

# **Bildung & Sport : Angebote für alle ab 60 Jahren : Kursprogramm 2. Halbjahr 2007**

Autor(en): **Pro Senectute Kanton Luzern**

Objektyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2007)**

Heft 2

PDF erstellt am: **05.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# bildung sport


pro senectute bewegt

Kursprogramm 2. Halbjahr 2007



BILD: BILDLUPE/DANY SCHULTHEISS

Angebote für alle ab 60 Jahren

  
**PRO  
SENECTUTE**  
KANTON LUZERN

# Inhalt

## Bildungsangebote

Referate	3
Exkursionen/Besichtigungen	3
Alltag und Natur	5
Am Puls der Zeit	6
Wissen und Kultur	8
Gesundheitsförderung	10
Gemeinsame Interessen teilen	12
Sprachen	13
Computerkurse in Luzern	14
Computerkurse in Neuenkirch	17

## Sport- und Bewegungsangebote

Buntes Allerlei	18
Aktiv & Gesund	19
Walking/Nordic Walking	20
Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)	21
Velofahren	23
Wandern	24
Tennis	27
Wintersport: Curling, Langlauf, Schneeschuhwandern	28/29
Ferienwochen Winter	30
Offene Gruppen: Fit/Gym, Aqua-Fitness, Seniorentanz	31

## Adresse Bildung+Sport

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

**Öffnungszeiten**  
Montag bis Freitag, 8 bis 11.30 Uhr/14 bis 17 Uhr

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

**Sekretariat Bildung**  
Telefon 041 226 11 96

**Sekretariat Sport**  
Telefon 041 226 11 99

Fax 041 226 11 98

www.lu.pro-senectute.ch

## Anmeldung

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

## Allgemeine Bedingungen für unsere Kursangebote

(Für die Ferienwochen gelten spezielle allgemeine Bedingungen, die Sie bei uns anfordern können)

**Zugänglichkeit zu unseren Angeboten** Das Bildungs- und Sportangebot von Pro Senectute ist für Menschen ab Alter 60 zugänglich.

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

**Abmeldung** Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden.

- **Abmeldung bis 4 Tage vor Kursbeginn**  
Die Kursgeldzahlung wird erlassen bzw. zurückerstattet, wobei in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– erhoben wird.
- **Abmeldung ab 3 Tagen und weniger vor Kursbeginn** oder bei Nichterscheinen: Bei einem Kursgeld bis CHF 150.– ist der gesamte Betrag zu bezahlen.  
Bei einem Kursgeld ab CHF 151.– sind zwei Drittel des Betrages zu bezahlen.

**Versäumte Lektionen (auch bei Krankheit und Unfall)** Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch den/die Teilnehmer/in.

**Lehrmittel/Kursmaterial** Die Lehrmittel- und Materialkosten sind (ausser bei Computerkursen) nicht im Kursgeld inbegriffen.

**Durchführung/Annulation der Kurse** Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abgesagt werden, erhalten Sie rechtzeitig telefonischen oder schriftlichen Bescheid. Bei Unterbestand behalten wir uns vor, den Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchzuführen.

**Versicherung** Bei allen unseren Angeboten schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Die Teilnehmenden sind daher selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

**Kursauswertung** Möglicherweise wird Ihnen am Ende des Kurses zwecks Qualitätskontrolle ein Fragebogen abgegeben. Herzlichen Dank für die Beantwortung.

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

## Jubiläum 90 Jahre Pro Senectute Schweiz

Im Rahmen des 90-Jahre-Jubiläums von Pro Senectute Schweiz haben wir die Möglichkeit, in Zusammenarbeit mit Coop eine Aktionswoche durchzuführen. Der Bereich Bildung+Sport wird eine spannende Woche mit neuesten Informationen über Ernährung und Bewegung organisieren. Die Fit'n'Ess-Pyramide, welche von der Stelle für Gesundheitsförderung des Kantons Luzern neu entwickelt wurde, animiert zum Mitmachen und Mitdenken – und auch ein Wettbewerb mit schönen Preisen wird angeboten. Mit etwas Glück können Sie zudem beim Drehen des Glücksrades noch ein zusätzliches Geschenk gewinnen. Bitte besuchen Sie uns an folgenden Daten und Orten:

**Coop-Filiale Surseepark, Sursee:** Montag, 10., bis Mittwoch, 12. September  
**Coop-Filiale Löwencenter, Luzern:** Donnerstag, 13., bis Samstag, 15. September

## Bildungsangebote

# Referate

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 3. Dezember	<b>Sind Engel unsere Reisegefährten?</b> <b>Besinnliches zum Advent (Wiederholung)</b> Johann Sebastian Bach schrieb zum Michaelisfest eine Kantate: «Bleibt, ihr Engel, bleibt bei mir, führet mich auf beiden Seiten, dass mein Fuss nicht möge gleiten...» Engel als Begleiter, als Boten, als Künder oder als furchterregende, glutvolle Wesen – welche Bedeutung haben sie in der Tradition und was bedeuten sie uns? Wir stellen uns diesen Fragen. Es handelt sich um eine Wiederholung des sehr gefragten Referates vom Dezember 2005 und 2006. <b>Referentin:</b> Dr. Imelda Abbt, Theologin und Philosophin  <b>Ort:</b> Der Eingang des Forums UBS befindet sich am Bahnhofplatz 2 zwischen Bijouterie Ruckli und Café Heini. Das Gebäude ist rollstuhlgängig. Der Hörsaal im 1. Stock ist mit Lift oder zu Fuss erreichbar und wird durch die UBS Luzern in verdankenswerter Weise kostenlos zur Verfügung gestellt.	<b>Anlass 201</b> Forum UBS, Bahnhofplatz 2, Luzern 14.30 bis ca. 16 Uhr CHF 15.– (Bezahlung vor Ort)  <b>Anmeldung:</b> nicht erforderlich

# Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 28. August	<b>Buddhistisches Kloster Kandersteg</b> <b>Eine kleine Klostersgemeinschaft in der Tradition des frühen Buddhismus</b> Ein Mönch des Klosters Dhammapala erzählt Ihnen vom Leben im Kloster und spricht über die Grundzüge der buddhistischen Lehre und ihre Bedeutung innerhalb der westlichen Kultur. Zudem erhalten Sie eine Einführung in die buddhistische Meditation. Das Kloster liegt ca. 30 Minuten ausserhalb des Bahnhofes Kandersteg. Sie sollten deshalb gut zu Fuss sein. Das Kloster lebt von Spenden und ist dankbar für Ihren persönlichen Beitrag. Daher haben wir nur minimalste Kosten festgelegt. <b>Kosten:</b> CHF 15.–. <b>Reisekosten:</b> CHF 45.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen/Mönch des Klosters	<b>Anlass 202</b> <b>Treffpunkt:</b> 8.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.05 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 16. August

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Anlass	Ort, Zeit
Montag, 3. September	<p><b>«Die andere Sammlung» – 10 Jahre Fondation Beyeler, Riehen</b>  <b>Eine Hommage an das Lebenswerk eines genialen Kunsthändlers</b></p> <p>Diese Ausstellung befasst sich erstmals mit der 60-jährigen Geschichte der Galerie Beyeler und feiert damit das 10-jährige Bestehen des Museums. Sie versammelt ausgewählte Meisterwerke, die durch den Galeristen Ernst Beyeler vermittelt wurden und längst Eingang in die grossen öffentlichen und privaten Sammlungen der Welt gefunden haben, und zeigt sie im Kontext und Dialog mit der Museumssammlung. Ein besonderes Erlebnis für Kunstfreunde! Der Museumsspass ist nicht gültig. <b>Kosten:</b> CHF 44.– inkl. Eintritt und Führung. <b>Reisekosten:</b> CHF 27.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Im Museumsrestaurant (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und Führer/in Museum</p>	<b>Anlass 203</b>	<p><b>Treffpunkt:</b> 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern  <b>Rückkehr:</b> 18.14 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b>  bis 22. August</p>
Mittwoch, 26. September	<p><b>«Laténium»</b>  <b>Archäologiepark und -museum am Neuenburgersee</b></p> <p>Der Name bezieht sich auf den Fundort La Tène, den man vom Museum aus sehen kann. Nach ihm wurde die keltische Kultur der zweiten Eisenzeit benannt, die von Irland bis Rumänien reichte. Der im Jahr 2001 eröffnete Park und das Museum liegen an aussergewöhnlicher Lage direkt am See, mit meisterlich inszenierter Geschichte, die vom Neandertaler bis ins Mittelalter reicht. Sie werden staunen! <b>Kosten:</b> CHF 28.– inkl. Eintritt und Führung. <b>Reisekosten:</b> CHF 38.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Picknick oder in der Cafeteria des Museums (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holze und Führer/in des Museums</p>	<b>Anlass 204</b>	<p><b>Treffpunkt:</b> 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern  <b>Rückkehr:</b> 18.14 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b>  bis 13. September</p>
Donnerstag, 4. Oktober	<p><b>PSI – Paul Scherrer Institut, Villigen</b>  <b>Das Forschungszentrum für Naturwissenschaften und Technologie</b></p> <p>Mit seinen 1200 Mitarbeitenden ist das PSI das grösste nationale Forschungsinstitut. Es gehört als autonome Institution zum ETH-Bereich. Für unseren Besuch wählen wir als Hauptthema «Energie und Umwelt», welches uns zurzeit sehr beschäftigt. Im PSI Forum können Sie die Welt der Wissenschaft entdecken und werden auf einem längeren Rundgang, begleitet von einer Forscherin oder einem Forscher, durch die Forschungsanlagen geführt. Sie sollten gut zu Fuss sein! <b>Kosten:</b> CHF 24.– inkl. Führung. <b>Reisekosten:</b> CHF 28.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant des PSI (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und Forscher/in des PSI</p>	<b>Anlass 205</b>	<p><b>Treffpunkt:</b> 8.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern  <b>Rückkehr:</b> 18.49 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b>  bis 20. September</p>
Dienstag, 6. November	<p><b>SF DRS</b>  <b>Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens</b></p> <p>Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört! Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich mit unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! <b>Kosten:</b> CHF 27.– inkl. Führung. <b>Reisekosten:</b> CHF 21.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in</p>	<b>Anlass 206</b>	<p><b>Treffpunkt:</b> 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern  <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b>  bis 12. Oktober</p>

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

# Alltag und Natur

Kurs

Ort, Zeit, Kosten

## Handy-Kurse für Senioren

### Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen

Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennenlernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, Erklärung von Fachausdrücken, Telefonieren, Gespräche annehmen, Nummern speichern und evtl. sogar SMS empfangen, senden und speichern. Es wird eine Kurzdokumentation abgegeben. Unterricht in Kleingruppen von max. 6 Teilnehmenden.

