. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)
Kosten: ► CHF 154.– inkl. Halleneintritt (10x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 43

Daten: Freitag, 9. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)
Kosten: ► CHF 154.– inkl. Halleneintritt (10x)
Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Kurs 44

Daten: Montag, 20. April bis 29. Juni (ohne 25. Mai)
Kosten: ► CHF 168.– inkl. Halleneintritt (10x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr

Kurs 45

Daten: Mittwoch, 22. April bis 1. Juli
Kosten: ► CHF 168.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 9.10 bis 10 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 46

Daten: Freitag, 24. April bis 3. Juli (ohne 25. Mai)
Kosten: ► CHF 168.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 47

Daten: Freitag, 24. April bis 3. Juli (ohne 25. Mai)
Kosten: ► CHF 168.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 12 bis 12.50 Uhr

Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

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

EBIKON

Hallenbad Schmiedhof

Kurs 50

Daten: Montag, 5. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)
Kosten: ► CHF 223.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 51

Daten: Montag, 5. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)
Kosten: ► CHF 223.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 52

Daten: Mittwoch, 7. Januar bis 1. April (ohne 11. und 18. Februar)
Kosten: ► CHF 223.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

Kurs 53

Daten: Montag, 20. April bis 29. Juni (ohne 25. Mai)
Kosten: ► CHF 203.– inkl. Halleneintritt (10x)
Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 54

Daten: Montag, 20. April bis 29. Juni (ohne 25. Mai)
Kosten: ► CHF 203.– inkl. Halleneintritt (10x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

Kurs 55

Daten: Mittwoch, 22. April bis 1. Juli (ohne 25. Mai)
Kosten: ► CHF 223.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 10 bis 10.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin

LUZERN

Hallenbad Allmend (Wassertemperatur: 32 Grad)

Kurs 56

Daten: Dienstag, 6. Januar bis 31. März (ohne 10. und 17. Februar)

Kosten: ► CHF 204.– exkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 13.15 bis 14 Uhr
Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 57

Daten: Dienstag, 21. April bis 30. Juni (ohne 25. Mai)
Kosten: ► CHF 204.– exkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 13.15 bis 14 Uhr

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 35.

MEGGEN

Hallenbad Hofmatt

Kurs 58

Daten: Dienstag, 21. April bis 30. Juni (ohne 25. Mai)
Kosten: ► CHF 189.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 12.10 bis 13 Uhr
Leitung: Lucia Muff

Kurs 59

Daten: Dienstag, 21. April bis 30. Juni (ohne 25. Mai)
Kosten: ► CHF 189.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 12.10 bis 13 Uhr

BEROMÜNSTER

Hallenbad Kantonsschule

Kurs 60

Daten: Donnerstag, 8. Januar bis 28. Mai (ohne 12. und 19. Februar, 14. Mai)
Kosten: ► CHF 269.– inkl. Halleneintritt (15x)

Zeit: 18 bis 18.50 Uhr
Leitung: Lucia Muff, Anita Erni

Kurs 61

Daten: Donnerstag, 8. Januar bis 28. Mai (ohne 12. und 19. Februar, 14. Mai)
Kosten: ► CHF 269.– inkl. Halleneintritt (15x)
Zeit: 19 bis 19.50 Uhr

NOTTWIL

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 62

Daten: Mittwoch, 7. Januar bis 1. April (ohne 11. und 18. Februar)
Kosten: ► CHF 209.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Leitung: Monika Schwallier

Kurs 63

Daten: Freitag, 9. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)
Kosten: ► CHF 191.– inkl. Halleneintritt (10x)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Kurs 64

Daten: Freitag, 9. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)
Kosten: ► CHF 191.– inkl. Halleneintritt (10x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr

Kurs 65

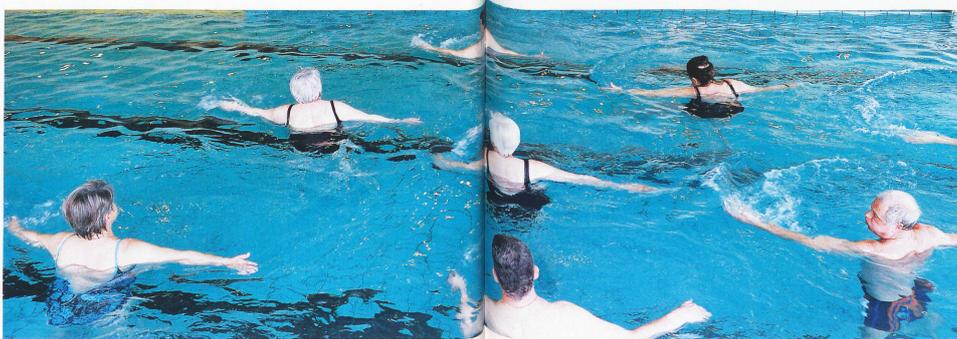
Daten: Mittwoch, 22. April bis 1. Juli (ohne 13. und 20. Februar)
Kosten: ► CHF 209.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Leitung: Monika Schwallier

