

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

impulse



NEU

- Nothilfe für Grosseltern
- Achtung Sicherheitsfälle
- Auf zu neuen Ufern
- Philosophie – Verantwortung
- Acrylmalen

- Trommeln – Rhythmus
- Beckenboden nach Feldenkrais
- Augentraining
- WhatsApp
- Spazier-Treff

1. Halbjahr 2018

- Cross Training
- Karate
- Wasserfitness im See
- Abos offene Sportgruppen
- Infonachmittag «Ferien»

Anmeldung

- **Post:** mit beiliegenden Anmeldekarten
- **Internet:** www.lu.prosenectute.ch
> Online-Anmeldung
- **E-Mail:** bildung.sport@lu.prosenectute.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.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.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



Impressum

Versand: Beilage Zenit 4, Dez. 2017,
Magazin Pro Senectute Kanton Luzern
Erscheint: 21.11.2017

Redaktion: Michèle Albrecht (Leitung),
Nadia Bongard und Susanne Röth
(Bildung), Claudia Burri und Corinne
Kathriner (Sport)

Layout: mediamatrix.ch GmbH

Bilder: Pro Senectute

Redaktionsschluss:
Programm 2. Halbjahr 2018, 31.3.2018

Mit freundlicher
Unterstützung durch:



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 mit 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 etwa 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 maximal 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 oder 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.

Krankenkassenvergütung: Die Angebote von Pro Senectute werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet, die sich regelmässig weiterbilden. Teilweise beteiligen sich die Krankenkassen an den Kosten. Erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Krankenkasse, da die Bedingungen der verschiedenen Krankenkassen für die Kostenbeteiligung laufend ändern.

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
- 16 Gesundheit und Wohlbefinden
- 17 Digitale Senioren
- 18 Moderne Kommunikation
- 20 Computer
- 22 Sprachen

Gemeinsame Interessen

- 24 Vielseitige Treffen

Sport

- 25 Fitness und Bewegung
- 26 Tennis
- 27 Polysport
- 28 Wasserfitness
- 30 Nordic Walking
- 31 Radsport
- 32 Mountainbike
- 33 Wandern
- 36 Schneeschuhtouren
- 37 Skilanglauf

Offene Gruppen

- 37 Fitgym (Allround)
- 40 Wasserfitness
- 41 Tanzsport

Ferien 2018

- 42 Aktiv-, Begleit-, Spazier- und Wanderferien
- 44 Badeferien in Mallorca/
Infonachmittag «Ferien»

Editorial



Die Sprachlehrerinnen Pro Senectute Kanton Luzern mit Bereichsleiterin Michèle Albrecht (1.v.r.) und Sachbearbeiterin Nadia Bongard (2.v.r.)

«Es ist nie zu spät, sich zu verbessern, doch kann man nicht früh genug damit beginnen.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit obigem Zitat beschreibt Gunther Karsten, deutscher Gedächtnissportler und Buchautor, unsere rund 450 Teilnehmenden in 55 laufenden Sprachklassen hervorragend: Sie wollen eine Sprache lernen oder sich in einer Lernsprache verbessern. Sie alle hatten den Mut und haben angefangen! Jetzt treffen sie sich regelmässig einmal wöchentlich, lernen dabei auch neue Leute kennen, erfahren mehr über ein Land und die Kultur, trainieren das Gedächtnis und haben Spass. Mit jeder Sprache sieht man die Dinge ein Stück weit anders – probieren auch Sie es aus.

Bargeldloser Zahlungsverkehr

Aus organisatorischen und buchhalterischen Gründen führt Pro Senectute Kanton Luzern ab 2018 in den offenen Sportgruppen das zeitgemässe, vereinfachte, bargeldlose Inkasso ein. Anstelle einer Barzahlung vor Ort entscheiden Sie sich im Vorfeld für eines der folgenden Angebote:



Halbjahres- oder Saison-Abo / 20% Rabatt:

Mit dieser Mitgliedschaft profitieren Sie von einem vorteilhaften Preis, auch wenn Sie mehrere Male fehlen.

10-er-Abo / 10% Rabatt: Mit diesem Abonnement profitieren Sie von einer Gratis-Teilnahme, und es ist über mehrere Jahre gültig.

Die Gruppenleitung wird Sie noch im November 2017 informieren und zur Bestellung auffordern. Pünktlich zum Halbjahres- oder Saisonstart 2018 erhalten Sie dann Ihr gewähltes Abo mit Rechnung per Post. Wir danken allen Teilnehmenden und Leitenden für die reibungslose Umsetzung dieser Neuerung und stehen bei Unklarheiten selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Infonachmittag «Ferien»

Gerne laden wir Sie am Mittwoch, 31.1.2018, 14.00 bis 16.00 Uhr, in den «Südpol» ein, um sich über unsere verschiedenen Ferienangebote zu informieren (siehe Seite 44).

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 Mobiltelefon mit.

Anmeldung: Aufgrund der grossen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

Abmeldungen: Bitte beachten Sie unsere «Allgemeinen Bedingungen» auf Seite 2.

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor dem Kiosk vis-à-vis vom H+M.

Anlass 001

Briefzentrum Härkingen – ein Blick hinter die Kulissen

Erleben Sie in einer spannenden Führung wie tausende von Briefen mit Hilfe modernster Infrastruktur verarbeitet werden, damit sie rechtzeitig ihr Ziel erreichen.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung

Datum: Dienstag, 23.1.2018

Treffpunkt: 13.50 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.05 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 19.– inkl. Führung, Getränk und Süssgebäck

Reisekosten: ca. CHF 24.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Anmeldung: bis 9.1.2018

Anlass 002

Zu Besuch bei maxon motor und bei Kernser Pasta

Bei Kernser Pasta verfolgen wir die Produktionskette und testen anschliessend die feinen Spezialitäten. Bei maxon motor, einem weltweit führenden Unternehmen in Hightech-Motoren, erhalten wir Einblick in deren Herstellung. Sie treiben u.a. die NASA-Rover auf dem Mars an, setzen Rennautos in Bewegung, sind aber auch bei Herzpumpen und chirurgischen Handgeräten unentbehrlich.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 15.2.2018

Treffpunkt: 8.30 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 16.47 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 31.– inkl. Führung

Reisekosten: ca. CHF 11.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 1.2.2018

Anlässe 003 und 004

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

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

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale Führung

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 30.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus

Reisekosten: ca. CHF 32.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anlass 003

Datum: Dienstag, 27.2.2018

Anmeldung: bis 13.2.2018

Anlass 004

Datum: Donnerstag, 8.3.2018

Anmeldung: bis 22.2.2018

Anlass 005

ETH Höggerberg und Landesmuseum

Der Höggerberg ist einer der Standorte der ETH Zürich. Er bietet Platz für Forschung, Lehre sowie für Wohnungen

für Studierende. Die Departemente Architektur und Naturwissenschaften sind hier angesiedelt. Bei der Führung erhalten wir Einblick in Geschichte und Betrieb der ETH. Nach der Mittagspause nehmen wir an einer Führung im Landesmuseum, dem meistbesuchten historischen Museum der Schweiz, teil. Danach bleibt Zeit für eine individuelle Besichtigung.

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf und lokale Führung

Datum: Mittwoch, 28.2.2018

Treffpunkt: 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 29.– inkl. Führungen (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 8.– in bar)

Reisekosten: ca. CHF 26.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 9.2.2018

Anlass 006

Kloster Fischingen und Stadt Wil



Foto: zVg

Führung mit Orgeldemonstration durch das Kloster Fischingen. Das Kloster wurde 1138 von Benediktinern gegründet und bestand bis zu den Wirren der Reformationszeit im 16. Jahrhundert. Auf Initiative der katholischen Orte erlebte es eine Neugründung und erfuhr Bauerweiterungen und Umbauten im Barock- und Rokokostil. Das Kloster Fischingen ist bekannt als Wallfahrts- und Kraftort. Nach dem Mittagessen im Kloster Fahrt nach Wil. Führung durch die beispielhaft erhaltene Altstadt, die 1984 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung
Datum: Dienstag, 27.3.2018
Treffpunkt: 7.55 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 19.49 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 29.– inkl. Führungen und Orgeldemonstration
Reisekosten: ca. CHF 40.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Kloster Fischingen (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 13.3.2018

Anlass 007

Burgdorf – Solarenergie und Bernhard Luginbühl

Die Firma Jenni stellt Produkte zur Speicherung von Energie her. Nach einer Einführung besuchen wir die Speicherproduktion und 100% solarbeheizte Mehrfamilienhäuser. Nach der individuell gestalteten Mittagspause treffen wir uns im Alten Schlachthaus, einem kleinen, vom Boden bis zur Diele mit Exponaten bestückten Museum. Brutus Luginbühl führt uns ins Schaffen seines Vaters Bernhard ein. Danach fahren wir nach Mötschwil, wo wir im nur für Gruppen zugänglichen Luginbühl-Park einige Werke des Meisters bewundern können.

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf und lokale Führung
Datum: Mittwoch, 18.4.2018
Treffpunkt: 7.50 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern
Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 69.– inkl. Führung und Carfahrt (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 8.– in bar)
Mittagessen: Restaurant oder Picknick (individuell, nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 19.3.2018

Anlass 008

Besichtigung Strohmuseum und Rundgang durch Wohlen

Das Strohmuseum widmet sich der aussergewöhnlichen Geschichte der Freiämter Hutgeflecht-Industrie. In keiner anderen Region der Welt sind im 19. Jahr-

hundert solch feine Hutgarnituren hergestellt worden wie im aargauischen Freiamt. Stroh war zwei Jahrhunderte lang Grundlage eines bedeutsamen Wirtschaftszweiges in dieser Gegend. Habt Mut und tragt euren Strohhut an diesem Tag!

Leitung: Margaritha Schmidli und lokale Führung
Datum: Donnerstag, 17.5.2018
Treffpunkt: 10.35 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.25 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 29.– inkl. Führung
Reisekosten: ca. CHF 14.50.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 3.5.2018

Anlass 009

Besichtigung privater Hanggarten und Chinagarten in Zürich

Einerseits ein experimenteller, privater Hanggarten und andererseits der kulturelle Chinagarten: Beide Gärten liegen am und ob dem Zürichsee, beide erfahren wir mit Führung. Begehen, beschauen, beschnuppern, die Seele baumeln lassen und verweilen. All das erfüllen uns diese zauberhaften Gärten.

Leitung: Margaritha Schmidli und lokale Führung
Datum: Dienstag, 12.6.2018
Treffpunkt: 9.20 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 39.– inkl. Führungen
Reisekosten: ca. CHF 24.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 29.5.2018

Anlass 010

2 Tage: Oberengadin mit Segantini und Talschaft Bergell

Mit dem Car fahren wir via Walensee – Domleschg – Julier nach St. Moritz. Hier werden wir durch das Segantini-Museum geführt und besuchen danach das Segantini-dorf Maloja. Im Vier-Sterne-Hotel «Edelweiss» in Sils-Maria werden wir

übernachten. Der zweite Tag gilt der Talschaft Bergell, die 2015 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde. In einer Führung werden uns Geschichte, Kleinode und Künstlerpersönlichkeiten nähergebracht. Die Heimreise führt via Chiavenna – Lugano nach Luzern.

Leitung: Alfons Steger und lokale Führungen
Datum: Montag, 18.6., bis Dienstag, 19.6.2018
Treffpunkt: 7.00 Uhr, Carparkplatz Inseli, Luzern
Rückkehr: ca. 20.30 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 269.– inkl. Carfahrt, Führungen, Eintritte, Hotel im DZ mit Halbpension (EZ-Zuschlag CHF 30.–), Mittagessen in Soglio
Anmeldung: bis 29.3.2018

Anlass 012

Gottlieber Hüppenbäckerei und Hortense Beauharnais

Bei einer Tour durch die Gottlieber Hüp-



Foto: zlv

penbäckerei dürfen wir uns am süssen Hüppen-Buffer verköstigen. Anschliessend fahren wir hoch auf das Schloss Arenenberg und tauchen ein in das fürstliche Ambiente, wo Hortense Beauharnais und ihr Sohn Napoleon III, der letzte Kaiser Frankreichs, zu Hause waren.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung
Datum: Dienstag, 26.6.2018
Treffpunkt: 7.05 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 18.49 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 37.– inkl. Führung (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 10.– in bar)
Reisekosten: ca. CHF 43.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Bistro Louis Napoleon (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 12.6.2018

Alltag und Natur

Kurs 020

Nothilfe für Grosseltern

Notfallsituationen mit Enkelkindern

Sie hüten ab und an Ihre Enkelkinder und möchten sich dabei sicher fühlen, falls sich Ihr Enkel oder Ihre Enkelin einmal verschluckt oder vom Klettergerüst fällt? In diesem Kurs lernen Sie das richtige Vorgehen – vom Alarmieren über die Patientenbeurteilung bis zu lebensrettenden Sofortmassnahmen. Die Nofallsituationen sind spezifisch auf die Kinderbetreuung zugeschnitten.

Leitung: Patrick Berglas, Kursleiter SSB

Datum: 1 x Dienstag; 13.3.2018

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 95.–

Anmeldung: bis 27.2.2018

NEU

Leitung: Stephanie Husmann, Sicherheitsexpertin/dipl. Mentaltrainerin
Daten: 2 x Mittwoch; 4. und 11.4.2018 (Osterferien)

Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 135.–

Anmeldung: bis 21.3.2018

Kurs 022

Humor im Alltag

Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein

Humor und Spontanität gelten als hervorragende soziale Fähigkeiten und offenen 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; 8. bis 22.3.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 130.–

Anmeldung: bis 22.2.2018

Kurs 023

Aufräumen – das Leben wird leichter

Platz für ein leichteres Leben

Weniger ist mehr! Befreien Sie sich vom Ballast, der sich über all die Jahre in Ihrem Zuhause angesammelt hat. Lernen Sie, wie einfach entrümpeln und aufräumen sein kann. Schaffen Sie nicht nur mehr Platz in Ihrem Haushalt, sondern auch in Ihrem Leben. Lassen Sie Altes los – freuen Sie sich auf neue Erfahrungen in einem geordneten Leben.