**Kursleitung:** mip, Schulung und Beratung

Theaterstr. 7,  
Luzern  
13.30 bis  
15.30 Uhr  
CHF 95.–

### Kurse für Nokia-Geräte:

Montag,	20. + 27. Aug.	<b>Kurs 220</b>
Montag,	17. + 24. Sept.	<b>Kurs 221</b>
Montag,	15. + 22. Okt.	<b>Kurs 222</b>
Montag,	12. + 19. Nov.	<b>Kurs 223</b>

### Kurs für Siemens-Geräte:

Montag,	3. + 10. Dez.	<b>Kurs 224</b>
---------	---------------	-----------------

**Anmeldung:**  
bis 10 Tage vor  
Kursbeginn

BILD: BILDLUPE/HEINER H. SCHMITT



Datum

Kurs

Ort, Zeit, Kosten

Daten auf Anfrage

## Kochkurs: Herbstfarben auf dem Teller

**Kurs 225**

Der Herbst in seinen schönen warmen Farben erwärmt das Herz. Unter diesem Motto wollen wir für die kältere Jahreszeit die Farben mittels einfachen, feinen Gerichten auf den Tisch zaubern. Möglichst frisch vom Markt oder aus dem Garten: Gemüse und Fleisch rationell und mit kurzer Kochzeit zubereiten. Lassen Sie sich farblich einfach überraschen!

**Kursleitung:** Pia Oechslin-Buser, Hauswirtschaftslehrerin

Schulhaus Hubelmatt West, Schulküche, Luzern  
Zeit auf Anfrage  
CHF 165.–

**Anmeldung:**  
bis 10 Tage vor  
Kursbeginn

Mittwoch,  
12. September,  
19. September,  
17. Oktober

## Man(n) managt den Haushalt

**Kurs 226**

Selbst ist der Mann! Auch beim Erledigen der verschiedenen Hausarbeiten. Sie lernen, wie die alltäglichen Arbeiten im Haushalt ökologisch und ökonomisch ausgeführt werden können. Kein Kopfzerbrechen mehr beim Waschen, Bügeln oder bei Reinigungsarbeiten.

**Kursleitung:** Beatrice Fleischlin-Bucher, Lehrerin für Hauswirtschaft und Textiles Gestalten

Schulhaus Schneckenrain, Hauswirtschaft, Sempach  
14 bis 16 Uhr (die Kurszeit ist an den Fahrplan der öffentlichen Verkehrsmittel angepasst)  
CHF 90.–

**Anmeldung:**  
bis 31. August

**NEU**

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 18. September und 9. Oktober (2x)	<p><b>Natur und Umwelt</b>  <b>Wichtige Quellen der Lebensgestaltung im Alter</b>  Der Lebensraum spielt mit dem Älterwerden eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden, die Gesundheit, die Selbstständigkeit und das Finden von sinnvollen Tätigkeiten. Die Umwelt spielt für uns Menschen eine zentrale Rolle, denn ohne die Wechselwirkung mit der Natur (Luft, Wasser, Sonne) wären wir gar nicht existenzfähig. Zur Umwelt im weiteren Sinne gehören sowohl die Natur (Landschaften, Fauna, Flora) als auch der von uns Menschen gestaltete Wirkungskreis (Gebäude, Strassen, Infrastrukturen usw.). Die Ausstattung der Umwelt kann hinderlich oder förderlich für die Lebensgestaltung sein. Am ersten Kurstag wird aufgezeigt, welche Möglichkeiten uns die Natur für die Erweiterung des Handlungsspielraumes und für eine ganzheitliche Lebensgestaltung liefert. Am zweiten Tag werden Fragen des Wohnens und der Technik behandelt. Lassen Sie sich von neuen Ideen inspirieren!</p> <p><b>Kursleitung:</b> Dr. Urs Kalbermatten, Mitarbeiter Pro Senectute Schweiz</p>	<p><b>Kurs 227</b>  Theaterstr. 7,  Luzern  14 bis 16 Uhr  CHF 46.–</p> <p><b>Anmeldung:</b>  bis 6. September</p>

**NEU**

Bitte beachten Sie den Kurs «Ernährung und Kräuter bei Rheuma und Arthrose» auf Seite 10, welcher auf neuartige Weise Theorie und Wissen über Kräuter und praktisches Kochen sowie das Zubereiten von Tees miteinander verbindet. Auch er kann dazu beitragen, Ihr Wohlbefinden im Alltag zu verbessern.

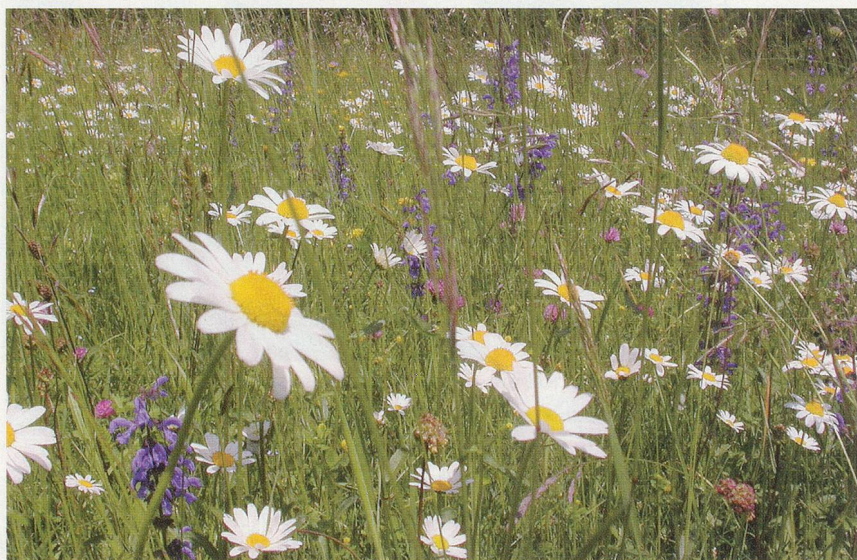


BILD: BILDLUPE/ANNE BÜRGISSER

## Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 29. Oktober bis 3. Dezember (6x)	<p><b>SinnVolles GehirnTraining</b>  <b>Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</b>  Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Doris Bütler-Saner, Gedächtnistrainerin SVGT</p>	<p><b>Kurs 230</b>  Theaterstr. 7,  Luzern  13.30 bis  15.30 Uhr  CHF 160.–</p> <p><b>Anmeldung:</b>  bis 18. Oktober</p>

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 11. September (Praxis), und Donnerstag, 13. September (Theorie)	<p><b>«auto-mobil bleiben»</b>  <b>Ein Fahr-Check-Kurs</b>            Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher und lange Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Falls Sie Mitglied sind, bitte TCS-Mitgliedsnummer bei der Anmeldung bekannt geben.  <b>Kursleitung:</b> Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer</p>	<p><b>Kurs 232</b> Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen            Dienstag: 13 bis 17 Uhr            Donnerstag: 14 bis 16 Uhr            CHF 215.–            CHF 160.– für TCS-Mitglieder</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 31. August</p>
Donnerstag, 8. bis 29. November (4x)	<p><b>Lebensgeschichten</b>  <b>Erinnerungen an ein reiches Leben festhalten</b>            Es lohnt sich, etwas von seiner Lebensgeschichte festzuhalten, denn in den Geschichten der älteren Generation liegen verborgene Schätze für die nachfolgenden Generationen. Der Kurs ist aber auch gedacht zum eigenen Vergnügen, als Erinnerung, zum Verarbeiten oder einfach als Anstoss zum Schreiben. Besonderes Schreibtalent ist nicht nötig. Sie werden in wertungsfreier Atmosphäre angeleitet, wie Sie zu Texten kommen, und erhalten Anregung von der Gruppe. Sie entscheiden aber jederzeit selbst, was Sie von sich preisgeben wollen. Eine Fortsetzung des Kurses ist möglich.  <b>Kursleitung:</b> Edith Huber</p>	<p><b>Kurs 234</b> Theaterstr. 7, Luzern            13.45 bis 16.45 Uhr            CHF 134.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 25. Oktober</p>
Dienstag, 9. bis 30. Oktober (4x)	<p><b>Mentaltraining</b>  <b>Die Kraft der Gedanken positiv nutzen</b>            In jedem Gedanken steckt enorme Energie. Denn es geht dabei um Bilder, Erinnerungen, Überzeugungen und Beurteilungen, die durch den Geist ziehen und entsprechende Gefühle auslösen. Damit wird das persönliche Wohlbefinden beeinflusst. Einfache Übungen aus dem Mentaltraining helfen Ihnen, die Gedankenkraft zu steuern. Die Sportler nutzen diese bewährte Methode seit vielen Jahren mit Erfolg. Mentaltraining kann auch Ihnen helfen, Ihr Leben bewusst nach Ihren Vorstellungen zu gestalten.  <b>Kursleitung:</b> Bernadette Wagner, Mentaltrainerin</p>	<p><b>Kurs 235</b> Grendelstr. 5, Luzern (Zentrum für gesunde Gelassenheit, 3. Stock, Lift)            14 bis 16 Uhr            CHF 119.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 26. September</p>

**NEU**

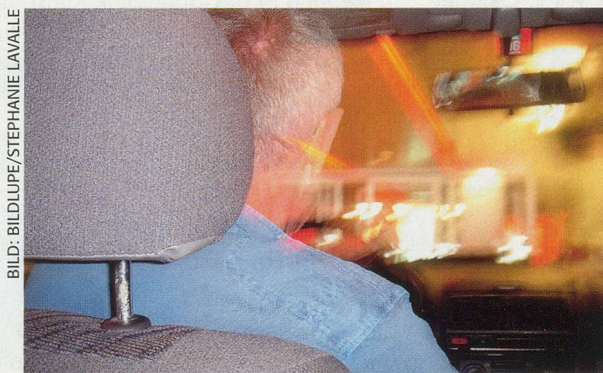


BILD: BILDLUPE/STEPHANIE LAVALLE

Bitte jetzt schon in der Agenda vormerken:

## BEWEGUNGSFEST 50+ in Luzern am Donnerstag, 30. August

Am 30. August 2007 findet das fünfte Bewegungsfest 50+ statt. Dieses Jahr zum zweiten Mal in Luzern auf der Allmend, ab 9.30 Uhr. Bitte beachten Sie das detaillierte Programm auf Seite 17.

