

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

impulse



NEU

- Salsa-Crashkurs
- Kochen mit Red
- Aufräumen – das Leben wird leichter
- iHomeLab – Führung und Film

- Geschichten, die das Leben schreibt
- Einführung ins DOG-Spiel
- Schwyzerörgeli
- Progressive Muskelentspannung

2. Halbjahr 2017

- Yoga Sursee + Willisau
- Besser hören + verstehen
- Workshop eBook und eAudio
- Badminton
- Mountainbike

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 2, Juli 2017,
Magazin Pro Senectute Kanton Luzern

Erscheint: 20.6.2017

Redaktion: Michèle Albrecht (Leitung),
Nadia Bongard und Pascale Kaufmann
(Bildung), Claudia Burri und Anita
Lütolf (Sport)

Layout: mediamatrix.ch GmbH

Bilder: Pro Senectute

Redaktionsschluss:
Programm 1. Halbjahr 2018, 30.9.2018

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 und eine Rechnung.

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

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

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

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

Versäumte Lektionen: Versäumte Lektionen (z. B. Ferienabwesenheiten) können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Bei Kursabbruch durch den/die Teilnehmer/in wird das Kursgeld nicht rückerstattet. Bei längerer Abwesenheit infolge Krankheit oder Unfall von mind.

4 Lektionen (bitte um sofortige Meldung) werden die verpassten Lektionen bis zu max. 50 % des Kursgeldes auf den nächsten Kurs gutgeschrieben oder rückerstattet, sofern ein Arztzeugnis vorgelegt wird.

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

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

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

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

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

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

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

Bildung

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

Gemeinsame Interessen

- 25 Vielseitige Treffen

Sport

- 26 Fitness und Bewegung
- 27 Tennis
- 28 Polysport
- 29 Wasserfitness
- 31 Nordic Walking
- 32 Radsport
- 33 Mountainbike
- 34 Wandern

Offene Gruppen

- 38 Fitgym (Allround)
- 41 Wasserfitness
- 42 Tanzsport

Winter

- 43 Skilanglauf
- 44 Skilanglauf-Ferien

Editorial

«Gesundheitsförderung hat darauf abzielen, ein hohes Mass an Selbstbestimmung über die Gesundheit zu ermöglichen.»



Fachleitende Sport Pro Senectute Kanton Luzern (v.l.n.r.; hintere Reihe): Bewegungsangebote im Heim, Tennis (Stv.), Wandern, Tanzsport, Radsport, Allround/Fitgym; (vordere Reihe): Nordic Walking, Bereichsleiterin Bildung+Sport, Schneeschuhtouren, Wasserfitness (es fehlt: Skilanglauf)

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Leistungsbereich «**Sport und Bewegung**» von Pro Senectute Schweiz umfasst folgende fünf übergeordnete **Wirkungsziele**, auf welche die kantonalen Pro-Senectute-Organisationen ihre Arbeiten für Menschen ab 60 Jahren ausrichten:

- Lebensqualität und Gesundheit
- Geistige und körperliche Selbstkompetenz und Autonomie
- Sinnerfülltes Leben
- Lebenslanger Entwicklungs- und Lernprozess
- Erleichtertes Leben vulnerabler Gruppen

Darauf basierend wurden Leistungs- und Qualitätsziele samt Kriterien zur Messung der Zielerreichung formuliert.

Operativ erfüllt Pro Senectute Kanton Luzern diese Ziele mit rund

370 Sportleitenden und einem Angebot von rund **100 Kursen**, **200 Treffen** bzw. **180** sich wöchentlich treffenden, **offenen Sportgruppen** und sieben **Sportferienwochen**. Unsere zehn Fachleitenden stehen je einer Sportart vor.

Neu im Sport bieten wir künftig für rüstige Seniorinnen und Senioren auch **Mountainbike-Touren** unter fachkundiger Leitung an (Seite 33). Oder haben Sie Lust, beim **Badminton** mal wieder den Schläger zu schwingen (Seite 28)? Auch im Bereich Bildung haben wir zudem einige Neuigkeiten zu bieten.

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

NEU

Exkursionen und Besichtigungen

Voraussetzung: Damit Sie die Führungen und Besichtigungen in vollen Zügen geniessen können, verfügen Sie über eine angemessene körperliche Konstitution, sind gut zu Fuss und können mit unvorhergesehenen Situationen flexibel umgehen. Nehmen Sie bitte Ihr Mobile mit.

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

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

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

Anlass 250

Haus der Religionen in Bern

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

Leitung: Alfons Steger und lokale Führung

Datum: Freitag, 18.8.2017

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 27.– inkl. Eintritt und Führung

Reisekosten: ca. CHF 35.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 10.8.2017

Anlass 251

Die magische 11 – Solothurn und die Barockanlage Schloss Waldegg



Foto: Fotolia

Solothurn ist von der heiligen Zahl 11 geprägt. Wir entdecken unter kundiger Führung, was sich dahinter versteckt. Nach dem Mittagessen besuchen wir das Schloss Waldegg mit seinem imposanten Barockgarten in Feldbrunnen.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Dienstag, 29.8.2017

Treffpunkt: 7.50 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.05 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 32.– inkl. Führung (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 4.– in bar)

Reisekosten: ca. CHF 29.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 14.8.2017

Anlässe 252 und 253

Val Lavizzara – Mogno – Fusio – Brontallo

Auf dieser Reise mit dem Bus lernen wir das noch ursprüngliche Tessin kennen, mit seinen wilden Tälern und urtümlichen Dörfern. Wir besuchen das hinterste Dorf des Maggiatales, Fusio, und

das am Berghang klebende Brontallo mit seinen besonderen Ställen, aber auch die moderne Kirche von Mogno (von Mario Botta). In einem romantischen Grotto in Peccia lassen wir uns echt «tessinisch» verwöhnen. Die lange Anreise wird belohnt mit besonderen Erfahrungen.

Leitung: Alfons Steger

Treffpunkt: 6.50 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

Rückkehr: 20.30 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 72.– inkl. Carfahrt

Mittagessen: Grotto (nicht inbegriffen)

Anlass 252

Datum: Dienstag, 5.9.2017

Anmeldung: bis 24.8.2017

Anlass 253

Datum: Donnerstag, 7.9.2017

Anmeldung: bis 24.8.2017

Anlass 254

Rheinfelden – Wakkerpreisstadt und Kraftwerk



Foto: zVg

Wir besuchen Rheinfelden, das letztes Jahr für die Pflege der mittelalterlichen Stadt und die vorausschauende Weiterentwicklung für eine gute Lebensqualität mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde. Eine Führung durch das neuste und

modernste Grosswasserkraftwerk Europas, mit Vortrag und Besichtigung, vermittelt uns wertvolle Information zu den aktuellen Fragen der Energiegewinnung.

Leitung: Alfons Steger und lokale Führung

Datum: Freitag, 6.10.2017

Treffpunkt: 8.00 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 59.– inkl. Führung und Carfahrt

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 25.9.2017

Anlass 255

Über «Mehr Ranft» in Sachseln zum pulsierenden Leben in Sarnen



Foto: zVg

In Sachseln besuchen wir unter kundiger Leitung die Sonderausstellung zum Gedenkjahr von Bruder Klaus. Nach dem Mittagessen lassen wir uns durch den schmucken Kantonshauptort Sarnen führen.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Dienstag, 24.10.2017

Treffpunkt: 8.50 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 16.47 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 39.– inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 8.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 10.10.2017

Anlass 256

Betriebsbesichtigung Phonak Stäfa

Millionen von Menschen können nicht gut hören und verlieren so an Lebensqualität. Seit mehr als 70 Jahren entwickelt die Firma Phonak (neuer Name: Sonora) Technologien, um Menschen in schwierigsten Hörsituationen zu helfen, bestmöglich zu hören. In einer ca. zwei Stunden dauernden Führung erfahren Sie viel Interessantes über diese weltbekannte Firma. Nach der Führung wird Ihnen von Phonak ein Zvieri offeriert.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 23.11.2017

Treffpunkt: 11.55 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.21 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 29.– inkl. Führung

Reisekosten: ca. CHF 34.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Anmeldung: bis 9.11.2017

Anlässe 257 und 258

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session



Foto: Fotolia

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 vom ehemaligen Nationalrat und profunden 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 257

Datum: Mittwoch, 29.11.2017

Anmeldung: bis 15.11.2017

Anlass 258

Datum: Dienstag, 5.12.2017

Anmeldung: bis 21.11.2017

Anlass 259

Chaplin-Museum Vevey

Am ehemaligen Wohnsitz von Charlie Chaplin, in Corsier-sur-Vevey, wurde 2016 ein grosses Museum eröffnet. Es gibt Einblick in das Leben und Schaffen eines der bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts. Nach der Ankunft in Vevey begeben wir uns auf einen kurzen Rundgang durch die Stadt. Nach dem Mittagessen lassen wir uns durch das Museum führen. Danach bleibt noch Zeit für eine individuelle Besichtigung.

Leitung: Ursula Braunschweig und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 7.12.2017

Treffpunkt: 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 44.– inkl. Eintritt und Führung

Reisekosten: ca. CHF 60.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 7.11.2017

Alltag und Natur

Kurs 267

Aufräumen – das Leben wird leichter

Loslassen – Aufräumen:

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

NEU

Altes los – freuen Sie sich auf neue Erfahrungen in einem geordneten Leben.

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

Daten: 3 x Dienstag; 24.10., 7. und 21.11.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 114.–

Anmeldung: bis 7.10.2017

Kurs 268

Pilze kennen lernen in der Natur

Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene. Zur Pilzbestimmung (Pareys Buch der Pilze) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Am Kursende jeweils gemeinsames Picknick aus dem Rucksack möglich (Grill vorhanden). Durchführung bei jeder Witterung. Für ehemalige Kursteilnehmende ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.

Leitung: Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau

Daten: 3 x Donnerstag; 21.9. bis 5.10.2017

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Treffpunkt: 1. Kurstag: 9.00 Uhr, Bahnhof Willisau

Ort: Willisau, Waldhütte

Kosten: CHF 98.–

Anmeldung: bis 7.9.2017

Kurs 269

Humor im Alltag

Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein

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

Leitung: José Amrein, dipl. Logopäde

Daten: 3 x Donnerstag; 9. bis 23.11.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 130.–

Anmeldung: bis 26.10.2017

Partner-
angebot



Kurs 265

Salsa-Crashkurs

Authentisches Salsa in karibischer Tropenatmosphäre lernen

Ganz gleich ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene: Lernen Sie Salsa in karibischer Tropenatmosphäre und lassen Sie sich von der kubanischen Lebensfreude des Salsa-Duos anstecken. In einem Warm-up erlernen Sie die Grundsätze des Salsa und den «ritmo cubano». Weitere Schrittkombinationen und Drehfiguren werden stückweise erlernt und ausprobiert. Am Ende des Workshops wird das Erlernte umgesetzt und tanzend die karibische Atmosphäre des Tropenhauses genossen.