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

Daten: 3 x Dienstag; 27.3., 10. und 24.4.2018

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 114.–

Anmeldung: bis 13.2.2018

Kurs 024

Kochkurs «Jeder kann Kochen»

Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die unkompliziert sind und doch aussehen, als hätte man sich so richtig ins Zeug gelegt. Vollständige Blitzmenüs, raffiniert mit wenigen Zutaten, die hervorragend schmecken. Mit guter Organisation, Basiswissen und Anleitung in Kochtechnik erlangen Kochanfänger/innen und Fortgeschrittene beste Ergebnisse und Spass am Kochen. Natürlich geniessen wir das Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen das Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird.

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

Daten: 4 x Montag; 5. bis 26.3.2018

Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Schulhaus Sek 1 Tribtschen, Schulküche S.1.4, Richard-Wagner-Weg 15, Luzern

Kosten: CHF 246.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

Anmeldung: bis 19.2.2018

Kurs 025

Stil und Make-up 60+

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 Dienstag; 3.4.2018

Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 68.–

Anmeldung: bis 20.3.2018

Kurs 021

Achtung Sicherheitsfalle

Richtig vorbeugen ist Gold wert



Foto: Fotolia

Wie schützen Sie sich am besten vor Diebstahl und bei unliebsamen Begegnungen? Wie verhalten Sie sich bei telefonischen Belästigungen, wie vermeiden Sie Überfälle an der Wohnungstür oder Einbrüche? Lernen Sie die vielfältigen Tricks der verschiedensten Täterprofile kennen und was Sie für Ihre grösstmögliche Sicherheit tun können. Im Schadensfall bleiben oft Ängste und Unsicherheiten zurück. Freuen Sie sich, rundum besser gewappnet und sicherer zu leben!

NEU

Am Puls der Zeit

Kurs 030

Eigene Vorsorge mit dem Docupass

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 beleuchtet.

Leitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater

Datum: 1 x Dienstag; 1.5.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

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 (CHF 19.-) kaufen; dies wird aber nicht vorausgesetzt.

Anmeldung: bis 17.4.2018

Kurse 031 bis 034

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.

Kosten: CHF 80.- (exkl. Docupass)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn



Foto: zVg

Kurs 031: Luzern

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

Daten: 2 x Donnerstag; 22.2. und 1.3.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 032: Willisau

Leitung: Toni Räber, Sozialarbeiter Pro Senectute Kanton Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 13. und 20.3.2018

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, Willisau, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

Kurs 033: Sursee

Leitung: Toni Räber, Sozialberater Pro Senectute Kanton Luzern

Daten: 2 x Donnerstag; 12. und 19.4.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kloster Sursee, Pförtnerstube, Geuenseestrasse 2a, Sursee

Kurs 034: Luzern

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

Daten: 2 x Dienstag; 22. und 29.5.2018

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 035

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 generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

Daten: 5 x Montag; 19.2. bis 19.3.2018

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 175.-

Anmeldung: bis 5.2.2018

Partner-
angebot



Kurse 036 und 037 «auto-mobil bleiben» 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 036

Datum: 1 x Dienstag; 20.3.2018
Anmeldung: bis 6.3.2018

Kurs 037

Datum: 1 x Dienstag; 15.5.2018
Anmeldung: bis 1.5.2018

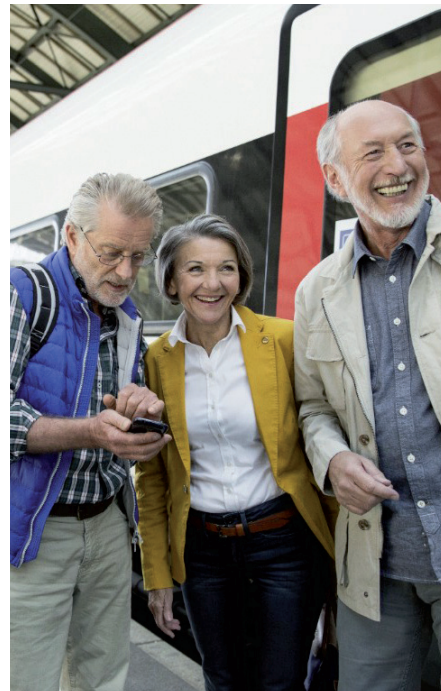
Kurs 038 Sicher unterwegs mit dem E-Bike – Einsteigerkurs

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

Leitung: Pascal Wettstein, Fahrlehrer und TCS-E-Bike-Instruktor
Datum: 1 x Samstag; 28.4.2018
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen
Kosten: CHF 110.- (CHF 70.- für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)
Anmeldung: bis 13.4.2018

 **SBB CFF FFS**

Kurs 039 SBB-Schulung «Mobile Fahr- planabfrage und Ticketkauf» Umgang mit mobilen Fahrplänen und E-Ticketing



Fotos: z/vg

Die Schulung wird interaktiv gestaltet und bietet die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Sie lernen, wie Sie online im SBB-Fahrplan eine Fahrplanabfrage machen und wie Sie im SBB-TicketShop ein Billett lösen. Beide Themengebiete werden online (Laptop) sowie mobile (Tablet und/oder Smartphone) abgehandelt. Nehmen Sie Ihr persönliches Endgerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) mit. Für diesen Kurs verfügen Sie bereits über Kenntnisse mit dessen Handhabung.

Leitung: SBB-Mitarbeitende
Datum: 1 x Mittwoch; 7.3.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos (Kostenübernahme durch SBB)
Anmeldung: bis 21.2.2018

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 Informationen:

Verkehrsbetriebe Luzern, Telefon
041 369 65 65

Luzern

Daten: 1 x Dienstag; 17.4.2018 und
1 x Mittwoch; 18.4.2018

Zeit: 8.15 bis 12.15 Uhr

Ort: Verkehrsbetriebe Luzern,
Tribtschenstrasse 65, Luzern

Emmenbrücke

Daten: 1 x Mittwoch; 23.5.2018 und
1 x Dienstag; 29.5.2018

Zeit: 8.15 bis 12.00 Uhr

Ort: Bahnhof, Emmenbrücke

Willisau

Datum: 1 x Mittwoch; 30.5.2018

Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr

Ort: Bahnhof, Willisau

Sursee

Datum: 1 x Mittwoch; 6.6.2018

Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr

Ort: Bahnhof, Sursee



Partner-
angebot

Kultur+Bewegung

für Menschen mit Demenz



Programm 1. Halbjahr 2018

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

Kurs 500 // Januar Gemeinsam Kochen – Apéro

Mittwoch, 24.1.2018

Kurs 501 // Februar Malen und Gestalten

Mittwoch, 28.2.2018

Kurs 502 // März Everdance® – Solotanzspass zu Evergreens

Mittwoch, 28.3.2018

Kurs 503 // April Spaziergang – Seepromenade

Mittwoch, 25.4.2018

Kurs 504 // Mai Spaziergang – Kunsthistorischer Stadtrundgang

Mittwoch, 30.5.2018

Ferien // Juni und Juli

info
stelle
demenz

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

alzheimer

Verlangen Sie den Flyer mit dem Detailprogramm bei:

Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 96,
oder bildung.sport@lu.prosenectute.ch

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

Mit freundlicher Unterstützung durch:



ALBERT
KOEHLIN
STIFTUNG

Wissen und Kultur

Kurs 045

Auf zu neuen Ufern – Mein Leben nach der Pensionierung

Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

NEU

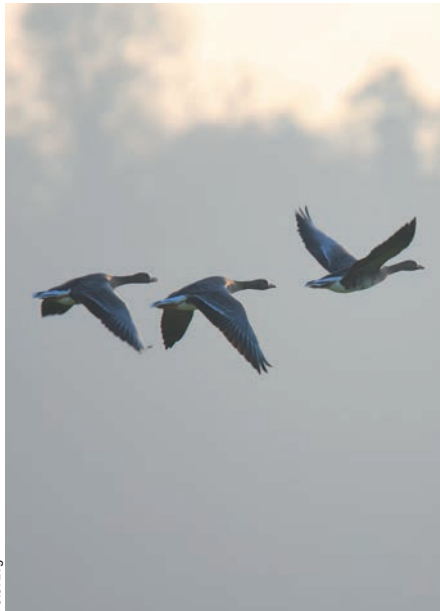


Foto: zlg

Sie wollen Ihr Leben nach der Pensionierung aktiv und selbstbestimmt gestalten? Sie sind neugierig und interessiert daran, sich in einer Gruppe auszutauschen, sich gegenseitig zu inspirieren und zu motivieren? Sie beschäftigen sich mit Fragen: Was stärkt und beflügelt mich? Was hatte ich für Bubens- oder Mädchenträume, die ich jetzt noch umsetzen könnte? Wie will ich älter werden? In der Gruppe werden Sie unterstützt, sich auf den Weg zu machen – um mit Freude und Tatendrang an neue Ufer zu gelangen!

Leitung: Ruth Wallimann, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach bso
Daten: 4 x Dienstag; 30.1., 20.2., 20.3. und 12.6.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr (am 12.6.2018 von 13.30 bis 16.30 Uhr)
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 195.–
Anmeldung: bis 16.1.2018

Kurs 046

Philosophie – Verantwortung

Kursreihe «Freude am Denken»

«Verantwortung» gehört zu den zentralen Begriffen der Ethik und ist auch in unserem Alltag präsent: Sie wird angenommen und getragen, ist umstritten, wird bisweilen auch vehement abgelehnt oder abgeschoben. Ausgehend von den Erfahrungen der Anwesenden und von kurzen philosophischen Texten diskutieren wir im Kurs über die Bedeutung von Verantwortung, über Pflichten und ihre Rechtfertigung.

Leitung: Rayk Sprecher M.A., kriteria.ch
Daten: 4 x Mittwoch; 7. bis 28.3.2018
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 159.–
Anmeldung: bis 21.2.2018

NEU

Kurs 047

Philosophie – Willensfreiheit – eine Illusion?

Kursreihe «Freude am Denken»

Die Vorstellung, dass sich in unseren Entscheidungen und Handlungen unser freier Wille ausdrückt, könnte sich als Illusion erweisen. Aber was würde dies für unser Selbstverständnis als Menschen bedeuten, wenn wir uns von der Intuition, einen freien Willen zu haben, verabschieden müssten? Im Kurs beschäftigen wir uns mit Fragen rund um das Thema der Willenskraft.

Leitung: lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden
Daten: 4 x Montag; 23.4. bis 14.5.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 159.–
Anmeldung: bis 9.4.2018

Kurse 048 und 049

Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse, einzutauschen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam werden gelesene Bücher besprochen.

Leitung: Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliothekswissenschaften
Daten: 6 x Freitag; 26.1., 23.2., 23.3., 27.4., 1.6. und 29.6.2018
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 100.–
Anmeldung: bis 12.1.2018

Kurs 048

Zeit: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 049

Zeit: 15.30 bis 17.00 Uhr

Kurs 050

Kunstgeschichte als Prozess

Die drei schöpferischen Hauptphasen der Kunst im Mittelalter bis zur Moderne

Die gezeigten Reproduktionen von Kunstwerken aus den drei Epochen unserer Geschichte «Mittelalter – Renaissance/Barock – Moderne» verraten uns den Sinn der Entwicklung: die Realisation des neuen Menschen mit dem Höhepunkt in der modernen Zeit.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin/Kunstpädagogin
Daten: 6 x Freitag; 16.2. bis 23.3.2018
Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr
Ort: Kunstseminar Luzern, St. Karlstrasse 8, Luzern
Kosten: CHF 153.–
Anmeldung: bis 5.2.2018

Gestalten und Spielen

Kurs 055

Acrylmalen

Verschiedene Techniken

NEU



Foto: Fotolia

«Die Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele» (Pablo Picasso). Beim Malen lebt man im Hier und Jetzt. Sie erfreuen sich an den Farben, dem Licht und den Formen in Ihren Werken, welche Sie in diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene kreieren. Sie lernen verschiedene Maltechniken mit Acrylfarbe und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

Leitung: Angi Stadelmann

Daten: 6 x Mittwoch; 17.1., 21.2., 21.3., 18.4., 16.5. und 20.6.2018

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 239.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung: bis 8.1.2018

Kurse 056 bis 058

Aquarellmalen

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

Leitung: Maria Tschuppert

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 220.–

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 056: Anfänger

Daten: 6 x Dienstag; 9.1., 6.2., 6.3., 10.4., 8.5. und 5.6.2018

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurs 057: Vorkenntnisse

Daten: 6 x Mittwoch; 17.1., 21.2., 14.3., 18.4., 16.5. und 13.6.2018

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurs 058: Fortgeschrittene

Daten: 6 x Donnerstag; 11.1., 15.2., 8.3., 12.4., 17.5. und 7.6.2018

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurse 059 und 060

Schach

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

Leitung: Alfons Lampart,

Innerschweizer Meisterspieler

Daten: 8 x Mittwoch; 21.2. bis 11.4.2018

Ort: Restaurant Tribtschen, Kellerstrasse 25, Luzern

Anmeldung: bis 7.2.2018

Kurs 059: Anfänger

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: CHF 163.– (inkl. Buch «Schachschule», Lehrmittel Schweizer Schachbund)

Kurs 060: Fortgeschrittene

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr

Kosten: CHF 135.–

Kurse 061 und 062

Jassen

Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind nicht nötig. Jassen fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut.

Leitung: Margrit Thalman

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3, Luzern

Kosten: CHF 85.–

Kurs 061: Anfänger

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

Daten: 4 x Montag; 12.3. bis 16.4.2018 (ohne 2. und 9.4.)

Anmeldung: bis 26.2.2018

Kurs 062: Fortsetzung

Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs erlernten Jassarten. Die Kursleitung zeigt Ihnen weitere Jassarten, und Sie lernen und üben den Turnierjass.

Daten: 4 x Montag; 23.4. bis 14.5.2018

Anmeldung: bis 9.4.2018

Kurs 063

Pétanque

Das Kugelspiel 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 dem scharfen Blick.

Leitung: René Bründler, Pétanque Club Luzern

Daten: 5 x Dienstag; 10.4. bis 8.5.2018

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon

Kosten: CHF 115.–

Anmeldung: bis 27.3.2018

Kurs 064**Kalligrafie**

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 anhand diverser Entwürfe. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen.

Leitung: Verena Hauser

Daten: 6 x Donnerstag; 29.3. bis 3.5.2018

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 228.– plus CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung: bis 15.3.2018

Kurs 065**Floristik**

Frühlingserblühen

Unter fachkundiger Leitung fertigen Sie saisongerecht florale Werkstücke an. Nach jedem Kursnachmittag dürfen Sie Ihr persönliches Kunstwerk nach Hause nehmen und sich noch lange daran erfreuen. Neben dem professionellen Handwerk erfahren Sie auch viel Wertvolles rund um die Blumen. In Rücksprache mit den Kursteilnehmenden am ersten Kurstag kann ein Kursnachmittag auch im Atelier der Kursleitung in Buchrain stattfinden.