Kurs 66

Daten: Freitag, 24. April bis 3. Juli (ohne 13. und 20. Februar)
Kosten: ► CHF 209.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Leitung: Rosmarie Wicki

Kurs 67

Daten: Freitag, 24. April bis 3. Juli (ohne 13. und 20. Februar)
Kosten: ► CHF 209.– inkl. Halleneintritt (11x)
Zeit: 11 bis 11.50 Uhr



Tennis

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

Allgemeine Angaben

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

Orte:

- Sportcenter Rontal, Dierikon (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: 1. Trimester: 5. Jan. bis 2. April
2. Trimester: 13. April bis 2. Juli, (ohne 14. und 25. Mai)

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

Tennis-Schnupperlektionen

Ort: Sportcenter Rontal, Dierikon

Datum: Montag, 12. Januar

Kosten: ► CHF 5.–

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

Radsport

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenen-sportleiter und -leiterinnen im Fachbereich Radsport rekonstruiert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden drei Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – blib fit!»

Velotouren

Daten: 21. April, 5. und 19. Mai, 2., 16. und 30. Juni, 14. und 28. Juli, 11. und 25. August, 8. und 22. September sowie 6. Oktober.

Verschiebdatum: 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 Amstaden, 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: Theres Jöri, Tel. 041 670 28 23 oder Tel. 078 770 03 12 (joeth@bluewin.ch). Sie nimmt Ihre Anmeldung am Sonntagabend zwischen 19 und 20 Uhr entgegen. Falls die Velotour verschoben wird: Bitte melden Sie sich neu an!

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

Touren mit Elektrovelos

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

Daten/Kosten: siehe unter «Velotouren»
Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Tourenprogramm unter Tel. 041 226 11 99.

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

E-Bike-Sicherheitsfahrkurs

Sicher durch den Verkehr: Velo-Fahrkurs für E-Bike.

Datum: Montag, 18. Mai

Zeit: 8.45 bis 16.30 Uhr

Kosten: ► CHF 40.–

Bei Fragen: Weitere Informationen erhalten Sie bei Arnold Burch, Tel. 041 675 15 71, abends.

Velo-Ferienwochen

In Bregenz im Dreiländereck vom 22. bis 26. Juni 2015. Nähere Informationen erhalten Sie bei Theres Jöri unter Tel. 041 670 28 23. Kein Angebot von Pro Senectute.

Abschluss Velotouren

Dienstag, 3. November 2015, Restaurant Murmatt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern). Beginn: 14 Uhr.

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



Wandern

Wir laden Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer ungezungenen 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 erforderlich, stabile Wanderschuhe verlangt.

Die **Gruppe A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer (3 bis 5 Std.). Sterne und übrige Angaben beachten.

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

Wanderleiter/innen:

Rita Gasser, Fachleiterin,	Tel. 041 490 25 51	ritagasser@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	ubraunschweigluetol@hotmail.com
Pia Schmid	Tel. 041 420 69 91	pischmid@sunrise.ch

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 2014 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

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

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

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden.

Durchführung der Wanderungen: Über die definitive Durchführung, allfällige Änderungen und ein mögliches Verschiebedatum 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 Abo), Anmeldung frühestens 1 Woche vor der Wanderung und spätestens am Vortag bis 14 Uhr.



14. Januar, Mittwoch

Taggenberg bei Winterthur **Gruppe A**
Route: Wanderung in der Umgebung von Winterthur mit Ziel Taggenberg. **Distanz:** 13 km, je 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 25.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.48 Uhr). **Rückkehr:** 17.49 Uhr.

29. Januar, Donnerstag

Auto-Recycling Werthenstein

Gruppe A + B

Route: Wanderung auf dem Emmenferweg und Besuch der Firma Auto-Recycling in Werthenstein. Teilnehmerzahl beschränkt. **Distanz:** 10 km, 70 m Auf- und 120 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** im Restaurant. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 10.– (GA CHF 2.–). **Leitung:** Rita Gasser, Alfons Steger. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr (Littau 8.22 Uhr). **Rückkehr:** 16.03 Uhr.

4. Februar, Mittwoch

Schwarzenberg

Gruppe A

Route: Rundwanderung Grosse Welt bei Schwarzenberg. **Distanz:** 9 km, je 280 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★ (Wanderstöcke empfohlen, evtl. Schuhseisen). **Verpflegung:** im Restaurant nach der Wanderung. **Billette:** selber lösen (Tageskarte Zonen 101, 202, 821, 822). **Leitung:** Rita Gasser, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 12.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 12.16 Uhr (Littau 12.22 Uhr). **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

26. Februar, Donnerstag

Langenthal

Gruppe B

Route: Wanderung von Langenthal entlang der Langeten und der Murg bis Murgenthal. **Distanz:** 10 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** Aus dem Rucksack, Einkehr am Anfang und Schluss der Wanderung. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 20.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 9.05 Uhr (Emmenbrücke 9.09 Uhr). **Rückkehr:** 16.55 Uhr.