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



# Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 3. September bis 24. September (4x)	<b>Fotografieren mit der Digitalkamera 1</b> <b>Wichtigste Grundbegriffe und sofortiges Anwenden auf der Fotopirsch</b> Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe Ihrer Kamera kennen und können Ihre Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen: sehen, beobachten, am Drücker sein, Bilder auslösen, die Welt aus der eigenen Sicht zeigen, wichtige und freudige Momente bildlich festhalten, Freude entdecken sowie Freude schenken und natürlich die Kamera kennenlernen mit all ihren Knöpfen und Tasten. Die Kursleiterin freut sich, Sie auf diesem kreativen, freudigen und humorvollen Weg begleiten zu dürfen. Sind Sie mit dabei? <b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	<b>Kurs 240</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16.30 Uhr CHF 185.–  <b>Anmeldung:</b> bis 22. August
Montag, 15. Oktober bis 5. November (4x)	<b>Fotografieren mit der Digitalkamera 2</b> <b>Von der Bildidee zur Bildaussage</b> Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen kennen, haben Sie festgestellt, dass das Beherrschen der Technik alleine noch keine Garantie für gute Bilder ist. Deshalb möchten Sie nicht alles dem Zufall überlassen, sondern die Bildgestaltung bewusst selber wählen. Sie lernen die verschiedenen Bildgestaltungsmöglichkeiten kennen und setzen diese auch gleich in die Praxis um. Gestalten Sie Ihre Bilder bereits beim Fotografieren und nicht erst im Album. <b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	<b>Kurs 241</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16.30 Uhr CHF 185.–  <b>Anmeldung:</b> bis 4. Oktober
Donnerstag, 6. + 13. September, 4. + 11. Oktober (4x)	<b>Ikebana – japanische Blumenkunst</b> <b>Herbstliche Arrangements selber herstellen</b> Ikebana ist die japanische Kunst, Blumen, Zweige und Blätter so zu arrangieren, dass sie wirkungsvoll zur Geltung kommen (siehe Bild). In einem Grundkurs können Sie sich von dieser Kunst ansprechen lassen. Ikebana regt an, die Schönheit und Harmonie der Natur wahrzunehmen und ihr im Arrangement Ausdruck zu verleihen. <b>Kursleitung:</b> Maria Wey, Ikenobo-Ikebana-Lehrerin	<b>Anlass 242</b> 15 bis 17 Uhr Theaterstr. 7, Luzern CHF 160.– (inkl. Pflanzenmaterial)  <b>Anmeldung:</b> bis 24. August
Donnerstag, 20. September bis 29. November (ohne 1. Nov.), 10x	<b>Mundharmonika spielen</b> <b>In kurzer Zeit einfache Stücke lernen</b> War es nicht schon lange Ihr Wunsch, das Mundharmonikaspielen zu erlernen? Es ist nie zu spät! Der erfahrene und bekannte Lehrer und Musiker wird Sie in ermutigender Atmosphäre unterrichten. Schon nach den ersten Lektionen werden Sie in der Lage sein, einfache Stücke zu spielen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Instrument kann beim Kursleiter zu CHF 20.– erworben werden. Die Schnöregiige ist klein, handlich und immer dabei, wenn Sie zu Hause, bei Feiern und auf Reisen etwas zur Unterhaltung beitragen wollen. Sie werden Ihre Freunde mit Ihren neuen Fähigkeiten beeindrucken, und in Ihrer Gesellschaft wird man zweifellos mehr Spass haben. <b>Kursleitung:</b> Willy Schwager, dipl. Mundharmonikalehrer	<b>Anlass 243</b> 16 bis 16.50 Uhr Mothotel Pilatus- blick, Schlundstr., Kriens (VBL-Bus Nr. 31, Haltestelle Grabenhof) CHF 198.–  <b>Anmeldung:</b> bis 4. September

BILD: ZVG



**NEU**

**NEU**

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 20. und 27. September (2x)	<b>Brauchtum: Lärmbräuche im Alpenraum</b> <b>Winterbräuche und Vegetationsbräuche</b> Tanzende, Gaben heischende und manchmal auch aufsässige Maskengestalten vertreiben die bösen Dämonen und unerlösten Seelen. Durch ihr Auftreten schaffen sie Platz für die guten Geister des Frühlings, die ebenfalls mit Masken dargestellt werden. In zwei Referaten gibt der kompetente Referent einen Überblick über die Bedeutung des Maskenwesens im Alpenraum. Die Vorträge werden begleitet und untermalt mit zahlreichen Ton- und Bildbeispielen sowie Anschauungsgegenständen. <b>Kursleitung:</b> Kurt Lussi, Konservator für Volkskunde beim Historischen Museum Luzern	<b>Anlass 244</b> 14 bis ca. 15.15 Uhr Theaterstr. 7, Luzern CHF 43.–  <b>Anmeldung:</b> bis 7. September
<b>NEU</b>		
Dienstag, 16. Oktober, 30. Oktober, 13. November (3x)	<b>Vorlesezykel</b> <b>Ausgewählte Meistererzählungen der deutschen Literatur des 20. Jahrhunderts</b> Der Publizist Peter Schulz liest im Herbst an drei Nachmittagen Texte von Thomas Mann (1875–1955), Hermann Hesse (1877–1962) und Heinrich Böll (1917–1985) vor. Alle drei erhielten den Nobelpreis für Literatur. <b>Vorleser:</b> Peter Schulz	<b>Kurs 245</b> Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16 Uhr CHF 25.– <b>Anmeldung:</b> bis 5. Oktober
Mittwoch, 3. Oktober bis 28. November (ohne 31. Okt.), 8x	<b>Schachkurse</b> <b>Anfängerkurs</b> Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweizerischen Schachbundes). <b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	<b>Kurs 246</b> Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 135.– (inkl. Schachbuch)  <b>Anmeldung:</b> bis 20. September
Mittwoch, 3. Oktober bis 28. November (ohne 31. Okt.), 8x	<b>Aufbau- und Fortsetzungskurs</b> Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können – und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. <b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	<b>Kurs 247</b> Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 16 bis 18 Uhr CHF 120.– <b>Anmeldung:</b> bis 20. September

BILD: BILDLUPE/PETER FISCHLI



Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 16. Oktober bis 6. November (4x)	<b>Jasskurse</b> <b>Anfängerkurs</b> Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät. Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lernen die verschiedenen Spielarten kennen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel. <b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, versierter Jasser	<b>Kurs 248</b> Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–  <b>Anmeldung:</b> bis 4. Oktober
Dienstag, 13. November bis 4. Dezember (4x)	<b>Aufbau- und Fortsetzungskurs</b> Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs erlernten Jassarten. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten, und Sie lernen und üben den Turnierjass, denn «Jassen verbindet Menschen». <b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, versierter Jasser	<b>Kurs 249</b> Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–  <b>Anmeldung:</b> bis 2. November

# Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
<b>Theorie:</b> Freitag, 2. Nov. Dienstag, 6. Nov. Freitag, 7. Dez.:  <b>Kochen:</b> Dienstag, 20. Nov. Dienstag, 27. Nov. Dienstag, 11. Dez.	<b>Ernährung und Kräuter bei Rheuma und Arthrose – inklusive Kochkurs</b> <b>Anlass 250</b> <b>Ein Gesundheitskurs der anderen Art mit vielen Beispielen zur Linderung der Beschwerden</b> Was unsere Pflanzenwelt und Lebensmittel bewirken können, um die Beschwerden von Rheuma und Arthrose zu lindern, vermitteln in diesem Kurs zwei qualifizierte Therapeutinnen in anregender und wertungsfreier Atmosphäre. Theoretische Teile wechseln sich ab mit praktischen Anwendungen, wodurch weitere Sinne ins Spiel kommen. Spezifische Tees und genussvolle, alltagstaugliche Menüs werden zubereitet (es ist kein Kochkurs im Sinne von «Kochen lernen»). Sie lernen, ausgewogene Mahlzeiten zusammenzustellen, welche die Beschwerden von Rheuma und Arthrose positiv beeinflussen können, und erhalten Tipps für bewussteres Einkaufen, Kochen, Essen und Trinken. Der Kurs bietet Gelegenheit, neue Erfahrungen zu sammeln und Ihre Fragen zu beantworten. Interessierte Personen haben die Möglichkeit, am 13. November an einer fakultativen Betriebsbesichtigung der Firma Farfalla teilzunehmen (Einzelheiten im Kurs). Die Teilnahme an diesem ganzheitlichen Kurs und die Anwendung der Kenntnisse im Alltag können sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken und sind dennoch günstiger als die niedrigste Franchise Ihrer Krankenversicherung. <b>Kursleitung:</b> Irene Grüter, dipl. Phytotherapeutin, Beatrice Schilling, dipl. Ernährungsberaterin	<b>Theorie:</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.45 bis 17 Uhr <b>Kochen:</b> Paulusheim, Moosmattstr. 4, Luzern 11 bis 14 Uhr CHF 245.– (18 Lektionen) ca. CHF 50.– für Lebensmittel sind nicht inbegriffen.  <b>Anmeldung:</b> bis 19. Oktober

**NEU**

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
-------	------	-------------------

Donnerstag,  
18. Oktober

### Starten Sie fit in den Winter!

#### Eine vitalstoffreiche Ernährung hält die Grippe fern

Seit langem ist bekannt, dass mittels vollwertiger Ernährung unser Immunsystem gestärkt werden kann. Die Grippeanfälligkeit nimmt ab, und das Allgemeinbefinden verändert sich ebenfalls positiv. Die Referentin vermittelt praktische Tipps zur Nahrungsumstellung und wie Sie dank «Medizin aus der Küche» heil durch den Winter kommen können.

**Kursleitung:** Lisa Broadbent-Müller, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Anlass 251

Theaterstr. 7,  
Luzern  
14 bis 16 Uhr  
CHF 24.–

**Anmeldung:**  
bis 5. Oktober

**NEU**

Donnerstag,  
18. Oktober bis  
22. November  
(ohne 1. Nov.), 5x

### Atmen – Bewegen – Entspannen

#### Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)

Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können.

**Kursleitung:** Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM

Kurs 252

Praxisgemeinschaft  
Anna Rickenbach,  
Blumenweg 8,  
Luzern (hinter Kantonalbank)  
10 bis 11.15 Uhr  
CHF 115.–

**Anmeldung:**  
bis 8. Oktober

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Mittwoch,  
17. Oktober bis  
14. November (5x)

### Beckenbodentraining nach Benita Cantieni

Das CANTIENICA-Beckenbodentraining ist ein in sich geschlossenes Programm zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Organerkrankungen und chronischen Rückenbeschwerden im Kreuzbereich. Allein das Beckenbodenprogramm besteht aus über 100 Übungen und ist das Resultat intensiver Forschung. Es ist ebenso geeignet für Männer.

**Kursleitung:** Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin und Therapeutin

Kurs 253

Körperschule Seeburg,  
Seeburgstr.  
20, Luzern  
9.30 bis  
10.45 Uhr  
CHF 145.–

**Anmeldung:**  
bis 5. Oktober

Donnerstag,  
23. August bis  
25. Oktober (ohne  
4. + 11. Okt.), 8x

### Qi Gong

Qi Gong ist ein Teilgebiet der chinesischen Medizin und eine ganzheitliche Methode. Qi ist eine bisher nicht messbare, doch alles durchdringende und wahrnehmbare Lebensenergie. Beim Üben von Qi Gong lernen wir diese Energie (Qi) zu kultivieren und leiten sie mit unserer Vorstellungskraft durch den Körper. Die Übungen sind leicht erlernbar und können in den Alltag einbezogen werden. Wirkung: Qi Gong vitalisiert den ganzen Organismus, dient als Prophylaxe, stärkt unseren Bewegungsapparat und beruhigt den Geist.