Leitung: Cornelia Hauser, Floristin

Daten: 4 x Donnerstag; 22.3., 19.4. und 3./10.5.2018

Zeit: 13.30 bis 15.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern (evtl. 1 x Atelier in Buchrain)

Kosten: CHF 223.– (inkl. Material 4 x CHF 35.–)

Anmeldung: bis 8.3.2018

Musik

NEU

Kurse 070 und 071**Trommeln – Rhythmus erleben**

Foto: zVg

Das ganze Leben ist Rhythmus und wir machen diesen in der Gruppe erlebbar! Unsere Mittel sind die aus Westafrika stammende Djembe-Trommel, Perkussionsinstrumente, die Sprache und der ganze Körper. Erkunden Sie das Universum Rhythmus auf unterschiedlichste Art und Weise. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Rafael Woll, Schlagzeuger und Perkussionist, Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kurs 070: Schnupperkurs

Datum: 1 x Donnerstag; 22.2.2018

Kosten: CHF 39.–

Anmeldung: bis 8.2.2018

Kurs 071

Daten: 6 x Donnerstag; 8./15./22.3., 19./26.4. und 3.5.2018

Kosten: CHF 225.–

Anmeldung: bis 23.2.2018

Kurse 072 und 073**Jodeln in der Gruppe**

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

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 224.–

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 072: Anfänger

Daten: 4 x Freitag; 12./26.1., 2.2. und 2.3.2018

Kurs 073: Fortsetzung

Daten: 4 x Freitag; 16./23.3., 20.4. und 4.5.2018

Kurs 074**Aktives Hören Musikgeschichte**

Das Barocke Zeitalter bis zur Klassik

Die Musik bildete stets einen faszinierenden Teil der Geschichte, denn sie entwickelte sich immer in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Sie erhalten in allgemein verständlicher Form Musikgeschichte vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmässige Konzertbesucher/innen.

Partner-
angeboteMusikschule
Stadt Luzern

Leitung: Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin
Daten: 7 x Montag; 8./29.1., 19./26.2., 5./12. und 19.3.2018
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 310.–
Anmeldung: bis 20.12.2017

Kurs 075**Aktives Hören:
Musikgeschichte****Einführung in die Moderne**

Was ist «moderne Musik», wann beginnt sie und was kennzeichnet sie? Wir lernen, diese Musik, ausgehend von der Zeit der Avantgarde um Arnold Schönberg, besser zu verstehen und die Motive und Triebfedern der Komponisten und ihrer Musik im 20. Jahrhundert zu deuten. Wir zeigen den fundamental gewandelten Umgang mit der Tradition, den Formen, Gattungen, Instrumenten und dem «Tonmaterial». Gedacht für Interessierte mit Vorkenntnissen der Musik bis 1900.

Leitung: Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin, und Sibylle Ehrismann, lic. phil. Musikpublizistin und Ausstellungskuratorin
Daten: 5 x Montag; 16./23./30.4., 14. und 28.5.2018
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 330.–
Anmeldung: bis 3.3.2018

Kurse 076 bis 079**Fit mit Musik****Sturzprävention
mit Musik nach Dalcroze**

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

Kurs 076: Gruppe 1 Einsteiger

Daten: 10 x Dienstag; 9.1. bis 27.3.2018 (ohne 6. und 13.2.)
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern
Kosten: CHF 179.–
Anmeldung: bis 20.12.2017

Kurs 077: Gruppe 2

Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 (ohne 9. und 16.2.)
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 165.–
Anmeldung: bis 20.12.2017

Kurs 078: Gruppe 1 Fortsetzung

Daten: 12 x Dienstag; 17.4. bis 3.7.2018
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern
Kosten: CHF 210.–
Anmeldung: bis 3.4.2018

Kurs 079: Gruppe 2 Fortsetzung

Daten: 12 x Freitag; 20.4. bis 6.7.2018
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 210.–
Anmeldung: bis 6.4.2018

Kurs 080**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: 8 x Dienstag; 9./30.1., 20.2., 20.3., 17.4., 15.5., 5. und 26.6.2018
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal
Kosten: CHF 186.–
Anmeldung: bis 20.12.2017

Kurs 081**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; 16.4. bis 14.5.2018
Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr
Ort: Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 110.–
Anmeldung: bis 3.4.2018

Gesundheit und Bewegung

NEU

Kurs 085 Beckenboden nach Feldenkrais Bewusst und gesund

Ein gesunder Beckenboden stärkt Ihre Kontinenz, die inneren Organe und den Rücken! Lernen Sie, wie Sie im Alltag sein gesundes Funktionieren unterstützen können. Sie lernen, die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen zu spüren und in verschiedenen Bewegungsabläufen zu aktivieren und zu entspannen. Das gesunde Funktionieren des Beckenbodens zu erhalten oder wieder zu erlangen, ist auch im Alter möglich. Dieser empfehlenswerte Kurs ist für Männer und Frauen sehr geeignet.

Leitung: Esther Meier, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin und Feldenkrais Therapeutin
Daten: 8 x Montag; 19.2. bis 23.4.2018 (ohne 1. und 9.4.)
Zeit: 16.00 bis 17.15 Uhr
Ort: Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, 6003 Luzern (3. Stock mit Lift)
Kosten: CHF 226.-
Anmeldung: bis 5.2.2018

Partner-
angebot

L T
luzernertheater.ch

Kurs 086 Shall we dance?! Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

«In Bewegung bleiben» ist das Motto des 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. Zusätzlich erhalten Sie die Möglichkeit, die Probe für eine Tanzproduktion zu besuchen. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekannt-

Kurs 120 Progressive Muskelentspannung Entspannungsmethode nach Jacobson

Erfahren Sie diese wohltuende Art der Entspannung, basierend auf einem einfachen Prinzip: Spannt man seine Muskeln willentlich an und lässt dann wieder locker, stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein. Schritt für Schritt werden ganze Muskelgruppen durchgearbeitet, bis sich der ganze Körper entspannt hat.

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc
Daten: 5 x Donnerstag; 1. bis 29.3.2018
Zeit: 15.45 bis 16.35 Uhr
Ort: Ballettstudio Scheitlin, Sempacherstrasse 21b, Luzern
Kosten: CHF 122.-
Anmeldung: bis 15.2.2018

Kurse 087 bis 102 Yoga

Auch für reife Körper
 Yoga bedeutet Einheit, harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist, und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweg-

lichkeit. Die Stunde endet mit ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbstständigkeit 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 freiverwendenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 96.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 087 bis 088 Luzern

Leitung: Helena Häberli-Zimmermann, Yogalehrerin YCH
Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr
Ort: Raum der Achtsamkeit, Obergrundstrasse 65a, 6003 Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 087

Daten: 9 x Donnerstag; 18.1. bis 29.3.2018 (ohne 8. und 15.2.)
Kosten: CHF 189.-

Kurs 088: Fortsetzung

Daten: 10 x Donnerstag; 19.4. bis 5.7.2018 (ohne 10. und 31.5.)
Kosten: CHF 210.-

Kurse 089 bis 098 Luzern

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Daten: 12 x Mittwoch; 10.1. bis 28.3.2018
Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern
Kosten: CHF 252.-

Kurs 089: Anfänger

Zeit: 14.30 bis 15.30 Uhr

Fortgeschrittene

Kurs 090: 9.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 091: 10.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 092: 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 093: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurse 094 bis 098

Daten: 12 x Mittwoch; 11.4. bis 4.7.2018

Kurs 094: Anfänger

Zeit: 14.30 bis 15.30 Uhr

Fortgeschrittene

Kurs 095: 9.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 096: 10.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 097: 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 098: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurse 099 und 100**Sursee**

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort: Yogaatelier-Sursee, Centralstrasse 18, Sursee

Kurs 099

Daten: 11 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018
Kosten: CHF 231.-

Kurs 100: Fortsetzung

Daten: 12 x Freitag; 13.4. bis 6.7.2018 (ohne 11.5.)
Kosten: CHF 252.-

Kurse 101 und 102**Willisau**

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH
Zeit: 17.45 bis 18.45 Uhr
Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau
Kosten: CHF 252.-

Kurs 101

Daten: 12 x Dienstag; 9.1. bis 27.3.2018

Kurs 102: Fortsetzung

Daten: 12 x Dienstag; 17.4. bis 3.7.2018

Kurse 103 bis 106**Qi Gong****Lebensenergie stärken**

Qi Gong ist eine jahrhundertalte Übungstechnik, deren Ursprung in China liegt. 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 103: Anfänger

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: CHF 260.-

Kurs 104: Fortgeschrittene

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kosten: CHF 260.-

Kurs 105: Fortsetzung

Daten: 9 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5., 11. und 18.6.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: CHF 234.-

Kurs 106: Fortsetzung

Daten: 9 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5., 11. und 18.6.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kosten: CHF 234.-

Kurse 107 bis 109**Tai Chi****Bewegt den Körper und belebt den Geist**

Mit seinen langsamen fließenden Bewegungen fördert Tai Chi die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie lernen eine Tai-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 107: Anfänger

Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 (ohne 9. und 16.2.)
Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr
Kosten: CHF 225.-

Kurs 108: Fortgeschrittene

Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 (ohne 9. und 16.2.)
Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr
Kosten: CHF 225.-

Kurs 109: Fortsetzung

Daten: 6 x Freitag; 23.4. bis 15.6.2018 (ohne 11./25.5. und 1.6.)
Zeit: 9.30 bis 10.45 Uhr
Kosten: CHF 150.-

Kurse 110 bis 117**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 (Bauch- und Rückenmuskulatur und Beckenboden) 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 z.T. wenig freierwerdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 99.

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa

Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstrasse 9, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 110 und 111

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)

Kosten: CHF 230.–

Kurs 110: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 111: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 112 und 113: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5.)

Kosten: CHF 253.–

Kurs 112: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 113: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 114 und 115

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB,

Expertin Erwachsenensport esa

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 114

Daten: 9 x Dienstag; 16.1. bis 20.3.2018 (ohne 13.2.)

Kosten: CHF 207.–

Kurs 115: Fortsetzung

Daten: 12 x Dienstag; 3.4. bis 3.7.2018 (ohne 22.5. und 19.6.)

Kosten: CHF 276.–

Kurse 116 und 117

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc, Expertin für Prävention und Rehabilitation, Pilates-Instruktorin

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 116

Daten: 10 x Mittwoch; 10.1. bis 28.3.2018 (ohne 7. und 14.2.)

Kosten: CHF 230.–

Kurs 117: Fortsetzung

Daten: 12 x Mittwoch; 11.4. bis 27.6.2018

Kosten: CHF 276.–

Kurse 118 und 119

Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden (Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose etc.). Durch spezifische Übungen wird deren Gleitfähigkeit gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und Energie und Bewegung in Fluss bringt. 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

Kosten: CHF 175.–

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 118: Anfänger

Daten: 6 x Mittwoch; 21.2. bis 28.3.2018

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 119: Fortgeschrittene

Daten: 6 x Mittwoch; 18.4. bis 23.5.2018

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Gesundheit und

NEU

Kurs 122

Augentraining nach Feldenkrais

Wacher Blick – entspannte Augen

Wussten Sie, dass Sie als Kleinkind das Sehen erst erlernen mussten? In diesem Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten bewusst. Durch bewusstes Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen.

Leitung: Esther Meier, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin und Feldenkrais Therapeutin

Daten: 6 x Freitag; 16.2. bis 23.3.2018

Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr

Ort: Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, 6003 Luzern (3. Stock mit Lift)

Kosten: CHF 195.–

Anmeldung: bis 2.2.2018

Kurs 123

Balsam für die Füsse

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Wussten Sie, dass man z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessern kann? Die Fussübungen können Sie daheim ausführen.

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

Daten: 4 x Donnerstag; 1. bis 22.3.2018

Zeit: 10.00 bis 11.45 Uhr

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

Kosten: CHF 179.–

Anmeldung: bis 15.2.2018

Kurs 124

Ohren spitzen – Fitness fürs Gehör

Im Alter lässt das Gehör nach, es wird immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zum besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem «Elektronischen Ohr» über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken so Ihre Lebensgeister.

Wohlbefinden

Leitung: Marianne Zimmermann,
APP-Therapeutin

Daten: 5 x Dienstag; 20.2. bis 20.3.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Horch-Atelier APP,
Theaterstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 220.–

Anmeldung: bis 6.2.2018

Kurs 125

Autogenes Training

Praktisch auf alle Bereiche unseres Lebens können wir selbst mit einwirken! Es beginnt mit der Art unseres Denkens und inneren Dialoges. Ob Schlafstörungen, Unruhezustände, Befindensstörungen oder Veränderungen. Autogenes Training ist leicht zu erlernen und kann immer wieder angepasst und angewandt werden.

Leitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin

Daten: 2 x Mittwoch; 6. und 13.6.2018

Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 120.–

Anmeldung: bis 23.5.2018

Kurs 126

Lernen Sie, das Leben zu geniessen

Spirituelle Workshop

Durch das Betrachten verschiedener Lebensthemen erlangen wir mehr Bewusstsein, und unsere Seele und unser Körper können heilen. Wir dürfen erleben, wie es ist, mehr zu fühlen, als zu denken. Eine wunderbare Erfahrung für jeden Mann und jede Frau, die sich auch positiv auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirken kann.

Leitung: Astrid Reichmuth,
Mediale Beratungen, Therapeutin

Daten: 4 x Donnerstag; 1. bis 22.3.2018

Zeit: 14.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Praxis Licht am Horizont,
Klosterlistrasse 33, Kriens

Kosten: CHF 160.–

Anmeldung: bis 15.2.2018

Digitale Senioren

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: Pro Senectute, Bundesplatz 14,
Luzern

Kosten: CHF 49.–

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 130

Wie nutze ich das Internet im Alltag?

Sie erfahren, wie Sie die Digitalisierung zu Ihrem Vorteil für alltägliche Dinge wie Einkaufen, Nachrichten, Gesundheit und Vergnügen nutzen können.

Datum: 1 x Dienstag; 20.2.2018

Kurs 131

Was ist eigentlich Facebook?



Entdecken Sie die Social-Media-Plattform, ohne sich dort anzumelden, und gewinnen Sie einen Eindruck von der Plattform, von der überall gesprochen wird.