5. März, Donnerstag

Zürcher Oberland

Gruppe B

Route: Wanderung von Pfäffikon – Balchenstal – Hittnau – Ravensbüel nach Saland. **Distanz:**

9½ km, 200 m Auf- und 160 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. (Wanderstöcke empfohlen). **Schwierigkeitsgrad:** ★★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Beatrice Reichlin. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

18. März, Mittwoch

Auvermier (NE)

Gruppe A

Route: Wanderung von Auvermier entlang verträumter Uferwege nach Bevaix. **Distanz:** 12½ km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Mittagessen:** im Restaurant. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 42.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

1. April, Mittwoch

Rickenpass

Gruppe A

Route: Wanderung von der Rickenpasshöhe über Ernetschwil nach Schmerikon. **Distanz:** 13 km, kaum Aufstieg, 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★★ (Wanderstöcke empfohlen). **Mittagessen:** aus dem Rucksack. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 28.–. **Leitung:** Pia Schmid, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr (Verkehrshaus 7.46 Uhr). **Rückkehr:** 17.20 Uhr.

9. April, Donnerstag

Büren a. d. Aare

Gruppe B

Route: Wanderung von Städtchen zum alten Aarelauf nach Meiriberg. **Distanz:** 10 km, kein Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 34.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr (Emmenbrücke 8.10 Uhr). **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

16. April, Donnerstag

Rothenurm (SZ)

Gruppe B

Route: Wanderung übers Hochmoor von Rothenurm via Chatzenstrück nach Einsiedeln. **Distanz:** 10 km, je 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ★. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Billette:** Kollektivbillett. **Fahrtkosten:** ca. CHF 17.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. **Abfahrt:** 8.40 Uhr (Meggen 8.49 Uhr). **Rückkehr:** 18.20 Uhr.

22. April, Mittwoch Schwarzenburg (BE)

Gruppe A
Route: Wanderung von Schwarzenburg zum Schwarzwassergraben, entlang der Sense nach Thörishaus. Distanz: 16 km, 300 m Auf- und 500 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 5 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. ▶ Fahrkosten: ca. CHF 35.–. Leitung: Ernst Ammann, Cécile Bernet. Treffpunkt: 7.45 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8 Uhr. Rückkehr: 18.03 Uhr.

7. Mai, Donnerstag Arenenberg (TG)

Gruppe B
Route: Wanderung dem Untersee entlang, von Kreuzlingen via Schloss Arenenberg nach Manzbach. Distanz: 12 km, je 100 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 3¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. ▶ Fahrkosten: ca. CHF 40.–. Leitung: Cécile Bernet, Beatrice

Reichlin. Treffpunkt: 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.10 Uhr. Rückkehr: 18.49 Uhr.

13. Mai, Mittwoch Thunersee

Gruppe A
Route: Wanderung auf dem Jakobsweg über dem Thunersee, von Sigriswil bis Neuhaus (Inferken). Distanz: 13 km, 300 m Auf- und 400 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 4½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. ▶ Fahrkosten: ca. CHF 41.–, mit GA CHF 5.–. Leitung: Cécile Bernet, Pia Schmid. Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). Rückkehr: 18.55 Uhr.

20. Mai, Mittwoch Guggisberg (BE)

Gruppe A
Route: Wanderung von Schwarzenburg – Schwendelberg zum Guggishörnli. Distanz: 11 km, je 380 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit:

ca. 4 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. ▶ Fahrkosten: ca. CHF 40.–. Leitung: Rita Gasser, Ursula Braunschweig. Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). Rückkehr: 18 Uhr.

28. Mai, Donnerstag Lötschentäl

Gruppe B
Route: Wanderung durch Frühlingswiesen, entlang der Lonza. Distanz: 7 km, 250 m Auf- und 100 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. ▶ Fahrkosten: ca. CHF 60.–. Leitung: Ursula Braunschweig, Cécile Bernet. Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8 Uhr (Sursee 8.18 Uhr). Rückkehr: 20 Uhr.

3. Juni, Mittwoch Aargauer Jura

Gruppe A
Route: Wanderung Salhöhe – Burgfluh – Ruine Alt Homburg – Frick. Distanz: 16½ km, 380 m Auf- und 780 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 5¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★ (Wanderstöcke erforderlich). Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. ▶ Fahrkosten: ca. CHF 29.–. Leitung: Ernst Ammann, Rita Gasser. Treffpunkt: 7.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.30 Uhr (Sursee 7.48 Uhr). Rückkehr: 18.05 Uhr.

11. Juni, Donnerstag Sörenberg

Gruppe B
Route: Wanderung entlang der Waldemme und über Gloggenmatt, von Sörenberg bis Flühl. Distanz: 9 km, 140 m Auf- und 180 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 2¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. ▶ Fahrkosten: ca. CHF 18.–. Leitung: Pia Schmid, Ursula Braunschweig.

Treffpunkt: 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 8.57 Uhr (Malters 09.06 Uhr). Rückkehr: 16.03 Uhr.

