PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

impulse

1. Halbjahr 2017

NEU

- Männerhaushalt
- Farbige Sicht auf Demenz
- Docupass-Workshop
- E-Bike-Einsteiger
- Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz
- Lebensthema: Übergänge/ Wendepunkte
- Jodeln
- Kneippen Gisikon
- Aerobic mit Orienttanz
- Autogenes Training
- Digitale Senioren
- Badeferien Mallorca

sport bildung
pro senectute bewegt

Kanton Luzern
lu.pro-senectute.ch

Anmeldung

- **Post:** mit beiliegenden Anmeldekarten
- **Internet:** www.lu.pro-senecute.ch > Online-Anmeldung
- **E-Mail:** bildung.sport@lu.pro-senectute.ch
- **Telefon:** 041 226 11 96/95 (Bildung) oder 041 226 11 99/91 (Sport)

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldungen verbindlich sind. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wir empfehlen Ihnen deshalb eine frühzeitige Anmeldung; auch damit früh ersichtlich ist, ob die Angebote durchgeführt werden können.

Kontakte

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
bildung.sport@lu.pro-senectute.ch
www.lu.pro-senecute.ch

Telefon

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

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

bildung sport pro senectute bewegt

Impressum

Versand: Beilage Zenit 4, November 2016, Magazin Pro Senectute Kanton Luzern
Erscheint: 22.11.2016
Redaktion: Michèle Albrecht (Leitung), Nadia Bongard und Pascale Kaufmann (Bildung), Claudia Burri und Anita Lütolf (Sport)
Layout: mediamatrix.ch GmbH
Bilder: Pro Senectute
Redaktionsschluss:
Programm 2. Halbjahr 2017, 31.3.2017

Mit freundlicher Unterstützung durch: JTI

Allgemeine Bedingungen

Bildungs- und Sportangebote

Ferien: Es gelten spezielle allgemeine Bedingungen, die Sie bei uns anfordern können.

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

Anmeldung/Zahlung: Ihre Anmeldung (schriftlich, elektronisch oder telefonisch) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung.

Abmeldungen: Eine Abmeldung ist für uns immer mit administrativem Aufwand verbunden. Deshalb werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

Bis 14 Tage vor Kursbeginn: Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. zurückerstattet, wobei in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 35.– erhoben/einbehalten wird.

Ab 13 Tage und weniger vor Kursbeginn oder bei Nichtabmelden/Nichterscheinen: Der gesamte Betrag wird zur Zahlung fällig, bzw. es erfolgt keine Rückerstattung.

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

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

Pausieren Langzeitkurse: Falls Sie in einem laufenden Kurs ein Quartal oder länger aussetzen möchten/müssen, halten wir Ihnen gegen Bezahlung von 50 % des Kursgeldes gerne den Platz frei.

Schnuppermöglichkeit: Wenn Sie in einen laufenden Bewegungs- oder Sprachkurs einsteigen und nach der ersten Kurslektion nicht weiterfahren möchten, fallen für Sie keine Kosten an. Jede Schnupperlektion muss vorgängig beim Kurssekretariat angemeldet werden.

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

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

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

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

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

Bildung

4 Exkursionen/Besichtigungen
6 Alltag und Natur
7 Am Puls der Zeit
9 K+B für Menschen mit Demenz
10 Wissen und Kultur
11 Gestalten und Spielen
12 Musik
14 Gesundheit und Bewegung
17 Gesundheit und Wohlbefinden
18 Digitale Senioren
18 Moderne Kommunikation und Computer
23 Gemeinsame Interessen
24 Sprachen

Sport

26 Fitness und Bewegung
27 Tennis
28 Polysport
28 Wasserfitness
30 Nordic Walking
31 Radsport
32 Wandern
35 Schneeschuhtouren
35 Curling
36 Skilanglauf/-Ferien

Offene Gruppen

38 Fitgym (Allround)
40 Wasserfitness
41 Tanzsport

Ferien

42 Aktiv-, Spazier- und Wanderferien
44 Badeferien Mallorca

Editorial

«Wir können das Älterwerden nicht verhindern, aber wir können verhindern, dass wir uns dabei langweilen.»

Team Bildung+Sport

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Vorstellung einer digitalisierten Gesellschaft ist längst nicht mehr Science-Fiction, sondern Realität. Das Internet ist aus dem heutigen gesellschaftlichen und privaten Leben kaum noch wegzudenken. Die Altersgruppe ab 60 Jahren tut sich mit der Nutzung leider oft noch schwer. Ältere Menschen sind also von der digitalen Spaltung, die potenziell eine gesellschaftliche Ausgrenzung mit sich bringen kann, besonders betroffen.

Dem wollen wir entgegenwirken und lancieren **«Digitale Senioren»:** einerseits mit der Vortragsreihe «UpDate» und andererseits mit den Computer-Dienstleistungen «A la Carte». Erfahren Sie mehr über diese neuen Angebote auf Seite 18.

Mit dem Programm **«Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz»** ermöglichen wir den Betroffenen, möglichst selbstbestimmt und selbstständig durch regelmässige Angebote am öffentlichen Leben teilzunehmen. Die Lebensqualität kann dank geistiger und körperlicher Aktivitäten positiv beeinflusst werden, die Teilnehmenden durchbrechen den Alltag und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 9. Bestellen Sie das detaillierte Programm.

In gewohnter Manier unterbreiten wir Ihnen wieder rund 10 Exkursionen, 90 Bildungskurse, 45 Sprachklassen, mehrere Interessensgruppen, 50 Sportkurse und -treffen, 160 Sportgruppen und mehrere Sportferienwochen. Bestimmt ist auch etwas für Sie darunter.

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

Michèle Albrecht
Leiterin Bildung+Sport
Pro Senectute Kanton Luzern

Exkursionen und Besichtigungen

Voraussetzung: Damit Sie die Führungen und Besichtigungen in vollen Zügen geniessen können, verfügen Sie über eine angemessene körperliche Konstitution, sind gut zu Fuss und können mit unvorhergesehenen Situationen flexibel umgehen. Nehmen Sie bitte Ihr Mobile mit.
Anmeldung: Aufgrund der grossen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.
Abmeldungen: Bitte beachten Sie unsere «Allgemeinen Bedingungen» auf Seite 2.

Anlass 001

Fernsehstudio Leutschenbach

Erleben Sie, wie Fernsehen gemacht wird. In einer ca. 1 ¾ Stunden dauernden Führung erfahren Sie viel Interessantes und sehen, was es braucht, bis eine Sendung ausgestrahlt werden kann. Nach der Führung ist ein Besuch im Personalrestaurant geplant.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung
Datum: Dienstag, 17.1.2017
Treffpunkt: 13.55 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M
Rückkehr: 19.49 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 18.– inkl. Führung
Reisekosten: ca. CHF 26.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Anmeldung: bis 3.1.2017

Anlass 002

Axporama in Böttstein und Kern- oder Wasserkraftwerk in Beznau

Am Morgen besuchen Sie das Axporama in Böttstein. Sie erleben einen spannenden Einblick in die Welt des Stroms. Die Ausstellung «Leben mit Energie» bietet viel Wissenswertes und Unterhaltung. Nach dem Mittagessen im Landgasthof Schloss Böttstein besuchen Sie das Kern- oder Wasserkraftwerk in Beznau. Bitte vermerken Sie auf der Anmeldung, ob Sie das Kern- oder das Wasserkraftwerk besichtigen möchten. Für die Besichtigung der Kraftwerke wird ein Ausweis (ID, Pass oder Fahrausweis) verlangt.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung
Datum: Dienstag, 14.2.2017
Treffpunkt: 8.00 Uhr, Luzern, Carpark Inseli
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 42.– inkl. Führungen und Carfahrt
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 31.1.2017

Anlass 003

Zug – Innovation und Tradition

Wenn weltweit Millionen von Babys gesund heranwachsen oder wenn die Wundpflege von Patient/innen in unseren Spitälern verbessert wird, dann steht zumeist die Firma Medela mit ihren Milchpumpen bzw. ihrer Vakuumtechnologie dahinter. Wir besuchen am Vormittag das Medizinaltechnikunternehmen in Steinhausen und am Nachmittag entdecken wir unter kundiger Führung die Geheimnisse der Zuger Altstadt.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung
Datum: Dienstag, 7.3.2017
Treffpunkt: 8.55 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M
Rückkehr: 16.49 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 24.– inkl. Führungen
Reisekosten: ca. CHF 11.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 21.2.2017

Anlässe 004 und 005

Beromünster – ein historisches Zentrum mit nationaler Bedeutung

Im Flecken Beromünster besuchen wir unter kundiger Führung das «Haus zum Dolder» mit seiner Privatsammlung, das Schlossmuseum mit der ältesten Buchdruckerei der Schweiz und das Chorherrenstift St. Michael mit seiner 1000-jährigen Geschichte. Nach dem Mittagessen spazieren wir zur einzigartigen Waldkathedrale.

Leitung: Alfons Steger und lokale Führung
Treffpunkt: 8.50 Uhr, Bahnhof Luzern beim Torbogen
Rückkehr: 15.57 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 39.– inkl. Führungen
Reisekosten: ca. CHF 8.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anlass 004
Datum: Dienstag, 11.4.2017
Anmeldung: bis 28.3.2017

Anlass 005
Datum: Mittwoch, 12.4.2017
Anmeldung: bis 29.3.2017

Anlass 006

Bellinzona – Wochenmarkt und Stadtführung

Wir tauchen ein in das bunte Markttreiben und lassen uns anschliessend durch die Stadt führen. Ausgehend vom Rathaus richtet sich unser Blick zuerst auf das Theater und das Regierungsgebäude. Anschliessend besuchen wir die «Collegiata S. Pietro e Stefano» und das «Castel Grande». Dann werden wir in der «Casa del Popolo» zu einem «Risotto al Merlot con Luganighetta» erwartet. Am Nachmittag bleibt Zeit für einen freien Bummel oder den Besuch des Museums im «Castel Grande».

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung
Datum: Samstag, 29.4.2017
Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M
Rückkehr: 19.00 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 25.– inkl. Führung
Reisekosten: ca. CHF 44.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (CHF 20.–; nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 13.4.2017

Anlass 007

Stadt und Schloss Lenzburg

Foto: zVg

Wir besuchen das mittelalterliche Städtchen Lenzburg mit seiner 5000-jährigen Geschichte und das stolze Schloss der Lenzburger, später der Kyburger und der Habsburger. Kundige Führer/innen werden uns vieles über die beiden Orte erzählen und zeigen können.

Leitung: Alfons Steger und lokale Führung
Datum: Dienstag, 30.5.2017
Treffpunkt: 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M
Rückkehr: 17.58 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 41.– inkl. Eintritt und Führung (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 10.– in bar)
Reisekosten: ca. CHF 20.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 16.5.2017

Anlass 008

Haus der Religionen in Bern

Foto: zVg

Visionen sind keine Luftschlösser. Das «Haus der Religionen» ist ein Beispiel dafür. Eine Vielzahl von Religionen und Kulturen sind unter einem Dach vereint. Menschen unterschiedlichster Herkunft, Glaubensrichtungen, Kulturen und Weltanschauungen finden in diesem Haus Raum und Heimat. Gemeinsam besuchen wir diese Institution und lassen uns in dessen Geist einführen und die Vielfalt der Kulträume zeigen. Am Nachmittag spazieren wir durch den Rosengarten und zum Bärengraben der Stadt Bern.

Leitung: Alfons Steger und lokale Führung
Datum: Dienstag, 13.6.2017
Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M
Rückkehr: 18.00 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 27.– inkl. Eintritt und Führung
Reisekosten: ca. CHF 35.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 30.5.2017

Anlässe 009 und 010

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

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 ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet vom ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale Führung
Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M
Rückkehr: 17.00 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 30.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus
Reisekosten: ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anlass 009
Datum: Donnerstag, 15.6.2017
Anmeldung: bis 1.6.2017

Anlass 010
Datum: Dienstag, 28.11.2017
Anmeldung: bis 14.11.2017

Anlass 011

Rhein und Salz

Foto: Saline Schweizerhalle

Täglich brauchen wir Salz, um unser Essen schmackhaft zu machen. In strengen Wintern kann es knapp werden, da es auch für Strassen und Wege gebraucht wird. Wir kennen es aber auch als «Reosal» für den Unterhalt des Geschirrspülers und in vielen anderen Formen. In der Saline Schweizerhalle können Sie die Förderung des «weissen Goldes» direkt verfolgen. Für die Hinfahrt zur Saline benützen wir ab Basel das Schiff, auf dem wir auch ein einfaches Mittagessen einnehmen werden.

Leitung: Ursula Braunschweig und lokale Führung
Datum: Donnerstag, 29.6.2017
Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M
Rückkehr: 17.05 Uhr in Luzern
Kosten: ab Basel CHF 47.– (mit GA), CHF 57.– (mit HT), CHF 67.– (ohne Abo) inkl. Mittagessen, Eintritt und Führung
Reisekosten: bis Basel ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: inbegriffen (exkl. Getränke und Dessert; bitte um Info bei Anmeldung für vegetarisches Menü)
Anmeldung: bis 8.6.2017

Alltag und Natur

NEU

Kurs 020
Männerhaushalt
Das kleine Einmaleins

In diesem Kurs bekommen Sie viele praktische Tipps: Was empfiehlt sich, in einem Haushalt täglich, was wöchentlich und was monatlich zu machen? Wie organisiere ich die Küche, mit welchen Produkten wasche oder putze ich und wie sortiere und bügle ich die Wäsche? Übersichtliche Unterlagen helfen Ihnen zu Hause als Stütze. Dieser Kurs richtet sich an alleinlebende Männer und solche, die gerne mehr über die Haushaltsorganisation lernen möchten.

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin
Daten: 2 x Mittwoch; 1. und 8.3.2017
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Schulhaus Mariahilf, Schulküche, Mariahilfgasse 4, Luzern
Kosten: CHF 95.–
Anmeldung: bis 15.2.2017

Kurs 021
Sicher unterwegs: Gewaltprävention für Senior/innen
Mut tut Geist und Körper gut!

Foto: Fotolia

Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Kriminalität im Alltag schützen können: Entreiss- oder Taschendiebstahl, Belästigungen, Enkeltrick usw. Sie lernen mit einfachen Mitteln gefährliche Situationen zu vermeiden, frühzeitig zu erkennen und abzuwehren. Selbstverteidigungskurse stärken Ihr Selbstbewusstsein und Sie können Ängste abbauen. Sie erfahren, wie wichtig die Körperhaltung ist und wie Sie sich mit der Stimme klar abgrenzen. Im Rollenspiel werden die konkreten Situationen geübt. Fitness ist nicht erforderlich!

Leitung: Karin Vonwil, Pallas-Selbstverteidigungs-Expertin
Daten: 3 x Montag; 27.3. bis 10.4.2017
Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Kosten: CHF 209.–
Anmeldung: bis 13.3.2017

Kurs 022
Humor im Alltag
Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein

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

Leitung: José Amrein, dipl. Logopäde
Daten: 3 x Donnerstag; 16. bis 30.3.2017
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 125.–
Anmeldung: bis 2.3.2017

Kurs 023
Basics beim Kochen
Einstieg in die Kunst des Kochens

Foto: zVg

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 jedem 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
Daten: 4 x Donnerstag; 9. bis 30.3.2017
Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr
Ort: Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern
Kosten: CHF 250.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)
Anmeldung: bis 23.2.2017

Kurs 024
Stil und Make-up 60+

Foto: Fotolia

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Durch Stil, Farbe und Make-up erreichen Sie ein sicheres Auftreten, unterstreichen Ihre Persönlichkeit und erzeugen eine Aura des Wohlbefindens.

Leitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin
Datum: 1 x Montag; 24.4.2017
Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 68.–
Anmeldung: bis 10.4.2017

Am Puls der Zeit

NEU

Kurs 030
Farbige Sicht auf Demenz

Der Begriff Demenz löst bei vielen Menschen Unbehagen, aber auch persönliche und kollektive Ängste aus. Das muss nicht sein! Überprüfen Sie Ihr persönliches Selbstverständnis und erhalten Sie kreative Impulse für den Umgang mit Betroffenen. Das Wichtigste: Sie können für die Gesundheit Ihres Gehirns einiges tun!

Leitung: Susanna Furrer, dipl. Farbtherapeutin, Gesundheitscoach
Daten: 3 x Mittwoch; 22.3., 5.4. und 3.5.2017
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 159.–
Anmeldung: bis 8.3.2017

Kurse 031 und 032
Eigene Vorsorge mit dem Docupass

Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

Das Erwachsenenschutzrecht sieht verschiedene Formen der eigenen Vorsorge für den Fall der Urteilsunfähigkeit vor. Pro Senectute bietet dazu mit dem Docupass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In diesem Kurs werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt, die verschiedenen Instrumente vorgestellt und anhand des Docupasses die verschiedenen Vorsorgeformen genau beleuchtet.

Leitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater
Kosten: CHF 36.–
Material: Den Docupass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 23.– inkl. Porto) unter Telefon 041 226 11 88 bestellen oder auch vor Ort kaufen (CHF 19.–); dies wird aber nicht vorausgesetzt.

Kurs 031 Luzern
Datum: 1 x Donnerstag; 4.5.2017
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Hotel Waldstätterhof, Zentralstrasse 4, Luzern
Anmeldung: bis 20.4.2017

Kurs 032 Willisau
Datum: 1 x Donnerstag; 1.6.2017
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Wohnbaugenossenschaft Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau
Anmeldung: bis 18.5.2017

NEU

Kurse 033 bis 036
Docupass-Workshop

Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

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

Leitung: Sozialberatende der Beratungsstellen Pro Senectute Kanton Luzern
Kosten: CHF 80.– (exkl. Docupass)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Luzern
Ort: Pro Senectute Kanton Luzern, Regionale Beratungsstelle, Taubenhausstrasse 16, Luzern
Kurs 033: 2 x Donnerstag, 9. und 16.2.2017; 9.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 034: 2 x Donnerstag, 4. und 11.5.2017; 9.00 bis 11.00 Uhr

Hochdorf
Ort: Residio Sonnmatt, Hohenrainstrasse 2, Hochdorf
Kurs 035: 2 x Mittwoch, 15. und 22.3.2017; 14.00 bis 16.00 Uhr

Willisau
Ort: Pro Senectute Kanton Luzern, Regionale Beratungsstelle, Menzbergstrasse 10, Willisau, Gemeinschaftsraum Sonnmatt
Kurs 036: 2 x Dienstag, 4. und 11.4.2017; 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurse 037 und 038
SinnVolles GehirnTraining

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Sie üben ohne Druck.

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Kosten: CHF 155.–
Anmeldung: bis 20.2.2017

Kurs 037 Luzern
Daten: 5 x Montag; 6.3. bis 3.4.2017
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstasse 22, Luzern

Kurs 038 Willisau
Daten: 5 x Dienstag; 7.3. bis 18.4.2017 (ohne 4. und 11.4.)
Ort: Gemeinschaftsraum Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

Kurs 039
Testament und Erbfolge

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

Leitung: lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar
Datum: 1 x Dienstag; 4.4.2017
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 41.– (inkl. Unterlagen)
Anmeldung: bis 21.3.2017

Partner-angebot

Foto:zVg

Kurse 040 und 041

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

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest.

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr (Fahren/Theorie),
13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)
Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, Emmen
Mittagessen: Kantine TCS (vor Ort separat zu bezahlen)
Kosten: CHF 220.– (CHF 200.– für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

Kurs 040
Datum: 1 x Dienstag; 21.3.2017
Anmeldung: bis 7.3.2017

Kurs 041
Datum: 1 x Dienstag; 16.5.2017
Anmeldung: bis 2.5.2017

Kurs 042

NEU

E-Bike – Einsteigerkurs für Senioren

Im Theorieteil werden die gesetzlichen Hintergrundinformationen vermittelt. Auch die Gefahren im Verkehr und das richtige Verhalten auf der Strasse werden angesprochen. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Komponenten von E-Bikes kennen und wichtige Themen werden durch Elektrovelo-Spezialisten erklärt. Angeführt von einem speziell geschulten Instruktor erleben die Teilnehmenden im Praxisteil das Fahrgefühl mit Elektrovelos. Nach einer Einführung werden das richtige Schalten und Bremsen geübt und es steht ein Geschicklichkeits-Parcours bereit.

Leitung: Pascal Wettstein, Fahrlehrer und TCS-E-Bike-Instruktor
Datum: 1 x Samstag; 29.4.2017
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, Emmen
Kosten: CHF 110.– (CHF 70.– für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)
Anmeldung: bis 12.4.2017

SBB

Partner-angebot

Kurse 043 und 044

SBB-Schulungen für mobile Fahrplanabfragen und Ticketkäufe

Umgang mit mobilen Fahrplänen sowie E-Ticketing

Die Schulung wird interaktiv gestaltet und bietet die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Die Teilnehmenden lernen, wie man online im SBB-Fahrplan eine Fahrplanabfrage macht und wie man im SBB Ticket Shop ein Billett löst. Beide Themengebiete werden online (Laptop) sowie mobil (Tablet und/oder Smartphone) abgehandelt. Die Teilnehmenden nehmen ihr Endgerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) an den Kurs mit und verfügen bereits über Kenntnisse mit dessen Handhabung.

Leitung: SBB-Mitarbeitende
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: unentgeltlich (Kostenübernahme durch die SBB)

Kurs 043
Datum: 1 x Mittwoch; 18.1.2017
Anmeldung: bis 4.1.2017

Kurs 044
Datum: 1 x Mittwoch; 10.5.2017
Anmeldung: bis 26.4.2017

Partner-angebot

VBL

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.

Leitung: VBL-Mitarbeitende
Kosten: die Teilnahme ist kostenlos
Anmeldung und weitere Infos:
Verkehrsbetriebe Luzern,
Telefon 041 369 65 65

Luzern
Daten: 1 x Mittwoch; 5.4.2017 und 1 x Donnerstag; 6.4.2017
Zeit: 8.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Verkehrsbetriebe Luzern, Tribschenstrasse 65, Luzern

Sursee
Datum: 1 x Mittwoch; 31.5.2017
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Bahnhof, Sursee

Willisau
Datum: 1 x Dienstag; 6.6.2017
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Bahnhof, Willisau

Emmenbrücke
Datum: 1 x Dienstag; 13.6.2017
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Bahnhof, Emmenbrücke

Partner-angebot

info stelle demenz

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

alzheimer

Kultur+Bewegung

für Menschen mit Demenz

Programm 2017

Mit dem neuen Angebot der Infostelle Demenz haben Erkrankte die Möglichkeit, spezielle Angebote von «Bildung+Sport» von Pro Senectute Kanton Luzern zu nutzen. Qualifizierte Leiter/innen bieten gemeinsam mit freiwilligen Betreuungspersonen ein abwechslungsreiches Programm an. Mit «Kultur+Bewegung» durchbrechen Demenzkranke den Alltag und schaffen und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft.

Kurs 045: Gemeinsam Kochen – Apéro
Mittwoch, 25.1.2017

Kurs 046: Digitale Senioren – UpDate
Mittwoch, 22.2.2017

Kurs 047: Everdance® – Solotanzspass zu Evergreens
Mittwoch, 29.3.2017

Kurs 048: Exkursion – Tropenhaus Wolhusen
Mittwoch, 26.4.2017

Kurs 049: Spaziergang – Seepromenade
Mittwoch, 31.5.2017

Kurs 050: Wanderung – Sonnenberg
Mittwoch, 28.6.2017

Kurs 051: Spaziergang – Kunsthistorischer Stadtrundgang
Mittwoch, 27.9.2017

Kurs 052: Wanderung – Eigenthal
Mittwoch, 25.10.2017

Kurs 053: Exkursion – Kunstmuseum Luzern
Mittwoch, 29.11.2017

Kurs 054: Singen und Musizieren im Advent
Mittwoch, 20.12.2017

Verlangen Sie den Flyer mit dem Detailprogramm bei:
Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 95 oder bildung.sport@lu.pro-senectute.ch.

Ein Projekt der Infostelle Demenz bzw. der Trägerschaft der Schweizerischen Alzheimervereinigung Luzern und Pro Senectute Kanton Luzern.

Mit freundlicher Unterstützung durch:

ALBERT KOECHLIN STIFTUNG

Wissen und Kultur

NEU

Kurs 055
Übergänge/Wendepunkte
Kursreihe Nachdenken über Lebensthemen
Im Laufe des Lebens kommen wir immer wieder an einen Punkt, den wir als Übergang oder Wendepunkt erleben. Wendepunkte sind das Ende des Alten und der Anfang des Neuen: Was lösen Übergänge bei mir aus? Welche Gesetzmässigkeiten beobachte ich bei Wendepunkten vor und nach der Pensionierung? Welche aktuellen Übergänge beschäftigen mich besonders? Am ersten Nachmittag werden wir einen Überblick zum Thema erhalten. Anschliessend und an den beiden nächsten Nachmittagen gibt es kurze Impulse sowie Partner- und Gruppenarbeiten; die Themen werden im Plenum bearbeitet.

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP
Daten: 3 x Dienstag; 24.1., 14.3. und 23.5.2017
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 195.–
Anmeldung: bis 10.1.2017

Kurs 056
Philosophie – Ästhetik
Kursreihe Freude am Denken
Das Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir daraus Erkenntnisse für den Alltag gewinnen können. Kunst und Schönheit sind Sache des Geschmacks – so sagt man gemeinhin. Aber stimmt das wirklich?

Leitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik
Daten: 4 x Montag; 20.3. bis 10.4.2017
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 135.–
Anmeldung: bis 6.3.2017

Kurs 057
Philosophie – Menschenbilder
Kursreihe Freude am Denken
Die Frage nach dem Menschen und seiner Stellung im Kosmos gehört zu den grundlegenden Themen der Philosophie. Im Kurs lernen wir Menschenbilder aus Vergangenheit und Gegenwart kennen und gewinnen so einen Einblick in die Wirkung, die das jeweilige Selbstbild der Menschen auf die Gestaltung ihres Lebens ausübt.

Leitung: lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden
Daten: 4 x Montag; 1. bis 22.5.2017
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 135.–
Anmeldung: bis 13.4.2017

Kurs 058
Mein Leben würdigen
Schreibwerkstatt

Foto:zVg

Schreibend gehen wir auf Spurensuche, was uns im Leben wichtig war und was heute für uns bedeutungsvoll ist. Mit Hilfe kreativer Schreibmethoden erkennen wir die Fülle unseres Lebens in den verschiedenen Lebensabschnitten. Das kann der Anfang Ihres Lebensbuches sein.

Leitung: Rosemarie Meier-Dell'Olivo, dipl. Erwachsenenbildnerin KAEB, Ausbildnerin FA, Autorin des Buches «Schreiben wollte ich schon immer»
Daten: 5 x Dienstag; 17.1. bis 21.2.2017 (ohne 24.1.)
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 238.–
Anmeldung: bis 4.1.2017

Kurse 059 und 060
Kurs für Literaturinteressierte
Gemeinsam ausgewählte Bücher besprechen
Gehört Lesen zu Ihren Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam werden Bücher gelesen und diskutiert.

Leitung: Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliotherapie
Daten: 6 x Freitag; 27.1., 24.2., 24.3., 28.4., 26.5. und 30.6.2017
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 100.–
Anmeldung: bis 12.1.20107

Kurs 059
Zeit: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 060
Zeit: 15.30 bis 17.00 Uhr

Kurs 061
Kunstgeschichte: Cézanne und die klassische Moderne
Das malerische Sehen und die Gestaltung
Paul Cézanne, der Vater der Moderne, wird zum Modell für die Entwicklungsmöglichkeiten anfangs des 20. Jahrhunderts. Jeder der nachfolgenden Maler nimmt aus diesem Modell den ihm entsprechenden Aspekt, entwickelt und analysiert ihn. Dabei verschiebt sich der Schwerpunkt mal mehr zur Gestaltung, mal mehr zu Sehentdeckungen. Zwischen diesen beiden Polen kämpft die Malerei um die neue Wirklichkeit der Kunst.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin/Kunstpädagogin
Daten: 6 x Mittwoch; 8.3. bis 12.4.2017
Zeit: 14.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Kunstseminar Luzern, St. Karlistrasse 8, Luzern
Kosten: CHF 153.–
Anmeldung: bis 28.2.2017

Gestalten und Spielen

Kurs 065
Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene
Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen
Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das ABC des Basis-Alphabets oder die Unzialschrift als Grundlage für alle Schriften. Danach gestalten sie kurze Texte mit diversen Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen.

Leitung: Verena Hauser
Daten: 6 x Donnerstag; 30.3. bis 11.5.2017 (ohne 13.4.)
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 195.– (exkl. Materialkosten CHF 20.–; werden im Kurs einkassiert)
Anmeldung: bis 15.3.2017

Kurse 066 bis 068
Aquarellmalen
Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie Technik, Farblehre und Bildgestaltung. Freuen Sie sich über Ihre persönlichen Kunstwerke.

Leitung: Maria Tschuppert
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 195.–

Kurs 066 Anfänger
Daten: 6 x Dienstag; 10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5. und 13.6.2017
Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr
Anmeldung: bis 28.12.2016

Kurs 067 Vorkenntnisse
Daten: 6 x Mittwoch; 18.1., 15.2., 15.3., 12.4., 17.5. und 7.6.2017
Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr
Anmeldung: bis 4.1.2017

Kurs 068 Fortgeschrittene
Daten: 6 x Donnerstag; 12.1., 2.2., 9.3., 6.4., 11.5. und 1.6.2017
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Anmeldung: bis 28.12.2016

Kurs 069
Digitales Fotografieren
Starter-Grundkurs
In diesem Kurs lernen Sie nebst den Kamerafunktionen und deren praktischen Einsatzmöglichkeiten die Grundlagen der digitalen Fotografie kennen. Gewinnen Sie Sicherheit im Handling Ihrer Kamera und der Fototechnik und freuen Sie sich über all die kreativen Möglichkeiten, die Sie dadurch entdecken. Seien Sie neugierig und lassen Sie sich überraschen, was alles möglich ist.

Leitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin
Daten: 5 x Dienstag; 30.5. bis 27.6.2017
Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 323.–
Material: Eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
Anmeldung: bis 16.5.2017

Kurse 070 und 071
Schach

Foto:zVg

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend.

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler
Daten: 8 x Mittwoch; 8.3. bis 26.4.2017
Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstrasse 25, Luzern
Anmeldung: bis 22.2.2017

Kurs 070 Anfänger
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Kosten: CHF 163.– (inkl. Buch «Schachschule», offizielles Lehrmittel Schweizer Schachbund)

Kurs 071 Fortgeschrittene
Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr
Kosten: CHF 135.–

Kurse 072 und 073
Jassen
Jassen 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.

Leitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3, Luzern (direkt beim Löwencenter)
Kosten: CHF 75.–

Kurs 072 Anfänger
Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens vertraut, lernen Farben, Namen und Werte der Karten kennen und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen.

Daten: 4 x Dienstag; 7. bis 28.3.2017
Anmeldung: bis 21.2.2017

Kurs 073 Fortsetzung
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; 4. bis 25.4.2017
Anmeldung: bis 31.3.2017

Musik

Kurs 074
Pétanque

Foto:Fotolia

Pétanque ist ein Kugelspiel und wird dem Präzisionssport zugeordnet. Sie lernen die Grundlagen und Regeln kennen und erfahren dabei viel Spielspass und -freude. An einem der schönsten Spielplätze Europas geniessen Sie unbeschwerte Stunden unter Gleichgesinnten. Sie arbeiten an Ihrem persönlichen Spielerfolg, das heisst an der mentalen Stärke, am Fingerspitzengefühl und am scharfen Blick.