Datum: 1 x Dienstag; 17.4.2018

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:

- Betriebssysteme Windows
- Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint und Outlook)
- Internet und E-Mail
- iPhone/iPad
- Android Handy/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 der 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 Handy, Tastatur-Handy
- Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internetinstallationen (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 ¼-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.)

Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 95

Moderne Kommunikation

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. Jede 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



Foto: Peter Lauth

Kurse 150 und 151

WhatsApp

NEU

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

In diesem Kurs lernen Sie einige Möglichkeiten von WhatsApp kennen. Sie können Textnachrichten mit Bildern, Sprachnachrichten und Standortangaben verschicken. Sie werden telefonieren und Videoanrufe tätigen, Gruppen erstellen und viele nützliche Tipps erfahren.

Leitung: Nicola Wyss

Kosten: CHF 99.–

Kurs 150

Datum: 1 x Freitag; 19.1.2018

Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 151

Datum: 1 x Mittwoch; 25.4.2018

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 140

Workshop eBook und eAudio

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Smartphone oder iPad/Tablet und persönlicher Bibliotheksausweis (inkl. Passwort) einer teilnehmenden Bibliothek. Besucher Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.

Bei der Digitalen Bibliothek Zentralschweiz (www.dibizentral.ch) können Sie E-Books, E-Paper, E-Musik, E-Audios und E-Videos jederzeit und überall ausleihen. Das Angebot steht allen Bibliothekskunden mit einem Bibliotheksausweis zur Verfügung. In diesem Kurs installieren Sie die Onleihe-App und erstellen Ihre Adobe-ID. Sie lernen im umfassenden Bibliotheksangebot schnell und sicher Ihre Interessensgebiete zu finden und auf Ihren Geräten zu speichern, um Ihre Favoriten jederzeit nutzen zu können.

Leitung: Nicola Wyss

Datum: 1 x Mittwoch; 14.3.2018

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Habsburgerstrasse 26, Luzern

Kosten: CHF 99.–

Kurs 141 bis 145

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 und 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 141

Daten: 2 x Montag; 8. und 15.1.2018

Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 142

Daten: 2 x Mittwoch; 21. und 28.2.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 143

Daten: 2 x Freitag; 16. und 23.3.2018

Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 144

Daten: 2 x Montag; 23. und 30.4.2018
Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 145

Daten: 2 x Mittwoch; 23. und 30.5.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurse 146 und 147**iPhone – Aufbaukurs**

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPhone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID (falls vorhanden) sowie Grundkurs iPhone 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 ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

Leitung: Nicola Wyss
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 125.–

Kurs 146: 2 x Freitag; 16. und 23.3.2018
Kurs 147: 2 x Freitag; 18. und 25.5.2018

Kurse 148 und 149**iPad – Grundkurs**

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

In diesem Kurs erlernen 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
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 280.–

Kurs 148: 3 x Montag; 8.1. bis 22.1.2018

Kurs 149: 3 x Montag; 23.4. bis 7.5.2018

Kurse 152 bis 155**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 deren Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Telefon Grundeinstellungen, richtig telefonieren, SMS senden und 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 152

Daten: 2 x Dienstag; 16. und 23.1.2018
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 153

Daten: 2 x Dienstag; 6. und 13.3.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 154

Daten: 2 x Mittwoch; 18. und 25.4.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 155

Daten: 2 x Mittwoch; 16. und 23.5.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurse 156 und 157**Android Handy – Aufbaukurs**

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

In diesem Kurs lernen Sie, Ihr Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Start- und Anwendungsbildschirm. Sie lernen diverse Anwendungen kennen, die Sie im Alltag hilfreich unterstützen und Anwendungen, die Sie unterwegs einsetzen können, wie zum Beispiel Google Maps. Sie lernen Apps zu installieren und zu organisieren.

Leitung: Beatrice Tichelli
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 125.–

Kurs 156: 2 x Dienstag; 20. und 27.2.2018

Kurs 157: 2 x Montag; 11. und 18.6.2018

Kurs 158**Android Tablet – 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 und Dokumente verwalten und Musik hören.

Leitung: Beatrice Tichelli
Daten: 3 x Mittwoch; 18.4. bis 2.5.2018
Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 280.–

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

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

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

Nutzungsgebühr Laptop: Die Nutzungsgebühr für unsere 2 Laptops in Luzern beträgt CHF 20.– pro Kurstag (4x = CHF 80.– bzw. 3x = 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 zu Hause.

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

Leitung: Michel Prigione

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 159 bis 162

Windows – Grundkurs

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zu Hause zum Üben mit Windows Betriebssystem. Klären Sie bitte vor Kursbeginn 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 zu arbeiten. In diesem Kurs lernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind imstande, 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 159: Laptop

Daten: 4 x Mittwoch; 10. bis 31.1.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 160: Laptop

Daten: 4 x Donnerstag; 1. bis 22.3.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 161: Laptop

Daten: 4 x Freitag; 20.4. bis 11.5.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 162

Daten: 4 x Freitag; 8. bis 29.6.2018
Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 390.–

Kurse 163 bis 165

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 Fenstertechniken. Menübänder sind heute im Betriebssystem wie auch im Office-Programm vorhanden und werden ebenfalls erklärt. Passen Sie Windows Ihren Bedürfnissen an.

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 230.– (exkl. Laptop)

Kurs 163: Laptop

Daten: 3 x Freitag; 23.2. bis 9.3.2018
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 164: Laptop

Daten: 3 x Montag; 23.4. bis 7.5.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 165: Laptop

Daten: 3 x Mittwoch; 6. bis 20.6.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurse 166 und 167

Internet und E-Mail – Einführung

Voraussetzung: Windows Grund- oder Umsteigerkurs.

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web und in der elektronischen Post? Sie lernen Informationen wie Adressen,

Computer (Mac)

Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge zu suchen und zu finden, wichtige Webadressen (Favoriten) zu speichern und auszudrucken. Wir zeigen Ihnen, wie man sicher surft. Sie lernen die Möglichkeiten des E-Mails kennen und halten mit Ihren Bekannten künftig Kontakt per elektronischer Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte und lernen Sie, wie man Kontakte speichert. Im Kurs wird mit Google oder Firefox und dem neuen Microsoft Edge Browser und den Programmen Windows Mail oder Outlook 2013/2016 gearbeitet.

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 166: Laptop

Daten: 4 x Montag; 19.2. bis 12.3.2018
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 167: Laptop

Daten: 4 x Dienstag; 22.5. bis 12.6.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 168

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 168: Laptop

Daten: 3 x Donnerstag; 15. bis 29.3.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 230.– (exkl. Laptop)

Leitung: Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater

Ort: Data Quest AG, Pilatusstrasse 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; das eigene MacBook kann nicht mitgebracht werden.

Kurse 750 bis 752

Mac – Einstieg und entspannter Umgang

Voraussetzung: Erste Kontakte mit dem Mac und 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 750: 2 x; Dienstag, 6., und Donnerstag, 8.2.2018

Kurs 751: 2 x; Dienstag, 6., und Donnerstag, 8.3.2018

Kurs 752: 2 x; Dienstag, 3., und Donnerstag, 5.4.2018

Kurs 753

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 der 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, 8., und Donnerstag, 10.5.2018

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



Foto: iStock

Sprachen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, in kleinen Gruppen von max. 10 Personen eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung.

Kursdauer: 8.1. bis 6.7.2018 (ohne Faschnachtsferien 5. bis 16.2., Osterferien 30.3. bis 13.4., Auffahrt 10.5., Pfingstmontag 21.5., Fronleichnam 31.5.)

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten

Anmeldung: bis 21.12.2017

Bemerkung: Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.

Kleingruppenzuschlag: Preise gelten ab 7 Teilnehmenden. Bei Unterbestand (5 oder 6 Teilnehmende) kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden.

Kursleiterinnen

Englisch

Barbara Christen

Kurse: 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 179, 180, 188, 189

Ruth Knapp

Kurse: 178, 183, 184, 185, 186, 187

Pat Suhr Felber

Kurse: 177, 181, 192, 193, 194, 195, 196, 197

Susanne Jung

Kurse: 182, 190, 191

Spanisch

Yolanda Schneuwly-Rivera

Kurse: 200, 202, 204, 205, 208

Belén Temiño

Kurse: 201, 203, 206, 207

Italienisch

Emi Pedrazzini

Kurse: 212, 213, 215, 216, 217, 218, 219, 220

Maria Fasanella

Kurse: 210, 211, 214

Französisch

Soraya Blessing

Kurse: 221, 222, 223

Russisch

Alina Fuchs

Kurse: 225, 226, 227

ENGLISCH WELCOME!

Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse

Kurs 170

Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

NEU

Anfänger 2 (Beginner)

Kurs 171

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.- (21 x)

Anfänger 3 (Beginner)

Kurs 172

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

Anfänger 4 (Beginner)

Kurs 173

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

Kurs 174

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.- (21 x)

Anfänger 5 (Elementary)

Kurs 175

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Anfänger 6 (Elementary)

Kurs 176

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Anfänger 7 (Elementary)

Kurs 177

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Anfänger 8 (Elementary)

Kurs 178

Mo, 8.15 bis 9.30 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 179

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Kurs 180

Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 181

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

Mittel 2 (Pre-Intermediate)

Kurs 182

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 183

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

Kurs 184

Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Mittel 4 (Pre-Intermediate)

Kurs 185

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

Kurs 186

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

Kurs 187

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

Kurs 188

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

Kurs 189

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

Kurs 190

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

Kurs 191

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

Fortgeschrittene (Intermediate)

Kurs 192

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 193

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 194

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 195

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 196

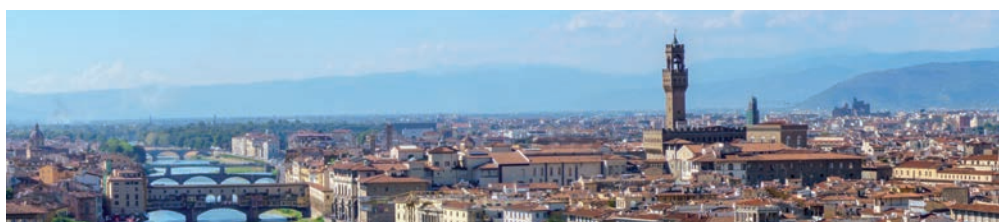
Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

Konversation (Advanced)

Reading matter and discussions about current affairs and literary texts. The improvement of pronunciation and vocabulary.

Kurs 197

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



SPANISCH BIENVENIDOS!

Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse

Kurs 200

Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

NEU

Anfänger 2

Kurs 201

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Anfänger 3

Kurs 202

Do, 14.00 bis 15.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Mittel

Kurs 203

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

Fortgeschrittene 1

Kurs 204

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Kurs 205

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

Fortgeschrittene 2

Kurs 206

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 207

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 208

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 305.- (21 x)

ITALIENISCH BENVENUTI!

Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse

Kurs 210

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Anfänger 2

Kurs 211

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 1

Kurs 212

Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 2

Kurs 213

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

Kurs 214

Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Mittel 3

Kurs 215

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

Mittel 4

Kurs 216

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 217

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

Fortgeschrittene 2

Kurs 218

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 219

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Fortgeschrittene 4

Kurs 220

Do, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

FRANZÖSISCH BIENVENUE!

Anfänger

Kurs 221

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Mittel

Kurs 222

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Fortgeschrittene

Kurs 223

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 457.- (21 x)

RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise

Kurs 225

Mo, 18.30 bis 19.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Anfänger 1

Kurs 226

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

Anfänger 2

Kurs 227

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



Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Interessen und Hobbys 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 Spazier-Treff

Freude an der Bewegung, an der Natur und am Umgang mit Menschen

Leitung: Heidi Lötscher, Telefon 079 329 87 20
Daten: jeden 1. Mittwoch des Monats; 10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5., 6.6.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Treffpunkt: Torbogen Bahnhof Luzern
Ausrüstung: gutes Schuhwerk und wetterentsprechende Bekleidung
Bemerkung: Alternativangebot bei Schlechtwetter gewährleistet
Kosten: CHF 10.- pro Mal, exkl. Reisespesen und Konsumation
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

Treff 231 Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Gedächtnistraining
 Zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration stellt die ausgebildete Gedächtnistrainerin unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen.

Leitung: Dolores Weber, Telefon 041 660 96 20
Daten: jeden 3. Freitag des Monats; 19.1., 16.2., 16.3., 20.4., 18.5., 15.6.2018
Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr (Gruppe 1) und 13.30 bis 15.00 Uhr (Gruppe 2)
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 75.- für 5 wählbare Treffen (Abo) oder CHF 15.- pro Mal
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme bei Frau Weber ist aber erwünscht.

NEU

Treff 232 Gespräche am runden Tisch

Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger, Telefon 041 937 12 47
Daten: jeden 1. oder 2. Donnerstag des Monats; 11.1., 1.2., 1.3., 12.4., 3.5., 7.6.2018
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 nicht notwendig.

Treff 233 Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen



Leitung: Margrit Thalmann, Telefon 041 440 56 84
Daten: jeden 1. Donnerstag des Monats; 1.2., 1.3., 5.4., 3.5., 7.6.2018
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Luzern (bei der Allmend Luzern)
Kosten: CHF 25.- für 5 wählbare Treffen (Abo) oder CHF 5.- pro Mal
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

NEU

Treff 234 Tanznachmittage

Tanzvergnügen mit Live-Musik oder DJ

Leitung: Nena Graf, Telefon 079 270 80 88
Daten: jeweils am 2. Mittwoch des Monats; 10.1., 14.2., 14.3., 11.4., 9.5., 13.6.2018
Zeit: 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Südpol Luzern, Arsenalstrasse 28, 6010 Kriens
Kosten: CHF 10.- pro Mal
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

Treff 235 Immer wieder sonntags

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

Leitung: Josiane Burkard, Telefon 078 845 81 30
Kosten: CHF 10.-
Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 95, bildung.sport@lu.prosenectute.ch
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Sonntag, 18.2.2018
Reise nach Afghanistan
 Filmvortrag von und mit Hans Jagau
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Sonntag, 18.3.2018
ABBA Musical «Mamma Mia»
 Filmmachmittag
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Sonntag, 15.4.2018
Besuch Gletschergarten
 Entdeckungsreise durch 20 Mio. Jahre
Treffpunkt: Löwendenkmal, Luzern

Sonntag, 13.5.2018
Minigolf in Luzern
Treffpunkt: Haupteingang Verkehrshaus Luzern

Fitness und Bewegung



NEU

Kurs 600

Cross Training

Ganzkörpertraining im Freien

Das Ziel beim Cross Training ist die gleichmässige Kräftigung möglichst vieler Muskelgruppen und die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Mit gezielten Übungen wird die Leistungsfähigkeit erhöht, die Beweglichkeit und Koordination gefördert und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Für dieses umfassende Fitnessstraining nutzen wir Geländer, Treppen und Bänkli im Freien. So können Sie nach dem Kurs auch Ihr eigenes Training gestalten.