**Kursleitung:** Ruth Nassi-Storz, TCM-Therapeutin

Kurs 254

Grimselweg 3,  
Luzern  
17.30 bis  
18.20 Uhr  
CHF 170.–

**Anmeldung:**  
bis 13. August

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

BILD: BILDLUPE/HEINER H. SCHMITT



Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 28. August*	<b>Krafttraining</b> Die Kraft nimmt vor allem nach dem 55. Lebensjahr ab. Dass das Muskelgewebe auch im höchsten Alter noch auftrainierbar ist, zeigen mehrere Studien an Sporthochschulen. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Überzeugen Sie sich von der Nützlichkeit eines gezielten und betreuten Krafttrainings und von den vielfältigen Möglichkeiten eines Fitnesscenters.	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr
Dienstag, 4. September bis 30. Oktober (ohne 2. Okt.), 8x**		<b>Probetraining:</b> CHF 10.– (Bezahlung vor Ort) <b>Kurs:</b> CHF 140.–
	* <b>Kurs 255:</b> Einführung und Probetraining ** <b>Kurs 256:</b> Kurs Krafttraining	<b>Anmeldung:</b> bis 17. August <b>Anmeldung:</b> bis 28. August

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote bei der Rubrik «Turnen» (Seite 31) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 31) sowie alle anderen Angebote im Sport-Teil.

## Gemeinsame Interessen teilen

**Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen.** Nachstehend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Es ist ein spezieller Flyer erhältlich (Tel. 041 226 11 96).

**Gespräche am runden Tisch** Gesellschaftliche und politische Hintergründe und Informationen: Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. **Ablauf:** Gemeinsam wird das Thema für das nächste Gespräch festgelegt, und nach Lust und Laune bereiten sich die Teilnehmenden darauf vor. Erwünscht sind spannende, lebhaftes Gespräche und Diskussionen. Damen und Herren sind gleichermaßen willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats (ohne Aug./8. statt 1. Nov.). **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger, alt Grossrat, Berater in Altersorganisationen. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

**Lesezirkel** Lesebegeisterte wählen unter kompetenter Leitung interessante Bücher aus, lesen einander wichtige Passagen vor und diskutieren darüber. Bringen Sie Ideen und Tipps für interessante Bücher mit. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler, Lese-Begleiterin. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

**Schach-Treff** Einmal pro Monat können Sie Ihr strategisches Geschick unter kundiger Leitung ausspielen. Sie werden fachlich begleitet und erhalten Tipps und weiterführende Erklärungen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden

zweiten Mittwoch des Monats (ohne Juli und August). **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Theres Leu, mehrmalige Innerschweizer Damenmeisterin. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

**Tanznachmittage** Wir laden alle Tanzbegeisterten einmal monatlich herzlich ein zum fröhlichen Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte fordern Sie den speziellen Flyer mit den genauen Angaben an (Tel. 041 226 11 96). **Daten:** 5. Sept., 17. Okt., 21. Nov., 19. Dez. 2007. **Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, 6015 Reussbühl, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

**Gesellschaftsspiele** Eine vorwiegend ältere Teilnehmerschar trifft sich jeweils zweimal monatlich am Montag zu einem vergnügten und unbeschwertem Spielnachmittag zu Spiel, Gespräch und Kaffee. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden zweiten Montag. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof (Bibliothek). **Leitung/Infos:** Heidi Blättler (Tel. 041 310 59 82). **Kosten:** CHF 2.– pro Mal.

**Jass-Treff** Einmal pro Monat können Sie sich – unterstützt durch eine kundige Leitung – dem schweizerischen Nationalsport widmen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats (ohne Juli / 8. statt 1. Nov.). **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Hermann Riederer (Kursleiter der Pro-Senectute-Jasskurse). **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

# Sprachen

## Sprachkurse für jedes Niveau

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie

und Grammatik wie nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, möglichst bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Stufeneinteilung.

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

<b>Englisch</b>	Frau Pat Suhr Felber Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 201 bis 205)	Tel. 041 377 54 49 Tel. 041 440 12 76
<b>Spanisch</b>	Frau Belén Temiño Frau Emi Pedrazzini (Kurse 224+225)	Tel. 041 311 24 56 Tel. 041 310 63 75

<b>Italienisch</b>	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
<b>Französisch</b>	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
<b>Russisch</b>	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57
<b>Ort:</b>	Kursraum Pro Senectute, Theaterstrasse 7, Luzern	
<b>Lektionsdauer:</b>	50 Minuten	
<b>Anmeldung:</b>	bis 3. August	

## 3. Trimester: 20. Aug. bis 14. Dez.

(ohne Herbstferien vom 1. bis 14. Okt. und Allerheiligen)

### Englisch

#### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 201:** MI, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 202:** MI, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 203:** MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Anfängerstufe 2

**Kurs 204:** MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Anfängerstufe 2

**Kurs 205:** MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Anfängerstufe 3

**Kurs 206:** DI, 16 bis 17 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Mittelstufe 1

**Kurs 207:** MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Mittelstufe 2

**Kurs 208:** DI, 14 bis 15 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Mittelstufe 3

**Kurs 209:** MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Fortgeschrittene 1

**Kurs 210:** MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

**Kurs 211:** DO, 9 bis 10 Uhr CHF 189.– (14x)

**Kurs 212:** DO, 11 bis 12 Uhr CHF 189.– (14x)

#### Fortgeschrittene 2

**Kurs 213:** DI, 15 bis 16 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Fortgeschrittene 3

**Kurs 214:** DO, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

### Spanisch

#### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 221:** FR, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 222:** DI, 9 bis 10 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Anfängerstufe 2

**Kurs 223:** DI, 11 bis 12 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Mittelstufe (Doppellektion)

**Kurs 224:** DI, 8.15 bis 9.45 Uhr CHF 304.– (15x)

#### Fortgeschrittene 1

**Kurs 225:** DI, 9.45 bis 10.45 Uhr CHF 203.– (15x)

**Kurs 226:** DI, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Konversation

**Kurs 227:** FR, 9 bis 10 Uhr CHF 203.– (15x)

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

## Italienisch (Doppelkationen)

### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 231:** DO, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 232:** MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 304.– (15x)

**Kurs 233:** DO, 10 bis 11.30 Uhr CHF 284.– (14x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 234:** MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 304.– (15x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 235:** MI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 304.– (15x)

### Fortgeschrittene 2

**Kurs 236:** MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

## Französisch

### Bonjour – ça va? Französisch mit Vergnügen für Wiedereinsteiger/innen

**Kurs 241:** FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe

**Kurs 242:** FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

## Russisch (Kleingruppen)

### Anfängerstufe 2

**Kurs 251:** MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 236.– (15x)

### Mittelstufe

**Kurs 252:** MI, 17.50 bis 19 Uhr CHF 357.– (15x)

### Fortgeschrittene

**Kurs 253:** MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 236.– (15x)

# Computer

## Computerkurse

Ohne Hast und mit Geduld lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer. Verlieren Sie die Berührungsangst, denn heute ist der PC ein wichtiger Partner für alltägliche Dinge wie Briefe schreiben, Geburtstagskarten gestalten, Bankgeschäfte erledigen oder für die Bearbeitung von Digital-Fotografien und Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung auch einmal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

## Allgemeine Angaben

Alle Kurse werden in Kleingruppen mit mindestens 3 bis max. 6 Teilnehmer/innen durchgeführt. Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause. **Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn.

**Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung an, welches Betriebssystem auf Ihrem Computer installiert ist.**

## Computerkurse in Luzern

**Kursleitung:** Andreas Christ

**Ort:** EDV-Christ, Museggstrasse 3, Luzern (VBL-Busse Nr. 1, 19, 22, 23 bis Haltestelle «Löwenplatz»)

## Erster PC-Kontakt

**Voraussetzung:** Keine

### Welche Möglichkeiten bietet der Computer?

Am Ende dieses Schnupperkurses haben Sie eine Ahnung von den Grundlagen eines Computers. Sie wissen, was ein Betriebssystem ist, und machen erste Erfahrungen mit der Maus.

**Kurs EPK 201:** Freitag, 14.9.,  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

**Kurs EPK 202:** Freitag, 19.10.,  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

## WINDOWS Einführung

**Voraussetzung:** Keine

**Bedingung:** Eigener Computer oder Laptop

### Grundkurs

**Inhalte:** Grundsätzliche Handhabung des Computers, Starten von verschiedenen Programmen, Speichern, Öffnen und Löschen von Texten oder Zeichnungen.

**Kurs WIE 211:** Montag/Mittwoch, 20.8. bis 29.08.,  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 212:** Dienstag/Donnerstag, 18.9. bis 27.9.,  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 213:** Dienstag/Donnerstag, 9.10. bis 18.10.,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 214:** Montag/Mittwoch, 5.11. bis 14.11.,  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

**Kurs WIE 215:** Dienstag/Donnerstag, 20.11. bis 29.11.,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 216:** Montag/Mittwoch, 03.12. bis 12.12.,  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## WINDOWS Fortsetzung

**Voraussetzung:** Windows Einführung

### Aufbaukurs

**Inhalte:** Speichern in Ordner und Unterordner; Ordner erstellen, Dokumente gezielt ablegen; Programme installieren und deinstallieren; Kopieren von Dateien und wichtigen Briefen auf Diskette oder CD (Datensicherung).

**Kurs WIF 217:** Montag/Mittwoch, 22.10. bis 31.10.,  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## WINDOWS VISTA: Kurs für Umsteiger/innen

**NEU**

**Voraussetzung:** Gute Kenntnisse in Windows XP oder einer älteren Version

### Windows Vista kennenlernen

Was ist neu? Welches sind die Unterschiede zu einer älteren Windows-Version?

**Inhalte:** Startmenü, Speicherfunktionen, Laufwerke, Ordner erstellen, Sidebar und Flip-Vorschau.

**Kurs UWV 218:** Montag/Mittwoch/Montag,  
5.11. bis 12.11.,  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

## Textverarbeitung 1

**Voraussetzung:** Windows Einführung

### Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

**Inhalte:** Grundfunktionen von Word kennenlernen (markieren, formatieren); Darstellung von Briefen (Schriftart, -farbe, Rahmen) nachträglich verändern; Einsetzen von Absatzzeichen (Enterzeichen); Setzen, Verschieben oder Löschen von Tabulatoren.

**Kurs WOE 221:** Montag/Mittwoch, 10.9. bis 19.9.,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 222:** Dienstag/Donnerstag,  
9.10. bis 18.10.,  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 223:** Dienstag/Donnerstag,  
6.11. bis 15.11.,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 2

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

Wiederholungen aus Textverarbeitungskurs 1; Zeilenabstände einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen. Nach diesem Kurs können Sie z.B. Ihre Einladungs- und Grusskarten selber gestalten.

**Kurs WOF 224:** Montag/Mittwoch, 15.10. bis 24.10.,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOF 225:** Dienstag/Donnerstag, 20.11. bis 29.11.,  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 3

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Fortsetzung von Textverarbeitung 2

**Inhalte:** Wiederholungen und Vertiefungen aus Textverarbeitungskurs 2; Kopf- und Fusszeilen einfügen und gestalten; Dokumentvorlagen und Adresslisten erstellen, Etikettenbogen drucken.