Leitung: René Bründler, Pétanque Club Luzern
Daten: 5 x Dienstag; 4.4. bis 9.5.2017 (ohne 18.4.)
Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon
Kosten: CHF 115.–
Anmeldung: bis 21.3.2017

Kurs 075
Schnupperkurs Jodeln

NEU

Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, die Einblick in die Jodeltechnik erhalten möchten. Es werden angepasste Stimmbildung, Atem- und Körperarbeit wie auch jodelspezifische Übungen vermittelt.

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin
Datum: 1 x Samstag; 11.3.2017
Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Minnie-Hauck-Saal, Schlössli Wartegg, Luzern
Kosten: CHF 85.–
Anmeldung: bis 24.2.2017

Kurs 076
Jodeln in der Gruppe

NEU

Foto: zVg

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

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin
Daten: 4 x Freitag; 17.3. bis 7.4.2017
Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 224.–
Anmeldung: bis 3.3.2017

Kurs 077
Gemeinsam musizieren

Erleben Sie das Musizieren in der Gruppe mit der Tin Whistle. Einfache irische und Schweizer Lieder werden gemeinsam erarbeitet, die einfach zu spielenden Instrumente erhalten Sie von uns.

Leitung: Andrea Strohbach, dipl. Musikpädagogin, Saxophonistin
Daten: 5 x Dienstag; 7.3. bis 4.4.2017
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 274.– inkl. Tin Whistle, Notenheft und CD
Anmeldung: bis 19.2.2017

Kurs 078
Aktives Hören: Musikgeschichte

Das barocke Zeitalter bis zur Klassik

Die Musik bildete stets einen faszinierenden Teil der Geschichte, denn sie entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Im zweiten Teil des Einführungskurses erhalten Sie in allgemein verständlicher Form eine Musikgeschichte mit Schwergewicht Barock bis Klassik vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Wir begegnen bekannten Werken und Komponisten, es wird aber auch die Neugier 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

Partner-angebote

Musikschule
Stadt Luzern

Daten: 7 x Montag; 16./30.1., 6./13.2. und 6./13./20.3.2017
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 310.–
Anmeldung: bis 3.1.2017

Kurse 079 und 080

Fit mit Musik

Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze

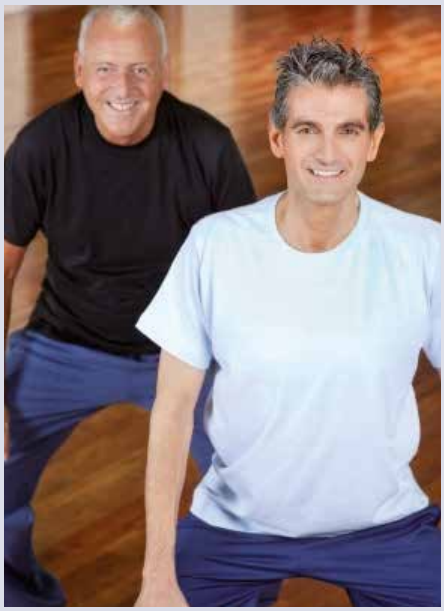


Foto: Prisma

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern.

Leitung: Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze
Kosten: CHF 190.–
Anmeldung: bis 3.1.2017

Kurs 079: Gruppe 1 «Einsteiger»
Daten: 11 x Dienstag; 10.1. bis 14.2. und 7.3. bis 4.4.2017
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 8 (Pilatusplatz), Luzern

Kurs 080: Gruppe 2
Daten: 11 x Freitag; 13.1. bis 17.2. und 10.3. bis 7.4.2017
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kurs 081

Sing-Stubete

Gemeinsames Singen aus Freude und nach Herzenslust

Wir singen bekannte und neue Lieder aus der Schweiz, aus anderen Ländern und nach Wünschen der Teilnehmenden. Mit einfachen Atem-, Stimm- und Rhythmusübungen lassen wir uns im Spiel mit Stimme und Sprache in Schwung bringen.

Leitung: Elisabeth Käser, dipl. Rhythmiklehrerin, Musikerin
Daten: 6 x Dienstag; 17.1., 14.2., 14.3., 11.4., 16.5. und 20.6.2017
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal
Kosten: CHF 139.–
Anmeldung: bis 3.1.2017

Kurs 082

Singen aus Freude

Aus voller Kehle, von ganzem Herzen

Dieser Kurs bietet allen, die gerne singen, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin
Daten: 5 x Montag; 1. bis 29.5.2017
Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr
Ort: Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 110.–
Anmeldung: bis 18.4.2017

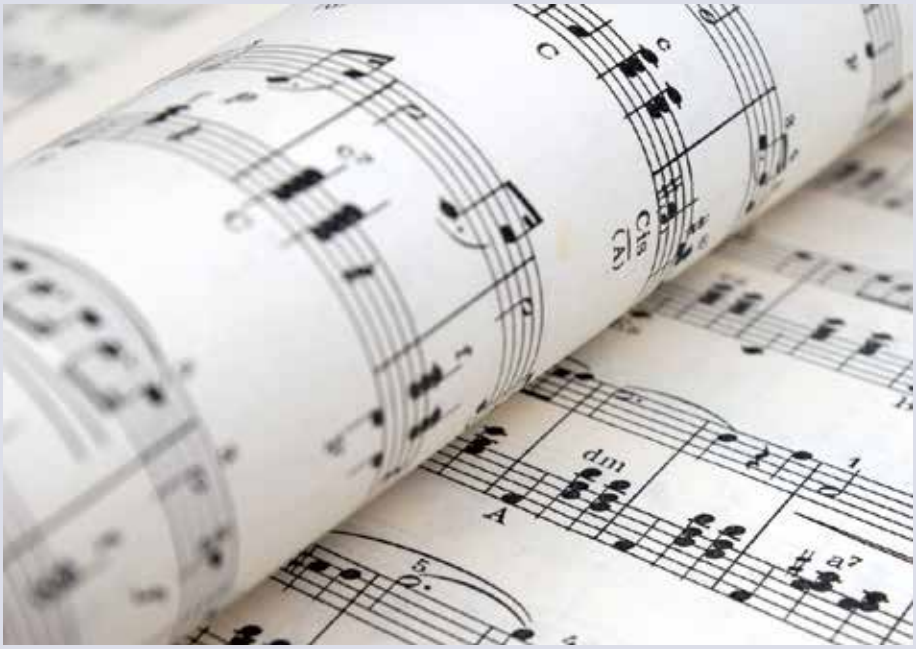


Foto: Fotolia

Gesundheit und Bewegung

Kurs 085

KneippGarten Gisikon

NEU

Wohltat für Körper und Seele

Foto: zVg

In wunderschöner Landschaft gelegen, mit herrlicher Aussicht über das Mittelland und die Berge werden Sie unter fachkundiger Leitung in die Kunst des Kneippens eingeführt und können etwas Gutes für Ihr persönliches Wohlbefinden tun. Der KneippGarten bietet eine Wassertretanlage, ein Armbad, eine Gussstation und einen Barfusspfad. Pro Senectute Kanton Luzern unterstützt das Projekt.

Leitung: Daniela Elmiger, Kneipp-Gesundheitsberaterin
Daten: 4 x Freitag; 5. bis 26.5.2017
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
Ort: KneippGarten Gisikon, Feldhof
Die direkte Zufahrt zum KneippGarten ist nicht erlaubt. Bitte parkieren Sie Ihr Auto auf den ausgeschilderten Parkplätzen entlang der Feldhofstrasse. Zum KneippGarten sind es 300 Meter zu Fuss.
Kosten: CHF 95.–
Anmeldung: bis 21.4.2017

Kurs 086

Aerobic mit Orienttanz

NEU

Lebensfreude durch Bewegung

Aerobic und Orienttanz sind nicht nur bei den Jungen beliebt. Aerobic besteht aus leichten Bewegungsübungen zu Musik, die von Orienttanzschritten ergänzt werden, zur Freude aller, die gerne Gymnastik betreiben. Die Lektionen vermitteln ein Leichtigkeitsgefühl, stützen die Wirbelsäule, trainieren die Muskeln und führen zu einer Harmonie von Körper, Geist und Seele. Aerobic und Orienttanz vermitteln ein bewussteres Lebensgefühl, das zur Lebensfreude verhilft.

Leitung: Angelina Misanics, Tanzlehrerin
Daten: 6 x Dienstag; 2.5. bis 6.6.2017
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Kosten: CHF 140.–
Anmeldung: bis 18.4.2017

Partner-angebot

LUZERNER THEATER...

Kurs 087

Shall we dance?!

Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

«In Bewegung bleiben» ist das Motto des seit mehreren Jahren erfolgreichen Seniorenangebots von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern. Auch in dieser Spielzeit bittet Kathleen McNurney interessierte Menschen ab 60 Jahren mit Lust an Bewegung und Tanz in den Ballettsaal. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Der Workshop eignet sich gleichermassen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Zusätzlich zum Tanzworkshop erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte (Kat. A) für die Vorstellung: «Tanz 24: Timeless»,
Sonntag, 14.5.2017, 13.30 Uhr,
Luzerner Theater.

Leitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»
Daten: 4 x Donnerstag; 4.5. bis 1.6.2017 (ohne 25.5.)
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens (Probebühne)
Kosten: CHF 115.–
Anmeldung: bis 20.4.2017

Kurse 088 bis 101

Yoga

Auch für reife Körper

Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. 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.

Hinweis: Die Yoga-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 96.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 088 bis 092

Luzern

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern
Daten: 12 x Mittwoch; 18.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2.)
Kosten: CHF 234.–

Anfänger
Kurs 088: 14.30 bis 15.30 Uhr

NEU

Fortgeschrittene
Kurs 089: 9.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 090: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 091: 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 092: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurse 093 bis 097

Daten: 11 x Mittwoch; 26.4. bis 12.7.2017 (ohne 14.6.)
Kosten: CHF 214.–

Anfänger
Kurs 093: 14.30 bis 15.30 Uhr

Fortgeschrittene
Kurs 094: 9.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 095: 10.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 096: 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 097: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurse 098 und 099 Anfänger

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Zeit: 13.15 bis 14.15 Uhr

Kurs 098
Daten: 13 x Donnerstag; 12.1. bis 13.4.2017 (ohne 23.2.)
Kosten: CHF 254.–

Kurs 099
Daten: 10 x Donnerstag; 27.4. bis 13.7.2017 (ohne 25.5. und 15.6.)
Kosten: CHF 195.–

NEU

Kurse 100 und 101
Willisau

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH
Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau
Zeit: 16.15 bis 17.15 Uhr

Kurs 100
Daten: 13 x Dienstag; 10.1. bis 11.4.2017 (ohne 28.2.)
Kosten: CHF 254.–

Kurs 101
Daten: 12 x Dienstag; 25.4. bis 11.7.2017
Kosten: CHF 234.–

Kurse 102 bis 105
Qi Gong

Lebensenergie stärken

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

Leitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 102 Anfänger
Daten: 9 x Montag; 9.1. bis 20.3.2017 (ohne 20. und 27.2.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: CHF 246.–

Kurs 103 Anfänger
Daten: 9 x Montag; 27.3. bis 29.5.2017 (ohne 17.4.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: CHF 246.–

Kurs 104 Fortgeschrittene
Daten: 9 x Montag; 9.1. bis 20.3.2017 (ohne 20. und 27.2.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kosten: CHF 246.–

Kurs 105 Fortgeschrittene
Daten: 9 x Montag; 27.3. bis 29.5.2017 (ohne 17.4.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kosten: CHF 246.–

Kurse 106 bis 108
Tai Chi

Bewegt den Körper und belebt den Geist

Foto: Fotolia

Tai Chi mit seinen langsamen fliessenden Bewegungen fördert die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie lernen eine Ta-Chi-Form kennen, die Sie auch zu Hause mit Hilfe der Unterlagen üben können. Körperübungen aus dem Qi Gong und stille Momente runden die Lektion ab.

Leitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin
Ort: Wesemlinrain 16, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 106 Anfänger
Daten: 10 x Freitag; 20.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)
Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr
Kosten: CHF 243.–

Kurs 107 Fortgeschrittene
Daten: 10 x Freitag; 20.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)
Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr
Kosten: CHF 243.–

Kurs 108 Folgekurs
Daten: 7 x Freitag; 5.5. bis 30.6.2017 (ohne 26.5. und 16.6.)
Zeit: 9.30 bis 10.45 Uhr
Kosten: CHF 175.–

Kurse 109 bis 115

Pilates

Für einen starken «Körperkern»

Mit Pilates werden die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Dann ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die Stabilisationsmuskeln garantieren eine gute, aufrechte Körperhaltung. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle und hilft, das Körperzentrum zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 109 und 110

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa
Daten: 11 x Montag; 9.1. bis 3.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern
Kosten: CHF 247.–

Kurs 109: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kurs 110: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 111 und 112

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa
Daten: 10 x Montag; 10.4. bis 3.7.2017 (ohne 17., 24.4. und 5.6.)
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern
Kosten: CHF 224.–

Kurs 111: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kurs 112: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 113 und 114

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 113: 9 x Dienstag; 31.1. bis 4.4.2017 (ohne 28.2.)
Kosten: CHF 192.–

Kurs 114: 10 x Dienstag; 18.4. bis 4.7.2017 (ohne 9.5. und 6.6.)
Kosten: CHF 213.–

Kurs 115

Leitung: Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin, Fitnessinstruktorin, Naturheilpraktikerin/klassische Masseurin
Daten: 9 x Freitag; 27.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 192.–

Kurs 116

Physiotherapie

Einführung ins Krafttraining im Alter

Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe auch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen im Kurs gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individueller Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers ist nach Absprache möglich (Telefon 041 362 33 22).

Leitung: qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten
Daten: 8 x Montag; 6.3. bis 1.5.2017 (ohne 17.4.)
Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr
Ort: Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern
Kosten: CHF 175.–
Anmeldung: bis 20.2.2017

Kurse 117 und 118

Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden (Gelenk- und Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose etc.). Durch spezifische Übungen wird deren Gleitfähigkeit gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und die Energie und Bewegung in Fluss bringt. Die dynamische Stabilität wird durch optimale Gelenkausrichtung (Spiraldynamik®) unterstützt. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen durchgeführt.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Daten: 6 x Donnerstag; 12.1. bis 16.2.2017
Kosten: CHF 155.–
Anmeldung: bis 28.12.2016

Kurs 117 Anfänger
Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr

Kurs 118 Fortgeschrittene
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 119

Beckenbodengymnastik

Regelmässige Beckenbodengymnastik ist wichtig, um Inkontinenz vorzubeugen oder zu behandeln. Sind die Muskeln des Beckenbodens nicht genügend trainiert, kann ein unkontrollierter Urinverlust auftreten. Sie lernen die Beckenbodenmuskeln spüren und sie in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und loszulassen. Diese Muskeln können sowohl bei Frauen wie bei Männern bis ins hohe Alter trainiert werden. Die gelernten Übungen können problemlos in den Alltag integriert werden.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 6 x Montag; 6.2. bis 20.3.2017 (ohne 27.2.)
Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 145.–
Anmeldung: bis 23.1.2017

Gesundheit und Wohlbefinden

NEU

Kurs 120
Autogenes Training

Jeder Sieg, jeder Erfolg wird oft allein durch intuitives autogenes Training eingeleitet. Es gelingt einfach besser! Je genauer Sie die entsprechenden Grundgesetze aber kennen, desto gewinnbringender können Sie das AT für jede beliebig gewünschte positive Änderung nutzen und richtig anwenden. Ob bei Schlafstörungen, Unruhezuständen, Befindensstörungen mentaler und körperlicher Art, Veränderungen Ihrer Lebensumstände und vielem anderem mehr. Autogenes Training ist einer Ihrer besten Helfer dabei, und sehr leicht zu erlernen.

Leitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin
Daten: 3 x Dienstag; 2. bis 16.5.2017
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 141.–
Anmeldung: bis 18.4.2017

Kurs 121
Der Weg zurück zu Dir

Workshop zur Selbstfindung mit spirituellem Hintergrund

Eine Reise durch verschiedene Lebensthemen wie z. B. Wut, Lebensfreude, Verantwortung, Loslassen sowie durch Ihr Leben selbst, bringt Sie auf den Weg zurück zu IHNEN. Sie werden erfahren, wo Sie sich evtl. verloren haben und wie Sie sich wiederfinden können. Eine heilsame und wunderbare spirituelle Erfahrung im geschützten und begleiteten Raum und Rahmen.

Leitung: Astrid Reichmuth, mediale Beratungen, Therapeutin
Daten: 4 x Donnerstag; 9. bis 30.3.2017
Zeit: 14.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Praxis Licht am Horizont, Klösterlistrasse 33, Kriens
Kosten: CHF 160.–
Anmeldung: bis 23.2.2017

Kurs 122
Balsam für die Füsse

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z. B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und 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 ausführen.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Daten: 4 x Donnerstag; 16.3. bis 6.4.2017
Zeit: 10.00 bis 11.45 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: CHF 179.–
Anmeldung: bis 2.3.2017

Kurs 123
Gut und erholsam schlafen

Schlafstörungen natürlich begegnen

Foto: Fotolia

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

Leitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin
Daten: 2 x Dienstag; 4. und 11.4.2017
Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 115.–
Anmeldung: bis 21.3.2017

Kurs 124
Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör

Wege zu besserem Zuhören

Wer gut hört und zuhören kann, bleibt in Kontakt und kann sich aktiv beteiligen. 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. 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. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem Elektronischen Ohr und Mozart über Kopfhörer Ihr Gehör und weckt Ihre Lebensgeister.

Leitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin
Daten: 5 x Freitag; 20.1. bis 17.2.2017
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 220.–
Anmeldung: bis 6.1.2017

Digitale Senioren

NEU

UpDate

Vortragsreihe

Die Welt wird immer digitaler. Fast alles kann inzwischen auch mit einem Klick im Internet erledigt werden. Bringen Sie sich mit der laufenden Vortragsreihe auf den neusten Stand der Digitalisierung.

Leitung: Nathalie Müller, Expertin digitale Medien
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 59.–

Kurs 130

Storytelling «Wochenende in Paris»

- Google-Suche: Wie suche ich richtig? Was ist Werbung und was Inhalt?
- Hotel, Flug, Zug etc. planen, buchen und bezahlen
- Sehenswürdigkeiten und Restaurants finden
- Sprachtools
- Digitale Grüsse nach Hause schicken
- Weitere digitale Anwendungen

Datum: 1 x Dienstag; 14.2.2017
Anmeldung: bis 31.1.2017

Kurs 131

Vortrag «Digitalisierung im Alltag»

- Einkauf (Online-Shopping etc.)
- Bezahlen (E-Banking, Mobile-Payment etc.)
- Gesundheit (App, Schrittzähler, Ernährung etc.)
- Nachrichten (Push-Nachrichten, digitale Zeitung, Twitter etc.)
- Verkehr (Fahrpläne, Tickets etc.)
- Weitere digitale Anwendungen

Datum: 1 x Dienstag; 11.4.2017
Anmeldung: bis 28.3.2017

A la Carte

Computer-Dienstleistungen

Privatunterricht

Sie möchten keinen Gruppenkurs besuchen, aber Gelerntes auffrischen und ergänzen oder punktuell von Ihnen gewünschte Themen erlernen? Dann können wir Ihnen Privatlektionen durch unser kompetentes Fachteam anbieten:

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

Support und Beratung

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

- Hardware (PC, Laptop, Notebook, iPad, Tablet, Drucker, Laufwerk etc.)
- iPhone, Android Smartphone, Tastatur-Handy
- Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internet-Installationen (Kabel/WLAN für PC, iPads, Tablets ...)
- Virenschutz

Ort: Lokalität Pro Senectute oder bei Ihnen zu Hause (Wegpauschale)
Kosten: CHF 109.– pro 60 Minuten (Abrechnung in $^1/_4$-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.)
Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 95

Moderne Komm

Gruppenkurse

Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie, Freunden und anderen Menschen jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. Die moderne Kommunikation ist aus dem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Jegliche Art der Kommunikation per Internet, E-Mail, Handy oder Tablet gehört dazu. Diese moderne Kommunikation hat gegenüber dem klassischen persönlichen Treffen eine Vielzahl von Vor-, aber auch Nachteilen.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 140 bis 144

iPhone – Grundkurs

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

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

Leitung: Nicola Wyss
Kosten: CHF 125.–

Kurs 140

Daten: 2 x Montag; 9. und 16.1.2017
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 141

Daten: 2 x Mittwoch; 8. und 15.2.2017
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 142

Daten: 2 x Mittwoch; 8. und 15.3.2017
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

unikation und Computer

Foto: Peter Lauth

Kurs 143
Daten: 2 x Montag; 3. und 10.4.2017
Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 144
Daten: 2 x Mittwoch; 31.5. und 7.6.2017
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 145
iPhone – Wiederholungskurs

Wir bieten allen Absolventinnen und Absolventen von iPhone-Grundkursen auch Wiederholungskurse an. Ziel ist es, das Gelernte zu vertiefen und Neues, wie zum Beispiel den Notfallmodus mit seinen Möglichkeiten, dazuzulernen. Besuchen Sie den Wiederholungskurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse.

Leitung: Nicola Wyss
Datum: 1 x Mittwoch; 10.5.2017
Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 99.–

Kurs 146
iPhone – Aufbaukurs

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

In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPhone nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Klingelton, Schriftgrösse, automatische Sperre und vieles mehr. Weiter widmen wir uns der Welt der Apps: Apps installieren, löschen, verschieben und organisieren. Auch können Sie danach ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

Leitung: Nicola Wyss
Datum: 2 x Montag; 6. und 13.2.2017
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 125.–

Kurse 147 und 148
iPad – Grundkurs

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

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

Leitung: Nicola Wyss
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 280.–

Kurs 147
Daten: 3 x Montag; 9. bis 23.1.2017
Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 148
Daten: 3 x Montag; 27.3. bis 10.4.2017
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurse 149 bis 151
Android Handy – Grundkurs

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

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie dessen Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Telefon-Grundeinstellungen, richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen etc. Bitte geben Sie uns die Marke Ihres Telefons bekannt.

Leitung: Beatrice Tichelli
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: CHF 125.–

Kurs 149
Daten: 2 x Dienstag; 17. und 24.1.2017
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 150
Daten: 2 x Montag; 13. und 20.3.2017
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 151
Daten: 2 x Mittwoch; 10. und 17.5.2017
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 152

Android Handy – Wiederholungskurs

Wir bieten allen Absolventinnen und Absolventen von Android-Handy-Grundkursen auch Wiederholungskurse an. Ziel ist es, das Gelernte zu vertiefen und Neues, wie zum Beispiel den Notfallmodus mit seinen Möglichkeiten, dazuzulernen. Besuchen Sie den Wiederholungskurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse.

Leitung: Beatrice Tichelli
Datum: 1 x Montag; 19.6.2017
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 99.–

Kurs 153

Android Handy – Aufbaukurs

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

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Startbildschirm einrichten, Klingelton, Schriftgrösse und vieles mehr. Sie lernen Ihr Handy als Unterstützung im Alltag kennen: Haftnotizen und Kalender. Sie erfahren, wie Sie Ihr Handy unterwegs mit Google Maps einsetzen, Währungen umrechnen sowie ganze Textpassagen übersetzen können.

Leitung: Beatrice Tichelli
Datum: 2 x Donnerstag; 11. und 18.5.2017
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 125.–

Kurs 154

Android Tablets – Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Gerät und Stromadapterkabel.

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

Leitung: Beatrice Tichelli
Daten: 3 x Mittwoch; 3. bis 17.5.2017
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 280.–

Foto: Peter Lauth

Computer (Windows)

Laptop-Kurse in Luzern und PC-Kurse in Neuenkirch

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

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

Hardware: In Neuenkirch stehen 6 PCs zur Verfügung oder Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit. In Luzern bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit oder Sie können einen Laptop gegen Gebühr nutzen.

Nutzungsgebühr Laptops: Die Nutzungsgebühr für unsere 2 Laptops in Luzern beträgt CHF 20.– pro Kurstag (4 x = CHF 80.– bzw. 3 x = CHF 60.–). Bitte bei der Anmeldung vermerken.

Betriebssystem: Windows 7 und 10 (Office Version 2010 oder 2013/2016). Auf den Schulgeräten ist wahlweise Windows 7 und 10 installiert.

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

Anreise Neuenkirch: Ab Bahnhof Luzern gibt es alle 30 Minuten eine direkte Busverbindung nach Neuenkirch (Nr. 72) mit 18 Minuten Fahrzeit. Es sind auch genügend Parkplätze vorhanden.

Leitung: Michel Prigione

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 155 bis 157

Windows – Grundkurs

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zuhause zum Üben mit Windows-Betriebssystem. Klären Sie vor Kursbeginn bitte ab, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows 7/8.1/10 und Office 2010/2013/2016.

Sie lernen das Betriebssystem Windows von Microsoft kennen und damit arbeiten. In diesem Kurs 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, speichern und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

Kurs 155 Laptop

Daten: 4 x Dienstag; 10. bis 31.1.2017
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 156

Daten: 4 x Mittwoch; 8. bis 29.3.2017
Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 390.–

Kurs 157 Laptop

Daten: 4 x Dienstag; 6. bis 27.6.2017
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurse 158 und 159

Windows – Umsteigerkurs

Voraussetzung: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP.

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP, Windows 7 und Windows 8.1 auf Windows 10: Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen, z.B. die neue Bildbetrachtungssoftware von Windows oder auch die neuen Fenster-Techniken. Menübänder sind heute im Betriebssystem wie auch im Office-Programm vorhanden und werden ebenfalls erklärt. Passen Sie Windows Ihren Bedürfnissen an.

Kurs 158 Laptop

Daten: 3 x Freitag; 3. bis 17.2.2017
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 230.– (exkl. Laptop)

Kurs 159

Daten: 3 x Donnerstag; 4. bis 18.5.2017
Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 290.–

Kurse 160 und 161

Internet und E-Mail – Einführung

Voraussetzung: Windows-Grund- oder Umsteigerkurs.

Im Kurs wird mit Google oder Firefox und dem neuen Microsoft Edge Browser sowie den Programmen Windows Mail oder Outlook 2013/2016 gearbeitet.

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web und mit der elektronischen Post. Suchen und finden Sie Informationen wie Adressen und Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen speichert und ausdruckt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die ein sicheres Surfen ermöglichen. Lernen Sie die Möglichkeiten des E-Mailens kennen und halten Sie mit Ihren Bekannten Kontakt per elektronische Post. Versenden Sie Beilagen per E-Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

Kurs 160 Laptop

Daten: 4 x Dienstag; 7. bis 28.3.2017
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 161

Daten: 4 x Mittwoch; 3. bis 24.5.2017
Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 390.–

Kurs 162

Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements 14

Voraussetzung: Windows-Grund- oder Umsteigerkurs oder gleichwertige PC-Kenntnisse.

Bildbearbeitung mit dem «kleinen Bruder» des Photoshops. Bildübertragung und Organisation sind die Grundlagen, die vermittelt werden. Nach der Übersicht der Programm-Oberfläche beginnen wir mit der Bildbearbeitung. Bildausschnitte wählen, Kontrast und Grösse definieren, rote Augen korrigieren etc. So können Sie fast jedes Foto verbessern.

Wir werden mit der Version Photoshop Elements 14 arbeiten. Eine Lizenz kostet CHF 50.– pro Teilnehmer/in, wenn zwei Personen sich ein Programm teilen bzw. CHF 95.– für die Vollversion. Das Buch des Herdt Verlags kostet CHF 39.50.

Daten: 4 x Freitag; 5. bis 26.5.2017
Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 390.– (exkl. Software und Buch)

Kurse 163 und 164

Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

Voraussetzung: Windows-Grund- oder Umsteigerkurs oder gleichwertige PC-Kenntnisse.

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

Kurs 163 Laptop

Daten: 3 x Freitag; 10. bis 24.3.2017
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 230.– (exkl. Laptop)

Kurs 164

Daten: 3 x Dienstag; 2. bis 16.5.2017
Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 290.–

Computer (Mac)

Leitung: Stephan Amgarten, Kursleiter, Kundenberater bei Data Quest AG
Ort: Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

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

Kurse 165 bis 167

Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

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

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

Kursinhalt: Der Finder – wozu man ihn braucht und 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.

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr
Kosten: CHF 230.–

Kurs 165: 2 x; Dienstag, 7., und Donnerstag, 9.2.2017

Kurs 166: 2 x; Dienstag, 7., und Donnerstag, 9.3.2017

Kurs 167: 2 x; Dienstag, 4., und Donnerstag, 6.4.2017

Kurs 168

Fotos-App

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 Fotos-App; Ereignisse verwalten; Bilder bearbeiten: zuschneiden, retuschieren, Farben korrigieren; Alben, Karten und Kalender erstellen; Bilder weitergeben und exportieren. Kursunterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

Daten: 2 x; Dienstag, 9. und Donnerstag, 11.5.2016
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr
Kosten: CHF 230.–

Foto: Prisma

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Die Teilnahme ist für alle ab 60 Jahren möglich.

Treff 230
Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der grauen Zellen zur Verbesserung von Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen.

Leitung: Dolores Weber,
Telefon 041 660 96 20
Daten: jeden 3. Freitag des Monats; 20.1., 17.2., 17.3., 21.4., 19.5., 16.6.2017
Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr und 13.30 bis 15.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 75.– für 5 frei wählbare Treffen (Abo) oder CHF 15.– pro Mal
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme direkt bei Frau Weber ist jedoch erwünscht.

Treff 231
Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert.

Leitung: Dr. Marcel Sonderegger,
Telefon 041 937 12 47
Daten: meistens jeden 1. Donnerstag des Monats; 12.1., 2.2., 2.3., 6.4., 4.5., 1.6.2017
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, Luzern
Kosten: CHF 5.– pro Mal
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Treff 232
Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen.

Leitung: Margrit Thalmann,
Telefon 041 440 56 84
Daten: jeden 1. Donnerstag des Monats; 2.2., 2.3., 6.4., 4.5., 1.6.2017
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Luzern (bei der Allmend Luzern)
Kosten: CHF 24.– für 6 wählbare Treffs (Abo) oder CHF 5.– pro Mal
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Treff 233
Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik.

Foto: zVg

Leitung: Frieda Frei,
Telefon 041 930 37 83
Daten: jeweils am Mittwoch; 25.1., 22.2., 22.3., 26.4., 24.5., 21.6., 26.7.2017
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 10.– pro Mal
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Treff 234
Immer wieder sonntags

Haben Sie Lust, am Sonntag mit anderen Menschen etwas zu unternehmen?