15. Juni, Montag Abendwanderung

Gruppe A + B
Route: Gormund – Römerswil (Garten der Stille) – Vögellmoos – Gormund. Distanz: 9 km, 50 m Auf- und Abstieg. Wanderzeit: ca. 2½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: selber lösen (Tageskarte Zonen 101, 202, 311, 313, 322). Leitung: Alfons Steger, Rita Gasser. Treffpunkt: Gormund. Abfahrt: Bus 50 um 16.05 Uhr (Bösfeld 16.16 Uhr). Rückkehr: ca. 21 Uhr. Keine Anmeldung notwendig!

18. Juni, Donnerstag Burgdorf

Gruppe B
Route: Rundwanderung von Burgdorf via Gysnaufhöhe, entlang der Emme und zurück. Distanz: 7 km, je 180 m Auf- und Abstieg. Wan-

derzeit: ca. 2¼ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Verpflegung: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. ▶ Fahrkosten: ca. CHF 26.–. Leitung: Rita Gasser, Ernst Ammann. Treffpunkt: 9.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.16 Uhr (Littau 9.21 Uhr). Rückkehr: 18.03 Uhr.

24./25. Juni, Mittwoch/Donnerstag 2-Tageswanderung Wallis

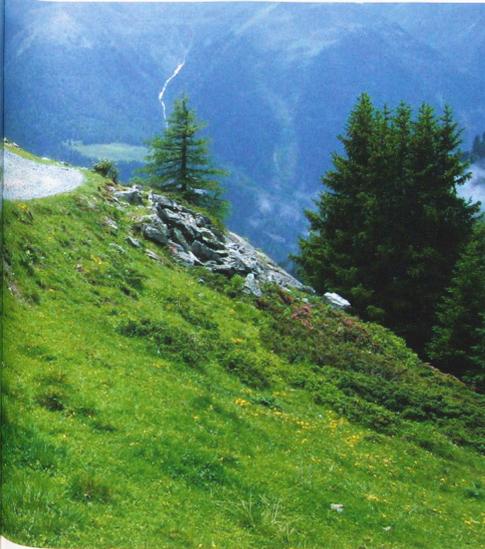
Gruppe A
Route: 1. Tag Wanderung von Gspon nach Visperterminen. Distanz: 8 km, 450 m Auf- und 550 m Abstieg; 2. Tag Ausflug zum Hüoterhüsi und durch Weinberge nach Visp. Distanz: 10 km, 300 m Auf- und 500 m Abstieg. Wanderzeiten: je ca. 3½ Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★ ★. Wanderstöcke erforderlich. Mittagessen: je aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. ▶ Kosten: CHF 190.– im DZ, CHF 200.– im EZ; mit GA CHF 125.– im DZ, CHF 135.– im EZ. Inbegriffen: Transporte, Hotelunterkunft, Halbpension, Wandertexten. Leitung: Ursula Braunschweig, Pia Schmid. Treffpunkt: 6.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7 Uhr (Sursee 07.18 Uhr). Rückkehr: 20 Uhr. Anmeldung: bis 20. März per Mail oder Telefon an Ursula Braunschweig.

2. Juli, Donnerstag Melchtalweg

Gruppe B
Programm: Wanderung auf dem alten Melchtalweg von der Stöckalp nach Flüeli-Ranft. Distanz: 9 km, 130 m Auf- und 450 m Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. ▶ Fahrkosten: ca. CHF 12.–. Leitung: Cécile Bernet, Rita Gasser. Treffpunkt: 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 9.12 Uhr (Hornv 9.18 Uhr). Rückkehr: 17.55 Uhr.

8. Juli, Mittwoch Klöntalersee

Gruppe A
Route: Wanderung im Klöntal, von Rhodannen-berg entlang dem See nach Richisau. Distanz: 10 km, 300 m Auf- und kein Abstieg. Wanderzeit: ca. 3 Std. Schwierigkeitsgrad: ★ ★. Mittagessen: aus dem Rucksack. Billett: Kollektivbillett. ▶ Fahrkosten: ca. CHF 33.–. Leitung: Alfons Steger, Tel. 041 458 19 85, steger.rain@bluewin.ch), Rita Gasser. Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. Abfahrt: 7.35 Uhr (Rotkreuz 7.48 Uhr). Rückkehr: 18.25 Uhr.



Offene Gruppen

Bewegung ist die beste Gesundheitsprävention

Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden und verbessern durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die 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 Erwachsenensportleiter/innen

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? Auskunft erhalten Sie direkt bei der Kurseiterin oder unter Tel. 041 226 11 91.