Leitung: Nicole und Ray Rodriguez-Andres, tanzpasiön Huttwil/Havanna

Datum: 1 x Mittwoch; 13.9.2017

Zeit: 18.30 bis ca. 21.00 Uhr

Ort: Tropenhaus Wolhusen

Kosten: CHF 76.– (inkl. Eintritt Tropenhaus, Workshop, 1 Begrüssungsdrink, Mineral)

Mitbringen: luftige Kleidung und «tanzbare» Schuhe (im Tropenhaus herrschen karibische Temperaturen)

Anmeldung: bis 30.8.2017

NEU

Kurs 266

Kochen mit Red

Ein einzigartiges Curry-Menü kochen und gemütlich geniessen

Der Workshop bietet Interessantes zur Geschichte des Currys und zu den Besonderheiten der einzelnen Zutaten. Das selbstgemischte Curry darf gleich vor Ort ausprobiert und dann nach Hause genommen werden. Dieser Mittag soll Ihnen zeigen, dass man mit einer guten Vorbereitung in wenigen Schritten feine Curry-Gerichte hinzubereiten kann: Sie schnippeln, rühren und schmecken mit allen Ihren Sinnen und stellen jede Menge Fragen. Anschliessend wird gemütlich gespeist.

Leitung: Red Ernst, Gewürzspezialist mit kambodschanischen Wurzeln

Datum: 1 x Mittwoch; 4.10.2017

Zeit: 10.30 bis 13.30 Uhr

Ort: Tropenhaus Wolhusen

Kosten: CHF 119.– (inkl. Eintritt Tropenhaus, Workshop, 1 Glas Prosecco, 3-Gang-Mittagessen, Mineral)

Anmeldung: bis 20.9.2017

NEU

Am Puls der Zeit

Kurs 270

Kochkurs «Jeder kann Kochen»

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

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

Daten: 4 x Montag; 16.10. bis 6.11.2017

Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Schulhaus Sek Tribtschen, Schulküche S.1.4,

Richard-Wagner-Weg 15, Luzern

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

Anmeldung: bis 3.10.2017

Kurs 271

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 Mittwoch; 11.10.2017

Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 68.-

Anmeldung: bis 27.9.2017

Kurs 275

iHomeLab – Führung und Film

Schweizer Denkfabrik und Forschungszentrum

Wir besichtigen das «intelligente Gebäude» der Hochschule Luzern – Technik & Architektur und lassen uns auf der einstündigen Führung die neusten Errungenschaften zum Thema intelligente Gebäudetechnik und intelligentes Wohnen zeigen. Unser Fokus werden die technischen Hilfen sein, die das Leben zu Hause bis ins hohe Alter komfortabel machen. Vor der Führung werden wir den Kurzfilm «Der Bergkristall» über die neue Monte-Rosa-Hütte SAC mit ihrem ausgeklügelten Energiemanagementsystem sehen.

Leitung: Nadia Bongard und örtliche Führung

Datum: 1 x Mittwoch; 11.10.2017

Zeit: 14.00 bis ca. 17.00 Uhr

Ort: iHomeLab, HSLU – T & A, Technikumstrasse 21, Horw

Treffpunkt: 13.45 Uhr, Eingang iHomeLab

Kosten: CHF 44.-

Anmeldung: bis 27.9.2017

Kurs 276

Eigene Vorsorge mit dem Docupass

Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

Das Erwachsenenschutzrecht sieht für den Fall der Urteilsunfähigkeit verschiedene Formen der eigenen Vorsorge 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

NEU

Datum: 1 x Donnerstag; 19.10.2017

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 5.10.2017

Kurse 277 bis 279

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 Vorsorge-dossiers. In einer überschaubaren Gruppe werden Sie professionell angeleitet, die Patientenverfügung und einen Vorsorgeauftrag zu erstellen.

Leitung: Sozialberatende der Beratungsstellen Pro Senectute Kanton Luzern

Kosten: CHF 80.- (exkl. Docupass)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 277 Luzern

Daten: 2 x Donnerstag; 19. und 26.10.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute Kanton Luzern, Regionale Beratungsstelle, Taubenhausstrasse 16, 6005 Luzern

Kurs 278 Luzern

Daten: 2 x Mittwoch; 15. und 22.11.2017

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 279 Sursee

Daten: 2 x Dienstag; 7. und 14.11.2017

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

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

Partner-
angebot**Kurse 280 und 281****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

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: CHF 155.-

Anmeldung: bis 9.10.2017

Kurs 280 Luzern

Daten: 5 x Dienstag; 24.10. bis 21.11.2017

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 281 Willisau

Daten: 5 x Montag; 23.10. bis 20.11.2017

Ort: Gemeinschaftsraum Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau



Foto: zlg

Kurse 282 und 283**«auto-mobil bleiben» – ein Fahr-Check-Kurs**

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

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin

Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr (Fahren/Theorie), 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)

Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, Emmen

Mittagessen: Kantine TCS (vor Ort separat zu bezahlen)

Kosten: CHF 220.- (CHF 200.- für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

Kurs 282

Datum: 1 x Dienstag; 22.8.2017

Anmeldung: bis 8.8.2017

Kurs 283

Datum: 1 x Donnerstag; 14.9.2017

Anmeldung: bis 31.8.2017

Kurs 284**E-Bike – Einsteigerkurs für Senioren**

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

Leitung: Pascal Wettstein, Fahrlehrer und TCS-E-Bike-Instruktor

Datum: 1 x Samstag; 16.9.2017

Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr

Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, Emmen

Kosten: CHF 110.- (CHF 70.- für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

Anmeldung: bis 1.9.2017



Kurs 285

SBB-Schulungen für mobile Fahrplanabfragen und Ticketkäufe

Umgang mit mobilen Fahrplänen sowie E-Ticketing

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

Leitung: SBB-Mitarbeitende

Datum: 1 x Mittwoch; 4.10.2017

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos (Kostenübernahme durch die SBB)

Anmeldung: bis 20.9.2017

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

Daten: 1 x Donnerstag; 19.10.2017 oder 1 x Freitag; 20.10.2017

Zeit: 8.00 bis 12.15 Uhr

Ort: Verkehrsbetriebe Luzern, Tribtschenstrasse 65, Luzern

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung und weitere Informationen: Verkehrsbetriebe Luzern, Telefon 041 369 65 65

Partner-
angebot

Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz

info
stelle
demenz

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

alzheimer



Alltag und schaffen und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft.

Kurs 051

Spaziergang – kunsthistorischer Stadtrundgang

Mittwoch, 27.9.2017

Kurs 052

Wanderung – Eigenthal

Mittwoch, 25.10.2017

Kurs 053

Exkursion – Kunstmuseum Luzern

Mittwoch, 29.11.2017

Kurs 054

Singen und Musizieren im Advent

Mittwoch, 20.12.2017

Programm 2. Halbjahr 2017

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

Verlangen Sie den Flyer mit dem Detailprogramm bei:

Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 95, oder bildung.sport@lu.prosenectute.ch

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

Mit freundlicher Unterstützung durch:



ALBERT
KOEHLIN
STIFTUNG

Wissen und Kultur

Kurs 288

Geschichten, die das Leben schreibt!

Schreibwerkstatt

Jeder Mensch birgt einen reichen Schatz an Geschichten und Erlebtem in sich. Jede Geschichte ist es wert, erzählt zu werden. Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche und verlieren die Angst vor dem weissen Blatt sowie dem ersten Satz. Wir lernen, den inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen und wie wir Schreibblockaden überwinden. Anhand kleiner Praxisübungen lernen wir zudem, was Texte zum Leben erweckt. Die erarbeiteten Geschichten sind in sich geschlossene Kurzgeschichten oder können die Basis für das eigene Lebensbuch bilden.

Leitung: Yvonne Ineichen, Inhaberin wortsprudel.ch

Daten: 5 x Dienstag; 17.10. bis 21.11.2017 (ohne 7.11.)

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 238.-

Anmeldung: bis 3.10.2017

NEU

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 195.-

Anmeldung: bis 28.9.2017

Kurs 290

Philosophie – Kulturen

Kursreihe Freude am Denken

Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir daraus Erkenntnisse für den Alltag gewinnen können. Ganz besonders gilt dies für das Nachdenken über Kulturen.

Leitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik

Daten: 4 x Mittwoch; 25.10. bis 22.11.2017 (ohne 1.11.)

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 135.-

Anmeldung: bis 11.10.2017

Kurs 289

Gelingende Kommunikation

Kursreihe Nachdenken über Lebensthemen

Kommunikation ist die Basis allen menschlichen Miteinanders. Gute Kommunikation ermöglicht uns erfüllende Beziehungen. Wir reflektieren unsere Situation: Was hat meine Kommunikation geprägt? Wie hat sie sich verändert? Welche Grundhaltungen sind mir wichtig? Wie gehe ich auf Menschen zu? Wie verstehe oder missverstehe ich andere? Und setzen uns persönliche Ziele: Mit wem steht eine Kommunikation bereits lange an und mit wem möchte ich unsere Interaktionen kritisch-wohlwollend reflektieren?

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP

Daten: 3 x Donnerstag; 12. bis 26.10.2017

NEU

Kurs 291

Philosophie – Grenzen

Kursreihe Freude am Denken

Sich mit Grenzen auseinandersetzen zu müssen – sei dies im Rahmen des persönlichen Lebens oder im gesellschaftlichen Kontext – gehört zu den grossen Herausforderungen des Daseins. Im Kurs denken wir anhand von Texten des Philosophen Konrad Paul Liessmann und weiterer Autoren über philosophische Aspekte von Grenzen sowie die Möglichkeiten und Risiken unseres Umgangs mit ihnen nach.

Leitung: lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden

Daten: 4 x Montag; 9. bis 30.10.2017

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 135.-

Anmeldung: bis 25.9.2017

Kurse 292 und 293

Kurs für Literaturinteressierte

Gemeinsam Bücher besprechen

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse einzutauchen 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 Bibliotherapie

Daten: 4 x Freitag; 25.8., 29.9., 27.10. und 24.11.2017

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 75.-

Anmeldung: bis 11.8.2017

Kurs 292

Zeit: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 293

Zeit: 15.30 bis 17.00 Uhr

Kurs 294

Kunstgeschichte: Die Malerei nach 1945

Neuanfang und Verarbeitung der klassischen Moderne

Nach 1945 übernimmt die abstrakte Malerei die Führung in der Kunst sowohl in der alten wie in der neuen Welt. Anhand der Themen des abstrakten Expressionismus bis zur Kunst der 90er-Jahre wird mithilfe von Reproduktionen der schwierige Weg des malerischen Suchens aufgezeigt.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin/Kunstpädagogin

Daten: 6 x Mittwoch; 25.10. bis 6.12.2017 (ohne 1.11.)

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Kunstseminar Luzern, St. Karlstrasse 8, Luzern

Kosten: CHF 153.-

Anmeldung: bis 11.10.2017

Gestalten und Spielen

Kurs 295

Einführung ins DOG-Spiel

Das spannende Brettspiel mit Karten

Auf den ersten Blick erinnert das Brettspiel DOG an «Eile mit Weile». Doch DOG bietet mehr. Es wird im Team gespielt, erfordert strategisches Denken und taktisches Geschick, aber auch Kartenglück. Denn es sind nicht Würfel, sondern Karten, welche die Figuren bewegen. Schon viele Spielernaturen haben ihre Passion neu gefunden und sind auf das DOG-Spiel umgestiegen. Lernen Sie das Spiel an drei Nachmittagen kennen.