Leitung: Josiane Burkard,
Telefon 078 845 81 30
Anmeldung:
Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport,
Telefon 041 226 11 95,
bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

Filmnachmittag
anschliessend Kaffee und Kuchen
Datum: Sonntag, 19.2.2017
Zeit: 13.30 bis ca. 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 10.–

Schwyzerörgeli-Stubete
mit Weindegustation
Datum: Sonntag, 19.3.2017
Zeit: 13.30 bis ca. 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 10.–

Bilder und Eindrücke aus Namibia
mit Rosmarie Schmid; Kaffee und Kuchen
Datum: Sonntag, 23.4.2017
Zeit: 13.30 bis ca. 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 10.–

Ausflug Vogelwarte Sempach
Datum: Sonntag, 21.5.2017
Zeit: 13.15 bis ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Gleis 7, Bahnhof Luzern
Kosten: CHF 10.– (exkl. Bahnbillett und Eintritt)

Sprachen

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

Kursdauer: 9.1. bis 7.7.2017 (ohne Fasnachtsferien 20.2. bis 3.3., Osterferien 14. bis 28.4., Auffahrt 25.5., Pfingstmontag 5.6. und Fronleichnam 15.6.)
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten
Anmeldung: bis 22.12.2016
Bemerkung: Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.
Kleingruppenzuschlag: Preise gelten ab 7 Teilnehmende. Bei Unterbestand (5 oder 6 Teilnehmenden) kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden.

Kursleiterinnen

Englisch
Frau Barbara Christen
Kurse: 170, 171, 172, 174, 176, 177, 180, 185, 186, 187, 188
Frau Ruth Knapp
Kurse: 175, 179, 181, 182, 183, 184
Frau Pat Suhr Felber
Kurse: 173, 178, 189, 190, 191, 192, 193, 194

Spanisch
Frau Yolanda Schneuwly-Rivera
Kurse: 201, 203, 204, 207, 208
Frau Belén Temiño
Kurse: 200, 202, 205, 206

Italienisch
Frau Emi Pedrazzini
Kurse: 211, 212, 214, 215, 216, 217, 218, 219
Frau Maria Fasanella
Kurs 210, 213

Französisch
Frau Soraya Blessing
Kurse: 220, 221, 222

Russisch
Frau Alina Fuchs
Kurse: 225, 226

Fotos: Fotolia

ENGLISCH WELCOME!

NEU

Anfänger 1 (Beginner)
ohne Vorkenntnisse
Kurs 170
Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Anfänger 2 (Beginner)
wenig Vorkenntnisse
Kurs 171
Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 319.– (22 x)

Anfänger 3 (Beginner)
Vorkenntnisse erforderlich
Kurs 172
Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 435.– (20 x)

Anfänger 4 (Elementary)
Kurs 173
Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 174
Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.– (21 x)

Anfänger 5 (Elementary)
Kurs 175
Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 176
Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.– (20 x)

Anfänger 6 (Elementary)
Kurs 177
Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Mittel 1 (Pre-Intermediate)
Kurs 178
Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 319.– (22 x)

Mittel 2 (Pre-Intermediate)
Kurs 179
Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 180
Mi, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 181
Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Mittel 3 (Pre-Intermediate)
Kurs 182
Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 183
Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 184
Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 185
Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 186
Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 187
Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 319.– (22 x)

Mittel 4 (Pre-Intermediate)
Kurs 188
Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 319.– (22 x)

Fortgeschrittene (Intermediate)
Kurs 189
Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 190
Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 191
Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 192
Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 193
Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 290.– (20 x)

Konversation (Advanced)
Reading matter and discussions about current affairs and literary texts. Improvement of pronunciation and vocabulary.

Kurs 194
Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 290.– (20 x)

SPANISCH
BIENVENIDOS!

NEU

Anfänger 1
ohne Vorkenntnisse
Kurs 200
Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.– (22 x)

Anfänger 2
wenig Vorkenntnisse
Kurs 201
Do, 14.00 bis 15.15 Uhr CHF 435.– (20 x)

Anfänger 3
Kurs 202
Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Mittel
Kurs 203
Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.– (22 x)
Kurs 204
Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Fortgeschrittene
Kurs 205
Di, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Konversation
En un ambiente relajado y de la mano de lecturas y materiales audiovisuales, hablamos sobre temas de actualidad e interés para el grupo.

Kurs 206
Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 207
Fr, 8.45 bis 10.00 Uhr CHF 457.– (21 x)
Kurs 208
Di, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

ITALIENISCH
BENVENUTI!

NEU

Anfänger 1
ohne Vorkenntnisse
Kurs 210
Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Anfänger 2
wenig Vorkenntnisse
Kurs 211
Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 1
Kurs 212
Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 435.– (20 x)
Kurs 213
Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 435.– (20 x)

Mittel 2
Kurs 214
Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 3
Kurs 215
Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 4
Kurs 216
Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 217
Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 479.– (22 x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 218
Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 435.– (20 x)

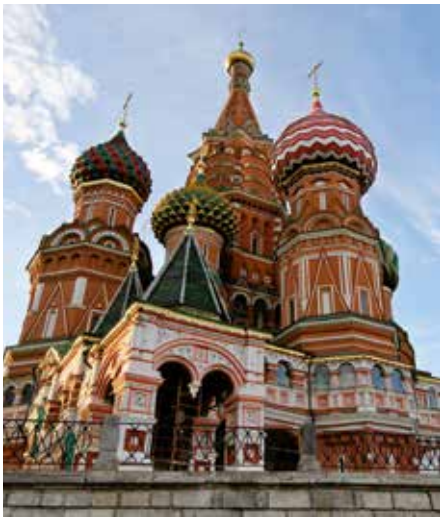
Fortgeschrittene 3
Kurs 219
Do, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 435.– (20 x)

FRANZÖSISCH
BIENVENUE!

Anfänger
Kurs 220
Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Mittel
Kurs 221
Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Fortgeschrittene
Kurs 222
Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 457.– (21 x)



RUSSISCH
DOBRÓ POZHÁLOVAT

Anfänger (Niveau A1)
Kurs 225
Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 305.– (21 x)

Russisch für die Reise
Kurs 226
ohne Vorkenntnisse
Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 305.– (21 x)

Fitness und Bewegung

Kurs 600
Gleichgewichtstraining
Sturzprophylaxe = Gehsicherheit

Foto: Fotolia

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag mobil und unabhängig gestalten. Die Voraussetzung dafür sind Kraft und Gleichgewicht. Beides ist bis ins hohe Alter trainierbar. Die abwechslungsreichen Lektionen sind so aufgebaut, dass Sie Ihre Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer sowie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können. Durch den Bezug zum Alltag wird gelernt, wie man die Übungen zu Hause einfach umsetzen kann.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 12 x Dienstag; 31.1. bis 2.5.2017 (ohne 28.2. und 11.4.)
Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 227.–
Anmeldung: bis 17.1.2017

Kurse 601 und 602
Fit ond zwäg für jeden Tag
Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Reaktion und Spass
Sich wohlfühlen mit ganzheitlichem Körpertraining! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihren ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden die Koordination, die Reaktion und das Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat bedeutet längerfristig weniger Schmerzen. Alles wichtige Faktoren, um sich jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kurs 601
Daten: 9 x Dienstag; 31.1. bis 4.4.2017 (ohne 28.2.)
Kosten: CHF 179.–
Anmeldung: bis 17.1.2017

Kurs 602
Daten: 10 x Dienstag; 18.4. bis 4.7.2017 (ohne 9.5. und 6.6.)
Kosten: CHF 199.–
Anmeldung: bis 4.4.2017

Kurse 603 und 604
Körpertraining für den Mann
Fitness, Kräftigung und Ausdauer
Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, Stabilisation des Rumpfes, Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung. Dieses Training steigert die Fitness, fördert die 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
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 603
Daten: 14 x Montag; 30.1. bis 29.5.2017 (ohne 27.2., 10./17.4. und 8.5.)
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr
Kosten: CHF 279.–
Anmeldung: bis 16.1.2017

Kurs 604
Daten: 12 x Dienstag; 31.1. bis 2.5.2017 (ohne 28.2. und 11.4.)
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Kosten: CHF 239.–
Anmeldung: bis 17.1.2017

Kurse 610 und 611
Trampolin
Es ist erwiesen, dass das Trampolin-Training unzählige positive Auswirkungen auf den Organismus hat. Die Gelenke und Knochen, der Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt und dadurch wird auch die Sturzprophylaxe unterstützt. Die Übungen sind dabei rücken- und gelenkschonend.

Kurs 610
Swissjump-Move
Swissjump® Evergreen ist ein Training auf dem hochwertigen bellicon®-Tram polin. Die Übungen sind peziell auf die Zielgruppe 60+ ausgerichtet.

Leitung: Rosa Catalano, Swissjump Instruktorin
Daten: 10 x Montag; 6.3. bis 22.5.2017 (ohne 17. und 24.4.)
Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr
Ort: Fit Styles & Moves Studio, Sternmatt 6, Kriens (VBL-Bus Nr. 14, Haltestelle Sternmatt)
Kosten: CHF 225.–
Anmeldung: bis 20.2.2017

NEU

Kurs 611
EasyJumping
Der Schwerpunkt im EasyJumping liegt auf dem spielerischen Training der Koordination und des Gleichgewichts. Zudem soll es die Freude an der Bewegung wecken und so bis ins hohe Alter gesund und fit halten.

Leitung: Angélique Cusenza, Master Trainerin
Daten: 10 x Mittwoch; 8.3. bis 24.5.2017 (ohne 19. und 26.4.)
Zeit: 9.30 bis 10.20 Uhr
Ort: SweatFactory, Obergrundstrasse 28, Luzern
Kosten: CHF 245.–
Anmeldung: bis 22.2.2017

Kurse 612 bis 614

Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

Evergreens ab den 1940er-Jahren sowie neuere Hits beschwingen bei diesem Tanzvergnügen ohne Partner das Lernen und Auffrischen von Schritten aus dem Paartanz. Cha-Cha-Cha, Walzer und Salsa werden geübt, mit Zwischenschritten ergänzt und zu kleinen Choreografien zusammengesetzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe soll Anfänger/innen sowie Fortgeschrittenen vor allem Spass machen!

Leitung: Barbara Vanza,
Expertin Erwachsenensport esa,
zertifizierte Everdance®-Leiterin
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Kosten: CHF 130.–

Kurs 612

Daten: 8 x Montag; 30.1. bis 3.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)
Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr
Anmeldung: bis 16.1.2017

Kurs 613

Daten: 8 x Montag; 30.1. bis 3.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Anmeldung: bis 16.1.2017

Kurs 614

Daten: 8 x Freitag; 3.2. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Anmeldung: bis 20.1.2017

Kurs 615

Smovey®

Schwungvoll Kraft und Ausdauer verbessern

Smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen im Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining eingesetzt werden. Rumpf- und Tiefenmuskeln werden gekräftigt und dadurch die Haltung, die Balance und Stabilisation der Gelenke verbessert. Verspannungen im Nacken können gelöst und der Lymphfluss kann angeregt werden.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, Smovey-Coach
Daten: 8 x Montag; 30.1. bis 3.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Kosten: CHF 130.–
Anmeldung: bis 16.1.2017

Tennis

Foto: Fotolia

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

Leitung Dierikon: Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Georges Meyer, Robert Dubach

Leitung Kriens: Heidi Steiner

Daten: 1. Trimester: 9.1. bis 11.4.2017
2. Trimester: 24.4. bis 4.7.2017
(ohne 25.5. und 5.6.)
Je nach Gruppe ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

Sportcenter Rontal, Dierikon
Montag, Dienstag und Donnerstag
Sportcenter Pilatus, Kriens
Montag und Dienstag

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

Gruppengrösse: 4er-Gruppen (1 Platz)

Kosten: CHF 18.50 pro Person/Std.

Anmeldung: Della Meyer, Telefon 041 440 33 91, 079 653 14 52, 079 684 07 73 oder george.meyer@bluewin.ch

Tennis-Schnupperlektionen

Datum: Donnerstag, 19.1.2017
Zeit: 12.00 bis 13.00 Uhr
Ort: Sportcenter Rontal, Dierikon
Anmeldung: Della Meyer, Telefon 041 440 33 91, 079 653 14 52, 079 684 07 73 oder george.meyer@bluewin.ch

Polysport

Kurs 640
Spinning
Das gelenkschonende Ausdauertraining auf dem Velo
Spinning ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf einem speziellen Spinning-Velo. Gefahren wird im Kursraum, wobei die Kursleitung bei Musik zum Training animiert. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Die Intensität kann selber bestimmt werden. Möchten Sie einfach in Bewegung bleiben? Oder gehen Sie im Sommer Velo fahren und möchten über den Winter fit bleiben? Probieren Sie es aus. Es lohnt sich!

Leitung: Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin, Fitnessinstruktorin, Naturheilpraktikerin/klassische Masseurin
Daten: 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 292.–
Anmeldung: bis 27.12.2016

Kurs 641
Stand-Up Paddling
Anfängerkurs
Die neue Trendsportart aus Hawaii, auch «Stand-Up Surfing» genannt. Die Boards ähneln Wellenreitbrettern. Der Unterschied ist, dass man sich nicht liegend mit den Händen paddelnd fortbewegt, sondern stehend mit einem langen Stechpaddel. Dabei bestimmen Sie die Intensität. Unter fachmännischer Betreuung werden Sie in die richtige Technik eingeführt. Die Lektionen werden durch eine Tour im Luzerner Becken abgerundet. Nur für gute Schwimmer!

Leitung: Matthias Stadelmann, Surfcorner GmbH und Rahel Rudolph, SUP-Instruktor
Daten: 4 x Freitag; 2., bis 23.6.2017
Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr
Ausweichdaten: bei sehr schlechtem Wetter; jeweils Samstag; 3./10./17. und 24.6.2017; 11.00 bis 13.00 Uhr
Ort: Strandbad Lido, Lidostrasse 6a, Luzern
Kosten: CHF 230.– (inkl. Boardmiete und Eintritt Strandbad Lido)
Anmeldung: bis 19.5.2017

Wasserfitness

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

Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging
Damit wir Fit-Gymnastik im tiefen Wasser anbieten können, wird es mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, das gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen kräftigt. Eine spezielle 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 Wasser – wird das Training absolviert. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenkbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

Beromünster
Hallenbad Kantonsschule

Kurs 650
Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 16 x Donnerstag; 12.1. bis 8.6.2017 (ohne 23.2., 2.3. und 25.5.)
Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kosten: CHF 287.– inkl. Eintritt

Kurs 651
Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 16 x Donnerstag; 12.1. bis 8.6.2017 (ohne 23.2., 2.3. und 25.5.)
Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kosten: CHF 287.– inkl. Eintritt

Ebikon
Hallenbad Schmiedhof

Kurs 652
Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)
Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kosten: CHF 244.– inkl. Eintritt

Kurs 653
Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)
Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kosten: CHF 244.– inkl. Eintritt

Kurs 654
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Daten: 12 x Mittwoch; 11.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2. und 1.3.)
Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr
Kosten: CHF 244.– inkl. Eintritt

Kurs 655
Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 9 x Montag; 1.5. bis 3.7.2017 (ohne 5.6.)
Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kosten: CHF 183.– inkl. Eintritt

Kurs 656
Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 9 x Montag; 1.5. bis 3.7.2017 (ohne 5.6.)
Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kosten: CHF 183.– inkl. Eintritt

Kurs 657
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Daten: 10 x Mittwoch; 3.5 bis 5.7.2017
Zeit: 10.00 bis 10.50 Uhr
Kosten: CHF 203.– inkl. Eintritt

Luzern
Hallenbad Allmend
Wassertemperatur: 32 Grad

Kurs 658
Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 12 x Dienstag; 10.1. bis 11.4.2017 (ohne 21. und 28.2.)
Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr
Kosten: CHF 224.– exkl. Eintritt

Kurs 659
Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 10 x Dienstag; 2.5. bis 4.7.2017
Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr
Kosten: CHF 186.– exkl. Eintritt

Meggen
Hallenbad Hofmatt

Kurs 660
Leitung: Lucia Muff
Daten: 12 x Dienstag; 10.1. bis 11.4.2017 (ohne 21. und 28.2)
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 208.– inkl. Eintritt

Kurs 661
Leitung: Lucia Muff
Daten: 10 x Dienstag; 2.5. bis 4.7.2017
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 173.– inkl. Eintritt

Nottwil
Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 662
Leitung: Monika Schwaller
Daten: 12 x Mittwoch; 11.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2. und 1.3.)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 229.– inkl. Eintritt

Kurs 663
Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 11 x Freitag; 13.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kosten: CHF 210.– inkl. Eintritt

Kurs 664
Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 11 x Freitag; 13.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 210.– inkl. Eintritt

Kurs 665
Leitung: Monika Schwaller
Daten: 10 x Mittwoch; 3.5. bis 5.7.2017
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 191.– inkl. Eintritt

Kurs 666
Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 9 x Freitag; 5.5. bis 30.6.2017
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kosten: CHF 172.– inkl. Eintritt

Kurs 667
Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 9 x Freitag; 5.5. bis 30.6.2017
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 172.– inkl. Eintritt

Fit-Gymnastik im Wasser
Mit Wassergymnastik wird auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System angeregt. Die Muskeln werden gekräftigt, die Gelenke stabilisert. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert und der Gleichgewichtssinn geschult. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser durchgeführt und eignen sich deshalb auch für Nichtschwimmerinnen und -schwimmer.