Allround (Turnen)

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

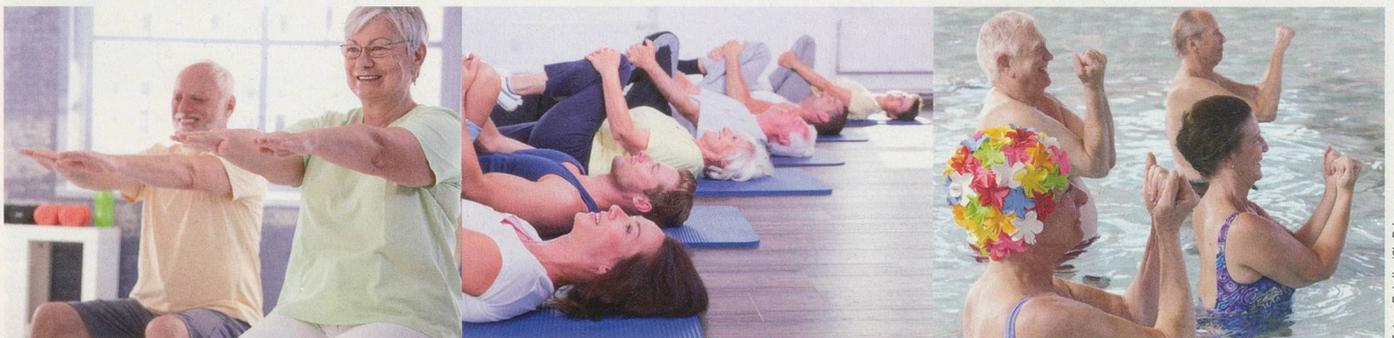
Kosten: ► CHF 5.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo eingekassiert.

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 wohl fühlt, 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

Altishofen

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

Büren

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

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

Emmenbrücke

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

Pfarreiheim Gerliswil

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

Schulhaus Hübeli

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

Pfarreiheim St. Maria

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

Entlebuch

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

Ermensee

Mehrzweckhalle
Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr
Heidi Rütther, 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

Lindenhalle
Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Annemarie Furrer, 041 930 18 58

Hämikon

Turnhalle
Donnerstag, 9.45 bis 10.45 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

Pfarreiheim
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

Pfarreiheim 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

Pfarreizentrum Barfüesser

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

Betagtenzentr. 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

«Der Maihof»

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

Pfarreiheim St. Anton

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

Pfarreiheim St. Karl

Dienstag, 10 bis 11 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Pfarreiheim St. Leodegar

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

Pfarreiheim St. Michael/Rodtegg

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Rita-Maria Schwegler, 079 368 49 18
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 Bündmättli
Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon

Dienstag, 9 bis 10 Uhr



Malters (Fortsetzung)**Pfarreiheim**

Dienstag, 14 bis 15 Uhr
Marlene Michel, 041 497 31 80

Marbach**Turnhalle**

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr
Theres Willmann, 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

Menzna**Rickenhalle**

Mittwoch, 14 bis 15 Uhr
Erica Scheuber, 041 493 00 83

Nebikon**Mehrweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Werner Thürig, 062 756 26 41
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

Widmermatt

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 Tormatt**

Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr
Donnerstag, 8 bis 9 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 Rösli, 041 445 02 41

Gruppen Luzern

Montag, 13 bis 14 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppen Eschenbach

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

Gruppe Root

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
Mittwoch, 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

Wassertemperatur 34°
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

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

Pfarrzentrum B, Raum 29
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
Margaritha Schmidli, 041 440 84 56

Kriens

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

Luzern

Pfarrisaal 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

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

Pfarrheim 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, 15 bis 16.30 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. Gemeindesaal 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. Pfarrheim
Freitag, 14 bis 16 Uhr
Sybilla Birrer, 041 970 49 86



Schneeschuhwandern

Schneeschuhwandern ist ein ausgezeichnetes Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Wir laden Sie herzlich ein, an den Schneeschuhwanderungen teilzunehmen. Das Besondere an den Touren sind das langsame Gehen und die interessanten Themen vor Ort.

Leitung: Ursula Wyss, SAC-Erwachsenensportleiterin

Kosten: ► CHF 15.– pro Mal (wird direkt vor Ort einkassiert).

Billette: Bitte individuell lösen, Anreise bis zum Treffpunkt individuell.

Durchführung: Über die definitive Durchführung gibt der Telefonbeantworter Tel. 041 226 11 84 ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Durchführung bei jeder Witterung.

Anmeldung: direkt bei der Leiterin, Tel. 079 218 51 40.

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

Ausrüstung: Schneeschuhe, Stöcke, Sonnenbrille, Sonnencreme, Kopfbedeckung, geeignete warme Kleidung.

Empfehlung: Schneeschuhe bei der Leitung zuerst mieten, dann kaufen.