Leitung: Anita Lütolf, Erwachsenensportleiterin esa, Fitnessinstructorin

Daten: 12 x Montag; 19.3. bis 18.6.2018 (ohne 2.4. und 21.5.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Treffpunkt: Eiszentrum Luzern

Ort: Seepromenade Alpenquai

Kosten: CHF 192.-

Anmeldung: bis 5.3.2018

Kurs 601

Gleichgewichtstraining

Sicher stehen – sicher gehen

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 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; 20.2. bis 15.5.2018 (ohne 27.3.)

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 276.-

Anmeldung: bis 5.2.2018

Kurs 602 und 603

Fit und zwäg

Sanftes Ganzkörpertraining

Sich wohlfühlen mit ganzheitlichem Körpertraining! Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen Ihren ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden Koordination, Reaktion und Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat heisst längerfristig weniger Schmerzen. All dies sind 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

Kosten: CHF 207.-

Kurs 602

Daten: 9 x Dienstag; 16.1. bis 20.3.2018 (ohne 13.2.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Anmeldung: bis 3.1.2018

Kurs 603

Daten: 9 x Dienstag; 3.4. bis 5.6.2018 (ohne 22.5.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Anmeldung: bis 19.3.2018

Kurse 604 bis 607

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 604

Daten: 9 x Montag; 15.1. bis 19.3.2018 (ohne 12.2.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kosten: CHF 207.-

Anmeldung: bis 3.1.2018

Kurs 605

Daten: 9 x Dienstag; 16.1. bis 20.3.2018 (ohne 13.2.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Kosten: CHF 207.-

Anmeldung: bis 3.1.2018

Kurs 606

Daten: 8 x Montag; 9.4. bis 4.6.2018 (ohne 21.5.)

Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Kosten: CHF 184.-

Anmeldung: bis 26.3.2018

Kurs 607

Daten: 9 x Dienstag; 3.4. bis 5.6.2018 (ohne 22.5.)

Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr

Kosten: CHF 207.-

Anmeldung: bis 26.3.2018

Kurse 610 bis 615

Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

Zu Evergreens ab den 1940er-Jahren, sowie auch zu neueren Hits lernen Sie Schritte aus dem Paartanz, frischen diese auf und tanzen sie ohne Partner. In diesem Kursabschnitt üben Sie vor allem die Grundschriffe Englisch Walzer, Tango und Bachata, ergänzen diese mit Zwischenschritten und Armbewegungen und setzen sie zu kleinen Choreografien zusammen. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe soll bei Anfänger/innen wie bei Fortgeschrittenen vor allem Freude an der Musik und der Bewegung wecken!

Leitung: Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, zertifizierte Everdance®-Leiterin

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern

Kosten: CHF 144.-

Kurs 610

Daten: 8 x Montag; 29.1. bis 23.4.2018
(ohne 5./12.2., 26.3., 2. und 9.4.)
Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr
Anmeldung: bis 15.1.2018

Kurs 611

Daten: 8 x Montag; 29.1. bis 23.4.2018
(ohne 5./12.2., 26.3., 2. und 9.4.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Anmeldung: bis 15.1.2018

Kurs 612

Daten: 8 x Donnerstag; 1.2. bis 26.4.2018
(ohne 8./15.2., 29.3., 5. und 12.4.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Anmeldung: bis 17.1.2018

Kurs 613

Daten: 8 x Freitag; 2.2. bis 27.4.2018
(ohne 9./16.2., 30.3., 6. und 13.4.)
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Anmeldung: bis 19.1.2018

Kurs 614 und 615**Everdance® Sursee**

Leitung: Margaritha Schmidli,
Erwachsenensportleiterin esa,
zertifizierte Everdance®-Leiterin
Ort: Bewegungsraum,
Centralstrasse 18, 6210 Sursee
Kosten: CHF 144.-

Kurs 614

Daten: 8 x Mittwoch; 24.1. bis 28.3.2018
(ohne 7. und 14.2.2018)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Anmeldung: bis 8.1.2018

Kurs 615

Daten: 8 x Mittwoch; 18.4. bis 6.6.2018
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Anmeldung: bis 2.4.2018

NEU**Kurs 616****Smovey®****Schwungvoll zu Kraft, Ausdauer und Balance**

Smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen zum Lockern und zum Kräftigen der Muskulatur eingesetzt werden. Die dynamischen Bewegungen verhelfen zu schwungvollem Gehen und fördern das Gleichgewicht. Im Stehen und im Sitzen wird mit Spass geübt. Die Smoveys® werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin
Erwachsenensport esa, Smovey® Coach
Daten: 8 x Montag; 29.1. bis 23.4.2018
(ohne 5./12.2., 26.3., 2. und 9.4.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10,
Luzern
Kosten: CHF 144.-
Anmeldung: bis 15.1.2018

Tennis

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

Leitung Dierikon: Della Meyer (Fachleiterin), Georges Meyer, Robert Dubach, Lis Hunkeler

Leitung Kriens: Heidi Steiner

Daten:

1. Trimester 8.1. bis 29.3.2018
2. Trimester 9.4. bis 5.7.2018
(ohne 10. und 21.5.)



Foto: Fotolia

Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

Zeit: tagsüber; über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

Sportcenter Rontal, Dierikon

Montag, Dienstag und Donnerstag

**Sportcenter Pilatus, Kriens**

Montag und Dienstag

Gruppengrösse: 4-er-Gruppen (1 Platz)

Kosten: CHF 18.50 pro Person/Std.

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

Tennis-Schnupperlektionen

Datum: Donnerstag, 11.1.2018

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Sportcenter Pilatus, Kriens

Anmeldung: Della Meyer (Kontakt siehe oben)

Polysport

Kurs 640

Seniorenkarate

Kampfkunst für Körper und Geist

NEU



Gesundheit hat im Karate einen grossen Stellenwert. Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kondition werden gleichermassen trainiert. Angepasst an Ihr Können werden Sie stufengerecht gefordert. Wie im Yoga können die Energiebahnen (Meridiane) aktiviert, beruhigt oder ins Gleichgewicht gebracht werden. Partnerübungen, Schläge und Tritte werden kontrolliert ausgeführt. Karate hält fit und ist gleichzeitig ein optimales Gehirnjogging.

Leitung: Toni und Mariann Romano, Karate Taisho

Daten: 8 x Donnerstag; 22.2. bis 12.4.2018

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Luzernerstrasse 82, Kriens

Kosten: CHF 198.-

Anmeldung: bis 8.2.2018

Kurs 641

Spinning

Gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Velo

Velo gefahren wird im Kursraum, wobei die Kursleitung bei mitreissender Musik zum Training animiert. Das Herz-Kreislauf-System wird dabei gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Die Intensität kann jeder Kursteilnehmende selber bestimmen. Möchten Sie einfach in Bewegung bleiben? Probieren Sie es aus. Es lohnt sich!

Leitung: Roli Müller, Fitnessinstructor

Daten: 8 x Freitag; 20.4. bis 8.6.2018

Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 212.-

Anmeldung: bis 6.4.2018

Kurse 642 und 643

Trampolin

Bellicon® Move

Es ist nachgewiesen, dass das Trampolin-Training unzählige positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus hat. Die Gelenke und Knochen, der Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt und somit auch gleichzeitig die Sturzprofilaxe unterstützt. Die Übungen sind rücken- und gelenkschonend. Bellicon® Move ist ein Training auf dem hochwertigen bellicon® Trampolin.

Leitung: Rosa Catalano, Bellicon® Move-Instruktorin

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 5.2.2018

Kurs 642

Daten: 10 x Montag; 19.2. bis 7.5.2018 (ohne 2. und 9.4.)

Kurs 643

Daten: 10 x Donnerstag; 22.2. bis 17.5.2018 (ohne 5./12.4. und 10.5.)

Kurs 844

Curling

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Diese Wintersportart auf dem Eis lässt sich von Menschen über 60 Jahren problemlos erlernen und spielen. Voraussetzung sind eine durchschnittliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

Daten: 1 x Mittwoch; 3.1.2018, 9 x Montag; 8.1. bis 12.3.2018 (ohne 12.2.)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

Kosten: variieren je nach Teilnehmerzahl

Anmeldung: bis 7.12.2017

Schnupperlektion: Information und Anmeldung bei Hansruedi Heer, Telefon 041 360 96 73, h-heer@hispeed.ch

Osteoporosegymnastik-Kurse

Kursangebot für Menschen mit bestehender Osteoporose der Wirbelsäule und Extremitäten. Die Kurse werden von **dipl. Physiotherapeutinnen** geleitet.

■ Baldegg	Kantonale Mittelschule	Mittwoch	08:45/09:45 Uhr
■ Ebikon	Pfarrheim, Dorfstrasse 7	Mittwoch	09:00/10:00 Uhr
■ E.-Brücke	T&T, Schachenstrasse 10a	Montag	13:00/14:00 Uhr
■ Luzern	Bruchstrasse 10	Donnerstag	17:00 Uhr
■ Schüpfheim	Move, Bahnhofstrasse	Freitag	10:15 Uhr

Anmeldung Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Kurswesen, 041 484 34 75, rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch



**Rheumaliga
Luzern und Unterwalden**
Bewusst bewegt



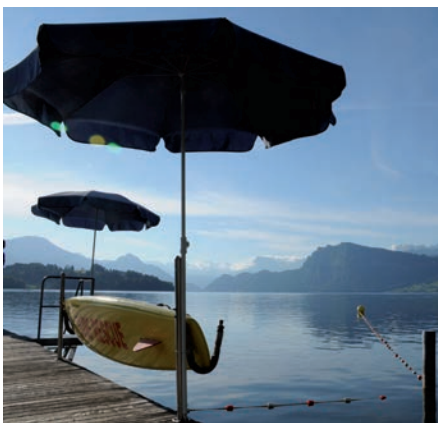
Wasserfitness



Hinweis: Die Wasserfitness-Kurse sind laufende Angebote mit wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen zu freien Plätzen erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 91. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

Kurse 730 Fit-Gymnastik im See (mit Weste)

NEU



Als Ergänzung zu unseren Fit-Gymnastik-Kursen im Hallenbad bieten wir neu auch einen Kurs im schönen Vierwaldstättersee in Luzern an. Geniessen Sie während den Sommerferien ein morgendliches Training im See. Die Weste wird Ihnen zur Verfügung gestellt und bewirkt, dass Sie aufrecht im Wasser «stehen» und sich auch im See wohl und sicher fühlen. Der Kurs findet nur bei geöffnetem Bad statt.

Kurs 730

Leitung: ausgebildete Wasserfitnessleiterinnen esa

Daten: 6 x Donnerstag; 12.7. bis 16.8.2018

Verschiebedaten: 23. und 30.8.2018

Zeit: 10.15 bis 11.05 Uhr

Ort: Strandbad Tribschen, Luzern (VBL-Bus Nr.6/7/8, Haltestelle Wartegg)

Kosten: CHF 112.- exkl. Eintritt (Kasse CHF 5.-)

Anmeldung: bis 28.6.2018

Kurse 650 bis 667

Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

Damit wir Fit-Gymnastik auch im tiefen Wasser anbieten können, wird es mit einer Weste durchgeführt. Es ist ein effizientes, gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser, welches 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 Wasserspiegel – wird das Training absolviert. Die Schwereelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, Rücken- und Gelenksbeschwerden werden vermindert und es ist ein angenehmes Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher

Kurs 650

Daten: 15 x Donnerstag; 11.1. bis 7.6.2018 (ohne 8./15.2., 29.3., 5./12.4. und 10./31.5.)

Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr

Kosten: CHF 300.- inkl. Eintritt

Kurs 651

Daten: 15 x Donnerstag; 11.1. bis 7.6.2018 (ohne 8./15.2., 29.3., 5./12.4. und 10./31.5.)

Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr

Kosten: CHF 300.- inkl. Eintritt

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Leitung: Trudy Schwegler

Kurs 652

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)

Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr

Kosten: CHF 200.- inkl. Eintritt

Kurs 653

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)

Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr

Kosten: CHF 200.- inkl. Eintritt

Kurs 654

Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)

Zeit: 20.00 bis 20.50 Uhr

Kosten: CHF 200.- inkl. Eintritt

Kurs 655: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5.)

Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr

Kosten: CHF 220.- inkl. Eintritt

Kurs 656: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5.)

Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr

Kosten: CHF 220.- inkl. Eintritt

Kurs 657: Fortsetzung

Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5.)

Zeit: 20.00 bis 20.50 Uhr

Kosten: CHF 220.- inkl. Eintritt

Luzern

Hallenbad Allmend

Wassertemperatur: 32 Grad

Leitung: Christine Bruppacher

Kurs 658

Daten: 10 x Dienstag; 9.1. bis 27.3.2018 (ohne 6. und 13.2.)

Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr

Kosten: CHF 186.- exkl. Eintritt

Kurs 659: Fortsetzung**Daten:** 12 x Dienstag; 17.4. bis 3.7.2018**Zeit:** 13.15 bis 14.00 Uhr**Kosten:** CHF 224.– inkl. Eintritt**Meggen****Hallenbad Hofmatt****Leitung:** Lucia Muff**Kurs 660****Daten:** 10 x Dienstag; 9.1. bis 27.3.2018
(ohne 6. und 13.2.)**Zeit:** 12.10 bis 13.00 Uhr**Kosten:** CHF 200.– inkl. Eintritt**Kurs 661: Fortsetzung****Daten:** 12 x Dienstag; 17.4. bis 3.7.2018**Zeit:** 12.10 bis 13.00 Uhr**Kosten:** CHF 240.– inkl. Eintritt**Nottwil****Hallenbad Paraplegikerzentrum****Kurs 662****Leitung:** Monika Schwaller**Daten:** 10 x Mittwoch; 10.1. bis 28.3.2018 (ohne 7. und 14.2.)**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr**Kosten:** CHF 200.– inkl. Eintritt**Kurs 663****Leitung:** Rosmarie Wicki**Daten:** 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018
(ohne 9. und 16.2.)**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr**Kosten:** CHF 180.– inkl. Eintritt**Kurs 664****Leitung:** Rosmarie Wicki**Daten:** 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018
(ohne 9. und 16.2.)**Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr**Kosten:** CHF 180.– inkl. Eintritt**Kurs 665: Fortsetzung****Leitung:** Monika Schwaller**Daten:** 12 x Mittwoch; 18.4. bis 4.7.2018**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr**Kosten:** CHF 240.– inkl. Eintritt**Kurs 666: Fortsetzung****Leitung:** Rosmarie Wicki**Daten:** 11 x Freitag; 20.4. bis 29.6.2018**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr**Kosten:** CHF 220.– inkl. Eintritt**Kurs 667: Fortsetzung****Leitung:** Rosmarie Wicki**Daten:** 11 x Freitag; 20.4. bis 29.6.2018**Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr**Kosten:** CHF 220.– inkl. Eintritt**Kurse 668 bis 675****Fit-Gymnastik im Wasser
(ohne Weste)**

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

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa

Ebikon**Hallenbad Schmiedhof****Leitung:** Lucia Muff**Kurs 668****Daten:** 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018
(ohne 5. und 12.2.)**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr**Kosten:** CHF 150.– inkl. Eintritt**Kurs 669****Daten:** 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018
(ohne 5. und 12.2.)**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr**Kosten:** CHF 150.– inkl. Eintritt**Kurs 670****Daten:** 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018
(ohne 9. und 16.2.)**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr**Kosten:** CHF 135.– inkl. Eintritt**Kurs 671****Daten:** 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018
(ohne 9. und 16.2.)**Zeit:** 13.00 bis 13.50 Uhr**Kosten:** CHF 135.– inkl. Eintritt**Kurs 672: Fortsetzung****Daten:** 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018
(ohne 21.5.)**Zeit:** 11.00 bis 11.50 Uhr**Kosten:** CHF 165.– inkl. Eintritt**Kurs 673: Fortsetzung****Daten:** 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018
(ohne 21.5.)**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr**Kosten:** CHF 165.– inkl. Eintritt**Kurs 674: Fortsetzung****Daten:** 12 x Freitag; 20.4. bis 6.7.2018**Zeit:** 12.00 bis 12.50 Uhr**Kosten:** CHF 180.– inkl. Eintritt**Kurs 675: Fortsetzung****Daten:** 12 x Freitag; 20.4. bis 6.7.2018**Zeit:** 13.00 bis 13.50 Uhr**Kosten:** CHF 180.– inkl. Eintritt

Beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» Wasserfitness auf Seite 40.

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 Herzinfarktisiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen und fit zu bleiben oder zu werden.

Leitung: ausgebildete Nordic-Walking-Leiter/innen

Hinweis: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, 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 für jene, die sehr wenig Sport treiben. Sie lernen die richtigen Bewegungsabläufe und den korrekten Umgang mit den Stöcken. Dabei regen Sie den Kreislauf an, stärken Ihre Muskulatur und regenerieren sich beim Dehnen.

Leitung: Ruth Indergand, Fachleiterin Nordic Walking

Daten: 5 x Mittwoch; 18.4. bis 16.5.2018

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd, Luzern

Kosten: CHF 60.-

Anmeldung: bis 4.4.2018



Kurse 677 bis 681

Nordic-Walking-Treff

Kosten: 10-er-Abo CHF 63.-



Luzern

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd

Leitung: Ruth Indergand, (Fachleiterin), Telefon 041 370 62 09, und weitere Nordic-Walking-Leiter/innen

Kurs 677

Daten: 23 x Montag; 8.1. bis 25.6.2018 (ohne 2.4. und 21.5.)

Zeit: 15.30 bis 17.15 Uhr

(ab 9.4.2018: 16.15 bis 18.00 Uhr)

Kosten: CHF 129.-

Kurs 678

Daten: 26 x Mittwoch; 3.1. bis 27.6.2018

Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 146.-

Kurs 679 (Kombi Kurse 677 und 678)

Kosten: CHF 248.- (abzgl. 10 % Rabatt)

Nottwil

Ort: Fussballplatz Rüteli

Leitung: Käthy Marfurt, Telefon 041 937 17 78, und Rosmarie Wicki, Telefon 041 937 14 58

Kurs 680

Daten: 22 x Montag; 8.1. bis 25.6.2018 (ohne 5.2., 2.4. und 21.5.)

Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr

Kosten: CHF 124.-

Reiden

Ort: Sportzentrum Kleinfeld

Leitung: Marie-Louise Wapf, Telefon 062 927 29 89, und Cornelia Ineichen, Telefon 041 970 23 81

Kurs 681

Daten: 23 x Donnerstag; 11.1. bis 28.6.2018 (ohne 10. und 31.5.)

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 129.-

Radsport



Die Velotouren werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»



Velotouren

Leitung: Theres Jöri (Fachleiterin), Bruno Gassmann (Stv.), Anton Amstalden, Arnold Burch, Irene Egli, Bruno Marti, Josef Muff, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Bruno Zumbühl
Programm: 5 x Dienstag und 1 x Donnerstag; ganztags

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

Ausrüstung/Mitnehmen: Fahrrad in verkehrstüchtigem Zustand, das auch für Naturstrassen geeignet ist, sportlich bequeme Kleidung, Hose mit Sitzeinsatz, bequeme Schuhe mit gutem Profil, bei unsicherer Witterung Regenschutz, Ersatzschlauch, Getränk, Zwischenverpflegung, Notfallausweis, Halbtax- oder Generalabonnement. Ein Velohelm ist obligatorisch!

Mittagessen: Wahlweise Picknick oder Restaurant

Anforderung: Wir sprechen all jene an, welche regelmässig mit dem Velo unterwegs sind, nicht aber sportliche Höchstleistungen erbringen wollen. Sie werden nach Möglichkeit in eine der vier Gruppen eingeteilt, welche Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Ein Gruppenwechsel ist jederzeit möglich. Bei weniger als sechs Teilnehmenden können Gruppen zusammengelegt werden.

Sicherheitstipps: Können bei Theres Jöri oder dem Sekretariat verlangt werden.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden.

Kosten:

- Saison-Abo CHF 94.– (13 Touren)
- 10-er-Abo CHF 81.–
- Veloverlad auf Anhänger CHF 8.–

NEU
Abo

Anmeldung: Melden Sie sich jeweils vor einer Tour wie folgt an (auch bei Verschiebedatum): Theres Jöri, Telefon 041 670 28 23, Mobile 078 770 03 12 oder joeth@bluewin.ch. Sie nimmt Ihre Anmeldung am **Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen (Verschiebedatum Dienstagabend gleiche Zeit). Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (Veloverlad, Autotransport und Leiterteilnahme).

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine eventuelle Verschiebung gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84 am Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Touren mit Elektrovelos

Bei mindestens sechs Anmeldungen wird eine eigene Elektrovelo-Gruppe gebildet. Falls die Elektrovelo-Gruppe kleiner ist, werden die Teilnehmenden bei den normalen Velogruppen eingeteilt. Reserve-Akku oder Ladestation mitnehmen.

Weitere Informationen: Arnold Burch, Telefon 041 675 15 71

Partner-
angebot

Veloferien 2018 Radfahren und geniessen

06.5.– 12.5.	Traumhafte Toskana	12.8.– 19.8.	Elbe-Radweg – 1. Teil
13.5.– 19.5.	Luxemburg – Multikulturell, bunt und vielfältig	26.8.– 01.9.	Slowenien mit Bled – Kranj – Ljubljana
03.6.– 09.6.	Ottobeuren – Allgäuer Voralpenland	02.9.– 09.9.	Tschechien Vom Böhmerwald nach Prag
10.6.– 16.6.	Neckartal-Radweg	10.9.– 16.9.	Salzkammergut
25.6.– 29.6.	Breisach und Colmar		
13.7.– 20.7.	Velo-Flusskreuzfahrt auf der Donau mit der MS Amadeus Brilliant		

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

GÖSSI
goessi-carreisen.ch

Mountainbike

Velotourenprogramm

Dienstag, 17.4.2018

Eröffnungs-Tour

Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit. **Route:** Allmend – Kriens – Malters – Werthenstein – Malters – Littau – Emmenbrücke – Allmend. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Restaurant Murratt, Eichwäldli (Armee-Ausbildungszentrum AAL, Allmend Luzern).

Dienstag, 1.5.2018

Rhododendron-Tour

Route: Mooshüsli – Friedental – Ebikon – Root – Buonas – Cham – Hünenberg – Gisikon – (Schwitter) – Schachen – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Donnerstag, 17.5.2018

Soppensee-Tour

Route: Mooshüsli – Hellbühl – Ruswil – Grosswangen – Buttisholz – Neuenkirch – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Dienstag, 29.5.2018

Säuliamt-Tour

(kein Verschiebedatum)

Route: Verlad: Luzern – Chollermühle. Chollermühle – Kappel am Albis – Mettmenstetten – Ottenbach – Sins – Chollermühle – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Luzern, Parkplatz Eichwäldli (Veloverlad) oder 9.10 Uhr, Zug, Parkplatz Chollermühle.

Dienstag, 12.6.2018

Baselland-Tour

Route: Car: Horw – Hauenstein. Hauenstein – Sissach – Füllinsdorf – Augst – Rheinfeldern – Bad Säckingen. Car: Bad Säckingen – Horw. **Treffpunkt:** 7.30 Uhr, Horw, Gössi Areal.

Dienstag, 26.6.2018

Zugersee-Tour

Route: Mooshüsli – Perlen – Rotkreuz – Cham – Zug – Arth – Küssnacht – Meggen – Luzern – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.



Nebst guter Kondition ist hier auch Geschicklichkeit und eine Portion Wagemut von Vorteil. Auf den Touren und Technik-Trainings haben Sie die Möglichkeit, Ihr Können auszubauen und die Ausdauer weiter zu verbessern.

Leitung: Walter Kaspar, Mountain-Bike-Leiter esa

Programm: 9 x Donnerstag; nachmittags

Detailprogramm: Verlangen Sie das detaillierte MTB-Programm 2018 unter Telefon 041 226 11 99.

Schwierigkeit: Stufe S1 (einfach = für Einsteiger und Geniesser) bis **Stufe S4** (anspruchsvoll = für Fortgeschrittene Fahrtechniker)

Kondition: Stufe K1 (einfach = 20–35 km/100 – 400 Hm) bis **Stufe K4** (anspruchsvoll = 40 – 70 km/1000 – 1500 Hm)

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

Kosten:

- Saison-Abo CHF 130.– (18 Touren)
- 10-er-Abo CHF 81.–
- bar CHF 9.– pro Tour

NEU
Abo

Anmeldung: Eine Anmeldung ist vor jeder Tour erforderlich bei Walter Kaspar, Telefon 041 420 00 75, Mobile 078 739 74 33 oder walter.kaspar@gmx.ch. Er nimmt Ihre Anmeldung jeweils am **Dienstagabend** entgegen.

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

MTB-Tourenprogramm

Datum	Ort	Zeit	Treffpunkt	Schwierigkeit	Kondition
08.3.2018	Horw	13.15 Uhr	Messehallen Luzern	1–2	1–2
22.3.2018	Willisau	13.15 Uhr	Landi Willisau	2–3	3
05.4.2018	Kriens	13.15 Uhr	Pilatusbahn Kriens	3–4	3–4
19.4.2018	Sursee	13.15 Uhr	OTTO'S Sport Outlet Sursee	2–3	2–3
03.5.2018	Luzern	13.15 Uhr	Verkehrshaus Luzern	2–3	2–3
17.5.2018	Wolhusen	13.15 Uhr	Wolhusen Migros PP	3–4	3–4
24.5.2018	Rathausen	13.15 Uhr	Rathausen Parkplatz	1–2	1–2
07.6.2018	Hochdorf	13.15 Uhr	Baldegg Badi PP	3	3
21.6.2018	Littau	13.15 Uhr	Hornbach Littau	1–2	1–2

Wandern



Wir laden Sie ein, mit uns die Schönheiten der Natur und unseres Landes zu entdecken.

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

Schwierigkeitsgrade:

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

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, sind unter der Rubrik «Abfahrt» angegeben.

Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im

Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor Kiosk vis-à-vis vom H+M.

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

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2017 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei Absage/Fernbleiben von Angemeldeten gelten die Bestimmungen der SBB.

Notfälle: Tragen Sie Medikamente für Notfälle immer in einer Aussentasche des Rucksacks mit sich.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer.

Kosten: 10-er-Abo CHF 63.–

NEU
Abo

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** von Pro Senectute Kanton Luzern **Telefon 041 226 11 84 am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Mittwoch, 10.1.2018

A

Rundwanderung Rothenturm

Route: Rothenturm – St. Jost – Rothenturm. **Distanz:** 10 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Bergbeizli St. Jost. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 16.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.39 Uhr, Verkehrshaus 8.46 Uhr. **Rückkehr:** 16.21 Uhr.

Donnerstag, 25.1.2018

B

Rundwanderung Zugerberg



Foto: Fotolia

Route: Zugerberg – Hintergeissboden – Zugerberg. **Distanz:** 7 km, 150 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** kleines Picknick, Restaurantbesuch nach der Wanderung. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 17.–. **Leitung:** Rita Gasser, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 10.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 10.10 Uhr. **Rückkehr:** ca. 16.00 Uhr.

Mittwoch, 14.2.2018

A

Langenthal – Pfaffnau

Route: Langenthal – St. Urban – Pfaffnau. **Distanz:** 16 km, 280 m Auf- und 180 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick in geschütztem Raum. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 19.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr, Littau 8.22 Uhr. **Rückkehr:** 16.30 Uhr.

Donnerstag, 22.2.2018

B

Greifensee

Route: Egg – Riedikon – Greifensee. **Distanz:** 11 km, 60 m Auf- und 160 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** kleines Picknick, Restaurantbesuch nach der Wanderung. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 24.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

Wanderleiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
von Büren Norbert	041 340 23 67	079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch
Bernet Cécile (Stv.)	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch
Leiter/innen			
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
Auf der Maur Ruth	041 340 23 72	079 783 33 17	r.auf.der.maur@bluewin.ch
Lötscher Mark	041 340 81 22	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Meier Maggie	041 320 56 15	079 253 16 93	maggiemeier@hotmail.com
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com

Wanderprogramm

Donnerstag, 1.3.2018 **B**

Küssnacht SZ – Büttenen

Route: Küssnacht – Wagenmoos – Büttenen. **Distanz:** 12 km, 370 m Auf- und 360 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 6.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 10.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 10.39 Uhr. **Rückkehr:** 15.00 Uhr.