Ebikon
Hallenbad Schmiedhof

Kurs 668
Leitung: Lucia Muff
Daten: 12 x Montag; 9.1. bis 10.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 185.– inkl. Eintritt

Kurs 669
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Daten: 12 x Mittwoch; 11.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2.und 1.3.)
Zeit: 9.00 bis 9.50 Uhr
Kosten: CHF 185.– inkl. Eintritt

Kurs 670
Leitung: Lucia Muff
Daten: 11 x Freitag; 13.1.bis 7.4.2017 (ohne 24.2.und 3.3.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 170.– inkl. Eintritt

Kurs 671
Leitung: Lucia Muff
Daten: 11 x Freitag; 13.1.bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 170.– inkl. Eintritt

Kurs 672
Leitung: Lucia Muff
Daten: 9 x Montag; 1.5. bis 3.7.2017
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 139.– inkl. Eintritt

Kurs 673
Leitung: Lucia Muff, Arlette Kälin
Daten: 10 x Mittwoch; 3.5. bis 5.7.2017
Zeit: 9.00 bis 9.50 Uhr
Kosten: CHF 154.– inkl. Eintritt

Kurs 674
Leitung: Lucia Muff
Daten: 10 x Freitag; 5.5. bis 7.7.2017
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 154.– inkl. Eintritt

Kurs 675
Leitung: Lucia Muff
Daten: 10 x Freitag; 5.5. bis 7.7.2017
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 154.– inkl. Eintritt

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik Offene Gruppen auf Seite 40/41.

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit und dies nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarktrisiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

Hinweis: 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.
Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich.

Kurs 676
Nordic Walking für Einsteiger

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

Leitung: Rita Portmann,
Nordic-Walking-Leiterin esa
Daten: 5 x Montag; 24.4. bis 22.5.2017
Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr
Ort: Aussensportanlage Allmend Süd, Luzern
Kosten: CHF 60.–
Anmeldung: bis 10.4.2017

Kurse 677 bis 686
Nordic-Walking-Treff

Luzern
Ort: Aussensportanlage Allmend Süd
Leitung: Ruth Indergand, Fachleiterin Nordic Walking und weitere Nordic-Walking-Leiter/innen esa
Kosten: CHF 90.– (1 x pro Woche)
Kombi-Abo: CHF 150.– (2 x pro Woche)

Kurs 677
Daten: 15 x Montag; 9.1. bis 24.4.2017 (ohne 17.4.)
Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr
(ab 3.4.2017: 16.15 bis 18.00 Uhr)

Kurs 678
Daten: 16 x Montag; 8.5. bis 28.8.2017 (ohne 5.6.)
Zeit: 16.15 bis 18.00 Uhr

Kurs 679
Daten: 17 x Mittwoch; 4.1. bis 26.4.2017
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 680
Daten: 18 x Mittwoch; 3.5. bis 30.8.2017
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 681
Kombi-Abo für Kurs 677 und 679

Kurs 682
Kombi-Abo für Kurs 678 und 680

Nottwil
Ort: Fussballplatz Rüteli
Leitung: Käthy Marfurt,
Telefon 041 937 17 78
Rosmarie Wicki,
Telefon 041 937 14 58

Kurs 683
Daten: 14 x Montag; 9.1. bis 24.4.2017 (ohne 20.3. und 17.4.)
Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr
Kosten: CHF 77.–

Kurs 684
Daten: 16 x Montag; 8.5. bis 28.8.2017 (ohne 5.6.)
Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr
Kosten: CHF 88.–

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

Kurs 685
Daten: 13 x Donnerstag; 5.1. bis 30.3.2017
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Kosten: CHF 71.50

Kurs 686
Daten: 14 x Donnerstag; 6.4. bis 20.7.2017 (ohne 25.5. und 15.6.)
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Kosten: CHF 77.–

Radsport

Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. In der Regel werden vier Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

Velotouren

Leitung: Theres Jöri (Fachleiterin), Bruno Gassmann (stv. Fachleiter), Arnold Burch, Bruno Marti, Walter Pfruder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Anton Amstalden, Irene Egli, Josef Muff, Bruno Zumbühl

Daten: 13 x Dienstag, ganztags; 18.4., 2./16./30.5., 13./27.6., 11./25.7., 8./22.8., 5./19.9. und 3.10.2017

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

Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Velo-Tourenprogramm 2017 (Tour, Abfahrt und Route) unter Telefon 041 226 11 99.

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

Anmeldung: Eine Anmeldung ist jeweils vor einer Tour erforderlich bei Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12, oder joeth@bluewin.ch. Sie nimmt Ihre Anmeldung jeweils **am Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen.

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

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.

Hinweis: Weitere Informationen zu den Elektrovelo-Touren erhalten Sie bei Arnold Burch, Telefon 041 675 15 71.

Winterprogramm Radsport: Schneeschuhtouren

Tour 1:	3.1.2017	Langis
Tour 2:	24.1.2017	Bonern-Krienseregg
Tour 3:	7.2.2017	Grossteilerberg (Giswil)
Tour 4:	7.3.2017	Heiligkreuz

Hinweis: Verlangen Sie das detaillierte Winterprogramm 2017 unter Telefon 041 226 11 99.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist jeweils vor einer Tour erforderlich bei Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12, oder joeth@bluewin.ch. Sie nimmt Ihre Anmeldung jeweils **am Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen.

Kosten: CHF 12.– pro Tour

Partner-angebot

Veloferien 2017 *Radfahren und geniessen*

07.–12.5.2017 Moselradweg
21.–28.5.2017 Bezaubernde Normandie
11.–17.6.2017 Weserradweg
19.–23.6.2017 Attraktives Hanauerland
03.–07.7.2017 In Ulm, um Ulm und um Ulm herum
16.–22.7.2017 Belgien
23.–29.7.2017 Romantische Strasse
07.–11.8.2017 Innradweg – von Silvaplana nach Innsbruck
24.–31.8.2017 Gössi-Flusskreuzfahrt – Holland und Belgien
10.–15.9.2017 Cesenatico an der Adria

Gössi
goessi-carreisen.ch

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

Wandern

Wir laden Sie ein, mit uns die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken. Das Wanderleiterteam freut sich, Ihnen ein vielseitiges Angebot anbieten zu können.

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

Schwierigkeitsgrade:

* **Leichte Wanderung:** geringe Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.

** **Mittlere Wanderung:** grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.

*** **Anspruchsvolle Wanderung:** grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit erforderlich, stabile Wanderschuhe verlangt.

Gruppen: Die **Gruppe A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Marschdauer (3 bis 5 Std.). Beachten Sie die Sterne und die übrigen Angaben.

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

Mittagessen: Meistens Picknick, sonst im Restaurant. In der Regel Kaffeehalt.

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

Abfahrtszeiten: Ab Luzern, werden unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

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

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2016 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei Absage/Fernbleiben von Angemeldeten gelten die Bestimmungen der SBB.

Unkostenbeitrag: CHF 7.– , 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 Teilnehmer.

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

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eventuelle Verschiebung gibt der Telefonbeantworter der Pro Senectute Kanton Luzern **Telefon 041 226 11 84 am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Wanderleiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
Ammann Ernst	041 320 71 29	079 711 30 80	ernst.ammann@gmx.ch
Gasser Rita	041 490 25 51	079 656 93 94	ritagasser@bluewin.ch
Leiter/innen			
Auf der Maur Ruth	041 340 23 72	079 783 33 17	r.auf.der.maur@bluewin.ch
Bernet Cécile	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch
Braunschweig Ursula		076 320 17 56	ubraunschweigluetolf@hotmail.com
Heller Mägi	041 971 08 43	079 737 81 21	maegiheller@bluewin.ch
Meier Maggie	041 320 56 15		maggiemeier@hotmail.com
Schmid Pia	041 420 69 91	079 729 47 90	pischmid@sunrise.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
von Büren Norbert	041 340 23 67	079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch

Wanderprogramm

Mittwoch, 11.1.2017 **A**

Wanderung nach Ansage

Es wird eine den Witterungsverhältnissen angepasste ✱/✱✱-Wanderung von ca. 3 Stunden angeboten. **Leitung:** Maegi Heller, Norbert von Büren. **Informationen:** erhalten Sie ab Montag, 9.1.2017, ab 12.00 Uhr über den Telefonbeantworter 041 226 11 84. **Anmeldung:** bis Dienstag, 10.1.2017, bis 11.30 Uhr.

Donnerstag, 19.1.2017 **B**

Kleinwangen – Eschenbach

Route: Wanderung über Unterebersol zum Gütschweiher nach Eschenbach. **Distanz:** 9 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** kleines Picknick, Einkehr am Schluss. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 9.–. **Leitung:** Pia Schmid, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 11.20 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 11.32 Uhr, Emmenbrücke 11.37 Uhr. **Rückkehr:** 16.58 Uhr.

Donnerstag, 26.1.2017 **A/B**

Besuch beim Notfalldienst 144 im Spital

Wir erhalten Einblick in die Arbeit des medizinischen Notfalldienstes 144. Die Teilnehmerzahl ist pro Gruppe auf 20 Personen beschränkt. **Leitung:** Pia Schmid, Mägi Heller. **Gruppe 1:** 13.30 bis 15.45 Uhr. **Besammlung:** 13.15 Uhr. **Gruppe 2:** 16.00 bis 18.15 Uhr. **Besammlung:** 15.45 Uhr. **Treffpunkt:** Spitalstrasse 40, Luzern (Personalhaus 40).

Donnerstag, 16.2.2017 **B**

Obernau – Sonnenberg

Route: Obernau – Renggloch – Sonnenberg. **Distanz:** 7,2 km, 360 m Auf- und 310 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** im Restaurant. **Billett:** Zone 10, selber lösen. **Leitung:** Ruth Auf der Maur, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Bahnhof Luzern, beim Torbogen, 9.00 Uhr, Station Obernau Stampfeli. **Abfahrt:** 8.45 Uhr, Bus Nr. 1. **Rückkehr:** 15.35 Uhr.

Mittwoch, 22.2.2017 **A**

Einsiedeln

Foto: zVg

Route: Rundwanderung Einsiedeln – St. Meinrad – Einsiedeln. **Distanz:** 12 km, 250 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 24.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.25 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.40 Uhr, Meggen 8.49 Uhr. **Rückkehr:** 18.20 Uhr.

Mittwoch, 8.3.2017 **A**

Aarau – Schinznach Bad

Route: Der Aare entlang von Aarau via Wildegg – Rupperswil nach Schinznach-Bad. **Distanz:** 15,5 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick oder Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 25.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Emmenbrücke 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 18.07 Uhr.

Donnerstag, 16.3.2017 **B**

Mühlau – Benzenschwil

Route: Von Mühlau an der Reuss und dem Wissenbach entlang nach Benzenschwil. **Distanz:** 12 km, knapp 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Suppe im Restaurant. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 9.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.51 Uhr, Ebikon 7.58 Uhr. **Rückkehr:** 16.07 Uhr.

Donnerstag, 23.3.2017 **B**

Buus – Magden

Route: Wanderung von Buus zum Aussichtsturm Sonnenberg und weiter nach Magden. **Distanz:** 9 km, 280 m Auf- und 390 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 26.–. **Leitung:** Maggie Meier, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

Mittwoch, 29.3.2017 **A**

Laufen – Delémont

Route: Der Birs entlang durch Schluchten und Wälder von Laufen nach Delémont. **Distanz:** 18 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 38.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 6.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.05 Uhr, Emmenbrücke 7.10 Uhr. **Rückkehr:** ca. 18.30 Uhr.

Donnerstag, 6.4.2017 **B**

Wangen – Solothurn

Route: Gemütliche Flusswanderung von Wangen an der Aare nach Solothurn. **Distanz:** 12 km, kein Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 25.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Sursee 8.26 Uhr. **Rückkehr:** 17.05 Uhr.

Mittwoch, 12.4.2017 **A**

Teufelsschlucht

Route: Wanderung Hägendorf – Teufelsschlucht – Belchenfluh – Hauenstein. **Distanz:** 14 km, 720 m Auf- und 470 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 26.–. **Leitung:** Mägi Heller, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 17.05 Uhr.

Wanderprogramm

Mittwoch, 19.4.2017 **A**

Blaueberg BL

Route: Wanderung von Mariastein durch den Chälegrabe über den Blauen nach Aesch. **Distanz:** 13 km, 350 m Auf- und 550 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 34.–. **Leitung:** Pia Schmid, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 18.05 Uhr.

Donnerstag, 27.4.2017 **B**

Schöftland – Teufenthal

Route: Schöftland – Wannenhof – Teufenthal. **Distanz:** 9 km, 260 m Auf- und 270 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 18.–. **Leitung:** Ernst Ammann, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.44 Uhr, Emmenbrücke 8.49 Uhr. **Rückkehr:** 17.00 Uhr.

Mittwoch, 3.5.2017 **A**

Wachthubel

Route: Von Trubschachen über den Wachthubel nach Schangnau. **Distanz:** 14 km, 770 Auf- und 570 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 22.–. **Leitung:** Mägi Heller, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.57 Uhr, Malters 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

Donnerstag, 11.5.2017 **B**

Höllgrotte

Route: Zug – Allenwinden – Höllgrotte – Baar. **Distanz:** 11 km, 390 m Auf- und 350 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 12.–. **Leitung:** Maggie Meier, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 9.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.25 Uhr.

Mittwoch, 17.5.2017 **A**

Blasenflue

Route: Von Emmenmatt über die Blasenflue nach Zäziwil. **Distanz:** 12 km, 570 m Auf- und 530 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 22.–. **Leitung:** Rita Gasser, Mägi Heller. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.57 Uhr, Malters 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 18.03 Uhr.

Donnerstag, 1.6.2017 **B**

Hohenrain – Baldegg

Route: Wanderung von Hohenrain via Lieli – Gelfingen nach Baldegg. **Distanz:** 13 km, 190 m Auf- und 330 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 ¼ Std. Möglichkeit, ein Teilstück mit dem Zug zu fahren, Verkürzung der Wanderzeit um eine Stunde. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 9.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.02 Uhr, Emmenbrücke 8.07 Uhr. **Rückkehr:** 15.58 Uhr.

Mittwoch, 7.6.2017 **A**

Lobhornhütte

Route: Wanderung von Sulwald zur Lobhornhütte und weiter zur Bergstation Grütschalp. **Distanz:** 9,5 km, 500 m Auf- und 600 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱✱. **Verpflegung:** Picknick oder Verpflegung in der Hütte. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 52.– mit HT und ca. CHF 13.– mit GA. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 5.50 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 6.05 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

Mittwoch, 21.6.2017 **A**

Elm – Schwanden

Route: Gemütliche Wanderung auf dem Suworow-Weg der Sernf entlang. **Distanz:** 15 km, 100 m Auf- und 400 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 30.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ursula Braunschweig. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.40 Uhr, Meggen 7.49 Uhr. **Rückkehr:** 19.25 Uhr.