Samstag, 27. Dezember

First

Route: Heiligkreuz – Reistegg – First – Heiligkreuz. **Zeitbedarf:** 3 bis 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack oder im Rest. First. **Treffpunkt:** Bahnhof Entlebuch 10.22 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 9.57 Uhr, Weiterfahrt mit Bus 10.25 Uhr ab Entlebuch. Heiligkreuz an 10.44 Uhr. **Rückfahrt:** Heiligkreuz ab 16.12 Uhr. Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Heiligkreuz, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Freitag, 26. Dezember, 12 Uhr bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

Samstag, 31. Januar 2015

Bumbach

Route: Schneeschuhwanderung zum Hornschlittenrennen Bumbach. **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und im Restaurant. **Treffpunkt:** Bahnhof Escholzmatt 9.05 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.16 Uhr. Escholzmatt an 9.05 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 9.22 Uhr. Bumbach an 9.46 Uhr. **Rückfahrt:** Bumbach ab 16.01 Uhr. Escholzmatt ab 16.51 Uhr. Luzern an 17.43 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Bumbach, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Freitag, 30. Januar, 12 Uhr bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

Donnerstag, 12. Februar 2015

Flühli

Route: Portealp (Flühli) **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack oder im Thorbachbeizli. **Treffpunkt:** Bahnhof Schüpfheim 9.29 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr. Schüpfheim an 9.29 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 9.33 Uhr. Flühli Post an 09.43 Uhr. **Weiterfahrt mit Alpentaxi:** ► CHF 10.–. **Rückfahrt:** Flühli Post ab 16.06. Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern Flühli Post, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Mittwoch 11. Februar 12 Uhr, bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

Donnerstag, 5. März 2015

Schlund

Route: Salwideli – Schlund zum Claudio – Hirsegg. **Zeitbedarf:** 4 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und bei Claudio für eine Mehlsuppe. **Treffpunkt:** Bahnhof 9.29 Uhr. **Zugverbindung:** Luzern ab 8.57 Uhr. Schüpfheim an 9.29 Uhr. Weiterfahrt mit Bus 9.33 Uhr. Sörenberg an 9.58 Uhr. Anschliessend Salwidelibus bis Salwideli ► CHF 8.–. **Rückfahrt:** Hirsegg ab 15.50 Uhr. Luzern an 17.03 Uhr. **Billett lösen:** Luzern – Sörenberg, Zonentageskarte. **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 4. März, bei Ursula Wyss, Tel. 079 218 51 40.

Sonntag, 4. Januar, bis

Donnerstag, 8. Januar 2015

Schneeschuhwandern 60+/WT1 und Pilates im Münstertal

Weitere Infos bei:

Ursula Wyss, Schwändistr. 10, 6170 Schüpfheim, Tel. 041 484 34 23 oder Tel. 079 218 51 40.

Kein Angebot von Pro Senectute.

Skilanglauf

Skilanglauf-Treff (Wintersportler/innen 55+)

Dieser wird vom Langlaufleiterteam in eigener Regie angeboten und durchgeführt: Donnerstag, 8., 15., 22. und 29. Januar, 5. Februar (Reserve-daten: 12. und 19. Februar).

Nähere Angaben erhalten Sie bei 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.

Curling

Curlingkurs – für Fortgeschrittene und Anfänger/innen

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness sowie ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Der laufende Kurs für Fortgeschrittene dauert bis 16. März (ohne 16. Februar) jeweils von 9 bis 11 Uhr. Ein Einstieg ist für Anfänger/innen ab Montag, 5. Januar, möglich. Interessiert?

Informationen und Anmeldung: (bis 10. Dezember 2014) unter Tel. 041 226 11 99.

Kursort: Regionales Eiszentrum, Luzern (Swiss-LifeArena).

Kursleitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor.

Ferienwochen Winter

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

Die Bearbeitungsgebühr beträgt:

Bis 30 Tage vor Abreise ► CHF 50.– pro Person
29 – 0 Tage vor Abreise ► CHF 100.– pro Person

Sonntag, 22. Februar bis
Samstag, 28. Februar 2015

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

NEU: Klassisch und Scatingtechnik

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 gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein. Die Ausrüstung kann stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, liegt direkt an der Loipe 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 HT CHF 40.– Zuschlag), Leitung

Nicht inbegriffen: Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten, Verpflegung unterwegs, Fahrspesen während der Woche, Hin-/Rückreise Wohnort – Luzern, Gepäcktransport, Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Anmeldung: bis 23. Januar



Foto: Fotolia

Ferienwochen Sommer

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

Die Bearbeitungsgebühr beträgt:
Bis 30 Tage vor Abreise ► CHF 50.– pro Person
29 – 0 Tage vor Abreise ► CHF 100.– pro Person

Samstag, 2. Mai, bis Samstag, 9. Mai 2015
Wanderferien am Lago Maggiore in Locarno

(A- und B-Wanderungen)

Willkommen in der Sonnenstube am Lago Maggiore. Die Gegend ist ein ideales Wandergebiet mit sanften, aber auch steileren Auf- und Abstiegen. Wir wohnen im grösstenteils renovierten 4-Sterne-Hotel Ramada Arcadia mit Sicht auf

den See in Locarno. Zu Fuss sind es fünf Minuten bis zur Altstadt und dem Zentrum. Täglich mittlere und längere Wanderungen in den Seitentälern des Locarnese, im Centovalli, Maggiat, Verzascatal usw., in abwechslungsreicher Natur.