Leitung: Carmen Dusi

Daten: 3 x Montag; 13. bis 27.11.2017

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 97.–

Anmeldung: bis 30.10.2017

Kurs 296

Floristik

Einblick in die wunderbare Welt der Blumen

Unter fachkundiger Leitung fertigen Sie saisongerecht florale Werkstücke an. Nach jedem Kursnachmittag dürfen Sie Ihr persönliches Kunstwerk (Gesteck, Strauss, Kranz oder mehrere kleine Mitbringsel) heimnehmen. Neben dem professionellen Handwerk erfahren Sie viel Wertvolles rund um die Blumen. Nach Rücksprache mit den Kursteilnehmenden am ersten Tag kann ein Kursnachmittag nach Wunsch auch im Atelier der Kursleitung in Buchrain stattfinden.

Leitung: Cornelia Hauser, Floristin

Daten: 4 x Donnerstag; 12./26.10. und 9./23.11.2017

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 28.9.2017

NEU

Kurse 297 bis 299

Aquarellmalen

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

Leitung: Maria Tschuppert

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 175.–

Kurs 297 Anfänger

Daten: 5 x Dienstag; 29.8., 19.9., 17.10., 14.11. und 5.12.2017

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Anmeldung: bis 16.8.2017

Kurs 298 Vorkenntnisse

Daten: 5 x Mittwoch; 23.8., 13.9., 11.10., 8.11. und 6.12.2017

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Anmeldung: bis 9.8.2017

Kurs 299 Fortgeschrittene

Daten: 5 x Donnerstag; 31.8., 21.9., 19.10., 16.11. und 7.12.2017

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Anmeldung: bis 17.8.2017

Kurs 300

Digitales Fotografieren

Naturfotografie – Waldimpressionen mit Licht

Lernen Sie Achtsamkeit in der Fotografie kennen und entdecken Sie Naturschönheiten aus einer anderen Perspektive. Lernen Sie spielerisch mit unterschiedliche Kameraeinstellungen zu fotografieren und haben Sie Mut, sich in die experimentelle Fotografie einzulassen. Lassen Sie sich von der Fototechnik nicht abhalten, Spass am Fotografieren zu haben. Viel Praxis und Lehrreiches erwarten Sie an diesem Fotonachmittag.

Leitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin

Datum: 1 x Montag; 16.10.2017

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Gütschwald

Treffpunkt: 13.30 Uhr vor Aldi, Bruchstrasse Luzern

Kosten: CHF 112.–

Material: eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten

Anmeldung: bis 2.10.2017

Kurse 301 und 302

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; 27.9. bis 29.11.2017 (ohne 1. und 22.11.)

Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstrasse 25, Luzern

Anmeldung: bis 13.9.2017

Kurs 301 Anfänger

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

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

Kurs 302 Fortgeschrittene

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr

Kosten: CHF 135.–

Kurse 303 und 304

Jassen

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

Leitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3, Luzern (direkt beim Löwencentrum)

Kosten: CHF 75.–

Musik



Kurs 303 Anfänger

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

Daten: 4 x Dienstag; 5. bis 26.9.2017

Anmeldung: bis 22.8.2017

Kurs 304 Fortsetzung

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

Daten: 4 x Dienstag; 3. bis 24.10.2017

Anmeldung: bis 19.9.2017

Kurs 305

Pétanque

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

Leitung: René Bründler, Pétanque Club Luzern

Daten: 5 x Dienstag; 29.8. bis 26.9.2017

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon

Kosten: CHF 115.–

Anmeldung: bis 14.8.2017

Kurs 310

Schnupperkurs Schwyzerörgeli



Foto: Fotolia

Wollten Sie schon lange einmal auf einem Schwyzerörgeli spielen? Lernen Sie das typische Schweizer Instrument kennen, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Instrumente sind vorhanden und werden gerne zur Verfügung gestellt.

Leitung: Beatrix Binggeli, Lehrperson Schwyzerörgeli & Akkordeon

Datum: 1 x Freitag; 27.10.2017

Zeit: 9.30 bis 12.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 95.– (inkl. Instrument)

Anmeldung: bis 13.10.2017

Kurs 311

Jodeln in der Gruppe

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

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin

Daten: 4 x Freitag; 29.9./27.10./3. und 17.11.2017

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 224.–

Anmeldung: bis 15.9.2017

Kurs 312

Gemeinsam musizieren

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

Leitung: Andrea Strohbach, dipl. Musikpädagogin, Saxophonistin

Daten: 5 x Dienstag; 17.10. bis 14.11.2017

Zeit: 14.05 bis 15.30 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 274.– inkl. Tin Whistle, Notenheft und CD

Anmeldung: bis 6.10.2017

Kurs 313

Aktives Hören: Musikgeschichte

Einführung von der Klassik bis zur Moderne

In diesem Kurs erhalten Sie in allgemein verständlicher Form eine zusammenhängende Musikgeschichte durch drei Jahrhunderte. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit. Wir begegnen bekannten Werken und Komponisten, geweckt wird aber auch die Neugierde auf Unbekanntes. Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmässige Konzertbesucher/innen, Notenlesen ist nicht Voraussetzung.

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

Daten: 7 x Montag; 16./23.10., 6./13./27.11. und 4./11.12.2017

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 310.–

Anmeldung: bis 29.9.2017

Partner-
angeboteMusikschule
Stadt Luzern**Kurse 314 und 315****Fit mit Musik****Sturzprävention
mit Musik nach Dalcroze**

Foto: Prisma

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

Leitung: Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Kurs 314 Gruppe 1 Einsteiger**Daten:** 10 x Dienstag; 17.10. bis 19.12.2017**Zeit:** 9.15 bis 10.00 Uhr**Ort:** Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern**Kosten:** CHF 179.-**Anmeldung:** bis 29.9.2017**Kurs 315 Gruppe 2****Daten:** 15 x Freitag; 25.8. bis 22.12.2017 (ohne 6./13.10. und 8.12.)**Zeit:** 9.15 bis 10.00 Uhr**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens**Kosten:** CHF 259.-**Anmeldung:** bis 4.8.2017**Kurs 316****Sing-Stubete****Gemeinsames Singen aus Freude und nach Herzenslust**

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

Leitung: Elisabeth Käser, dipl. Rhythmiklehrerin, Musikerin**Daten:** 6 x Dienstag; 5./26.9., 24.10., 7./21.11. und 5.12.2017**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal**Kosten:** CHF 139.-**Anmeldung:** bis 18.8.2017**Kurs 317****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 vom 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; 21.8. bis 18.9.2017**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr**Ort:** Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern**Kosten:** CHF 110.-**Anmeldung:** bis 7.8.2017**Kurs 318****Singen im Advent****Besinnlich und von ganzem Herzen**

Traditionelle Advents- und Weihnachtslieder, aber auch neue Lieder stimmen ein in die schönste Zeit des Jahres.

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin**Daten:** 3 x Montag; 20.11. bis 4.12.2017**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr**Ort:** Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern**Kosten:** CHF 66.-**Anmeldung:** bis 6.11.201

Foto: Fotolia

Gesundheit und Bewegung

Kurs 320

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 man sie 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; 24.8. bis 21.9.2017

Zeit: 10.45 bis 11.35 Uhr

Ort: Ballettstudio Scheitlin, Sempacherstrasse 21b, Luzern

Kosten: CHF 122.–

Anmeldung: bis 10.8.2017

NEU

Kurse 322 bis 330

Yoga

Auch für reife Körper

Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche 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 frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 96.

Kurse 322 bis 326

Luzern

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Daten: 16 x Mittwoch; 23.8. bis 20.12.2017 (ohne 11.10. und 1.11.)

Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

Kosten: CHF 295.–

Anmeldung: bis 9.8.2017

Anfänger

Kurs 322: 14.30 bis 15.30 Uhr

Fortgeschrittene

Kurs 323: 9.00 bis 10.00 Uhr

Kurs 324: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 325: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kurs 326: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurse 327 und 328

Sursee

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr

Ort: Yogaatelier Sursee, Centralstrasse 18, Sursee

Kosten: CHF 148.–

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 327

Daten: 6 x Freitag; 25.8. bis 20.10.2017 (ohne 13.10.)

Kurs 328

Daten: 6 x Freitag; 27.10. bis 22.12.2017 (ohne 8.12.)

Kurse 329 und 330

Willisau

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH

Zeit: 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 329

Daten: 8 x Dienstag; 22.8. bis 17.10.2017 (ohne 3.10.)

Kosten: CHF 158.–

Kurs 330

Daten: 9 x Dienstag; 24.10. bis 19.12.2017

Kosten: CHF 177.–

NEU

NEU

Partner-
angebot

L T
luzernertheater.ch

Kurs 321

Shall we dance?!

Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

«In Bewegung bleiben» ist das Motto des seit mehreren Jahren erfolgreichen Seniorenangebots von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern. Auch in dieser Spielzeit bittet Kathleen McNurney interessierte Menschen ab 60 Jahren mit Lust an Bewegung und Tanz in den Ballettsaal. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisite. Der Workshop eignet sich gleichermaßen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Zusätzlich erhalten Sie die Möglichkeit

eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte (Kat. A) für die Vorstellung:

- «Tanz 26: Hinter Türen»
- Samstag, 1.12.2017, 19.30 Uhr
- Luzerner Theater

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

Daten: 4 x Donnerstag; 19.10. bis 9.11.2017

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens (Probühne)

Kosten: CHF 115.– (inkl. Eintrittskarte)

Anmeldung: bis 4.10.2017

Kurse 331 und 332**Qi Gong**

Lebensenergie stärken



Foto: Fotolia

Qi Gong ist eine jahrhundertalte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Das grosse Spektrum an Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen) hat 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

Daten: 15 x Montag; 21.8. bis 11.12.2017 (ohne 2. und 9.10.)

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern

Kosten: CHF 390.–

Anmeldung: bis 7.8.2017

Kurs 331 Anfänger

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 332 Fortgeschrittene

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurse 333 und 334**Tai Chi**

Bewegt den Körper und belebt den Geist

Tai Chi mit seinen langsamen fließenden Bewegungen fördert die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie erlernen eine Tai-Chi-Form, 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

Daten: 8 x Freitag; 20.10. bis 15.12.2017 (ohne 8.12.)

Ort: Wesemlinrain 16, Luzern

Kosten: CHF 198.–

Anmeldung: bis 5.10.2017

Kurs 333 Anfänger

Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr

Kurs 334 Fortgeschrittene

Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr

Kurse 335 bis 338**Pilates**

Für einen starken «Körperkern»



Foto: OsteoSwiss

Mit Pilates werden die tief liegenden 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 sowie 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 zum Teil wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 99.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 335 und 336

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa

Daten: 15 x Montag; 21.8. bis

18.12.2017 (ohne 2./9. und 16.10.)

Ort: Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstrasse 9, Luzern

Kosten: CHF 339.–

Kurs 335

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 336

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 337

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 13 x Dienstag; 12.9. bis 12.12.2017 (ohne 17.10.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 289.–

Kurs 338

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

Daten: 13 x Mittwoch; 6.9. bis 20.12.2017 (ohne 4.10., 1. und 15.11.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 289.–

NEU

Kurs 339**Physiotherapie****Einführung ins Krafttraining im Alter**

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

Leitung: qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten

Daten: 8 x Montag; 18.9. bis 13.11.2017 (ohne 2.10.)