**Kurs WOF 226:** Montag/Mittwoch, 19.11. bis 28.11.,  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Word 2007: Kurs für Umsteiger/innen

**NEU**

**Voraussetzung:** Gute Word-Kenntnisse Version 2003 oder älter, Inhalte bis Textverarbeitung 2

### Word 2007 kennenlernen

Was ist neu? Wo befinden sich die Menübefehle?

**Inhalte:** über die Multifunktionsleiste Zeichenformatierungen, Tabulatoren und Zeilenabstand einstellen sowie Grafiken bearbeiten.

**UW07 227:** Mittwoch/Montag/Mittwoch,  
14.11. bis 21.11.,  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

## Tabellenkalkulation

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Arbeiten mit Excel (Kalkulationsprogramm)

**Inhalte:** Mit Zellen arbeiten; Tabellen erstellen und nachträglich verändern; einfache Formeln selber erstellen, Funktionen verwenden; Adresslisten sortieren und filtern.

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96



**Kurs EXE 231:** Dienstag/Donnerstag, 18.9. bis 27.9.,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## E-Mail 1

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1  
Im Kurs wird mit **Outlook Express** gearbeitet.

### Umgang mit der elektronischen Post

**Inhalte:** Aufbau und Funktion einer E-Mail kennenlernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Anti-Virus-Programm einsetzen; Versenden von Attachments.

**Kurs EME 241:** Montag/Mittwoch, 24.9. + 26.9.,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs EME 242:** Dienstag, 23.10. + 30.10.,  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs EME 243:** Dienstag/Donnerstag, 4.12. + 6.12.,  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## E-Mail 2

**Voraussetzung:** E-Mail 1  
Im Kurs wird mit **Outlook Express** gearbeitet.

### Fortsetzung von E-Mail 1

**Inhalte:** Abspeichern von E-Mail-Entwürfen, Versenden von Gruppenmails, automatische Funktionen erstellen, damit unerwünschte E-Mails gelöscht und E-Mails richtig eingeordnet werden.

**Kurs EMF 244:** Montag/Mittwoch, 26.11. + 28.11.,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

## Internet 1

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1  
Im Kurs wird mit **Internet Explorer** gearbeitet.

### Sich zurechtfinden im World Wide Web («www»)

**Inhalte:** Aufbau und Funktion des Internet kennenlernen; Suchen von bestimmten Informationen (z.B. SBB-Fahrplan); Webadressen und Bilder speichern; Suchmaschinen richtig einsetzen; Schutzfunktionen; Windows Update.

**Kurs INE 251:** Montag/Mittwoch, 10.9. + 12.9.,  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs INE 252:** Dienstag, 23.10. + 30.10.,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs INE 253:** Dienstag/Donnerstag, 11.12. + 13.12.,  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Internet 2

**Voraussetzung:** Internet 1  
Im Kurs wird mit **Internet Explorer** gearbeitet.

### Fortsetzung von Internet 1

**Inhalte:** Wichtige Adressen als Favoriten abspeichern, Downloads durchführen; Internet-Zusatzprogramme «Adobe Reader» und «Win-Zip» kennenlernen.

**Kurs INF 254:** Montag/Mittwoch, 29.10. + 31.10.,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs INF 255:** Dienstag/Donnerstag, 4.12. + 6.12.,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

## Digitale Bildbearbeitung

**Inhalte:** Textverarbeitung 2,  
**Bedingung:** Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

### Arbeiten mit dem Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

**Inhalte:** Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen; Bildteile auswählen; Helligkeit und Kontrast verändern; rote Augen korrigieren, Bildgrösse einstellen; Texte einfügen; Bilder speichern und mit E-Mail versenden. Die bearbeiteten Bilder drucken Sie auf Fotopapier. **Im Kurspreis nicht inbegriffen ist das Material für die Foto-Ausdrucke.**

**DB 261:** Montag/Mittwoch, 17.9. bis 26.9.,  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**DB 262:** Dienstag/Donnerstag, 6.11. bis 15.11.,  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Klick & Klar

**NEU**

### Thematische Workshops

Einmal monatlich findet ein zweistündiger Treff mit vorgegebenem Inhalt statt. Die Workshops ergänzen das Kursangebot und richten sich an Personen, die bereits mit dem PC arbeiten. Der Kursleiter gibt Ihnen Tipps rund um die jeweilige Thematik und zeigt Ihnen raffinierte Kniffe auf. Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen (2 Pers. pro Bildschirm).

**WSH 271** Sicherheit im Internet und E-Banking  
Freitag, 28.9., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

**WSH 272** Fotos verwalten mit der Gratissoftware  
PICASA 2  
Freitag, 26.10., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

**WSH 273** Die Welt von oben betrachten  
mit Google Earth  
Freitag, 30.11., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

## Computerkurse in Neuenkirch

**Kursleitung:** Michel Prigione  
**Ort:** mip, Schulung und Beratung,  
Surseestrasse 8, Neuenkirch  
(per Postauto oder Auto einfach erreichbar,  
Gratisparkplätze gegenüber Schullokal)

### WINDOWS Einführung

**Grundkurs:** Den Computer kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

**Kurs WIE 401:** Donnerstag, 30.8. bis 27.09.,  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs WIE 402:** Freitag, 2.11. bis 30.11.,  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Word (Textverarbeitung)

Brief in Word schreiben, Text bearbeiten, korrigieren und formatieren, ausdrucken. Tabelle mit Text, Seitenumbruch, Seite einrichten.

**Kurs WOE 403:** Montag, 5.11. bis 3.12.,  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–



BILD: BILDLUPE/DANY SCHULTHEISS

### Internet- und E-Mail-Einführung

Was ist das Internet, Internet-Zugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

**Kurs INE 404:** Dienstag, 2.10. bis 30.10.,  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

## Sport- und Bewegungsangebote

### BEWEGUNGSFEST 50+

#### Donnerstag, 30. August, Leichtathletikstadion Allmend, Luzern (Durchführung nur bei guter Witterung)

<b>Was</b>	Plausch-Angebote für alle ab 50 Jahren
<b>Zeit</b>	9.30 bis 16 Uhr
<b>Angebote</b>	Gymnastik / Walking / Nordic Walking / Curling / Boccia / Mini-Tennis / Rundwanderung / Velorundtour / Volkstanz / Erlebnis Kartenlesen / Bauchtanz / Netzball / Badminton / Joggen mit Pulskontrolle
<b>Kosten</b>	CHF 10.–
	Im Preis inbegriffen sind ein feiner Risotto und ein alkoholfreies Getränk.
<b>Garderobe</b>	Im Tribünenrakt befinden sich genügend Umkleieräume und Duschen.
<b>Durchführung</b>	Bei unsicherer Witterung gibt Telefonnummer 1600 ab Mittwoch, 29. August, 12 Uhr, Auskunft über die Durchführung.
<b>Anmeldung</b>	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.
<b>Programm</b>	9.30 Uhr Beginn der Sportangebote 9.30 Uhr Start Rundwanderung (Dauer ca. 2,5 h) 9.30 Uhr Start Velorundtour (Dauer ca. 2,5 h) 12 Uhr Mittagessen in der Festwirtschaft 13 Uhr Gym 50 Darbietung 16 Uhr Abschluss

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

# Buntes Allerlei

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 5. Sept. bis 10. Okt. (6x)	<p><b>Boccia</b></p> <p>Boccia ist ein italienisches Kugelspiel, das auf einem sehr feinen Belag (Kunststoff oder Natur-Sandbahn) gespielt wird und bei dem es darum geht, die eigenen Kugeln möglichst nah an eine kleinere Zielkugel (Pallino) zu setzen (platzieren) bzw. die gegnerischen Kugeln vom Pallino wegzuschiessen. Die Hauptfaktoren sind nicht Stärke und Kondition, sondern Koordination, Präzision, Taktik und vor allem Spass am gemeinsamen Spiel.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Boccia-Club VBL Luzern</p>	<p><b>Kurs 340</b></p> <p>Boccia-Club VBL Luzern, Horwerstr. 93, Luzern 15 bis 16.30 Uhr CHF 116.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 20. August</p>
Dienstag, 16. Okt. bis 13. Nov. (5x)	<p><b>Pool-Billard (inkl. Snooker)</b></p> <p><b>Spass am Spiel</b></p> <p>Das taktische Spiel mit Queue und Kugel kann ohne Vorkenntnisse von Grund auf erlernt werden. Der Kurs vermittelt Ihnen nebst den Grundlagen des Billards folgende Inhalte: Geschichte des Billard, die wichtigsten Spielregeln sowie die gebräuchlichsten Fachausdrücke. Durch die individuelle Förderung der Top-Spieler können Sie profitieren. Der Spass am Spiel soll aber im Vordergrund stehen. Neben Pool (8er, 9er + 14/1) haben Sie auch die Möglichkeit, Snooker zu spielen. Am letzten Kurstag ist ein Turnier geplant (Kursdauer bis ca. 18.30 Uhr).</p> <p><b>Kursleitung:</b> Andy Muff, Otmar Hohegger*, Oliver Wolfisberg* *SBV-Lizenz-Spieler</p>	<p><b>Kurs 350</b></p> <p>Billard Club National Littau, Bahnhofstr. 16, Littau 14.30 bis 16.30 Uhr (die Kurszeit ist an den Fahrplan der öffentlichen Verkehrsmittel angepasst) CHF 140.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 1. Oktober</p>
Mittwoch, 12. Sept. bis 28. Nov. (ohne 3. und 10. Okt.), 10x	<p><b>Tischtennis</b></p> <p><b>Spiel und Spass mit dem kleinen Ball</b></p> <p>Tischtennis kennt keine Altersgrenzen! Das Spiel fördert in gleichem Masse die Gesundheit, das Gleichgewicht, die Reaktion sowie das geistige Wohlbefinden. Ob Plausch oder Sport, jeder kann auf seinem Niveau spielen. Inhalte: Technik, Taktik, Tipps &amp; Tricks, Üben am Roboter, Balleimer, zu zweit oder im Doppel.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Karin Opprecht, Expertin Tischtennis</p>	<p><b>Kurs 341</b></p> <p>Sportcenter Smash, Würzenbach, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 145.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 31. August</p>