Leitung: Ernst Ammann, Ursula Braunschweig

► **Doppelzimmer:** mit Dusche/WC oder Bad/WC, CHF 1025.– pro Person

► **Seeseite:** mit Dusche/WC oder Bad/WC, CHF 1165.– pro Person

► **Einzelzimmer:** mit Dusche/WC oder Bad/WC, CHF 1235.–

► **Seeseite:** mit Dusche/WC oder Bad/WC, CHF 1375.–

Im Preis inbegriffen: Alle Zimmer mit Balkon, reichhaltiges Frühstücksbuffet, abwechslungsreiches Drei-Gang-Abendessen, Wandertee, freie Benutzung der Sauna, Hin- und Rückreise mit Car, Bahn- Bus- und Bergbahnfahrten und Eintritt sowie Trinkgelder, Mittagessen auf der Hinreise, Wanderleitung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Besondere Hinweise: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Fitness erwartet. Die interessanten Seitentäler des Locarnese ermöglichen sowohl einfache wie anspruchsvolle Wanderungen. Wir planen Touren von 2,5 bis 5 Stunden. Alternative Spaziergänge und Ausflüge sind möglich.

Hinweis: Auf Anmeldekarte bitte gewünschte Zimmerkategorie vermerken.

Wichtig: Die Einteilung der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Zwei Wochen nach Ihrer Anmeldung ist Ihre Reservation ohne Gegenbericht in der gewünschten Zimmerkategorie gebucht.

Anmeldung: bis 30. Januar

Sonntag, 7. Juni, bis Sonntag, 14. Juni 2015
Aktivferien in Seefeld

Willkommen auf dem Seefeldler Sonnenplateau! Geniessen Sie die vielen Vorteile des 4-Sterne-Wellnesshotels Schönruh. Das Hotel zeichnet sich durch ein einladendes Wohlfühlambiente aus, das sich in den grosszügigen Zimmern und im Wellnessbereich widerspiegelt. Die Fussgängerzone von Seefeld ist 10 Gehminuten entfernt. Das Wochenprogramm werden wir wieder so zusammenstellen, dass es für jeden Geschmack etwas dabei hat. Mit der täglichen Wassergymnastik vor dem Frühstück starten wir in den Tag und vor dem Abendessen geniessen Sie eine Rücken- Dehn- oder Entspannungslektion, Ausflüge, kleine Wanderungen und Besichtigungen runden das Angebot ab.

Leitung: Irène Zingg, Theres Ingold (Begleitperson)

► **Doppelzimmer:** CHF 995.– pro Person

► **Einzelzimmer ohne Balkon:** CHF 1050.– pro Person

► **Einzelzimmer mit Balkon:** CHF 1100.– pro Person

Im Preis inbegriffen: Gewählte Zimmerkategorie (grosszügiges Bad mit Fön, Bademantel etc.)

TV, Telefon, reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachmittagsbuffet mit kleinen warmen und kalten Speisen und Kuchen, 4-Gang-Abendmenü, Hallen- und Freiluftbad, grosser Wellnessbereich, wunderschöner Garten mit Schwimmbad, alle Gymnastikangebote, Ausflüge, Hin- und Rückreise mit dem Car inkl. Mittagessen.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

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

Hinweis: Auf Anmeldekarte bitte gewünschte Zimmerkategorie vermerken.

Wichtig: Die Einteilung der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Zwei Wochen nach Ihrer Anmeldung ist Ihre Reservation ohne Gegenbericht in der gewünschten Zimmerkategorie gebucht.

Anmeldung: bis 7. April

Samstag, 27. Juni, bis

Samstag, 4. Juli 2015
Spazierferien im Toggenburg

Unterwasser im lieblichen Toggenburg ist unser Ferienciel. Das 4-Sterne-Hotel «Santis» wird uns sieben Tage verwöhnen. Es ist ein idealer Ausgangspunkt für Spaziergänge und Ausflüge, sei es mit der Ilfiosbahn auf die Churfirsten, eine gemütliche Wanderung auf dem Klangweg, ein Spaziergang der Thur ent-

lang oder ein Besuch von Schloss Werdenberg. Wer es etwas gemütlicher nehmen will, kann sich im hoteleigen Hallenbad mit Sauna oder auf der schönen Liegewiese mit Sicht auf die Churfirsten entspannen.

Leitung: Cécile Bernet, Pia Schmid

► **Doppelzimmer:** CHF 1050.– pro Person

► **Einzelzimmer:** CHF 1180.– pro Person

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Bad/WC, Balkon, TV, Telefon, Benützung von Hallenbad und Sauna, Toggenburger Frühstücks-Buffet, 4-Gang-Wahlmenü am Abend, Bergbahnen, Hin- und Rückreise mit Car, Trinkgelder.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Wichtig: Die Einteilung der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Zwei Wochen nach Ihrer Anmeldung ist Ihre Reservation ohne Gegenbericht in der gewünschten Zimmerkategorie gebucht.