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Ort: Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

Kosten: CHF 175.-

Anmeldung: bis 4.9.2017

Kurse 340 und 341**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. Schmerzhaft, verspannte Bereiche werden mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigenmassage-Techniken gelöst. Die dynamische Stabilität wird durch optimale Gelenkausrichtung (Spiraldynamik®) unterstützt. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen, Knien (auf weicher Unterlage) 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 340 Anfänger

Daten: 6 x Donnerstag; 7.9. bis 26.10.2017 (ohne 5. und 12.10.2017)

Zeit: 13.30 bis 14.30 Uhr

Kurs 341 Fortgeschrittene

Daten: 6 x Donnerstag; 2.11. bis 4.12.2017 (ohne 9.11.2017)

Zeit: 13.30 bis 14.30 Uhr

Kurs 342**Beckenbodengymnastik**

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

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Daten: 6 x Montag; 30.10. bis 4.12.2017

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 153.-

Anmeldung: bis 16.10.2017

Gesundheit undPartner-
angebotNEUROTH
Besser hören · Besser leben

NEU

Kurs 345**Besser hören – besser verstehen****Das Hörgerät richtig einsetzen**

In der Schweiz ist jede zehnte Person von einer Hörminderung betroffen. Trotz Einschränkungen im Alltag und negativer Auswirkungen auf die Gesundheit bleibt diese oftmals lange unbehandelt. Umso wichtiger ist eine rechtzeitige Versorgung mit Hörgeräten, um auch sozialer Isolation entgegenzuwirken. Sie erhalten einen Einblick in das Thema Hören und den richtigen Umgang mit Hörgeräten.

Leitung: Fachpersonen von Neuroth

Daten: 1 x Mittwoch; 18.10.2017

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 24.-

Anmeldung: bis 4.10.2017

Kurs 346**Autogenes Training**

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

Leitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin

Daten: 2 x Dienstag; 12. und 19.9.2017

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Wohlbefinden

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 94.-
Anmeldung: bis 29.8.2017

Kurs 347

Lernen Sie befreit Ihr Leben zu geniessen

Workshop zur Blockadenauflösung mit spirituellem Hintergrund

Oftmals sind wir das halbe Leben mit Blockaden unterwegs und tragen vieles mit uns, was uns von den Ahnen mitgegeben wurde oder was sich in unserem Leben durch unser Handeln und unsere Erfahrungen an Negativem aufgebaut hat. Wir gehen dem Ursprung der Blockaden auf den Grund und lösen sie mit Ritual, Bewusstsein und kleinen Meditationen gemeinsam auf. Eine wunderbare spirituelle Erfahrung in geschütztem und begleitetem Raum und Rahmen, die sich auch positiv auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirken kann.

Leitung: Astrid Reichmuth, Mediale Beratungen, Therapeutin
Daten: 4 x Donnerstag; 7. bis 28.9.2017
Zeit: 14.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Praxis Licht am Horizont, Klösterlistrasse 33, Kriens
Kosten: CHF 160.-
Anmeldung: bis 24.8.2017

Kurs 348

Atmen – Bewegen – Entspannen

Wieder einmal tief durchatmen können!

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

Leitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf
Daten: 5 x Donnerstag; 26.10. bis 23.11.2017

Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank)
Kosten: CHF 130.-
Anmeldung: bis 17.10.2017

Kurs 349

Balsam für die Füsse

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

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Daten: 4 x Donnerstag; 7. bis 28.9.2017
Zeit: 10.00 bis 11.45 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: CHF 179.-
Anmeldung: bis 24.8.2017

Kurs 350

Gut und erholsam schlafen

Schlafstörungen natürlich begegnen

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

Leitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin
Daten: 2 x Dienstag; 3. und 10.10.2017
Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 115.-
Anmeldung: bis 20.9.2017

Kurs 351

Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör

Wege zu besserem Zuhören



Foto: Fotolia

Wer gut hört und zuhören kann, bleibt in Kontakt und kann sich aktiv beteiligen. Wieder besser in Verbindung stehen mit den anderen und der Welt, teilhaben und verbunden sein, das ist das Ziel dieses Kurses. Im Alter lässt das Gehör nach, es kommen weniger Impulse im Gehirn an. Es wird immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zu einem besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem Elektronischen Ohr und Mozart über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken Ihre Lebensgeister.

Leitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin
Daten: 5 x Montag; 11.9. bis 16.10.2017 (ohne 2.10.)
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 220.-
Anmeldung: bis 28.8.2017

Sprachen

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

Kursdauer: 21.8. bis 22.12.2017 (ohne Herbstferien 2. bis 13.10., Allerheiligen 1.11., Maria Empfängnis 8.12.)

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten

Anmeldung: bis 31.7.2017

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: 400, 401, 402, 403, 404, 406, 408, 409, 412, 417, 418, 419, 420

Ruth Knapp

Kurse: 407, 411, 413, 414, 415, 416

Pat Suhr Felber

Kurse: 405, 410, 421, 422, 423, 424, 425, 426

Spanisch

Yolanda Schneuwly-Rivera

Kurse: 430, 432, 435, 436, 438,

Belén Temiño

Kurse: 431, 433, 434, 437

Italienisch

Emi Pedrazzini

Kurse: 442, 443, 445, 446, 447, 448, 449, 450

Maria Fasanella

Kurs 440, 441, 444

Französisch

Soraya Blessing

Kurse: 455, 456, 457

Russisch

Alina Fuchs

Kurse: 460, 461, 462



Fotos: Fotolia

ENGLISCH WELCOME!

Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse

Kurs 400

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

NEU

Anfänger 2 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

Kurs 401

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Kurs 402

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Anfänger 3 (Beginner)

Kurs 403

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 404

Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Anfänger 4 (Elementary)

Kurs 405

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 406

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

Anfänger 5 (Elementary)

Kurs 407

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 408

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

Anfänger 6 (Elementary)

Kurs 409

Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 410

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

Mittel 2 (Pre-Intermediate)

Kurs 411

Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 412

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 327.- (15 x)

Kurs 413

Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

Mittel 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 414

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 415

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 416

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 417

Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Kurs 418

Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Kurs 419

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Mittel 4 (Pre-Intermediate)

Kurs 420

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Fortgeschrittene (Intermediate)

Kurs 421

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 422

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 423

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 424

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 425

Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

Konversation (Advanced)

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

Kurs 426

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 232.- (16 x)



SPANISCH BIENVENIDOS!

Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse
Kurs 430

Di, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

NEU

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse
Kurs 431

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

Anfänger 3

Kurs 432

Do, 14.00 bis 15.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

Mittel

Kurs 433

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Fortgeschrittene

Kurs 434

Di, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

Kurs 435

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

Kurs 436

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 327.- (15 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 437

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 438

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 217.- (15 x)



ITALIENISCH BENVENUTI!

Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse
Kurs 440

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

NEU

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse
Kurs 441

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Anfänger 3

Kurs 442

Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

Mittel 1

Kurs 443

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

Kurs 444

Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

Mittel 2

Kurs 445

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 3

Kurs 446

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 4

Kurs 447

Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 448

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Fortgeschrittene 2

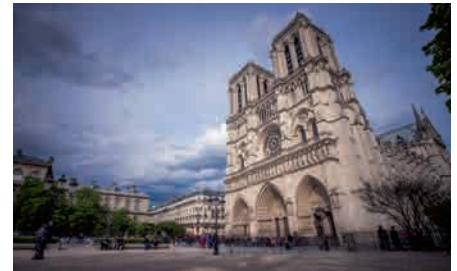
Kurs 449

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 450

Do, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 348.- (16 x)



FRANZÖSISCH BIENVENUE!

Anfänger

Kurs 455

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel

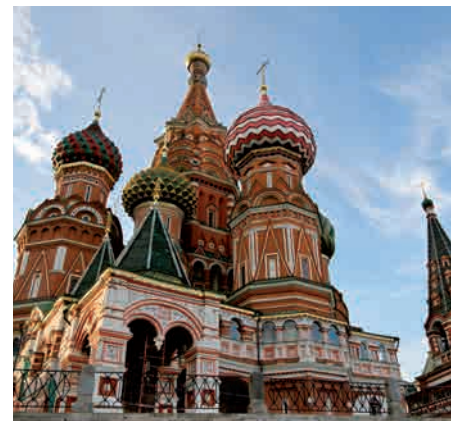
Kurs 456

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Fortgeschrittene

Kurs 457

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)



RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise

Kurs 460

Mo, 18.30 bis 19.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

Anfänger 1

Kurs 461

Mo, 17.30 bis 16.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

Anfänger 2

Kurs 462

Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

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 59.–

Kurs 355

Was sind eigentlich Social Media?

Der Vortrag bietet Einblick in die aktuellen Plattformen und deren Funktionen, die allgemein unter Social Media zusammengefasst werden:

- Trends
- Facebook
- Twitter
- Instagram
- Pinterest
- Xing und LinkedIn

Datum: 1 x Dienstag; 19.9.2017

Anmeldung: bis 5.9.2017

Kurs 356

Wir räumen den Estrich!

Statt sie wegzuworfen, werden Dinge vom Estrich heute verkauft, versteigert und verschenkt. Der Vortrag zeigt auf, wie dies online möglich ist:

- Bilder erstellen und online stellen
- Verkaufsplattformen (ricardo.ch, Kleinanzeigen etc.)
- Sammler finden (Plattformen)
- Zahlungsabwicklung
- Versand/Abholung

Datum: 1 x Dienstag; 14.11.2017

Anmeldung: bis 31.10.2017

À la Carte

Computer-Dienstleistungen

Privatunterricht

Sie möchten keinen Gruppenkurs besuchen, aber Gelerntes auffrischen und ergänzen oder punktuell über von Ihnen gewünschte Themen lernen? 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 Smartphone/Tablet
- Tastatur-Handy
- Diverses (Apps, E-Banking, Google, Fahrpläne, E-Books, Facebook, Twitter Online Shopping etc.)

Support und Beratung

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

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

Gruppenkurse

Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie, Freunden und anderen Menschen jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. Sie 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

Kurse 360 und 361

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-Papers, 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 finden und auf Ihre Geräte speichern, um Ihre Favoriten jederzeit zu nutzen.

Leitung: Nicola Wyss und Beatrice Tichelli, Fachspezialistinnen/Teamentaching

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 99.–

Kurs 360

Datum: 1 x Freitag; 22.9.2017

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 361

Datum: 1 x Mittwoch; 22.11.2017

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

unikation



Foto: Peter Lauth

Kurse 362 bis 366

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 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 362

Daten: 2 x Montag; 21. und 28.8.2017

Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 363

Daten: 2 x Mittwoch; 20. und 27.9.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 364

Daten: 2 x Mittwoch; 18. und 25.10.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 365

Daten: 2 x Montag; 13. und 20.11.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 366

Daten: 2 x Montag; 4. und 11.12.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurse 367 und 368

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-Kartenguthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

Leitung: Nicola Wyss

Kosten: CHF 125.-

Kurs 367

Daten: 2 x Montag; 30.10. und 6.11.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 368

Daten: 2 x Freitag; 1. und 15.12.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurse 369 und 370

iPad – Grundkurs

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

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

Leitung: Nicola Wyss

Kosten: CHF 280.-

Kurs 369

Daten: 3 x Montag; 21.8. bis 4.9.2017

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 26, Luzern

Kurs 370

Daten: 3 x Mittwoch; 29.11. bis 13.12.2017

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Computer (Win

Kurse 371 bis 374

Android Handy – Grundkurs

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

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

Leitung: Beatrice Tichelli

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: CHF 125.-

Kurs 371

Daten: 2 x Mittwoch; 23. und 30.8.2017

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 26, Luzern

Kurs 372

Daten: 2 x Montag; 18. und 25.9.2017

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 373

Daten: 2 x Montag; 6. und 13.11.2017

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 26, Luzern

Kurs 374

Daten: 2 x Mittwoch; 6. und 13.12.2017

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 26, Luzern

Kurs 375

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 einrichten: Hintergrundbild, Startbildschirm einrichten, Klingelton, Schriftgrösse und vieles mehr. Sie lernen Ihr Handy als

Unterstützung im Alltag kennen, z. B. mit Haftnotizen und Kalender. Sie erfahren, wie Sie Ihr Handy unterwegs einsetzen können, z. B. Google Maps nutzen, Währungen umrechnen sowie ganze Textpassagen übersetzen.