BILD: PLAINPICTURE/I. KUKATZ

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

# Aktiv & Gesund

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 12. Sept. bis 31. Okt. (8x)	<b>Aktiv gegen Rückenschmerzen</b> <b>Was tun, wenn das Kreuz schmerzt?</b> <b>Wussten Sie, dass...</b> ... jeder Dritte in Westeuropa in diesem Augenblick an Rückenschmerzen leidet? ... Sie aktiv und effizient etwas dagegen unternehmen können? <b>Ziel:</b> Mit gut erlernbaren Übungen aktiv und selbstständig etwas tun können gegen Rückenschmerzen und Verspannungen im Nacken. <b>Kursinhalt:</b> Im Alltag umsetzbare Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen Die Wirbelsäule – anatomische Fakten Dynamisches/ökonomisches Sitzen Ergonomische Hilfsmittel Der Kurs wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit PhysioART, Hirslanden Klinik St. Anna. <b>Kursleitung:</b> Helen Wäspe, dipl. Physiotherapeutin und Bewegungspädagogin GDS/IfB	<b>Kurs 360</b> PhysioART, im Bahnhofgebäude (3. Stock), Robert- Zünd-Str. 2, Luzern 10 bis 11 Uhr CHF 185.–  <b>Anmeldung:</b> bis 23. August
Montag, 8. Okt. bis 26. Nov. (8x)	<b>Pilates</b> <b>Ein starker «Körperkern»</b> Pilates fördert die Entwicklung eines starken «Körperkerns», bestehend aus den tief sitzenden Bauchmuskeln sowie der Muskulatur rund um die Wirbelsäule – unter Einbeziehung von Rumpf, Becken und Schultergürtel. Pilates trainiert den ganzen Körper, optimiert die Körperhaltung, und die Muskulatur wird ausgewogen aufgebaut. Dadurch können Sie Ihre täglichen Aktivitäten entspannter und mit geringerem Verletzungsrisiko erleben. <b>Kursleitung:</b> Silvia Meier, Pilates-Polestar-Instruktorin	<b>Kurs 361</b> Gesundheitspraxis Löwencentre (2. Stock), Zürichstr. 9, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 170.–  <b>Anmeldung:</b> bis 24. September
Freitag, 9. Nov., 30. Nov., 7. Dez. und 21. Dez. (4x)	<b>Thera-Band – klein, aber wirksam</b> <b>Das kleinste «Fitness-Center» der Welt</b> Das Thera-Band hat sich in allen Bereichen des Trainings und der Rehabilitation etabliert. Es passt in jede Hand- oder Hosentasche und lässt sich vielseitig einsetzen. Dieses aus Naturlatex hergestellte Gummiband besticht durch besondere Eigenschaften: Es ist sehr preiswert, lässt sich überall hin mitnehmen, und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte benötigen würde. Zudem fördert ein regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die einfach erlernbaren Übungen können zu Hause selbstständig durchgeführt werden. Ein Thera-Band und eine Broschüre mit Übungen werden abgegeben (im Preis inbegriffen). Der Kurs eignet sich sowohl für Neu-Einsteiger/innen als auch für Personen, welche bereits einen Kurs besucht haben. <b>Kursleitung:</b> Rita Portmann, Expertin Seniorensport	<b>Kurs 270</b> Pfarreisaal St. Jo- hannes, Würzen- bach, Luzern 9 bis 10.15 Uhr CHF 85.–  <b>Anmeldung:</b> bis 26. Oktober

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 31).

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

# Walking/Nordic Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Dank der vielfältigen ganzheitlichen Wirkung, den gelenkschonenden Bewegungen und der hohen Effizienz erfreut sich Nordic Walking einer wachsenden Beliebtheit. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko, und

die Muskulatur wird gestärkt. Jeder Treff beginnt mit leichter Gymnastik, danach gehts in unterschiedlichen Stärkegruppen – mit oder ohne Stöcke – in den Wald oder über Wiesen, um den Kreislauf anzuregen.

## Allgemeine Angaben

Walking findet bei jedem Wetter statt! Wer noch keine Erfahrung damit hat, besucht mit Vorteil zuerst den Kurs «Walking/Nordic Walking für Einsteiger/innen».

**Ausrüstung** Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, falls vorhanden Nordic-Walking-Stöcke (Kauf vor Ort möglich).

### Walking / Nordic Walking für Neu-Einsteiger/innen

#### Einführung in diese «sanfte» Sportart

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

**Luzern:** Leichtathletikstadion Allmend

**Kursleitung:** Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44

**Kurs 250** Montag, 27. August bis 1. Oktober  
CHF 54.– (6x)

**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr

**Anmeldung:** bis 17. August

**Kurs 255:** Kombi-Abo für Kurs 251+252  
CHF 150.–

**Kurs 256:** Kombi-Abo für Kurs 253+254  
CHF 150.–

**Reiden:** Sportzentrum Kleinfeld

**Kursleitung:** Marie-Louise Wapf, Tel. 062 927 18 22  
Agnes Linder, Tel. 062 751 32 19

**Kurs 257:** Donnerstag, 16. Aug. bis 13. Dez.  
(ohne 1. Nov.)  
CHF 85.– (17x)

**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

### Walking-/Nordic-Walking-Treff

(Einstieg jederzeit möglich)

**Luzern:** Leichtathletikstadion Allmend

**Kursleitung:** Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44,  
sowie ausgebildete Walking-Leiterinnen  
und -Leiter

**Kurs 251:** Montag, 6. Aug. bis 26. November  
CHF 90.– (17x)

**Zeit:** 16.15 bis 18 Uhr (6.8. bis 24.9.)  
15.30 bis 17.15 Uhr (1.10. bis 26.11.)

**Kurs 253:** Montag, 3. Dez. 2007 bis 31. März 2008  
(ohne 24. + 31. Dez.)  
CHF 90.– (16x)

**Zeit:** 15.30 bis 17.15 Uhr

**Kurs 252:** Mittwoch, 8. Aug. bis 28. Nov. (ohne 15. Aug.)  
CHF 90.– (16x)

**Kurs 254:** Mittwoch, 5. Dez. 2007 bis 26. März 2008  
(ohne 26. Dez. und 2. Jan.)  
CHF 90.– (15x)

**Zeit:** 8.45 bis 10.30 Uhr

**Nottwil:** Fussballplatz Rüteli (nur Nordic Walking) **NEU**

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

**Kurs 258:** Montag, 6. Aug. bis 26. November  
CHF 85.– (17x)

**Kurs 259:** Montag, 3. Dez. 2007, bis 31. März 2008  
(ohne 24. + 31. Dez.)  
CHF 80.– (16x)

**Zeit:** 8.30 bis 10.15 Uhr

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

# Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

## Schwimmtechnik-Kurse

Sie möchten das Schwimmen erlernen oder Ihren Schwimmstil verbessern, hatten aber bisher noch nie Gelegenheit dazu? Das Schwimmen in Rücken- und Brustlage kann in jedem Alter noch eingeübt werden. Wir vermitteln Ihnen in kleinen Gruppen, wie man mit Freude und Spass einen Schwimmstil einübt. Senden Sie uns eine Anmeldekarte mit dem Wunsch Ihres Schwimmstils. Bei genügend grosser Nachfrage bieten wir entsprechende Kurse an.

## Fit-Gymnastik im Wasser

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Dabei werden alle Muskeln gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit, Feinmotorik und Koordination werden verbessert, der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dies ist nirgends so schonend möglich wie im Wasser. Die Kurse eignen sich auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

**Luzern:** Hallenbad Utenberg

**Kursleitung:** Lucia Muff

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 201:** Montag, 20. Aug. bis 22. Okt. (ohne 1. Okt.)  
CHF 118.– (9x)

**Kurs 217:** Montag, 29. Okt. bis 17. Dez.  
CHF 105.– (8x)

**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr

**Kurs 202:** Freitag, 24. Aug. bis 19. Okt.  
CHF 118.– (9x)

**Kurs 218:** Freitag, 26. Okt. bis 21. Dez. (ohne 2. Nov.)  
CHF 105.– (8x)

**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr

**Kurs 203:** Freitag, 24. Aug. bis 19. Okt.  
CHF 118.– (9x)

**Kurs 219:** Freitag, 26. Okt. bis 21. Dez. (ohne 2. Nov.)  
CHF 105.– (8x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 31).

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Lucia Muff, Sabina Schmitt

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 9.10 bis 10 Uhr

**Kurs 204:** Mittwoch, 5. Sept. bis 24. Okt.  
CHF 110.– (8x)

**Kurs 220:** Mittwoch, 31. Okt. bis 19. Dez.  
CHF 110.– (8x)

### HINWEIS:

Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.

## Aqua-Fitness mit Weste

Aqua-Fitness mit Weste ist ein sehr gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser. Eine speziell entwickelte Schwimmweste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie gibt Auftrieb, verleiht Halt und bewirkt, dass man aufrecht im Wasser «steht». 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. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

**Ebikon:** Hallenbad Schmiedhof

**Kursleitung:** Charlotte Rösli

**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt

**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr

**Kurs 205:** Montag, 3. Sept. bis 22. Okt.  
CHF 145.– (8x)

**Kurs 221:** Montag, 29. Okt. bis 17. Dez.  
CHF 145.– (8x)

**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr

**Kurs 206:** Montag, 3. Sept. bis 22. Okt.  
CHF 145.– (8x)

**Kurs 222:** Montag, 29. Okt. bis 17. Dez.  
CHF 145.– (8x)

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 99

**Ebikon: Hallenbad Schmiedhof****Kursleitung:** Lucia Muff, Sabina Schmitt**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt**Zeit:** 10 bis 10.50 Uhr**Kurs 207:** Mittwoch, 5. Sept. bis 24. Okt.  
CHF 145.– (8x)**Kurs 223:** Mittwoch, 31. Okt. bis 19. Dez.  
CHF 145.– (8x)

Bitte beachten Sie auch die Angebote unter «Offene Gruppen» (Seite 31).

**Luzern: Hallenbad****Kursleitung:** Ruth Sidler**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt**Zeit:** 14 bis 14.50 Uhr**Kurs 208:** Dienstag, 21. Aug. bis 23. Okt.  
(ohne 2. und 9. Okt.)  
CHF 138.– (8x)**Kurs 224:** Dienstag, 30. Okt. bis 18. Dez.  
CHF 138.– (8x)**Zeit:** 15 bis 15.50 Uhr**Kurs 209:** Dienstag, 21. Aug. bis 23. Okt.  
(ohne 2. und 9. Okt.)  
CHF 138.– (8x)**Kurs 225:** Dienstag, 30. Okt. bis 18. Dez.  
CHF 138.– (8x)**Meggen: Hallenbad Hofmatt****Kursleitung:** Sabina Schmitt, Lucia Muff**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt**Zeit:** 12 bis 12.50 Uhr**Kurs 210:** Dienstag, 16. Okt. bis 18. Dez.  
CHF 160.– (10x)**Beromünster: Hallenbad Kantonsschule****Kursleitung:** Charlotte Rösli, Lucia Muff**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt**Zeit:** 18 bis 18.50 Uhr**Kurs 211:** Donnerstag, 6. Sept. bis 20. Dez.  
(ohne 4./ 11. Okt. und 1. Nov.)  
CHF 220.– (13x)**Zeit:** 19 bis 19.50 Uhr**Kurs 212:** Donnerstag, 6. Sept. bis 20. Dez.  
(ohne 4./ 11. Okt. und 1. Nov.)  
CHF 220.– (13x)**Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum****Kursleitung:** Monika Schwaller**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr**Kurs 213:** Mittwoch, 22. Aug. bis 24. Okt.  
(ohne 3. und 10. Okt.)  
CHF 145.– (8x)**Kurs 226:** Mittwoch, 31. Okt. bis 19. Dez.  
CHF 145.– (8x)**Nottwil: Hallenbad Paraplegikerzentrum****Kursleitung:** Rosmarie Wicki**Kosten:** inkl. Hallenbadeintritt**Zeit:** 10.05 bis 10.55 Uhr**Kurs 214:** Freitag, 24. Aug. bis 26. Okt.  
(ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 145.– (8x)**Kurs 227:** Freitag, 2. Nov. bis 21. Dez.  
CHF 145.– (8x)**Zeit:** 11.05 bis 11.55 Uhr**Kurs 215:** Freitag, 24. Aug. bis 26. Okt.  
(ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 145.– (8x)**Kurs 228:** Freitag, 2. Nov. bis 21. Dez.  
CHF 145.– (8x)**Willisau: Hallenbad Schlosfeld****Kursleitung:** Monika Schwaller**Kosten:** exkl. Hallenbadeintritt**Zeit:** 16 bis 16.50 Uhr**Kurs 216:** Freitag, 24. Aug. bis 26. Okt.  
(ohne 5. und 12. Okt.)  
CHF 112.– (8x)**Kurs 229:** Freitag, 2. Nov. bis 14. Dez.  
CHF 98.– (7x)

**HINWEIS:** Alle Schwimmkurse sind Dauerkurse. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Tel. 041 226 11 99. Ein Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich.