Anmeldung: bis 30. April

Samstag, 29. August, bis

Samstag, 5. September 2015
Wanderwoche am Fusse des Grossen Dachstein (Südseite)

Ein tolles Angebot schöner Bergwanderungen. Täglich fährt Sie unser Carchauffeur sicher zu den Talstationen der beliebten Bergbahnen die Sie an den Ausgangspunkt schönster Bergtouren am Dachstein und den Schladminger-Tauern bringen. Die Knappenstadt Schladming, Haus im Ennstal, Zauchensee und die Reiteralm im

Preuneggatal sind zudem weltbekannte Skistationen, die Sie in der Ferienwoche im Sommer näher kennenlernen. Täglich drei Wanderprogramme mit einer Dauer von 2½ bis 5½ Stunden.

Leitung: André Charrière, Rita und Sepp Gasser

► **Doppelzimmer:** CHF 1050.– pro Person

► **DZ zur Alleinbenützung:** CHF 1250.– pro Person

► **Einzelzimmer:** CHF 1120.– pro Person

Im Preis inbegriffen: Carfahrt in die Ramsau (Steiermark), Mittagessen auf der Rückreise, Zimmer im 4-Sterne-Hotel Matschner, Frühstücksbuffet mit Sportlerdecke und Bioprodukten, Vorspeisen- und Salatbuffet, 4-Gang-Abendmenü – davon ein Gericht aus der Naturküche, Marschtee und Lunch für die Wandertage, die Sie am Frühstücksbuffet selber zubereiten können, Baderparadies und Saunaoase, Dachstein Sommercard (alle Bergbahnen und Mautgebühren inbegriffen) sowie alle mit der Card verbundenen Vergünstigungen.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Wichtig: Die Einteilung der Zimmer erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums. Zwei Wochen nach Ihrer Anmeldung ist Ihre Reservation ohne Gegenbericht in der gewünschten Zimmerkategorie gebucht.

Hinweis: Auf Anmeldekarte bitte gewünschte Zimmerkategorie vermerken.

Anmeldung: bis 30. April





Badeferien mit Wasserfitness in Canyamel, Mallorca

An der Südostküste von Mallorca, abseits der Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. Das Hotel Laguna mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem breiten, feinsandigen Strand. Die Zimmer sind mit einem Lift erreichbar. Die Waldlandschaft der umliegenden Hügelzüge lädt zu Spaziergängen und Wanderungen ein (gutes Schuhwerk erforderlich). Natürlich steht Ihnen die hoteleigene Infrastruktur jederzeit zur Verfügung. Für Gäste, die den Abend geniessen möchten, wird eine abwechslungsreiche Unterhaltung angeboten. Für die sportlichen Aktivitäten werden das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein vielseitiges Programm mit Wassergymnastik, Aqua-Fit, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten.

Mehr Informationen: www.universaltravel.ch
> Universal Hotels > Laguna.

Übrigens: Diese beliebte Ferienwoche wird seit über 15 Jahren angeboten.

Leitung: Charlotte Rösli, Lucia Muff

**Sonntag, 14. Juni bis Sonntag, 28. Juni 2015
(1 Woche)**

Doppelzimmer (Meersicht): ► CHF 1795.-*
pro Person

Einzelzimmer (Landsicht): ► CHF 1835.-*

**Sonntag, 14. Juni bis Sonntag, 21. Juni 2015
(1 Woche)**

Doppelzimmer (Meersicht): ► CHF 1220.-*
pro Person

Einzelzimmer (Landsicht): ► CHF 1180.-*

**Sonntag, 21. Juni bis Sonntag, 28. Juni 2015
(1 Woche)**

Doppelzimmer (Meersicht): ► CHF 1250.-*
pro Person

Einzelzimmer (Landsicht): ► CHF 1210.-*

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

Nicht inbegriffen: Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Kloten, Getränke zu den Mahlzeiten, Kombi-Versicherung ► CHF 35.-* (Annullierung, Reisezwischenfälle, Gepäck)

Variante Halbpension: Reduktion ► CHF 90.-*
pro Woche.

Doppelzimmer zur Alleinbenützung (Meersicht): Zuschlag ► CHF 190.-* pro Woche

Doppelzimmer zur Alleinbenützung (Landsicht): Zuschlag ► CHF 190.-* pro Woche

Anmeldung: bis 14. April 2015. Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Anmeldebestätigung: Eine schriftliche Anmeldebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ca. Mitte Februar 2015).

*Provisorische Preise! Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vorbehalten.

Wichtige Hinweise:

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

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

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

■ Es besteht die Möglichkeit, bei den Leiterinnen eine Aqua-Fit-Weste zu beziehen. Diese muss in der Woche vor den Ferien bei Charlotte Rösli, Buchrain, abgeholt und mit dem eigenen Gepäck transportiert werden.



Informations-Nachmittag

**Mittwoch, 4. Februar 2015, 14 bis 16 Uhr,
Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79,
Luzern**

Informationen für neue und bereits erprobte Wasserfitness-Teilnehmer/innen und Erfahrungsaustausch. Die Leiterinnen stellen Ihnen den Ferienort und das Hotel vor und geben Auskunft über die Aktivitäten im Wasser. Sie lernen die Leiterinnen kennen, die gerne Ihre Fragen beantworten. Es besteht die Möglichkeit, die Zimmernummer direkt zu reservieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.