Leitung: Beatrice Tichelli

Datum: 2 x Montag; 6. und 13.11.2017

Zeit: 13.30 bis 15.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 125.-

Kurs 376

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/Dokumente verwalten und Musik hören.

Leitung: Beatrice Tichelli

Daten: 3 x Montag; 11. bis 25.9.2017

Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 280.-



Foto: Peter Lauff

Laptop-Kurse in Luzern und PC-Kurse in Neuenkirch

Setzen Sie Ihre Wünsche um, besuchen Sie jetzt einen Computerkurs. Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten, virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und 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 ein Laptop gegen Gebühr nutzen. In Neuenkirch stehen 6 moderne PCs zur Verfügung oder Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit.

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

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

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

Leitung: Michel Prigione

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

dows)

Kurse 377 bis 380**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 arbeiten. In diesem Kurs lernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind im Stand, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen, speichern und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

Kurs 377 Laptop

Daten: 4 x Montag; 21.8. bis 11.9.2017

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 378

Daten: 4 x Donnerstag; 7. bis 28.9.2017

Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 390.–

Kurs 379 Laptop

Daten: 4 x Freitag; 13.10. bis 3.11.2017

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 380 Laptop

Daten: 4 x Freitag; 10.11. bis 1.12.2017

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurse 381 bis 383**Windows – Umsteigerkurs**

Voraussetzung: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP.

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

Kurs 381 Laptop

Daten: 3 x Freitag; 8. bis 22.9.2017

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 230.– (exkl. Laptop)

Kurs 382

Daten: 3 x Mittwoch; 13. bis 27.9.2017

Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 290.–

Kurs 383 Laptop

Daten: 3 x Montag; 13. bis 27.11.2017

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 230.– (exkl. Laptop)

Kurse 384 und 385**Internet und E-Mail – Einführung**

Voraussetzung: Windows-Grund- oder Umsteigerkurs.

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

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

Kurs 384 Laptop

Daten: 4 x Montag; 16.10. bis 6.11.2017

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 385

Daten: 4 x Mittwoch; 8. bis 29.11.2017

Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 390.–

Foto: Fotolia



Computer (Mac)

Kurs 386

Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements 14

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

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

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

Daten: 4 x Donnerstag; 9. bis 30.11.2017
Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 390.- (exkl. Software und Buch)

Kurs 387

Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

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

Sie erstellen ein Fotobuch mit der kostenlosen Software von Ifolor. Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen; Bilder einfügen und bearbeiten; Fotobuch mit Texten ergänzen; Bilder ins Layout kleiden. Die Daten werden auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

Kurs 387 Laptop

Daten: 3 x Mittwoch; 13. bis 27.9.2017
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 230.- (exkl. Laptop)

Leitung: Stephan Amgarten, Kursleiter, 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 neusten Software zur Verfügung gestellt; das eigene MacBook kann nicht mitgebracht werden.

Kurse 388 bis 390

Mac – Einstieg in den entspannten 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 388: 2 x; Dienstag, 5., und Donnerstag, 7.9.2017

Kurs 389: 2 x; Dienstag, 10., und Donnerstag, 12.10.2017

Kurs 390: 2 x; Dienstag, 7., und Donnerstag, 9.11.2017

Kurs 391

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, 28., und Donnerstag, 30.11.2017

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: CHF 230.-



Foto: Prisma

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 470

Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der grauen Zellen.

Zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration stellt die ausgebildete Gedächtnistrainerin für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen.

Leitung: Dolores Weber,
Telefon 041 660 96 20

Daten: jeden 3. Freitag des Monats;
18.8., 15.9., 20.10., 17.11., 15.12.2017

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr und 13.30 bis 15.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 75.- für 5 frei wählbare Treffen (Abo) oder CHF 15.- pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme direkt bei Frau Weber ist jedoch erwünscht.

Treff 471

Gespräche am runden Tisch

Es werden regelmässig aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert.

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger,
Telefon 041 937 12 47

Daten: jeweils am Donnerstag; 6.7., 7.9., 12.10., 9.11., 7.12.2017

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Schlüssel,
Franziskanerplatz 12, Luzern

Kosten: CHF 5.- pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Treff 472

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen.

Leitung: Margrit Thalman,
Telefon 041 440 56 84

Daten: jeden 1. Donnerstag des Monats;
3.8., 7.9., 5.10., 2.11., 7.12.2017

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Restaurant Militärgarten,
Horwerstrasse 79, Luzern
(bei der Allmend Luzern)

Kosten: CHF 24.- für 6 wählbare Treffen (Abo) oder CHF 5.- pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Treff 473

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik.



Foto: züg

Leitung: Frieda Frei,
Telefon 041 930 37 83

Daten: jeweils am Mittwoch; 23.8., 27.9., 11.10., 22.11. und 13.12.2017

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Viva Luzern AG · Eichhof,
Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 10.- pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Treff 474

Immer wieder sonntags

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



Foto: Fotolia

Leitung: Josiane Burkard,
Telefon 078 845 81 30

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,
Luzern

Kosten: CHF 10.-

Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport,
Telefon 041 226 11 95,
bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Sonntag, 17.9.2017

Spielnachmittag bei Kaffee und Kuchen

Sonntag, 15.10.2017

Malen und sich ausdrücken mit Farben

Sonntag, 12.11.2017

Lottomatch mit schönen Preisen

Sonntag, 17.12.2017

Stimmungsvolle Weihnachtsfeier

Fitness und Bewegung



Kurs 800

Gleichgewichtstraining

Sturzprophylaxe = Gehsicherheit



Foto: Fotolia

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

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 12 x Dienstag; 12.9. bis 5.12.2017 (ohne 7.10.)
Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 269.-
Anmeldung: bis 29.8.2017

Kurs 801

Fit ond zwäg für jeden Tag

Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Reaktion und Spass

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

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Daten: 13 x Dienstag; 12.9. bis 12.12.2017 (ohne 17.10.)
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 289.-
Anmeldung: bis 29.8.2017

Kurse 802 und 803

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 802

Daten: 12 x Montag; 11.9. bis 11.12.2017 (ohne 2. und 16.10.)
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr
Kosten: CHF 269.-
Anmeldung: bis 28.8.2017

Kurs 803

Daten: 13 x Dienstag; 12.9. bis 12.12.2017 (ohne 17.10.)
Zeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Kosten: CHF 289.-
Anmeldung: bis 28.8.2017

Kurs 810

Trampolin

Bellicon® Move

Es ist nachgewiesen, dass das Trampolintaining unzählige positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus hat. Die Gelenke und Knochen, der

Beckenboden und die Tiefenmuskulatur werden gestärkt und somit wird gleichzeitig auch die Sturzprophylaxe unterstützt. Die Übungen sind dabei rücken- und gelenkschonend. Bellicon® Move ist ein Training auf dem hochwertigen bellicon® Trampolin. Die Übungen sind speziell auf die Zielgruppe 60+ ausgerichtet.

Leitung: Rosa Catalano, Bellicon® Move Instruktoren
Daten: 10 x Montag; 4.9. bis 20.11.2017 (ohne 2. und 9.10.)
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 28.8.2017

Kurse 811 bis 814

Everdance®

Solotanzspass zu Evergreens

Es werden zu Evergreens ab den 1940er-Jahren sowie auch zu neueren Hits Schritte aus dem Paartanz gelernt und aufgefrischt und ohne Partner getanzt. Grundschnitte wie Samba, Lindy Hop und Quickstep werden geübt, mit Zwischenschritten und Armbewegungen ergänzt und zu kleinen Choreografien zusammengesetzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe soll bei Anfänger/innen sowie 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 139.-

Kurs 811

Daten: 8 x Montag; 9.10. bis 27.11.2017
Zeit: 10.15 bis 11.15 Uhr
Anmeldung: bis 25.9.2017

Kurs 812**Daten:** 8 x Montag; 9.10. bis 27.11.2017**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr**Anmeldung:** bis 25.9.2017**Kurs 813****Daten:** 8 x Mittwoch; 4.10. bis 29.11.2017 (ohne 1.11.)**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr**Anmeldung:** bis 20.9.2017**Kurs 814****Daten:** 8 x Freitag; 29.9. bis 24.11.2017 (ohne 13.10.)**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr**Anmeldung:** bis 15.9.2017**Kurs 815****Smovey®****Schwungvoll zu Kraft, Ausdauer und Balance**

Smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die durch Hin- und Herschwingen zum Lockern und zum Kräftigen der bewegenden, aber auch stabilisierenden Muskulatur eingesetzt werden. Balance und Koordination werden dadurch ebenfalls verbessert. Im Stehen und im Sitzen wird mit Spass geübt. Das rhythmische Bewegen und Eigenmassagen helfen Ihnen, sich zu entspannen.

Leitung: Barbara Vanza, Expertin
Erwachsenensport esa, Smovey® Coach**Daten:** 8 x Montag; 9.10. bis 27.11.2017**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10,
Luzern**Kosten:** CHF 139.-**Anmeldung:** bis 25.9.2017**Kurs 816****Thera-Band****Das leichteste «Fitness-Center»**

Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert Wohlbefinden, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen können zu Hause selbständig durchgeführt werden.

Leitung: Rita Portmann, Erwachsenen-
sportleiterin esa**Daten:** 5 x Freitag; 3.11. bis 1.12.2017**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr**Ort:** Sport Solution,
Obergrundstrasse 42, Luzern**Kosten:** CHF 139.- (inkl. Thera-Band im
Wert von CHF 13.-)**Anmeldung:** bis 20.10.2017

Tennis



Foto: Fotolia

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

Reservieren Sie sich einen Kursplatz!

Leitung Dierikon: Della Meyer, Fachleiterin
Tennis, Georges Meyer, Robert Dubach**Leitung Kriens:** Heidi Steiner**Daten:** 3. Trimester: 28.8. bis 19.12.2017
(ohne 9., 10. und 12.10.)Je nach Situation in den Gruppen ist ein
zwischenzeitlicher Einstieg möglich.**Zeit:** Die Kurse finden alle tagsüber statt.
Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die
Kursleitung gerne Auskunft.**Sportcenter Rontal, Dierikon:****Zeit:** Montag, Dienstag und Donnerstag**Sportcenter Pilatus, Kriens:****Zeit:** Montag und Dienstag**Gruppengrösse:** 4er-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:** Dienstag, 29.8.2017**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr**Ort:** Sportcenter Pilatus, Kriens**Anmeldung:** Della Meyer
(Kontakt siehe oben)

Polysport

NEU

Kurs 840 Badminton

Für Anfänger und Fortgeschrittene



Foto: Fotolia

In diesem Grundkurs erhalten Sie einen Einblick in die Sportart Badminton. Unsere Kursleiterin vermittelt Ihnen ein einfaches Grundwissen und die Grundtechnik des Spiels. Badminton stellt Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition und erfordert gute Konzentrationsfähigkeit sowie taktisches Geschick. Dabei stehen auch in diesem Kurs die Spielfreude und der Spass im Vordergrund.