Donnerstag, 29.6.2017 **B**

Rundwanderung Sihlbrugg

Route: Wanderung der Sihl entlang nach Sihlmatt und zurück nach Sihlbrugg. **Distanz:** 13 km, 225 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3 ½ Stunden. **Schwierigkeitsgrad:** ✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 15.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.35 Uhr, Rotkreuz 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 17.07 Uhr.

Mittwoch, 5.7.2017 **A**

Taminaschlucht

Route: Rundwanderung von Bad Ragaz durch die Taminaschlucht via altes Bad Pfäfers zurück nach Bad Ragaz. **Distanz:** 13 km, 600 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 5 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 34.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 7.35 Uhr. **Rückkehr:** 20.25 Uhr.

Donnerstag, 13.7.2017 **B**

Rundwanderung Engelberg

Programm: Engelberg – Lourdesgrotte – Ende der Welt – Engelberg. **Distanz:** 8,4 km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ✱✱. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 15.–. **Leitung:** Ruth Auf der Maur, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr, Untergeschoss Bahnhof Luzern, vor H&M. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 15.49 Uhr.

Schneeschuhtouren

Das Besondere am Schneeschuhlaufen sind das langsame Gehen in der Natur und die interessanten Themen vor Ort. Unsere Touren führen durch tiefverschneite Landschaften. Dadurch stärken wir unser Immunsystem und tanken Sonne. Schneeschuhwandern ist ein wichtiger Beitrag an die Sturzprävention und trainiert zusätzlich Ausdauer, Kraft und Koordination.

Leitung: Ursula Wyss, Schneeschuhtourenleiterin esa
Kosten: CHF 15.– (bitte Kleingeld bereithalten, Betrag wird vor Ort einkassiert)
Billette: bitte individuell lösen (Zonentageskarte)
Anmeldung: Vortag bis 12.00 Uhr; direkt bei Ursula Wyss, Telefon 079 218 51 40
Durchführung: bei jeder Witterung
Material: Schneeschuhe können bei der Leiterin gemietet werden. Dies empfiehlt sich vor einem Kauf.

Tourenprogramm

Donnerstag, 29.12.2016
Langis
Route: Unsere leichte Rundwanderung führt uns durch die sehr schöne Landschaft im Langis. **Wanderzeit:** ca. 3½ Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack und am Schluss im Restaurant. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Bahnhof Luzern vor dem Kiosk auf Gleishöhe. **Abfahrt:** Luzern 8.05 Uhr, Sarnen (Bus) 8.28 Uhr, Langis an 9.01 Uhr. **Rückfahrt:** Langis 14.54 Uhr, Luzern an 15.55 Uhr.

Freitag, 27.1.2017
Birkehof
Route: Hirseggbrügg – Emmenuferweg – Birkehof und zurück via Junkholz-Hohwald. **Distanz:** 6 km, 150 m Auf- und 160 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Verpflegung:** aus den Rucksack und im Birkehof. **Treffpunkt:** 9.29 Uhr Bahnhof Schüpfheim. **Abfahrt:** Luzern 8.57 Uhr, Schüpfheim (Bus) 9.33 Uhr bis Hirseggbrügg. **Rückfahrt:** Howald 15.58 Uhr, Luzern an 17.03 Uhr.

Mittwoch, 15.2.2017
Langis (anspruchsvolle Tour)
Route: Langis – Seewenegg – Rickhubel – Gerlisalp – Langis. **Distanz:** 10 km, 550 m Auf- und 550 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Bahnhof Luzern vor dem Kiosk auf Gleishöhe. **Abfahrt:** Luzern 8.05 Uhr, Sarnen (Bus) 8.28 Uhr, Langis an 9.01 Uhr. **Rückfahrt:** Langis 16.45 Uhr, Luzern an 17.55 Uhr.

Güdisdienstag, 28.2.2017
Marbachegg (Fasnachtstour)
Route: Leichte Rundwanderung auf der Marbachegg. **Wanderzeit:** ca. 2½ Std. **Verpflegung:** im Restaurant. **Treffpunkt:** 9.36 Uhr Bahnhof Escholzmatt. **Abfahrt:** Luzern 8.57 Uhr, Escholzmatt (Bus) 9.40 Uhr, Marbachegg Talstation an 9.52 Uhr, 6er-Gondelbahn auf Marbachegg. **Rückfahrt:** 6er-Gondelbahn Marbach Talstation, Bus und Zug nach Luzern an 17.03 Uhr oder wandernd Marbachegg – Marbach Talstation 1½ Std. Luzern an 18.03 Uhr.

Donnerstag, 9.3.2017
Wirzweli
Route: Wirzweli – Horn – Panoramawelt – Gummenalp (Abstieg kann mit der Luftseilbahn oder wandernd gemacht werden, ca. 1½ Std.). **Distanz:** 3 km, 360 m Aufstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Verpflegung:** aus dem Rucksack. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Bahnhof Luzern Gleis 15. **Abfahrt:** Luzern 9.11 Uhr, Dallenwil an 9.38 Uhr, Weiterfahrt mit Wirzwelibus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil-Wirzweli. **Rückfahrt:** Dallenwil 17.29 Uhr, Luzern an 17.49 Uhr.

Schneeschuhwandern 60+ / WT1 und Pilates im Münstertal
Sonntag, 8., bis Donnerstag, 12.1.2017 und Montag, 16., bis Freitag, 20.1.2017.
Weitere Infos: Ursula Wyss, Schwändistrasse 10, 6170 Schüpfheim, Telefon 041 484 34 23 oder 079 218 51 40.
Kein Angebot von Pro Senectute Kanton Luzern.

Curling

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 Jahren problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor
Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern
Kosten: variieren je nach Teilnehmerzahl
Anmeldung: bis 2.12.2016
Schnupperlektion: Information und Anmeldung bei Hansruedi Heer, Telefon 041 360 96 73, h-heer@hispeed.ch

Kurs 843
Anfänger/innen (neu) und Fortgeschrittene (aus laufendem Kurs)
Daten: 10 x Montag; 2.1. bis 13.3.2017 (ohne 27.2.2017)
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Skilanglauf

Sich auf den schmalen Latten üben (Klassisch oder Skating), Neues ausprobieren und Spass mit Gleichgesinnten auf den Loipen haben: Machen Sie mit und bewegen Sie sich mit Freude in der geliebten winterlichen Natur.

Kurs 710

Skilanglauf-Treff 2017

Für alle, die gerne in der Gruppe langlaufen (Skating und Klassisch), für Anfänger und Geübte. Es können auch nur einzelne Tage besucht werden.

Leitung: Marianne Zurkirchen (Fachleiterin), Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger, Langlaufleiter/innen esa

Daten/Orte:

5.1.2017	Eigenthal
12.1.2017	Marbach
19.1.2017	Finsterwald
26.1.2017	Rothenturm
2.2.2017	Engelberg
9.2.2017	Eigenthal

Zeit: 6 x Donnerstag;
ca. 10.00 bis 15.00 Uhr
Anreise: individuell
Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden.
Kosten: CHF 10.–/Tag
Informationen: Marianne Zurkirchen, Fachleiter/in (siehe Anmeldung)

Anmeldung: bis Dienstagabend vor der Durchführung an Marianne Zurkirchen, zurweb@malters.net, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23. Bitte um Information, ob Skating oder Klassisch!

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eventuelle Verschiebung gibt der Telefonbeantworter von Pro Senectute Kanton Luzern **Telefon 041 226 11 84 am Mittwochmorgen** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Skilanglauf-Ferien

Kurs 912

Langlauf- und Winter-Erlebniswoche Ulrichen/Obergoms

Für Anfänger und Fortgeschrittene (Klassisch und Skating)

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 die sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthard-Bahn. So hat man die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel wird täglich Skilanglauf, Klassisch und Skating mit Lauftechnikunterricht angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein (Winterwandern bei mind. 7 Teilnehmer/innen, Möglichkeit für Schneeschuhwanderungen). Die Ausrüstung kann gemietet werden.

Datum: Sonntag, 26.2., bis Samstag, 4.3.2017

Leitung: Marianne Zurkirchen, Urs Günter, Lisbeth Hofstetter, Oskar Wigger

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; Theater in Münster (fakultativ) mit Gratisbus ab Ulrichen und retour; Annullierungskostenversicherung

Auskunft: Marianne Zurkirchen, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23

Hotel: Alpina in Ulrichen (Familienbetrieb, direkt an der Loipe, 24 eher kleine Zimmer, hell und gemütlich eingerichtet)

Anmeldung: bis 20.1.2017 mit Anmeldekarte

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

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

Offene Gruppen

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden

Um auch morgen selbstständig und unabhängig zu sein, ist heute regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegung unterstützt die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden. Die Bewegungsformen zu Musik und die Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und Ihre sozialen Kontakte in einer der offenen Gruppen. Fangen Sie jetzt an und überzeugen Sie sich, wie sich regelmässige Bewegung wohltuend auswirkt. Die Intensität der Stunden ist unterschiedlich. Im Kanton Luzern gibt es über 160 Gruppen. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne, um die richtige Gruppe zu finden, oder bestellen Sie die Liste der offenen Gruppen beim Kurssekretariat. Es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden!

Leitung: Speziell ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa
Anmeldung: Nicht erforderlich. Kommen Sie vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich! Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit dem/r entsprechenden Leiter/in Kontakt aufzunehmen.
Lektionsdauer: 60 Minuten
Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich
Mehr Infos: Unter Telefon 041 226 11 91 geben wir Ihnen gerne Auskunft.

Fitgym (Allround)

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

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

Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

Die Lektionen beinhalten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser und fördern Koordination und Gleichgewicht. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke und 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 einkassiert.

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, Koordination und Gleichgewicht werden auf spielerische Art trainiert.

Kosten: CHF 6.– bis 8.– pro Lektion (z.T. Doppellektion). Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

Gesucht:
Leiter/innen Fitgym und Wasserfitness

Die offenen Gruppen von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen esa geführt. Haben Sie Interesse oder kennen Sie eine motivierte Person, die eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrnehmen möchte, dann melden Sie sich bei:
Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91

Fitgym (Allround)

Adligenswil
Turnhalle Dorf
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09

Aesch
Turnhalle
Dienstag, 14.00 bis 15.00 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, 20.00 bis 21.00 Uhr
Pia Höltschi, 041 917 29 72

Buchrain
Turnhalle Dorf
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
und 15.00 bis 16.00 Uhr
Monika Wolfer, 041 440 46 78

Turnhalle Hinterleisibach
Dienstag, 9.50 bis 10.50 Uhr
Donnerstag, 8.10 bis 9.10 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron
Mehrzweckhalle Träffponkt
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Verena Kirchhofer, 041 933 18 17

Buttisholz
Mittlere Turnhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Käthy Aregger, 041 928 12 49

Dagmersellen
Alterszentrum Eiche
Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr

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

Doppleschwand
Turnhalle
Montag, 16.15 bis 17.15 Uhr
A. Portmann, 041 480 27 87

Ebersecken
Gemeindehaus
Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Elsbeth Häfliger, 062 756 22 01

Ebikon
Pfarreiheim
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Theres Schraner, 041 440 28 80

Egolzwil
Mehrzweckhalle
Montag, 18.45 bis 20.00 Uhr
Gabriela Tschopp, 041 980 41 84

Turnhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
> findet gegenwärtig nicht statt

Eich
Turnhalle
Dienstag, 13.30 bis 14.20 Uhr
E. Stirnemann, 041 460 03 77

Emmen
Pfarreiheim
Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Graziella Soria, 041 310 30 22

Emmenbrücke
Pfarreiheim Bruder Klaus
Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr
G. 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 Spanisch-sprachige
Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
B. Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch
Pfarreiheim
Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
B. Schnider, 041 480 02 06

Ermensee
Mehrzweckhalle
Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Heidi Rüther, 041 917 35 60

Eschenbach
Schulhaus Hübeli
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Martha Geiser, 041 448 25 28

Escholzmatt
Pfarrsaal
Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Hermine Neuenschwander,
041 486 15 48

Ettiswil
Bülacherhalle
Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Judith Wespi, 041 980 40 25

Flühli
Turnhalle
Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Claudia Tanner, 041 488 25 22

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

Gettnau
Turnhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Verena Reinert, 041 970 43 33

Geuensee
Turnhalle Kornmatte
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Elisabeth Nick, 041 921 47 93

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

Gunzwil
Lindenhalle
Mittwoch, 18.45 bis 20.00 Uhr
Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Annemarie Furrer, 041 930 18 58

Hämikon
Turnhalle
Donnerstag, 9.00 bis 10.00 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, 14.00 bis 15.00 Uhr
Ch. Bruppacher, 041 467 02 40

Hergiswil b. Willisau
Mehrzweckhalle Steinacher
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Monika Kunz, 041 979 11 84

Hildisrieden
Turnhalle Matte
Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Irène Troxler, 041 460 32 44

Hitzkirch
Turnhalle
Männergruppe
Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

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

Hochdorf
Turnhalle Avanti
Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr
Jana Schmid, 041 910 61 50

Turnhalle Zentral (Halle B)
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Edith Theiler, 041 910 58 09

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

Horw
Turnhalle Hofmatt
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Doris Obertüfer, 041 360 81 88

Inwil
Schulhaus Rägeboge Aula
Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr
und 15.00 bis 16.00 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, 10.00 bis 11.00 Uhr
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

Turnhalle Feldmühle
Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Béatrice Greber, 041 280 65 51

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

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

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

Luzern
Asociación de pensionistas
für Spanischsprachige
Dienstag und Mittwoch,
18.00 bis 19.00 Uhr
Carmen Arias, 041 420 22 53

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

Betagtenzentrum Eichhof
(Haus Saphir)
Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
und 10.00 bis 11.00 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60
M. Zurkirchen, 041 497 07 88

Evang. Gemeindezentrum
Würzenbach
Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Jeannette Fédier, 041 850 88 11

Turnhalle Fluhmühle
(Reussbühl)
Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Alterssiedlung Guggi
Mittwoch, 9.00 bis 10.00 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, 9.00 bis 10.00 Uhr
Beatrice Greber, 041 280 65 51

Turnhalle Moosmatt
Männergruppe
Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60

Turnhalle Geissenstein
Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Violette Besson, 076 594 62 14

Der MaiHof
Donnerstag, 9.00 bis 10.00 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, 10.00 bis 11.00 Uhr
Doris Lötscher, 041 320 17 09

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
R.-M. Schwegler, 079 368 49 18

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
C. Eggermann, 041 420 14 64

Turnhalle Staffeln (Reussbühl)
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Margrit Berger, 041 320 16 69

Wäsmeli-Träff,
Pfarrei St. Leodegar
Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09

Malters
Turnhalle Bündtmättli
Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon
Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

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

Marbach
Turnhalle
Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr
M. Thierstein, 034 497 26 45

Mauensee
Turnhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

Meggen
Kath. Pfarreiheim
Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr
Martha Wey, 041 377 35 43

Meierskappel
Schulhaus Höfli Singsaal
Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr
U. Schwerzmann, 041 371 01 64

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

Nebikon
Mehrzweckhalle
Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr
M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84

Männergruppe
Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr
Werner Thürig, 062 756 26 41

Neudorf
Turnhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Rosmarie Stocker, 041 930 30 26

Neuenkirch
Turnhalle Grünau
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Rita Stöckli, 041 467 21 37

Nottwil
Turnhalle Sagi-Zentrum
Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Cornelia Roos, 041 920 33 63

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Tilla Garn, 041 937 15 72

Oberkirch
Turnhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Margrith Nauer, 041 921 24 48

Pfeffikon
Mehrzweckhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Jeannette Stoll, 062 771 73 35

Rain
Turnhalle Chrüzmatt
Mittwoch, 17.00 bis 18.00 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, 14.00 bis 15.00 Uhr
Cecile Diem, 041 910 56 14

Römerswil
Mehrzweckhalle
Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Margrit Kündig, 041 910 18 38