Donnerstag, 8.3.2018 **A**

Willisau – Huttwil

Route: Willisau – Ufhusen – Huttwil. **Distanz:** 15,5 km, 360 m Auf- und 280 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Suppe im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 16.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr, Littau 8.22 Uhr. **Rückkehr:** 16.43 Uhr.

Donnerstag, 15.3.2018 **B**

Chutzenturm

Route: Meikirch BE – Chutzenturm – Frienisberg. **Distanz:** 7 km, 220 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 40.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.00 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 17.00 Uhr.

Mittwoch, 28.3.2018 **A**

Rundtour Ottenbach ZH

Route: Ottenbach – Jonental – Ottenbach. **Distanz:** 12,5 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 20.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 8.55 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.10 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

Donnerstag, 5.4.2018 **B**

Region Bern

Route: Walkringen – Rütihubelbad – Worb. **Distanz:** 8,2 km, 170 m Auf- und 270 m Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 27.–. **Leitung:** Ruth Auf der Maur, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.57 Uhr, Wolhusen 8.15 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

Mittwoch, 11.4.2018 **A**

Rundwanderung Monte Carasso

Route: Monte Carasso – Fontanella – Curzutt – Monte Carasso. **Distanz:** 9,5 km, 720 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *** (Überquerung Hängebrücke). **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 46.–. **Leitung:** Mark Lötscher, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 18.21 Uhr.

Donnerstag, 19.4.2018 **B**

Greppen – Weggis

Route: Greppen – Weggis. **Distanz:** 7,5 km, 220 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 13.–. **Leitung:** Maggie Meier, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 8.50 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.06 Uhr. **Rückkehr:** 15.47 Uhr.

Mittwoch, 25.4.2018 **A**

Blueschtwanderung im Thurgau

Route: Hauptwil – Amriswil. **Distanz:** 14 km, 200 m Auf- und 300 m Abstieg. **Wanderzeit:** 4¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 44.– inkl. Fähre, GA CHF 4.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.10 Uhr. **Rückkehr:** 18.49 Uhr.

Donnerstag, 3.5.2018 **B**

Küsnachter Berg

Route: Erlenbach – Küsnachter Berg – Küsnachter Tobel – Küssnacht ZH. **Distanz:** 10,5 km, 300 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 24.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr. **Rückkehr:** 16.49 Uhr.

Mittwoch, 9.5.2018 **A**

Urnersee

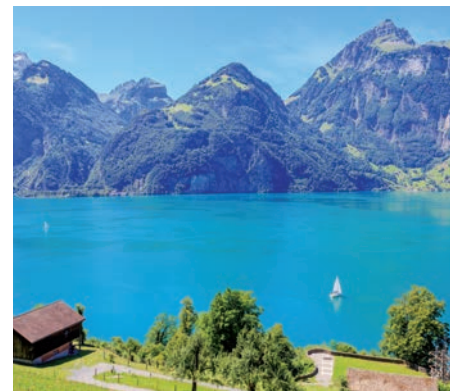


Foto: Fotolia

Route: Sisikon – Brunnen. **Distanz:** 8,7 km, 500 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 3½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 16.–. **Leitung:** Ruth Auf der Maur, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.39 Uhr, Verkehrshaus 8.46 Uhr. **Rückkehr:** 16.54 Uhr.

Donnerstag, 17.5.2018 **B**

Baselland

Route: Rothenfluh – Gelterkinden. **Distanz:** 12,5 km, 250 m Auf- und 330 m Abstieg. **Wanderzeit:** 3¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 27.–, CHF 2.– Führung Heimatmuseum Oltingen. **Leitung:** Maggie Meier, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 8.15 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.30 Uhr, Sursee 8.48 Uhr. **Rückkehr:** 17.30 Uhr.

Mittwoch, 23.5.2018 **A**

Bern – Münsingen

Route: Entlang der Aare von Bern nach Münsingen. **Distanz:** 16 km, je 100 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 4½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillett ca. CHF 33.–. **Leitung:** Rita Gasser, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.00 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 18.03 Uhr.

Schneeschuhtouren

Donnerstag, 7.6.2018

B

Rapperswil

Route: Rapperswil – Schloss Rapperswil – Pfäffikon. **Distanz:** 8 km, ca. 90 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** 2¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 24.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 8.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.39 Uhr, Verkehrshaus 8.46 Uhr. **Rückkehr:** 16.21 Uhr.

Mittwoch, 13.6.2018

A

Rundwanderung Flügespitz

Route: Amden – Flügespitz – Amden. **Distanz:** 10,5 km, 550 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **/***. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 33.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.35 Uhr. **Rückkehr:** 18.25 Uhr.

Mittwoch, 20.6.2018

A

Napf



Route: Bramboden – Napf – Menzberg. **Distanz:** 15 km, 700 m Auf- und 660 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 19.–. **Leitung:** Maggie Meier, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.16 Uhr, Littau 8.22 Uhr. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

Donnerstag, 28.6.2018

B

Weg der Schweiz

Route: Isleten – Flüelen. **Distanz:** 7,5 km, kein Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett ca. CHF 20.–. **Leitung:** Rita Gasser, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.18 Uhr. **Rückkehr:** ca. 17.00 Uhr.

Das Besondere am Schneeschuhtouren ist 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. Schneeschuhtouren ist ein wichtiger Beitrag an die Sturzprävention und trainiert zusätzlich Ausdauer, Kraft und Koordination.

Leitung: Ursula Wyss, Schneeschuhtourenleiterin esa

Kosten: CHF 15.– bar (bitte Kleingeld bereit halten, Betrag wird vor Ort ein-kassiert)

An-/Rückreise: Billette bitte individuell lösen (Zonentageskarte)

Material: Schneeschuhe können bei der Leiterin gemietet werden. Dies empfiehlt sich auch vor einem Kauf.

Anmeldung: Vortag bis 12.00 Uhr; direkt bei Ursula Wyss, Telefon 079 218 51 40

Durchführung: Die Touren finden bei jeder Witterung statt. Über die definitive Durchführung und Änderungen gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84 am Vortag** ab 12.00 Uhr Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Tourenprogramm

Freitag, 29.12.2017

Langis

Route: Unsere leichte Rundwanderung führt uns durch eine landschaftlich sehr schöne Gegend. **Wanderzeit:** ca. 3 ½ Std. **Verpflegung:** Rucksack und im Restaurant. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr Bahnhof Luzern, vor dem Kiosk auf Gleisebene. **Abfahrt:** Luzern ab 8.05 Uhr, Sarnen an 8.23 Uhr. Bus nach Langis ab 8.28 Uhr. Langis an 9.01 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 15.55 Uhr. **Billett:** Einsteigeort bis Langis retour.

Donnerstag, 25.1.2018

Portealp

Route: Finsteralp – Portealp. **Wanderzeit:** ca. 1 ½ Std., leichter Aufstieg, ca. 3 Std.

über wunderschöne Pulverschneehänge.

Verpflegung: Rucksack und am Schluss im Thorbachbeizli. **Abfahrt:** Luzern ab 8.57 Uhr. **Treffpunkt:** 9.30 Uhr Bahnhof Schüpheim. Bus nach Flüeli ab 9.33 Uhr, Alpentaxi bis Finsteralp. **Rückfahrt:** Luzern an 17.03 Uhr. **Billett:** Flüeli Post Zonentageskarte.

Güdisdienstag, 13.2.2018

Marbachegg «Fasnachtstour»

Route: Bumbach – Marbachegg. **Wanderzeit:** 560 Hm, ca. 3 ½ Std. Bei Guggämusig und einem feinen Kaffee lassen wir es uns gut gehen. Für den Rückweg nehmen wir die Gondelbahn nach Marbach. **Verpflegung:** Rucksack und im Restaurant. **Abfahrt:** Luzern ab 7.16 Uhr. **Treffpunkt:** 8.05 Uhr Bahnhof Escholzmatt. Bus nach Bumbach ab 8.22 Uhr, Bumbach an 8.46 Uhr. **Rückfahrt:** Luzern an 17.05 Uhr. **Billett:** Escholzmatt Zonentageskarte.

Donnerstag, 22.2.2018

Simplongebiet

«anspruchsvollere Tour»

Route: Wir bewegen uns auf einer Höhe von 1700 m bis 2240 m. **Wanderzeit:** 500 Hm, 5 ½ Std. **Verpflegung:** Rucksack und im Berggasthaus Wasenalp. **Abfahrt:** Luzern ab 5.57 Uhr. **Treffpunkt:** 6.29 Uhr Schüpheim im Zug. Brig an 8.40 Uhr. Bus Brig ab 9.18 Uhr bis Simplon Rothwald Alte Post. **Rückfahrt:** Luzern an 20.00 Uhr. **Billett:** Gemeinde-Tageskarte unbedingt frühzeitig reservieren.

Dienstag, 6.3.2018

Wirzweli

Route: Wirzweli – Gummenalp. Abstieg kann mit der Luftseilbahn Gummenalp – Eggwald oder wandernd gemacht werden. **Wanderzeit:** 4 km, 360 m Aufstieg, ca. 4 Std. **Verpflegung:** Rucksack und im Restaurant Gummenalp. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr Bahnhof Luzern, vor dem Kiosk auf Gleisebene. **Abfahrt:** Luzern ab 9.10 Uhr. Dallenwil an 9.38 Uhr. Wirzwelibus und Erlebnisluftseilbahn Dallenwil – Wirzweli. **Retour:** Dallenwil ab 17.19 Uhr. **Billett:** Einsteigeort bis Wirzweli retour.

Skilanglauf

Skilanglauf-Treff

Für alle, die gerne in der Gruppe langlaufen (Skating und Klassisch, Anfänger oder Fortgeschrittene) sind die Langlauf-Treffs beliebte Tage, um mit Gleichgesinnten einmal wöchentlich die Loipen zu geniessen und die Technik zu verbessern.

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

Langlaufprogramm

Datum	Ort
4.1.2018	Eigenthal
11.1.2018	Kemmeribodenbad
18.1.2018	Finsterwald
25.1.2018	Rothenthurm
1./2.2.2018	Les Breuleux*
8.2.2018	Engelberg
15.2.2018	Eigenthal

*Verlangen Sie das Detailprogramm bei Marianne Zurkirchen.

Zeit: 6x Donnerstag; 10.00 bis 15.00 Uhr, *1 x Donnerstag und Freitag (2 Tage, mit Übernachtung)

Anreise: individuell

Bemerkung: je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden.

Kosten: CHF 10.- bar pro Tag; *2 Tage Les Breuleux CHF 130.-/CHF 150.-

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

Anmeldung: Vor der Durchführung **bis Dienstagabend 18.00 Uhr** an Marianne Zurkirchen, zurweb@malters.net, Telefon 041 497 07 88 oder 079 304 72 23. Bitte um Info, ob Skating oder Klassisch!

Durchführung: Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine allfällig wetterbedingte Anpassung entscheidet das Leiterteam. Sie erhalten eine **Bestätigungs-E-Mail**. Zusätzlich gibt der **Telefonbeantworter** von Pro Senectute Kanton Luzern **Telefon 041 226 11 84 am Mittwochmorgen** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.



Kurs 912

Langlauf- und Winter-Erlebniswoche in Ulrichen/Obergoms

Für Anfänger und Fortgeschrittene (Klassisch und Skating)

Für alle, die den Winter auf und neben der Loipe geniessen wollen. In dieser Woche wird vor allem das Langlaufen in der Gruppe angeboten. Daneben bieten wir jedoch auch die Gelegenheit, zwei geführte Schneeschuhwanderungen zu geniessen. Ebenfalls steht im Obergoms ein grosses Winterwanderweg-Angebot zur Verfügung.

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

Datum: Sonntag, 25.2., bis Freitag, 2.3.2018

Doppelzimmer: CHF 870.-/Person

Einzelzimmer: CHF 1'050.-

Hotel: Alpina in Ulrichen (Familienbetrieb, direkt an der Loipe, eher kleine, einfache Zimmer mit Dusche/WC)

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), Ferien-

leitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern

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

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

Anmeldung: bis 20.1.2018 mit Anmeldekarte

Infonachmittag «Ferien»:

siehe Seite 44

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:

- bis 30 Tage vor Abreise CHF 50.- pro Person
- 29 bis 0 Tage vor Abreise CHF 100.- pro Person

Offene Gruppen



Fitgym (Allround)

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

Lektionsdauer: 60 Minuten

Kosten:

- Halbjahres-Abo CHF 72.-
- 10-er-Abo CHF 45.-



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

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich



Foto: Fotolia

Adligenswil

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr
Doris Lindegger, 041 370 16 09

Aesch

Turnhalle

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Christina Elmiger, 041 917 23 27

Altshofen

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
Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr
Monika Wolfer, 041 440 46 78

Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr
Donnerstag, 9.00 bis 10.50 Uhr
Barbara Vanza, 041 760 59 53

Büron

Mehrzweckhalle Träffpunkt

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 Kastanie

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

Doppleschwand

Turnhalle

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 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

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 Spanischsprachige

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 Rüter, 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
H. 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**

Dienstag, 13.45 bis 14.45 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**Pfarrheim**

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
Montag, 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**Pfarrheim 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

Pfarrzentrum 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
Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Veronika Felber, 041 320 89 60
M. Zurkirchen, 041 497 07 88

Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)

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

Turnhalle Geissenstein

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Violette Besson, 041 558 80 85

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

Pfarrheim St. Anton

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

Pfarrheim St. Karl

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Doris Lötscher, 041 320 17 09

Pfarrheim St. Leodegar

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

Pfarrheim St. Michael/Rodtegg

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
R.-M. Schwegler, 079 368 49 18

Turnhalle Ruopigen (Reussbühl)

Mittwoch, 14.45 bis 15.45 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

Würzenbach**Evang. Gemeindezentrum**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
Jeannette Fédier, 041 850 88 11

Malters**Turnhalle Bündmättli**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Muoshof-Pavillon

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

Pfarrheim

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. Pfarrheim**

Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Jeannette Fédier, 041 850 88 11

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, 13.30 bis 14.30 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, 079 157 29 22

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 Chrüz matt**

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**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 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
V. Schwarzentruher, 041 480 49 58

Root**Pfarrheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr
Magda Wüest, 078 889 61 50

Widmermatt

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
Helena Weber, 041 467 03 08

Rothenburg**Turnhalle Gerbematt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Maria-Magda Wüst, 041 320 75 06

Ruswil**Alterswohzentrum****Schlossmatte**

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr
Dienstag, 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**

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr
Silvia Gassmann, 041 921 64 80

Schenkon**Turnhalle Grundhof**

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr
Alice Lukács, 079 675 66 91

Schlierbach**Mehrzweckhalle**

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

Schötz**Pfarrheim**

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr
Dienstag, 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
Regina Bachmann, 041 460 46 58

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**Pfarrheim**

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

Wikon**Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Elisabeth Gerhard, 062 751 07 58

Willisau**Kath. Pfarrheim**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr
Montag, 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

Die Lektionen beinhalten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser und fördern auch Koordination und Gleichgewicht. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

Lektionsdauer: 60 Minuten

Kosten:

- Halbjahres-Abo CHF 101.- (ohne Hallenbad) bzw. CHF 202.- (mit Hallenbad)
- 10-er-Abo CHF 63.- (ohne Hallenbad) bzw. CHF 126.- (mit Hallenbad)

**NEU
Abo**

Anmeldung: Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit der entsprechenden Leiterin Kontakt aufzunehmen.