Leitung: Franziska Fluder, Badmintonlehrerin

Daten: 8 x Dienstag; 17.10. bis 5.12.2017

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Sportpark Rontal, Kantonsstrasse, Dierikon

Kosten: CHF 159.-

Anmeldung: bis 3.10.2017

Kurs 841 Spinning

Das gelenkschonende Ausdauertraining auf dem Velo

Spinning ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf einem speziellen Spinning-Velo. Gefahren wird im Kursraum, wobei die Kursleitung bei mitreissender Musik zum Training animiert. Das Herz-Kreislauf-System wird dabei gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Die Intensität kann jeder Kursteilnehmer selber bestimmen. Möchten Sie einfach in Bewegung bleiben? Oder

gehen Sie in der Sommerzeit Velo fahren und möchten Sie auch über den Herbst und den Winter fit bleiben? Probieren Sie es aus. Es lohnt sich!

Leitung: Roli Müller, Fitnessinstructor

Daten: 8 x Montag; 11.9. bis 6.11.2017 (ohne 2.10.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 209.-

Anmeldung: bis 28.8.2017

Kurs 842

Kanu

Einsteigerkurs auf dem See



Bei diesem Kurs werden die Teilnehmenden an drei Nachmittagen auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren eingeführt. Wir paddeln gemeinsam teilweise in 1er-Seekajaks oder in offenen 2er-Kanadiern (Indianer-Kanus) und lernen die unterschiedlichen Paddelschläge kennen. Im Kurs geht es aber auch darum, die wunderschöne Landschaft des Vierwaldstättersees zu entdecken und zu geniessen. Paddeln ist eine Lebenssportart. Die einzige Voraussetzung für den Kurs sind Schwimmkenntnisse.

Leitung: Reto und Heinz Wyss, Kanuwelt Buochs GmbH

Daten: 3 x Donnerstag; 24.8. bis 7.9.2016

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern

Kosten: CHF 199.-

Anmeldung: bis 10.8.2017

Kurse 843 und 844 Curling



Foto: Fotolia

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

Leitung: Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

Ort: Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

Kosten: variieren je nach Teilnehmerzahl

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

Kurs 843 Fortgeschrittene

Daten: 12 x Montag; 2.10. bis 18.12.2017 und 1 x Donnerstag, 28.12.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: bis 11.9.2017

Hinweis: Einstieg auch möglich ab 8.1.2018

Kurs 844 Anfänger/innen

Daten: 9 x Montag; 8.1. bis 12.3.2018 (ohne 12.2.2018)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: bis 7.12.2017

Hinweis: Besuchen Sie vorab eine Schnupperlektion.

Wasserfitness



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

Kurse 850 bis 859

Fit-Gymnastik mit Weste – Aqua-Jogging

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

Leitung: ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa



Beromünster

Hallenbad Kantonsschule

Kurs 850

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 15 x Donnerstag; 24.8. bis 21.12.2017 (ohne 5./12.10. und 7.12.)
Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kosten: CHF 269.– inkl. Eintritt

Kurs 851

Leitung: Anita Erni, Christine Bruppacher
Daten: 15 x Donnerstag; 24.8. bis 21.12.2017 (ohne 5./12.10. und 7.12.)
Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kosten: CHF 269.– inkl. Eintritt

Ebikon

Hallenbad Schmiedhof

Kurs 852

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 16 x Montag; 21.8. bis 18.12.2017 (ohne 2. und 9.10.)
Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr
Kosten: CHF 325.– inkl. Eintritt

Kurs 853

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 16 x Montag; 21.8. bis 18.12.2017 (ohne 2. und 9.10.)
Zeit: 19.00 bis 19.50 Uhr
Kosten: CHF 325.– inkl. Eintritt

Kurs 854

Leitung: Trudy Schwegler
Daten: 16 x Montag; 21.8. bis 18.12.2017 (ohne 2. und 9.10.)
Zeit: 20.00 bis 20.50 Uhr
Kosten: CHF 325.– inkl. Eintritt

Luzern

Hallenbad Allmend Wassertemperatur: 32 Grad

Kurs 855

Leitung: Christine Bruppacher
Daten: 16 x Dienstag; 22.8. bis 19.12.2017 (ohne 3. und 10.10.)
Zeit: 13.15 bis 14.00 Uhr
Kosten: CHF 298.– exkl. Eintritt



Meggen

Hallenbad Hofmatt

Kurs 856

Leitung: Lucia Muff
Daten: 16 x Dienstag; 22.8. bis 19.12.2017 (ohne 3. und 10.10.)
Zeit: 12.10 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 279.- inkl. Eintritt

Nottwil

Hallenbad Paraplegikerzentrum

Kurs 857

Leitung: Monika Schwaller
Daten: 15 x Mittwoch; 23.8. bis 20.12.2017 (ohne 4./11.10. und 1.11.)
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 287.- inkl. Eintritt

Kurs 858

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 14 x Freitag; 25.8. bis 15.12.2017 (ohne 6./13.10. und 8.12.)
Zeit: 10.05 bis 10.55 Uhr
Kosten: CHF 269.- inkl. Eintritt

Kurs 859

Leitung: Rosmarie Wicki
Daten: 14 x Freitag; 25.8. bis 15.12.2017 (ohne 6./13.10. und 8.12.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 269.- inkl. Eintritt

Kurse 865 bis 868

Fit-Gymnastik im Wasser (ohne Weste)

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, das 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

Kurs 865

Leitung: Lucia Muff
Daten: 16 x Montag; 21.8. bis 18.12.2017 (ohne 2. und 9.10.)
Zeit: 11.00 bis 11.50 Uhr
Kosten: CHF 247.- inkl. Eintritt

Kurs 866

Leitung: Lucia Muff
Daten: 16 x Montag; 21.8. bis 18.12.2017 (ohne 2. und 9.10.)
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 247.- inkl. Eintritt

Kurs 867

Leitung: Lucia Muff
Daten: 15 x Freitag; 25.8. bis 22.12.2017 (ohne 6./13.10. und 8.12.)
Zeit: 12.00 bis 12.50 Uhr
Kosten: CHF 233.- inkl. Eintritt

Kurs 868

Leitung: Lucia Muff
Daten: 15 x Freitag; 25.8. bis 22.12.2017 (ohne 6./13.10. und 8.12.)
Zeit: 13.00 bis 13.50 Uhr
Kosten: CHF 233.- inkl. Eintritt

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen» auf Seite 41.

Nordic Walking



Nordic Walking bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Ganzkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, des Muskelaufbaus, der gelenkschonenden Technik und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking grosser Beliebtheit und dies nicht nur bei älteren Menschen. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarktrisiko und die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach 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 es a

Hinweis: Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

Ausrüstung: Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden). Falls Sie keine Stöcke besitzen, erhalten Sie von der Fachleitung nützliche Tipps, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich.

Kurse 875 bis 879 Nordic-Walking-Treff

Luzern

Ort: Aussensportanlage Allmend Süd
Leitung: Ruth Indergand, Fachleiterin Nordic Walking, Telefon 041 370 62 09, und weitere Nordic-Walking-Leiter/innen
Kosten: CHF 90.- (1 x pro Woche)
Kombi-Abo: CHF 150.- (2 x pro Woche)

Kurs 678 (laufender Kurs)

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

Kurs 875

Daten: 16 x Montag; 4.9. bis 18.12.2017
Zeit: 16.15 bis 18.00 Uhr
(ab 2.10.: 15.30 bis 17.15 Uhr)



Kurs 680 (laufender Kurs)

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

Kurs 876

Daten: 16 x Mittwoch; 6.9. bis 27.12.2017 (ohne 1.11.)
Zeit: 8.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 877

Kombi-Abo für Kurs 875 und 876

Nottwil

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

Kurs 878

Daten: 16 x Montag; 4.9. bis 18.12.2017
Zeit: 8.30 bis 10.15 Uhr
Kosten: CHF 88.-

Reiden

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

Kurs 879

Daten: 18 x Donnerstag; 17.8. bis 14.12.2017
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Kosten: CHF 99.-

Herbstausflug Nordic-Walking-Gruppe Luzern

Alle Nordic-Walker/-innen vom Montag- und Mittwochtreff sind eingeladen zu unserem Herbstausflug. Die Route ist für alle machbar (verschiedene Gruppen).

Datum: Mittwoch, 23.8.2017
(Verschiebedatum: 30.8.2017)

Ausrüstung: Wanderschuhe, Nordic-Walking-Stöcke, Regenschutz, Getränk, GA/Halbtax

Anmeldung: bis 16.8.2017 bei Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09

Weihnachtsessen Nordic-Walking-Gruppe Luzern

Es sind alle herzlich eingeladen zum gemeinsamen und gemütlichen Weihnachtsessen inkl. Jahresrückblick und -ausblick.

Teilnehmende Montagtreffs

Datum: Montag, 11.12.2017
Zeit: 17.15 Uhr

Ort: Restaurant Murmatt, Luzern

Anmeldung: bis 4.12.2017 bei Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09

Teilnehmende Mittwochtreffs

Datum: Mittwoch, 13.12.2017
Zeit: 11.00 Uhr

Ort: Hotel Pilatus, Hergiswil

Anmeldung: bis 6.12.2017 bei Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09

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. In der Regel werden vier Gruppen gebildet. Sie werden nach Möglichkeit in eine Gruppe eingeteilt, die Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Bei weniger als sechs Teilnehmenden können Gruppen zusammengelegt werden. Ein Gruppenwechsel ist jederzeit möglich! Unser Motto lautet: Bewegung – Begegnung – Sport oder ganz einfach: «Chumm mit – bliib fit!»

Velotouren

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

Programm: 8 x Dienstag, ganztags

Ausrüstung/Mitnehmen: Velo in verkehrstüchtigem Zustand, das auch für Naturstrassen geeignet ist, sportliche 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: Meistens Picknick, sonst im Restaurant.

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

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

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

Kosten: Pro Tour CHF 9.– (oder bestehendes Saison-Abo).

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden.

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 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

Touren mit Elektrovelos

Bei mindestens acht Anmeldungen wird eine eigene E-Bike-Gruppe gebildet. Falls die Gruppe kleiner ist, werden die Teilnehmenden bei den normalen Velotouren eingeteilt. Reserve Akku/Ladestation mitnehmen.

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

Velotourenprogramm

Dienstag, 27.6.2017

Urner Talboden

Route: Eichwäldli – Start in Flüelen – Bürglen – Schattdorf – Erstfeld – Silenen – Amsteg – Attinghausen – Reussdelta – Flüelen – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Luzern, Parkplatz Eichwäldli (Veloverlad), oder 9.15 Uhr, Flüelen, Parkplatz.

Dienstag, 11.7.2017

Golfplatz-Tour

Route: Mooshüsli – Waldibrücke – Rain – Hildisrieden – Mettenwil – Rastenmoos – Hellbühl – Malter – Littau – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Dienstag, 25.7.2017

Kapellen-Tour

Route: Eichwäldli – Start in Buttisholz – Grosswangen – Nebikon – Willisau – Geiss – Rüediswil – Buttisholz – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Luzern, Parkplatz Eichwäldli (Veloverlad), oder 9.15 Uhr, Buttisholz, Parkplatz.