# Velofahren

Velofahren ist ein ausgezeichnete Gesundheitssport für Seniorinnen und Senioren. Es regt – auch schon ohne grosse Kraftanstrengung – Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoff-

wechsel, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke. Alle Velo-Touren sind zwischen 30 und ca. 60 km lang und führen, wenn immer möglich, über Wege abseits des grossen Verkehrs.

## Allgemeine Angaben

<b>Hinweis:</b>	Verlangen Sie das detaillierte Touren-Programm unter Tel. 041 226 11 99.	<b>Daten:</b>	Dienstag, 10. und 24. Juli, 7. und 21. August, Donnerstag, 30. Aug. (Bewegungsfest 50+, Allmend Luzern), Dienstag, 4. und 18. Sept. und 2. Okt.
<b>Leitung:</b>	<b>Arnold Burch, Fachleiter,</b> Tel. 041 675 15 71, Natel 079 725 20 74 <b>Alois Grüter,</b> Tel. 041 310 33 42, Natel 079 306 81 83 <b>Walter Huber,</b> Tel. 041 675 18 79, Natel 079 212 75 02 <b>Walter Näf,</b> Tel. 041 460 18 44, Natel 079 484 39 74	<b>Verschiebedatum:</b>	jeweils am darauffolgenden Dienstag
		<b>Kosten:</b>	CHF 9.– pro Velotour (werden vor Ort einkassiert)
		<b>Anmeldung:</b>	Bitte melden Sie sich jeweils vor einer Tour telefonisch bei einem der vier Leiter an, und zwar am Sonntagabend zwischen 18 und 19 Uhr.

## Velotouren-Abschluss

**Dienstag, 13. November** Ab 14 Uhr im Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Allmend Luzern.  
Bitte notieren Sie dieses Datum in Ihrer Agenda, Sie erhalten keine schriftliche Einladung!



# Wandern

Wandern ist ein idealer Gesundheitssport für jedermann. Herz und Kreislauf, Atmung, Verdauung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit werden angeregt und gestärkt. Gerne la-

den wir Sie ein, auch in den kommenden Monaten in unserer geselligen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur zu entdecken. Das Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme.

## Allgemeine Angaben zu allen Wanderungen

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

### Schwierigkeitsgrade der Wanderungen:

- ★ leichte Wanderung; geringe Auf- und Abstiege, gute Wege.
- ★★ mittlere Wanderung; grössere oder häufigere Auf- und Abstiege.
- ★★★ anspruchsvolle Wanderung; grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal.

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

**Billette:** Kollektiv- und Carbillette (ab Luzern) werden von der Wanderleitung besorgt. Einzelbillette sind von den Teilnehmenden selber zu lösen. **Einsteigeorte** für ausserhalb der Agglomeration von Luzern Wohnende: In jenen Fällen, in welchen der Zug auf der Hinreise ausserhalb der Agglomeration Luzern anhält, ist in der Rubrik «Abfahrt» in Klammern

eine grössere Bahnstation inkl. Abfahrtszeit angegeben. Weitere Haltestellen können dem Fahrplan entnommen werden.

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2007 geltenden Halbtax-Abo-Preisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen.

**Unkostenbeitrag:** CHF 5.-; wird während jeder Wanderung eingezogen.

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

**Durchführung der Wanderungen:** Über die definitive Durchführung gibt der Telefonbeantworter (Tel. 041 226 11 84) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft. Bitte rufen Sie wegen allfälliger Fahrplan- oder Routenänderungen in jedem Fall an.

**Anmeldungen:** In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Dort, wo eine solche nötig ist (Wanderung vom 5. Sept.), hat diese schriftlich mittels Anmeldekarte zu erfolgen.

## Tageswanderungen (anspruchsvoll, 3 bis 5 Stunden)

### Wanderleiter/in:

Alfons Steger, Fachleiter Tel. 041 458 19 85  
Cécile Bernet Tel. 041 370 21 28  
Rolf Ebi Tel. 041 310 42 43

Beatrice Reichlin Tel. 041 370 53 53  
Pia Schmid Tel. 041 420 69 91  
Albert Steffen Tel. 041 240 51 86

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 8. August	<b>Route:</b> Luthern – Chatzerschwand – Ahorn – Älbachtäli – Luthern. Panorama-wanderung im Napfgebiet. <b>Distanz:</b> 13 km, 500 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> 4 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 18.-. <b>Leitung:</b> Pia Schmid, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.15 Uhr (Wolhusen 7.46 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.43 Uhr
Mittwoch, 22. August	<b>Route:</b> Läufelfingen BL – Burgruine Homburg – Bad Ramsach – Wisenberg – Wisen SO. Durch naturgeschützte, schattige Wälder im Baselbieter Jura. <b>Distanz:</b> 9,5 km, 450 m Aufstieg, 300 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 19.-. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Alfons Steger.	<b>Treffpunkt:</b> 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.45 Uhr (Sursee 8.04 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.14 Uhr

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Mittwoch, 5. September	<b>Route:</b> Bannalp – Schonegg – Rotgrätli – Rughubel – Ristis. <b>Anspruchsvolle spätsommerliche Bergwanderung. Distanz:</b> 13,5 km, 900 m Aufstieg, 950 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 5 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 18.– + CHF 9.50. <b>Leitung:</b> Albert Steffen, Beatrice Reichlin.	<b>Treffpunkt:</b> 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.41 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.15 Uhr. <b>Anmeldung:</b> bis 31. August schriftlich mit Anmeldekarte
Mittwoch, 26. September	<b>Route:</b> Biberbrugg – Etzel – Luegeten. Durchs Hochmoor, über Weiden, zur St. Meinradskapelle (und freiwillig auf den Etzel) und dann Richtung Pfäffikon. <b>Distanz:</b> 13 km, 400 m Aufstieg, 600 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 20.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Cécile Bernet.	<b>Treffpunkt:</b> 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.37 Uhr (Küssnacht 7.58 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.20 Uhr
Mittwoch, 3. Oktober	<b>Route:</b> Oberwald – Münster. Wir wandern entlang dem Gommer Höhenweg und dem Rottenweg. <b>Distanz:</b> 13 km, je 300 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 38.–. <b>Leitung:</b> Cécile Bernet, Albert Steffen.	<b>Treffpunkt:</b> 7.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.21 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 18.38 Uhr
Mittwoch, 24. Oktober	<b>Route:</b> Marbach – Wachthubel – Marbach. Wanderung mit wunderschöner Rundschau ins Emmental, ins Entlebuch und den Jura. <b>Distanz:</b> 12 km, 550 m Aufstieg, 580 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 4 1/2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★★ (Wanderstöcke erforderlich). <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 18.–. <b>Leitung:</b> Beatrice Reichlin, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.57 Uhr (Wolhusen 8.15 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.08 Uhr
Mittwoch, 7. November (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 14. November)	<b>Route:</b> Mosen – Meisterschwanden – Schloss Hallwil – Hallwil. Gemütliche Wanderung auf Naturpfaden auf dem Uferweg des Hallwilersees. <b>Distanz:</b> 13,5 km, keine Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 1/4 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★ (Wanderstöcke empfohlen). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 10.–. <b>Leitung:</b> Rolf Ebi, Pia Schmid.	<b>Treffpunkt:</b> 8.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.30 Uhr (Emmenbrücke 8.35 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 16.58 Uhr
Mittwoch, 5. Dezember (bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 12. Dezember)	<b>Route:</b> Werthenstein – Buholz – Geiss – Menznau. Wir wandern auf dem Jakobsweg durch die Luzerner Landschaft. <b>Distanz:</b> 9 km, 150 m Aufstieg, 100 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant. <b>Billett:</b> Kollektivbillett. <b>Fahrkosten:</b> CHF 7.–. <b>Leitung:</b> Alfons Steger, Rolf Ebi.	<b>Treffpunkt:</b> 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.15 Uhr. <b>Rückkehr:</b> 16.43 Uhr



BILD: ZVG

## Halbtages- und Tageswanderungen (leicht, 2 bis 3 Stunden)

### Wanderleiterinnen (Leitung aller folgenden Wanderungen)

Elisabeth von Holzen

Tel. 041 370 66 28

Dorothea Keller

Tel. 041 240 60 86

Datum	Route/Leitung/Kosten	Ort, Zeit
Donnerstag, 16. August	<b>Route:</b> Hedingen – Jonen – Reussufer – Rottenschwil. Schattige Wanderung im romantischen Tal der Jonen. <b>Distanz:</b> 10,5 km, 50 m Aufstieg, 100 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillet. <b>Fahrkosten:</b> CHF 14.–.	<b>Treffpunkt:</b> 8.20 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.35 Uhr (Rotkreuz 8.46 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 18.08 Uhr
Donnerstag, 20. September	<b>Route:</b> Metzleren – Burg – Rodersdorf. Wanderung im hinteren Leimental (BL/SO), teilweise entlang der Grenze zu Frankreich, mit Ausblicken ins Elsass. <b>Distanz:</b> 10 km, 70 m Aufstieg, 180 m Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack. <b>Billet:</b> Kollektivbillet. <b>Fahrkosten:</b> CHF 30.–.	<b>Treffpunkt:</b> 7.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 7.45 Uhr (Sursee 8.04 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.14 Uhr
Donnerstag, 18. Oktober	<b>Route:</b> Goldau – Goldseeli – Lauerz – Steinen. Auf sanften Pfaden durch Bergsturz- und Naturschutzgebiet. <b>Distanz:</b> ca. 9 km, 50 m Auf- und Abstieg. <b>Wanderzeit:</b> ca. 3 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Mittagessen:</b> aus dem Rucksack oder im Restaurant Bauernhof in Lauerz. <b>Billet:</b> Kollektivbillet. <b>Fahrkosten:</b> CHF 10.–.	<b>Treffpunkt:</b> 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 9.37 (Küssnacht 9.58 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.20 Uhr
<b>Mittwoch,</b> 21. November	<b>Route:</b> Baldegg – Kleinwangen – Hochdorf. Gemütliche Halbtageswanderung im Spätherbst, durch Weiler und Bauerngehöfte. <b>Distanz:</b> 6 km, geringe Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 2 Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Zobighalt:</b> im Restaurant Adler in Kleinwangen. <b>Billet:</b> Kollektivbillet. <b>Fahrkosten:</b> CHF 6.–.	<b>Treffpunkt:</b> 12.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 13 Uhr (Emmenbrücke 13.05 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 17.28 Uhr
Donnerstag, 13. Dezember	<b>Programm:</b> St. Gallen: Kurze Wanderung vom Notkersegg zur Mühlegg, mit Blick auf die Stadt, Rundgang durch den Stiftsbezirk und die Altstadt, Besuch des Textilmuseums. <b>Distanz:</b> 4 km, geringe Auf- und Abstiege. <b>Wanderzeit:</b> ca. 1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> Std. <b>Schwierigkeitsgrad:</b> ★. <b>Verpflegung:</b> auf der Fahrt aus dem Rucksack oder dem Barwagen. <b>Mittagessen:</b> gemeinsam im Restaurant Scheitlinsbüchel. <b>Billet:</b> Kollektivbillet. <b>Fahrkosten:</b> CHF 37.– + CHF 5.– Museumseintritt.	<b>Treffpunkt:</b> 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern. <b>Abfahrt:</b> 8.37 Uhr (Küssnacht 8.58 Uhr). <b>Rückkehr:</b> 19.20 Uhr