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich



Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr

Montag, 13.30 bis 14.15 Uhr

Margrit Süess, 041 917 19 42

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Gruppen Buchrain/Eschenbach*

Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr

Heidi Fleischli, 041 371 01 77

Daniela Kiener, 041 320 94 43

Gruppe Luzern

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Gruppe Root

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr

Lucia Muff, 041 280 58 74

Emmen/Rathausen

Hallenbad SSBL

Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Freitag, 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

Daniela Kiener, 041 320 94 43

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

Freitag, 9.30 bis 10.25 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Ulrike Modl, 041 240 79 28

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum SPZ

Gruppe Nottwil**

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Buttisholz/Sempachsee*

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Monika Schwaller, 041 929 05 56

Judith Kurmann, 041 988 10 89

Gruppen Grosswangen/Sempach*

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Reiden

Hallenbad Kleinfeld**

Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr

Mittwoch, 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

M. Kneubühler, 062 752 80 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

Gruppe Escholzmatt

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

Gruppe Schüpfheim

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

Willisau

Hallenbad Schlossfeld**

Gruppe Willisau

Donnerstag, 14.45 bis 15.30 Uhr

und 15.45 bis 16.30 Uhr

Nicole Huber, 041 970 19 59

Gruppe Nebikon/Altishofen

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

*2-Wochen-Rhythmus oder alternierend

**Abo ohne Hallenbad



Tanzsport

**Internationale Volks- und Kreistänze,
Tanzen im Sitzen, Line Dance, Everdance®**

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.

Lektionsdauer: 60 – 120 Minuten

Kosten:

- 10-er-Abo CHF 81.– (ab 90 Minuten)
- Everdance®/LineDance: 10-er-Abo CHF 63.– (60 Minuten)

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

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich

**NEU
Abo**



Dagmersellen

Gemeinde-Zentrum Arche

Freitag, 9.00 bis 10.30 Uhr
Marlies Müller, 062 756 23 89

Hochdorf

Pfarrzentrum 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

Kriens

Pfarrheim St. Gallus

Donnerstag, 14.30 bis 16.00 Uhr
Pia Walker, 041 910 34 84

Luzern

Pfarreisaal Matthäus

Freitag, 14.30 bis 16.00 Uhr
Harmke Spermhake, 041 370 15 16

Meggen

Schulhaus Hofmatt

Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr

Männergruppe

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Hansruedi Albisser, 041 370 27 31

Schüpfheim

Hotel Adler

Freitag, 14.30 bis 16.00 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, 09.00 bis 10.30 Uhr
M. Schmidli, 041 440 83 89

Willisau

Kirchzentrum Adlermatte

Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr
Resa Friedli, 062 927 27 67

Everdance®

Buchrain

Schulhaus Hinterleisibach

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

Line Dance

Luzern

Mehrzweckzentrum Matthof

Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Beginner

Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Käthy Häcki, 079 259 50 43

Gesucht:

Leiter/innen

Die offenen Gruppen von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen es 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

Ferien 2018

Infonachmittag «Ferien»:

siehe Seite 44

Bestätigung: Die Anmeldebestätigung erhalten Sie vom Sekretariat. 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:

- bis 30 Tage vor Abreise
CHF 50.– pro Person
- 29 bis 0 Tage vor Abreise
CHF 100.– pro Person

Angebot 720 Aktivferien in Schlanders



Die landschaftlichen und kulturellen Möglichkeiten im Südtirol sind unerschöpflich. Unsere Aktiv-Ferienwoche führt uns wiederum nach Schlanders ins 4-Sterne-Plus-Hotel «Vier Jahreszeiten». Das Wochenprogramm ist sehr abwechslungsreich und bietet für alle etwas: Besuch der Ferienresidenz von Kaiserin Sissi (Schloss Trauttmansdorff), Car-Ausflug auf die Seiser Alm und nach Kastelruth, Markt in Meran – umrahmt von täglicher Wassergymnastik vor dem Frühstück und Gymnastik am Abend.

Datum: Sonntag, 17., bis Sonntag, 24.6.2018

Leitung: Irène Zingg, Expertin
Erwachsenensport esa, Theres Ingold
(Begleitperson)

Doppelzimmer: CHF 1'215.– pro Person

Einzelzimmer: CHF 1'345.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Föhn, Bademantel, TV, Safe, Balkon, ¾-Pension (Frühstückbuffet, Nachmittagsjause, 4-Gang-Abendessen), wunderschöner Wellnessbereich, Badelandschaft im Garten, alle Ausflüge und Besichtigungen, Mobil-Card Vinschgau, Hin- und Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen, Aquafit und Gymnastik, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

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

Anmeldung: bis 1.4.2018 mit Anmeldekarte

Angebot 722 Begleitete Ferien in Serfaus



Sie sind einigermaßen selbstständig und können jeden Tag an einem kleinen Spaziergang in der näheren Umgebung teilnehmen? Pro Senectute Kanton Luzern bietet ein weiteres Mal eine attraktive, begleitete Ferienwoche in Serfaus im Tirol an. Das gemütliche und moderne 4-Sterne-Hotel «Gabriela» liegt nahe an der Talstation der Komperdell-Seilbahn – ein idealer Ausgangspunkt für Aktivitäten. Unsere drei kompetenten Begleiterinnen sorgen dafür, dass Ihre Ferien zu einem unbeschwertem Erlebnis werden.

Datum: Sonntag, 16., bis Sonntag, 23.9.2018

Leitung: Marie-Theres Marti, Edith Frey und Ruth Grüter

Doppelzimmer: CHF 990.– pro Person

Einzelzimmer: CHF 1'140.–

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Dusche/WC, Vollpension, Benützung sämtlicher Bergbahnen Serfaus-Fiss-Ladis, Hin- und Rückfahrt mit Car, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Nicht inbegriffen: Kosten für Ausflüge, Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Hinweis: Von den Teilnehmenden wird erwartet, dass sie nicht in einer stationären Einrichtung leben, dass sie nicht alleine in die Ferien können bzw. wollen, evtl. zu Hause von Angehörigen betreut werden müssen und nicht auf den Rollstuhl angewiesen sind.

Anmeldung: Bitte bestellen Sie den Flyer und das Anmeldeformular unter Telefon 041 226 11 99.

Angebot 724**Ausflugs- und Spazierferien
in Bad Krozingen**

Der Ferienort Bad Krozingen liegt mitten im Marktgräflerland zwischen Basel und Freiburg i. B. an der Rheintalstrecke. Der alte Marktflecken beherbergt bekannte Thermalquellen und bietet eine Vielfalt an Erholung und Abwechslung. Die Wanderungen führen über Rebberge, durch Täler und Anhöhen des Schwarzwaldes und betragen max. 1 bis 1 ½ Stunden. Wir besuchen Freiburg im Breisgau und erkunden andere malerische Orte. Unser Hotel «Eden» an den Thermen liegt am Rande des autofreien Kurparkes neben der Therme «Vita Classica». Es befindet sich an ruhiger Lage und ist zehn Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt.

Datum: Sonntag, 10., bis Sonntag, 17.6.2018

Leitung: Ernst Ammann, Maggie Meier, Wanderleiter/in esa

Doppelzimmer: CHF 970.- pro Person

Einzelzimmer: CHF 1'030.-

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Telefon, TV, Föhn, Minibar; reichhaltiges Frühstück und abends ein 3-Gang-Menü; ein Eintritt in die Therme; freie Fahrt im öffentlichen Nahverkehr; Hin- und Rückreise mit Car; Mittagessen auf Hin- und Rückreise; Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

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

Anmeldung: bis 10.3.2018 mit Anmeldekarte

Angebot 726**Wanderferien
im Appenzell**

«Sönd willkommen»: Die Ferienregion Appenzell, inmitten einer sanften Hügellandschaft am Fusse des Alpsteins, bietet vielfältige Wander- und Ausflugsmöglichkeiten; auch Kultur und Geselligkeit werden engagiert gelebt. Das Hotel «Hecht» befindet sich inmitten des malerischen Hauptortes mit der berühmten Hauptgasse und ist ein idealer Ausgangspunkt für Wandertouren. Auf unzähligen Wanderwegen können wir das Alpsteingebiet mit den drei Bergseen oder über Hügel mit farbenprächtigen Bauernhäusern den Appenzell Innerrhoden durchstreifen, dabei die Natur entdecken, aber auch mal einkehren in eines der vielen bekannten Gasthäuser.

Datum: Montag, 25.6., bis Montag, 2.7.2018

Leitung: Norbert von Büren, Cécile Bernet, Wanderleiter/in esa

Doppelzimmer: CHF 1090.- pro Person

Einzelzimmer: CHF 1'240.-

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit Bad oder Dusche, WC, Föhn, WLAN, TV, Radio; reichhaltiges Frühstücksbuffet, Abendessen (3-Gang-Wahlmenü), Wandertee am Morgen, Appenzeller Ferienkarte mit zahlreichen Vergünstigungen, kostenlose Benützung der Bergbahnen und der Appenzeller Bahn, Museen usw., Hin- und Rückreise mit Car, Trinkgelder, Ferienleitung und geführte Wanderungen durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Anmeldung: bis 15.4.2018 mit Anmeldekarte

Angebot 728**Wanderferien
in Ischgl**

Im Winter gehört Ischgl zu den bekanntesten Skiorten in Österreich. Im Sommer ist es ruhiger, und es bieten sich unzählige Wandermöglichkeiten im Silvrettagebiet und Paznauntal an. Die vielen Bergbahnen erleichtern mühsame Auf- und Abstiege. Sie können jeden Tag zwischen drei Programmen von 2 ½ bis 5 ½ Stunden Länge wählen. Wir wohnen im gemütlichen Hotel «Jägerhof»****, zentral, aber ruhig gelegen.

Datum: Sonntag, 9., bis Sonntag, 16.9.2018

Leitung: Rita Gasser, Wanderleiterin esa, Sepp Gasser

Doppelzimmer: CHF 860.- pro Person (mit Balkon)

Einzelzimmer: CHF 940.- (teilweise mit Balkon)

Im Preis inbegriffen: Zimmer mit TV, Radio, Safe, Telefon, Wi-Fi, Föhn, Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendessen mit Salatbuffet, Hin- und Rückfahrt mit Car über die Silvretta-Hochalpenstrasse, Benützung der Busse und der Bergbahnen im ganzen Paznauntal und Samnaun, Mittagessen auf der Hin- und Rückfahrt, Trinkgelder Hotel und Chauffeur, Ferienleitung und geführte Wanderungen durch Pro Senectute Kanton Luzern.

Nicht inbegriffen: Annullierungskosten-Versicherung (wird empfohlen)

Anmeldung: bis 31.7.2018 mit Anmeldekarte

Badeferien in Mallorca

mit Wasserfitness und Qi Gong



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, 10., bis Sonntag, 24.6.2018 (2 Wochen)

- **Doppelzimmer (Meerseite):**
CHF 1'915.- pro Person; CHF 2'315.- z.A.
- **Doppelzimmer (Landseite):**
CHF 1'775.- pro Person; CHF 2'175.- z.A.
- **Einzelzimmer (Landseite):**
CHF 1'965.-

Angebot 729

Sonntag, 10., bis Sonntag, 17.6.2018 (1 Woche)

Angebot 730

Sonntag, 17., bis Sonntag, 24.6.2018 (1 Woche)

- **Doppelzimmer (Meerseite):**
CHF 1'335.- pro Person; CHF 1'535.- z.A.
- **Doppelzimmer (Landseite):**
CHF 1'240.- pro Person; CHF 1'440.- z.A.
- **Einzelzimmer (Landseite):**
CHF 1'335.-

z.A. = zur Alleinbenützung

Flug: Edelweiss (Economy Class);
Hinflug: ca. 12.30 Uhr ab Zürich;
Rückflug: ca. 15.10 Uhr ab Palma.

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

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

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: Mit Frühbucherrabatt bis 15.3.2018. Bis 14.5.2018 bei freien Plätzen und mit Zuschlag (Frühbucherrabatt von CHF 40.-). Bitte frühzeitig mit Anmeldekarte!

Bestätigung: Die schriftliche Reisebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ab ca. Mitte Februar 2018). 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:

- 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.

Infonachmittag «Ferien» Pro Senectute Kanton Luzern

NEU

Interessierte und bereits erprobte Ferien-Teilnehmer/innen erhalten wertvolle Informationen rund um alle Ferienangebote von Pro Senectute Kanton Luzern:

- Aktivferien in Schlanders (Juni)
- Ausflugs- und Spazierferien in Bad Krozingen (Juni)
- Badeferien in Mallorca (Juni)
- Wanderferien im Appenzell (Juni/Juli)

- Begleitete Ferien in Serfaus (September)
- Wanderferien in Ischgl (September)
- Langlauftage und -woche in Ulrichen (Dezember/Februar)
- Velloferien 2018 mit Gössi Carreisen (Partnerangebote)

Die Leiter/innen stellen Ihnen den Ferienort und das Hotel vor und infor-

mieren über die geplanten Aktivitäten. Sie beantworten gerne Ihre Fragen, und es besteht die Möglichkeit, die Zimmer direkt zu reservieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Datum: 1 x Mittwoch; 31.1.2018

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Südpol Luzern, Arsenalstrasse 28, 6010 Kriens