Dienstag, 8.8.2017

Zugerberg-Tour

Route: Eichwäldli – Start in Chollermühle – Baar – Arbach – Schöneegg (Bahn) – Zugerberg – Neuägeri – Allenwinden – Baar – Chollermühle – Eichwäldli. **Treffpunkt:**

Partner-
angebot

Veloferien 2017 Radfahren und geniessen

03.–07.7.2017 Sternfahrt Ulm – bayerisch-schwäbische Gemütlichkeit

16.–22.7.2017 Zauberhaftes Belgien – Brüssel, Antwerpen, Brügge

23.–29.7.2017 Romantische Strasse
Füssen – Augsburg – Rothenburg ob der Tauber

07.–11.8.2017 Innradweg – von St. Moritz nach Innsbruck

10.–16.9.2017 Cesenatico an der Adria
Velospass in der Emilia Romagna



GÖSSI
goessi-carreisen.ch

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

Mountainbike

NEU

8.30 Uhr, Luzern, Parkplatz Eichwäldli (Veloverlad), oder 9.10 Uhr, Zug, Parkplatz Chollermühle.

Dienstag, 22.8.2017

Von Reiden an die Aare

Route: Eichwäldli – Start in Reiden (P) – Bottenwil – Schöftland – Muhen – Suhr – Aarau – Obergösgen – Olten – Aarburg – Zofingen – Reiden – Eichwäldli. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Luzern, Parkplatz Eichwäldli (Veloverlad), oder 8.45 Uhr, Reiden, Parkplatz.

Dienstag, 5.9.2017

Zürcher-Oberland-Seen-Tour

Route: Anreise mit Car: Horw – Scheuren. Start in Scheuren – Fällanden – Hegnau – Freudwil – Pfäffikon – Auslikon – Seegräben – Wetzikon – Wolfhausen – Rapperswil. Rückreise mit Car: Rapperswil – Horw. **Treffpunkt:** 7.30 Uhr, Horw, Gössi-Areal.

Dienstag, 19.9.2017

Heitersberg-Tour

Route: Eichwäldli – Start in Bremgarten – Dietikon – Würenlos – Baden – Mellingen – Niederwil – Bremgarten – Horw. **Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Luzern, Parkplatz Eichwäldli (Veloverlad), oder 9.10 Uhr, Bremgarten, Parkplatz.

Dienstag, 3.10.2017

4-Kantone-Fahrt (LU/SZ/ZG/AG)

Route: Mooshüsli – Luzern – Meggen – Udligenswil – Immensee – Rotkreuz – Dietwil – Root – Buchrain – Emmen – Mooshüsli. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Emmen, Parkplatz Mooshüsli.

Dienstag, 7.11.2017

Abschluss Velotouren

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

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Restaurant Murmatt, AAL, Luzern



Nebst guter Kondition sind 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 2017 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.

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

Kosten: Saison-Abo «Herbst» CHF 70.- oder pro Tour CHF 9.-

Anmeldung: Eine Anmeldung ist jeweils vor einer 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.

MTB-Tourenprogramm

Datum	Tourort	Treffzeit	Treffort	Schwierigkeit	Kondition
24.08.2017	Luzern	13.30 Uhr	Messehallen Luzern	1-2	1-2
14.09.2017	Willisau	13.30 Uhr	Landi Willisau	2	2
28.09.2017	Luzern	13.30 Uhr	Talst. Pilatusbahn Kriens	2-3	3-4
12.10.2017	Sursee	13.30 Uhr	OTTO'S Sport Outlet Sursee	2-3	2
26.10.2017	Luzern	13.30 Uhr	Verkehrshaus Luzern	2-3	3
09.11.2017	Entlebuch	13.30 Uhr	Bahnhof Entlebuch	2-3	2-3
23.11.2017	Rathausen	13.30 Uhr	Parkplatz	1-2	1
07.12.2017	Hochdorf	13.30 Uhr	Baldegg Badi PP	2-3	3
21.12.2017	Luzern	13.30 Uhr	Hornbach Littau	2	1-2

Wandern



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

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

Schwierigkeitsgrade:

- * **Leichte Wanderung**, geringe Auf- und Abstiege, gut 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 übrigen Angaben. Die **Gruppe B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten (2 bis 3 Std.).

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



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

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

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

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

Fahrkosten/Fahrplan: Die Angaben basieren auf den für 2017 geltenden Halbtaxabo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement

mitnehmen. Bei Absage/Fernbleiben von Angemeldeten gelten die Bestimmungen der SBB.

Unkostenbeitrag: CHF 7.-, wird während jeder Wanderung eingezogen.

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

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer.

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

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

Wanderleiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
Ammann Ernst	041 320 71 29	079 711 30 80	ernst.ammann@gmx.ch
Gasser Rita	041 490 25 51	079 656 93 94	ritagasser@bluewin.ch

Leiter/innen	Telefon	Mobile	E-Mail
Auf der Maur Ruth	041 340 23 72	079 783 33 17	r.auf.der.maur@bluewin.ch
Bernet Cécile	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch
Braunschweig Ursula	076 320 17 56		ubraunschweigluetolf@hotmail.com
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
Schmid Pia	041 420 69 91	079 729 47 90	pischmid@sunrise.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
von Büren Norbert	041 340 23 67	079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch

Wanderprogramm

Mittwoch, 5. Juli 2017 A Taminaschlucht

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

Donnerstag, 13. Juli 2017 B Rundwanderung Engelberg

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

Donnerstag, 27. Juli 2017 B Riffigweiher

Route: Waldibrücke – Riffigweiher – Rothenburg. **Distanz:** 9 km, 280 m Auf- und 180 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Zone 10 selber lösen. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 9.02 Uhr, Emmenbrücke 9.07 Uhr. **Rückkehr:** 14.46 Uhr.

Mittwoch, 2. August 2017 A Rengpass

Route: Kriens – Rengpass – Alpnachstad. **Distanz:** 12 km, 610 m Auf- und 700 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ***. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 4.–. **Leitung:** Maggie Meier, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 8.45 Uhr, Talstation Kriensereggbahn. **Rückkehr:** 16.47 Uhr.

Donnerstag, 10. August 2017 B Chutzenturm

Route: Meikirch (BE) – Frienisberger Wald – Chutzenturm – Frienisberg. **Distanz:** 7 km, 220 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 40.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.00 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 17.00 Uhr.

Donnerstag, 17. August 2017 B Beatusweg

Route: Rundwanderung auf Beatenberg. **Distanz:** 7 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 43.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.16 Uhr, Malers 7.29 Uhr. **Rückkehr:** 18.55 Uhr.

Dienstag/Mittwoch, 22./23. August 2017 A Zweitageswanderung zur SAC-Leglerhütte



Foto: zlg

Route: 1. Tag: Schwanden (GL) – Leglerhütte; 2. Tag: Leglerhütte – Elm. **Distanz:** 1. Tag: 5,5 km, 700 Aufstieg; 2. Tag: 9,5 km, 400 m Auf- und 950 m Abstieg. **Wanderzeit:** 1. Tag: ca. 3 Std.; 2. Tag: ca. 4 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** ***. **Verpflegung:** Halbpension in der Leglerhütte, Picknick am 1. und 2. Tag. **Billett:** Kollektivbillett. **Kosten:** Billett, Unterkunft (Vier- und Sechsbettzimmer) und HP mit GA CHF 145.–, mit HT 173.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Pia Schmid. **Hinweis:** Das Detailprogramm erhalten Sie nach der Anmeldung bis 15. Juli 2017 direkt von Cécile Bernet. **Durchführung:** nur bei gutem Wanderwetter.

Mittwoch, 30. August 2017 A 4-Seen-Wanderung

Route: Melchsee – Frutt – Tannalpsee – Engstlensee – Jochpass. **Distanz:** 11 km, 600 m Auf- und 330 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ***. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 32.–, mit GA ca. CHF 16.–. **Leitung:** Ruth Auf der Maur, Margaritha Schmidli. **Treffpunkt:** 7.00 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.12 Uhr, Kriens Mattenhof 7.16 Uhr. **Rückkehr:** 17.49 Uhr.

Donnerstag, 7. September 2017 B Mt. Vully

Route: Sugiez – Mt. Vully – Praz – Sugiez. **Distanz:** 9,5 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 41.–. **Leitung:** Pia Schmid, Norbert von Büren. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.00 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 18.00 Uhr.

Mittwoch, 13. September 2017 A Eigenthal – Gfellen

Route: Eigenthal – Trochenmatt – Stäfeli – Risetten – Gfellen. **Distanz:** 13 km, 630 m Auf- und 600 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 5 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ***. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 9.–. **Leitung:** Maggie Meier, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Torbogen Bahnhof Luzern. **Abfahrt:** 9.10 Uhr, Kriens Busschleife 9.22 Uhr, Bus Nr. 71. **Rückkehr:** 17.43 Uhr.

Mittwoch, 27. September 2017 A Rheinquelle

Route: Rundwanderung Oberalpsee – Tomasee – Oberalpsee. **Distanz:** 9 km, 450 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** ***. **Verpflegung:** Picknick. **Billett:** Kollektivbillett, ca. CHF 37.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Maggie Meier. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.18 Uhr. **Rückkehr:** 19.41 Uhr.

Mittwoch, 4. Oktober 2017**A****Toggenburg**

Route: Mogelsberg – Wilkethöchi – Dicken – St. Peterszell. **Distanz:** 12,5 km, 700 m Auf- und Abstieg, mit Abkürzung: 8,7 km, 600 m Auf- und 500 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ½ Std., mit Abkürzung: ca. 3 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **, z.T: ***. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 35.–. **Leitung:** Rita Gasser, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.25 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.39 Uhr, Verkehrshaus 7.46 Uhr. **Rückkehr:** 19.21 Uhr.

Donnerstag, 12. Oktober 2017**B****Emmental**

Route: Eggwil – Signau. **Distanz:** 10,5 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 25.–. **Leitung:** Margaritha Schmidli, Cécile Bernet. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.57 Uhr, Malters 8.06 Uhr. **Rückkehr:** 16.03 Uhr.

Mittwoch, 18. Oktober 2017**A****Vue des Alpes**

Route: Dombresson – Les Planches – Vue des Alpes – Les Hauts-Geneveys. **Distanz:** 13,5 km, 320 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ¾ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 43.–. **Leitung:** Pia Schmid, Ruth Auf der Maur. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.54 Uhr. **Rückkehr:** 20.05 Uhr.

Donnerstag, 26. Oktober 2017**B****Bremgarten – Oberlunkhofen**

Route: Bremgarten – Flachsee – Oberlunkhofen. **Distanz:** 11 km, 200 m Auf- und 150 m Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *, z.T: **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 21.–. **Leitung:** Ruth Auf der Maur, Mark Lötscher. **Treffpunkt:** 8.20 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.35 Uhr, Rotkreuz 8.53 Uhr. **Rückkehr:** 17.07 Uhr.



Foto: Fotolia

Donnerstag, 2. November 2017**B****Tössegg**

Route: Freienstein – Tössegg – Eglisau. **Distanz:** 11,5 km, 200 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Suppe im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 35.–. **Leitung:** Ursula Braunschweig, Pia Schmid. **Treffpunkt:** 7.55 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.10 Uhr. **Rückkehr:** 17.25 Uhr.