Romoos
Turnhalle
Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Veronique Schwarzentruber,
041 480 49 58

Root
Pfarreiheim
Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr
Marly Bächler, 041 450 16 20

Widmermatt
Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Marly Bächler, 041 450 16 20

Rothenburg
Turnhalle Gerbematt
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Marlies Gass, 041 280 15 83

Ruswil
Alterswohnzentrum Schlossmatte
Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr
und 15.00 bis 16.00 Uhr

Turnhalle Dorfschulhaus
Männergruppe
Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Pia Grüter, 041 495 25 39

St. Erhard
Turnhalle
Dienstag, 15.15 bis 16.15 Uhr
M.-T. Schindler, 041 921 20 87

Schenkon
Turnhalle Grundhof
Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Arlette Kaufmann, 041 921 56 58

Schlierbach
Mehrzweckhalle
Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr
Frieda Steiger, 041 933 36 44

Schötz
Pfarreiheim
Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr
und 14 .00 bis 15.00 Uhr
Hanny Steinmann, 041 980 26 83

Schongau
Turnhalle
Freitag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Carmen Suter, 041 917 03 08

Schüpfheim
Turnhalle Dorfschulhaus
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
E. Kaufmann, 041 484 24 70

Schwarzenberg
Turnhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
M. Zurkirchen, 041 497 07 88

Sempach
Turnhalle Tormatt
Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr
Mittwoch, 13.50 bis 14.50 Uhr
Kathrin Marti, 041 460 14 35

Sempach-Station
Mehrzweckhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Edith Lang, 041 460 19 94

Sörenberg
Turnhalle
Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Rita Emmenegger, 041 488 19 18

Sursee
Turnhalle St. Georg
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Cornelia Roos, 041 920 33 63

Männergruppe
Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr
Konrad Stalder, 041 460 50 05

Triengen
Pfarreiheim
Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Anita Hug, 041 933 36 33

Udligenswil
Bühlmattsaal
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Julia Fischer, 041 371 08 27

Uffikon
Mehrzweckhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Margrit Riedweg, 062 756 19 80

Wauwil
Turnhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Marlies Bättig, 041 980 41 14

Weggis
Schulhaus Kirchmatt
Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Erika Lüthy, 041 390 23 68

Werthenstein
Schulhaus
Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Berta Fuchs, 041 490 23 87
> findet gegenwärtig nicht statt

Wikon
Turnhalle
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 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, 14.00 bis 15.00 Uhr
Hedy Rölli, 041 970 32 73

Wolhusen
Schulhaus Rainheim
Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

Männergruppe
Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr
E. Riechsteiner, 041 490 23 67

Wasserfitness
(Bewegung im Wasser)

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

Ebikon
Hallenbad Schmiedhof
Gruppen Buchrain/Perlen
Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr
und 9.00 bis 10.00 Uhr
Charlotte Rösli, 041 445 02 41

Gruppe Luzern
Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppen Eschenbach
Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr
und 9.00 bis 10.00 Uhr
B. Mathis, 041 448 28 40

Gruppe Root
Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr
Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen
Hallenbad SSBL
Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr
und 12.30 bis 13.30 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

Hohenrain
Hallenbad Heilpäd. Zentrum
Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch, 12.00 bis 13.00 Uhr
Retha Scherrer, 041 420 96 10

Horw
Hallenbad Schulhaus Spitz
Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

Luzern
Hallenbad Rodtegg
Wassertemperatur: 34°
Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr
Yvonne Henseler, 041 340 79 61

Hallenbad Schubi (Littau)
Freitag, 8.30 bis 9.25 Uhr
und 9.30 bis 10.25 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48
Ulrike Modl, 041 240 79 28

Nottwil
Hallenbad Paraplegiker-zentrum SPZ
Gruppe Nottwil
Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Buttisholz
Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Monika Schwaller, 041 929 05 56

Gruppe Grosswangen/Sempach
Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Sempachersee
Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Judith Kurmann, 041 988 10 89

Reiden
Hallenbad 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 (Sa)
Mona Bregenzer, 062 758 31 56
Liselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi)
Heidi Kirchhofer, 062 758 35 60
Judith Kurmann, 041 988 10 89
Franziska Meier, 062 751 31 53
Sylvia Peyer, 062 752 41 27
Ch. Wechsler, 062 758 22 82

Schachen
Hallenbad Schul-/ Wohnzentrum
Freitag, 12.00 bis 13.00 Uhr
Judith Bollinger, 041 361 19 48
Ulrike Modl, 041 240 79 28

Schüpfheim
Hallenbad HPZ Sunnebüel
Gruppe Entlebuch
Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Susanne Giger, 041 486 20 33

Gruppe Escholzmatt
Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Susanne Giger, 041 486 20 33

Gruppen Schüpfheim
Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr
und 17.00 bis 18.00 Uhr
Susanne Giger, 041 486 20 33

Willisau
Hallenbad Schlossfeld
Gruppen Willisau
Donnerstag, 15.00 bis 15.45 Uhr
und 16.00 bis 16.45 Uhr
Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

Gruppe Nebikon/Altishofen
Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr
Verena Brügger, 062 756 31 62

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

Dagmersellen
Gemeinde-Zentrum Arche
Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Marlies Müller, 062 756 23 89

Hochdorf
Pfarreizentrum B, Raum 29
Donnerstag, 14.00 bis 15.30 Uhr
Mary Jost, 041 910 31 59

Horw
Zentrum Kirchmättli
Dienstag, 9.15 bis 10.45 Uhr
Liselotte Gyr, 041 630 23 58
M. Schmidli, 041 440 84 56

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

Luzern
Pfarreisaal Matthäus
Freitag, 14.30 bis 16.00 Uhr
Harmke Sperhake, 041 370 15 16

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

Mehrzweckzentrum Matthof
Line Dance
Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Beginner
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr
Käthy Häcki, 041 310 48 41

Pfarreiheim St. Johannes
Tanzen im Sitzen
Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Harmke Sperhake, 041 370 15 16

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

Schüpfheim
Singsaal Dorfschulhaus
Freitag, 14.00 bis 15.30 Uhr
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

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

Sursee
Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein
Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr
Käthy Häcki, 041 310 48 41

Weggis
Pfarrheim St. Maria
Dienstag, 15.00 bis 16.30 Uhr
M. Schmidli, 041 440 84 56

Willisau
Kirchzentrum Adlermatte
Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr
Resa Friedli, 062 937 27 67

Everdance®

Buchrain
Schulhaus Hinterleisibach
Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Aktiv-, Spazier- und Wanderferien

Bestätigung: Die Anmeldebestätigung erhalten Sie vom Sekretariat. Über die Zimmerzuteilung informiert Sie die verantwortliche Wanderleitung innerhalb von 2 Wochen. Die Zimmereinteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums der Anmeldung.

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

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

Angebot 720

Aktiv-Ferienwoche in Schlanders

Fotos: zVg

Das Vinschgau mit seinem mediterranen und sonnensicheren Klima ist eines der vielseitigsten Gebiete Südtirols. Mitten im Zentrum von Schlanders, praktisch in der Fussgängerzone, liegt das Verwöhnhotel Vier Jahreszeiten. Es bietet den richtigen Rahmen für genussvolle und erholsame Ferien mit der sprichwörtlichen Südtiroler Gastfreundschaft. Das Wochenprogramm ist abwechslungsreich gestaltet, sodass es für alle etwas dabei hat. Ein schönes Schwimmbad für den Start in den neuen Tag ist vorhanden und die Gymnastiklektionen werden wir je nach Wetter im Freien durchführen.

Datum: Samstag, 6., bis Samstag, 13.5.2017
Leitung: Irène Zingg,
Expertin Erwachsenensport esa,
Theres Ingold (Begleitperson)
Doppelzimmer: CHF 1190.– pro Person
Einzelzimmer: CHF 1260.–

Im Preis inbegriffen: Gewählte Zimmerkategorie, Bad mit Dusche, Föhn, Bademantel, TV, Safe, Balkon, ¾ Pension (reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachmittagsjause, 4-Gang-Abendmenu), Hallenbad, Whirlpool, Badelandschaft im Garten, wunderschöner Wellnessbereich mit div. Saunas und Relaxmöglichkeiten, alle Ausflüge, Besichtigungen, MobilCard Südtirol, Hin- und Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen, Gymnastikangebote sowie die Wassergymnastik für Schwimmer/innen

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit und Selbständigkeit erwartet.

Anmeldung: bis 3.3.2017 mit Anmeldekarte

Angebot 722

Ausflugs- und Spazierferien in Gottlieben am Bodensee

Direkt am Seerhein am Untersee logieren wir im historischen Hotel Drachenburg Waaghaus. Die Zimmer – stilvoll, heimelig – sind individuell eingerichtet. Die schmucken Riegelbauten und das dörfliche Flair am Wasser vermitteln echte Ferienstimmung. Direkt vor dem Haus besteigen wir das Schiff und fahren seeabwärts oder aufwärts oder spazieren auf einfachen Wegen dem Ufer entlang oder auf den Anhöhen des Seerückens.

Datum: Freitag, 26.5., bis Freitag, 2.6.2017
Leitung: Pia Schmid und Norbert von Büren, Wanderleiter/in esa
Doppelzimmer: CHF 1190.– pro Person
Einzelzimmer: CHF 1290.–
Reduktion: CHF 30.– für GA-Inhaber

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC bzw. Bad/WC, Föhn, Minibar, TV, Telefon, WLAN, reichhaltiges Frühstück, 3-Gang-Wahlmenu am Abend, Fahrten mit ÖV/Schiff, Hin- und Rückreise mit Car, geführte Ausflüge und Spaziergänge

Nicht inbegriffen: Annullierungskostenversicherung (wird empfohlen)

Hinweis: Von den Teilnehmenden wird eine Allgemeinkonstitution erwartet, die es ihnen ermöglicht, 1 bis 2 Std. zu Fuss unterwegs zu sein.

Anmeldung: bis 31.3.2017 mit Anmeldekarte

Angebot 724

Wanderferien in Scuol

«Allegra a Scuol»: Seid willkommen im schönen, sonnigen Unterengadin. Die Landschaft ist sehr ländlich geprägt mit kleinen, schmucken Dörfern, die wie Schwalbennester am Sonnenhang kleben. Unser Domizil, das Hotel Altana, befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs Scuol und der Haltestellen der Postautos, die wir über den Reschenpass nach Mals (Südtirol) und weiter durch das Münstertal über den Ofenpass (Nationalpark) bis nach Zernez gratis benützen können. Das Unterengadin ist ein Wanderparadies und bietet von gemütlichen bis anspruchsvollen Wanderungen alles an. Wir werden täglich in zwei Stärkeklassen unterwegs sein.

Datum: Samstag, 15., bis Samstag, 22.7.2017
Leitung: Cécile Bernet, Ruth Auf der Maur, Wanderleiterinnen esa
Doppelzimmer: CHF 1160.– pro Person
Einzelzimmer: CHF 1340.–

Im Preis inbegriffen: gemütliche Zimmer mit Bad/WC, TV/Radio, Safe, reichhaltiges Frühstück, 5-Gang-Abendessen und Lunch, Hin- und Rückfahrt mit Car, sämtliche Bahnen und Postautos, Trinkgelder, geführte Wanderungen

Nicht inbegriffen: Annullierungskostenversicherung (wird empfohlen)

Anmeldung: bis 1.5.2017 mit Anmeldekarte

Angebot 726

Goldener Wanderherbst in Zermatt

Foto: Fotolia

Im Herbst zeigt sich Zermatt von seiner schönsten Seite. Die letzten Schneereste vom Winter sind geschmolzen und es eröffnen sich endlose Wandermöglich-keiten – unter anderem der wieder eröffnete Europaweg oder der Weg zur neuen Hörnlihütte. Sie können jeden Tag zwischen drei Programmen von ca. 2 ½ bis 5 ½ Stunden Länge wählen. Unsere Unterkunft ist das Dreistern-Superior-Hotel Perren.

Datum: Montag, 18., bis Montag, 25.9.2017
Leitung: Rita und Sepp Gasser, Mägi Heller, Wanderleiter/innen esa
Doppelzimmer: CHF 1190.– pro Person (De Luxe, 30 m^2, mit Sitzecke und Balkon)
Einzelzimmer: CHF 1290.– (Standard)

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit TV, Radio, Safe, Föhn, Direktwahltelefon, Gratis-WiFi, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendessen, Marschtee, Getränk und Kuchen nach der Wanderung, Wellness, Bergbahnen, Hin- und Rückfahrt mit Comfort Car über Furka- bzw. Grimselpass, Mittagessen im Restaurant auf der Hin- und Rückreise, Trinkgelder Hotel und Chauffeur, geführte Wanderungen

Nicht inbegriffen: Annullierungskostenversicherung (wird empfohlen)

Anmeldung: bis 1.7.2017 mit Anmeldekarte

Badeferien Mallorca

mit Wasserfitness und Qi Gong

Foto: Fotolia

An der Südostküste von Mallorca liegt die Bucht von Canyamel. Das Hotel Laguna*** mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem feinsandigen Strand. Die Zimmer sind mit einem Lift erreichbar. Die Waldlandschaft lädt zu Spaziergängen und Wanderungen ein (gutes Schuhwerk erforderlich). Sie geniessen die Vorzüge der Vollpension (reichhaltiges Buffet, mehrmals wöchentlich Themenabende sowie Galabüffet am Freitag, zweimal pro Woche Mittagsgrill und -büffet auf der Terrasse). Für die sportlichen Aktivitäten wird das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm mit Wassergymnastik, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Zudem können Sie mit Qi Gong den Tag energiebewusst starten und abends entspannt ausklingen lassen.

Leitung: Judith Bollinger, Wasserfitnessleiterin esa, und Monika Schwaller, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin und Wasserfitnessleiterin esa

Mehr Infos zum Hotel:
www.universaltravel.ch > Universal Hotels > Laguna

Angebot 728

Sonntag, 11., bis Sonntag, 25.6.2017 (2 Wochen)

Doppelzimmer (Meerseite)
CHF 1730.– pro Person
Doppelzimmer (Landseite)
CHF 1640.– pro Person
Einzelzimmer (Landseite)
CHF 1830.–

Angebot 729

Sonntag, 11., bis Sonntag, 18.6.2017 (1 Woche)

Angebot 730

Sonntag, 18., bis Sonntag, 25.6.2017 (1 Woche)

Doppelzimmer (Meerseite):
CHF 1145.– pro Person
Doppelzimmer (Landseite):
CHF 1100.– pro Person
Einzelzimmer (Landseite):
CHF 1195.–

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

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

Doppelzimmer zur Alleinbenützung (Meerseite oder Landseite):
Zuschlag CHF 180.– pro Woche

Provisorische Preise: Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vorbehalten. Frühbucherrabatt von CHF 40.– bereits berücksichtigt. Ab-/Zuschläge können je nach Angebot und Nachfrage tagesaktuell angepasst werden.

Anmeldung: bis 15.3.2017 (inkl. Frühbucherrabatt). Bis 15.5.2017 bei freien Plätzen und mit Zuschlag (Frühbucherrabatt von CHF 40.–). Bitte frühzeitig anmelden!

Bestätigung: Die schriftliche Reisebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ab ca. Mitte Februar 2017). Vorab erhalten Sie eine Anmeldebestätigung von Pro Senectute Kanton Luzern.

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

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

Wichtige Hinweise:
- Personen über 80 Jahre benötigen ein Gesundheitsattest des Arztes. Bitte stellen Sie uns dieses Formular zusammen mit der Anmeldung zu.
- Alle Teilnehmenden sollten in der Lage sein, ihr Gepäck selber zu tragen.
- Wir setzen voraus, dass Sie keine spezielle Betreuung oder Hilfe benötigen und selbständig sind.

Informationsnachmittag

Mittwoch, 8.2.2017, 14.00 bis 16.00 Uhr, Restaurant Waldstätterhof, Zentralstrasse 4, 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.