Mittwoch, 8. November 2017**A****Pfäffikon ZH**

Route: Rundwanderung Pfäffikon – Chämptnertobel – Rosinli – Pfäffikon. **Distanz:** 15,5 km, 380 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 ¼ Std. **Schwierigkeitsgrad:** **. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 28.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.05 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.20 Uhr. **Rückkehr:** 17.25 Uhr.

Mittwoch, 15. November 2017**Jahresrück- und -ausblick**

Ort: Alterszentrum Rosenberg, Luzern
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag, 16. November 2017**B****Rapperswil – Schinznach**

Route: Rapperswil – Wildegg – Schinznach-Bad. **Distanz:** 11 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 3 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Restaurant Schinznach-Bad. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 22.–. **Leitung:** Mark Lötscher,

Ernst Ammann. **Treffpunkt:** 7.40 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 7.51 Uhr, Ebikon 7.58 Uhr. **Rückkehr:** 17.05 Uhr. **Hinweis:** längerer Aufenthalt in Schinznach-Bad, Möglichkeit für Besuch im Thermalbad, Eintritt CHF 17.– für 1 ½ Std.

Mittwoch, 22. November 2017**A****Verenaschlucht**

Route: Rundtour von Solothurn zur Verenaschlucht. **Distanz:** 12 km, 250 m Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 4 Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 29.–. **Leitung:** Cécile Bernet, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.50 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.05 Uhr, Sursee 8.26 Uhr. **Rückkehr:** 17.55 Uhr.

Mittwoch, 6. Dezember 2017**A / B****Abschiedswanderung von Pia im Gebiet Soppensee**

Route A: Buttisholz – St. Ottilien – Soppensee – Tropenhaus Wolhusen; **Route B:** Soppenstig – Soppensee – Tropenhaus Wolhusen. **Distanz A:** 11,5 km, 300 m Auf- und 200 m Abstieg; **B:** 8,5 km, 200 m Auf- und 150 m Abstieg. **Wanderzeit A:** ca. 3 ½ Std.; **B:** ca. 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Suppe an der Wärme. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 9.–. **Leitung:** Rita Gasser und Wanderleiterteam. **Treffpunkt:** 9.20 Uhr, Torbogen Bahnhof Luzern. **Abfahrt:** 9.31 Uhr, Kasernenplatz 9.36 Uhr, Bus Nr. 64. **Rückkehr:** 17.03 Uhr. **Hinweis:** Diese Wanderung wird auch bei schlechtem Wetter mit der Witterung angepasster Route durchgeführt.

Donnerstag, 14. Dezember 2017**B****Sensewanderung**

Route: Thörishaus – Laupen (BE). **Distanz:** 10,5 km, kaum Auf- und Abstieg. **Wanderzeit:** ca. 2 ½ Std. **Schwierigkeitsgrad:** *. **Verpflegung:** Picknick oder Suppe im Restaurant. **Billet:** Kollektivbillet, ca. CHF 36.–. **Leitung:** Norbert von Büren, Rita Gasser. **Treffpunkt:** 7.45 Uhr in Luzern. **Abfahrt:** 8.00 Uhr, Sursee 8.18 Uhr. **Rückkehr:** 16.00 Uhr.

Offene Gruppen



Steigern Sie Ihr Wohlbefinden

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

Leitung: Speziell ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa

Anmeldung: Nicht erforderlich. Kommen Sie vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich! Wir empfehlen Ihnen jedoch, vorher mit dem/r entsprechenden Leiter/in Kontakt aufzunehmen.

Lektionsdauer: 60 Minuten

Gratis-Schnupperlektion: jederzeit möglich

Mehr Infos: Unter Telefon 041 226 11 91 geben wir Ihnen gerne Auskunft.

Fitgym (Allround)

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

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

Wasserfitness (Bewegung im Wasser)

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

Kosten: CHF 5.- pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird vor Ort per Abo einkassiert.

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

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

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

Gesucht:

Leiter/innen

Fitgym und Wasserfitness

Die offenen Gruppen von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen esa geführt. Haben Sie Interesse oder kennen Sie eine motivierte Person, die eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrnehmen möchte, dann melden Sie sich bei:

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91

Fitgym (Allround)



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

Pfarrheim

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

Egolzwil

Mehrzweckhalle

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

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
> findet gegenwärtig nicht statt

Eich

Turnhalle

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

Emmen

Pfarrheim

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

Emmenbrücke

Pfarrheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr
G. Schnieper, 041 458 16 48

Pfarrheim Gerliswil

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

Schulhaus Hübeli

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

Pfarrheim St. Maria

für Italienisch- und Spanischsprachige

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
B. Monterrubio, 041 280 96 24

Entlebuch

Pfarrheim

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
Hermine Neuenschwander,
041 486 15 48

Ettiswil

Bülacherhalle

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

Flühli

Turnhalle

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

Gelfingen

Turnhalle Husmättli

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

Gettnau

Turnhalle

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

Geuensee

Turnhalle Kornmatte

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

Grosswangen

Kalofenhalle

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

Gunzwil

Lindenhalle

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

Hämikon**Turnhalle**

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr
Heidi Hornstein, 041 917 13 76

Hasle**Turnhalle Dorf**

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

Hellbühl**Rotbach-Halle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Ch. Bruppacher, 041 467 02 40

Hergiswil b. Willisau**Mehrzweckhalle Steinacher**

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

Hildisrieden**Turnhalle Matte**

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

Hitzkirch**Turnhalle****Männergruppe**

Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

Turnhalle

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

Hochdorf**Turnhalle Avanti**

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

Turnhalle Zentral (Halle B)

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Edith Theiler, 041 910 58 09

Hohenrain**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

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

Turnhalle Staffeln (Reussbühl)

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Margrit Berger, 041 320 16 69

Wäsmeli-Träff, Pfarrrei 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, 9.15 bis 10.15 Uhr
Martha Wey, 041 377 35 43

Meierskappel**Schulhaus Höfli Singsaal**

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr
U. Schwerzmann, 041 371 01 64

Menznau**Rickenhalle**

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

Nebikon**Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 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**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Cecile Diem, 041 910 56 14

Römerswil**Mehrzweckhalle**

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

Romoos**Turnhalle**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr
Veronique Schwarzentruher,
041 480 49 58

Root**Pfarreiheim**

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

Widmermatt

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

Rothenburg**Turnhalle Gerbematt**

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

Ruswil**Alterswohnzentrum****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**Pfarreiheim**

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**Pfarreiheim**

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

Udligenswil**Bühlmattsaal**

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

Uffikon**Mehrzweckhalle**

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

Wauwil**Turnhalle**

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

Weggis**Schulhaus Kirchmatt**

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

Werthenstein**Schulhaus**

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

Wikon**Turnhalle**

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

Willisau**Kath. Pfarreiheim**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr
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)



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

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

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 Paraplegiker-zentrum SPZ

Gruppe Nottwil

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Buttisholz

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Monika Schwaller, 041 929 05 56

Gruppen Grosswangen/Sempach

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

Gruppe Sempachersee

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Judith Kurmann, 041 988 10 89

Reiden

Hallenbad Kleinfeld

Gruppen Reiden

Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr

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

Judith Kurmann, 041 988 10 89

Franziska Meier, 062 751 31 53

Sylvia Peyer, 062 752 41 27

Ch. Wechsler, 062 758 22 82

Schachen

Hallenbad Schul- /

Wohnzentrum

Freitag, 12.00 bis 13.00 Uhr

Judith Bollinger, 041 361 19 48

Ulrike Modl, 041 240 79 28

Schüpfheim

Hallenbad HPZ Sunnebüel

Gruppe Entlebuch

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

Gruppe Escholzmatt

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Susanne Giger, 041 486 20 33

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

Annelies Stürmlin, 041 970 23 18

Gruppe Nebikon/Altshofen

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

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



Dagmersellen

Gemeinde-Zentrum Arche

Freitag, 9.00 bis 10.30 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
M. Schmidli, 041 440 84 56

Kriens

Pfarrheim St. Gallus

Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr
Pia Walker, 041 910 34 84

Luzern

Pfarreisaal Matthäus

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

Mehrzweckzentrum Matthof

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

Mehrzweckzentrum Matthof

Line Dance

Montag, 16.00 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

Pfarrheim St. Johannes

Tanzen im Sitzen

Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr
Harmke Spermhake, 041 370 15 16

Meggen

Schulhaus Hofmatt

Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr

NEU

Männergruppe

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

Schüpfheim

Singsaal Dorfschulhaus

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

Sempach

Wohn- und Pflegeheim Meierhöfli

Freitag, 14.30 bis 16.30 Uhr
H. und M. Moser, 033 251 06 72

Sursee

Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr
Käthy Häcki, 041 310 48 41

Weggis

Pfarrheim St. Maria

Dienstag, 15.00 bis 16.30 Uhr
M. Schmidli, 041 440 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

NEU

Hohenrain

Berufsbildungszentrum

Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr
M. Schmidli, 041 440 83 89

Skilanglauf

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

Informationsnachmittag Langlauf-Saison 2017/18

Das Leitungsteam freut sich über eine spannende Interview-Begegnung mit der Langlauf-Legende Sepp Haas, dem ersten Olympia-Medaillengewinner im Langlauf, und der Newcomerin Nadine Fähndrich, Mitglied der Schweizerischen Langlauf-Nationalmannschaft. Danach wird über die geplanten Langlauf-Angebote im Winter 2017/18 informiert. Wir freuen uns auf einen interessanten Nachmittag!

Datum: Donnerstag, 19.10.2017

Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Restaurant Murmatt, AAL, Luzern

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kurs 900

Skilanglauf-Treff 2018

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
2. bis 3.2.2018	Les Breuleux*
8.2.2017	Engelberg
15.2.2018	Eigenthal

* Details siehe rechte Spalte



Foto: Fotolia

Zeit: 6 x 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.-/Tag

Informationen: Marianne Zurkirchen, Fachleitung

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

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

Les Breuleux (2 Tage)

Datum: Donnerstag, 1., und Freitag, 2.2.2018

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

Anreise: individuell

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

Hotel: Hôtel de la Balance, Les Breuleux
Kosten: Doppelzimmer: CHF 130.-/Person; Einzelzimmer: CHF 150.- (nur beschränkt vorhanden)

Im Preis inbegriffen: Übernachtung/ Frühstück, Langlaufleitung

Nicht inbegriffen: Anreise, Nachtessen und Getränke

Anmeldung: bis 18.1.2018 an Marianne Zurkirchen, zurweb@malters.net

Skilanglauf-Ferien



Kurs 910

Langlauf- und Winter-Erlebniswoche Ulrichen/Obergoms

Für Anfänger und Fortgeschrittene (Klassisch und Skating)

Wie jedes Jahr bieten wir auch Anfang kommender Saison die beliebten Langlauf- und Winter-Erlebniswoche in Ulrichen im Obergoms an. Diese Tage geben Ihnen die Gelegenheit, sich optimal für die bevorstehende Saison vorzubereiten.

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

Datum: Montag, 11., bis Donnerstag, 14.12.2017

Doppelzimmer: CHF 520.-/Person

Einzelzimmer: CHF 570.-

Hotel und im Preis inbegriffen/nicht inbegriffen: siehe «Langlauf- und Winter-Erlebniswoche Ulrichen/Obergoms»

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

Anmeldung: bis 18.11.2017 mit Anmeldekarte

Kurs 912

Langlauf- und Winter-Erlebniswoche 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), Leitung

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

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.

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