## Jahresrückblick und -ausblick

**Datum:** Donnerstag, 22. November

**Zeitpunkt:** 14 Uhr bis ca. 17 Uhr

**Ort:** Restaurant Anker, Pilatusplatz, Luzern

Alle Teilnehmer/innen und Interessent/innen unserer Wanderungen und Wanderferien der beiden Gruppen sind herzlich eingeladen zu diesem informativen und gemütlichen Nachmittagshock. Wir halten Rückschau auf die besonderen Veranstaltungen im vergangenen Jahr und stellen Ihnen die nächstjährigen Wanderferien-Wochen näher vor. Das gesamte Wanderleiterteam freut sich auf Ihre Teilnahme. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



BILD: BILDLUPE/DANY SCHULTHEISS

# Tennis

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

einen Kursplatz! Unser Angebot umfasst Kurse für Anfänger, Quereinsteiger und Fortgeschrittene. Es wird darauf geachtet, dass Sie in einer Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Standard entspricht.

## Allgemeine Angaben

<b>Gruppengrösse:</b>	4er-Gruppen (1 Platz) / 6er- oder 7er-Gruppen (2 Plätze)	<b>Kosten:</b>	CHF 16.50 pro Person/Std. bei 4er-Gruppen CHF 14.– pro Person/Std. bei 6er-/7er-Gruppen
<b>Orte:</b>	Sportcenter Rontal, Dierikon (Montag und Dienstag) Sportcenter Pilatus, Kriens (Montag und Dienstag) TeBa Freizeit AG, Emmen (Mittwoch)	<b>Dauer / Zeit:</b>	Ab 20. Aug. bis 19. Dez. (ohne 1. bis 3. Oktober), 17x Je nach Situation in den Gruppen ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich. Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kurs- leitung gerne Auskunft.
<b>Kursleitung:</b>	Della Meyer, Fachleiterin Tennis, Dierikon Georges Meyer, Dierikon Frieda Leuthold, Emmen Heidi Steiner, Kriens		

## Tennis-Schnupperkurs

Dieser wird anlässlich des Senioren-Bewegungsfestes 50+ am Donnerstag, 30. August, auf der Allmend in Luzern durchgeführt (siehe auch Hinweis auf Seite 17).

**Anmeldung:** für Tenniskurse und Tennis-Schnupperkurs Della Meyer, Tel. 041 440 33 91 oder 079 653 14 52  
E-mail: [george.meyer@bluewin.ch](mailto:george.meyer@bluewin.ch)

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

## Curling

Curling lässt sich auch von Menschen über 60 – Frauen und Männer – problemlos erlernen und spielen. Dabei braucht es technisches Geschick, taktisches Können und mentale Stärke. Sie werden von einem erfahrenen Curling-Instruktor in das Bewegen auf dem Eis (Sliden) und die rhythmische Steinab-

gabe eingeführt. Der Stein wird dabei nicht gehoben, sondern nur gestossen! Voraussetzung sind «Gwunder» und Lust am Üben und Spielen sowie eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

### Allgemeine Angaben (gilt für alle Curling-Kurse)

- Kursleitung:** Alexander Schönenberger, Turn-/Sportlehrer, Curlinginstruktor, Tel. 041 220 15 46
- Ort:** Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern (SwissLife Arena)
- Ausrüstung:** Warme, bequeme Kleidung und dünne Handschuhe. Aus Sicherheitsgründen ist das Tragen von speziellen Curlingschuhen obligatorisch. Die Curlingschuh-Miete sowie die Benützung der Besen und der Steine sind in den Kosten bereits inbegriffen.

#### Schnupperkurs:

- Kurs 150:** Dienstag, 8. Januar 2008
- Zeit:** 15 bis 16.30 Uhr
- Kosten:** CHF 34.– (inkl. Schuhmiete CHF 6.–)
- Anmeldung:** bis 28. Dezember

#### Kurs für Anfänger/innen:

- Kurs 151:** Dienstag, 22. Jan. bis 11. März 2008 (ohne 5. Feb.)
- Zeit:** 15 bis 16.30 Uhr
- Kosten:** CHF 220.– (inkl. Schuhmiete CHF 35.–)
- Anmeldung:** bis 11. Januar 2008

#### Kurs für Fortgeschrittene:

- Einstieg nur mit Curling-Erfahrung möglich**
- Kurs 152:** Montag, 15. Okt. 2007 bis 10. März 2008 (ohne 24./31. Dez. und 4. Febr.)
- Zeit:** 15 bis 17 Uhr
- Kosten:** 628.– (inkl. Schuhmiete 60.–)
- Anmeldung:** bis 1. Oktober

## Langlauf

### Informationsnachmittag

#### Dienstag, 13. November

Ab 14 Uhr bis ca. 16 Uhr im Restaurant Rütli, Rütligasse 4, Luzern. Die Leiterinnen und Leiter orientieren Sie über die geplanten Langlauf-Angebote im Winter 2007/08. Zudem erhalten Sie von einem Fachmann viele Tipps und Informationen rund um das Thema «Langlaufen». Es bleibt auch genügend Zeit für einen Austausch und die Beantwortung von Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Langlauf-Treff in der klassischen Technik

#### Für alle Interessierten – egal ob mit oder ohne Langlauf-Erfahrung

Langlauf gehört zu den gesündesten und genussvollsten Sportarten, ist in jedem Alter leicht erlernbar, verbessert wie kaum eine andere Sportart die Kondition und vermittelt unvergessliche Erlebnisse in freier Natur. Bei regelmässigem Training wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, auch Blutdruck, Herzfrequenz und die Sauerstoffaufnahme im Blut werden positiv beeinflusst. Skilanglauf – ob allein oder in der Gruppe – ist deshalb genau richtig, um auch in der kalten Jahreszeit körperlich fit zu bleiben. Sie werden jeweils in kleinen Gruppen von erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet und können so optimal die Lauftechnik erlernen, auffrischen und verbessern.

## Allgemeine Angaben zum Langlauf-Treff

### Langlaufleiter/-innen

Toni Felder, Fachleiter	Tel. 041 361 14 76
Adi Kiener	Tel. 041 495 17 83
Ruth Kiener	Tel. 041 320 67 78
Elisabeth Syfrig	Tel. 041 917 34 67
Hugo Walz	Tel. 041 320 34 76
Bertha u. Stephan Wigger	Tel. 041 497 40 38

<b>Daten:</b>	Dienstag, 18. Dez. 2007 bis 11. März 2008 (ohne 25. Dez./ 1. und 29. Jan./ 5. Febr. und 4. März).
<b>Reservedaten:</b>	18. und 20. März
<b>Verschiebedatum:</b>	jeweils am darauffolgenden Donnerstag
<b>Zeit:</b>	9 bis ca. 17 Uhr
<b>Kosten:</b>	Saisonkarte CHF 80.– (8x) oder Tageskarte CHF 14.– (wird vor Ort eingekassiert)
<b>Ausrüstung:</b>	Schuppen- oder Wachsski. Bei Kempf-Sport in Kriens, Tel. 041 210 10 57, können Sie die Ausrüstung zu Spezialkonditionen mieten.
<b>Loipenpass:</b>	Muss von den Teilnehmenden selbst vor Ort besorgt werden.
<b>Kursorte:</b>	Eigenthal, Engelberg, Rothenthurm, Glaubenberg/Langis, Melchsee-Frutt oder Entlebuch.
<b>Durchführung/ Treffpunkt:</b>	Über die definitive Durchführung, den Kursort und den Treffpunkt gibt der Telefonbeantworter ( <b>Tel. 041 226 11 84</b> ) ab 14 Uhr des Vortages Auskunft.

**Anmeldung (gilt auch, wenn Sie nur an einzelnen Treffs teilnehmen):**  
bis 7. Dez. bei Pro Senectute Kanton Luzern. Bitte melden Sie sich zusätzlich jeweils vor einem Treff telefonisch beim verantwortlichen Leiter an, und zwar am Montagabend zwischen 18 und 19.30 Uhr. Die entsprechende Telefonnummer wird am Montag ab 14 Uhr auf Tel. 041 226 11 84 bekannt gegeben.

## Langlauf-Tage in Ulrichen / Obergoms

NEU

Damit Sie sich rechtzeitig auf den bevorstehenden Winter vorbereiten können, bieten wir neu diese Langlauf-Schnuppertage im Obergoms an. Im «Langlaufparadies» können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen – egal ob Sie Ihre ersten Langlauf-Schritte wagen oder bereits ein erprobter Langläufer / eine erprobte Langläuferin sind. Sie sind im Hotel Alpina in Ulrichen untergebracht. Das Hotel, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium (Kräuter-Dampfbad).

<b>Dauer:</b>	Montag, 10. Dez. bis Mittwoch, 12. Dez.
<b>Leitung:</b>	Toni Felder
<b>Doppelzimmer:</b>	CHF 365.– pro Person
<b>Einzelzimmer:</b>	CHF 385.–

### Im Preis inbegriffen/

**nicht inbegriffen:** siehe Langlauf-Ferien Ulrichen S. 30.  
**Anmeldung:** bis 23. November

Die Informationen zu den Ferienwochen im Winter finden Sie auf Seite 30.



BILD: ZVG

## Sommerausflug

Am **Dienstag, 4. September**, findet der traditionelle Sommerausflug statt – verbunden mit einer kurzen Wanderung. Er führt dieses Jahr ins Gebiet Schwarzenberg. Auch Nicht-Langläufer/innen sind herzlich willkommen.  
Leitung: Bertha und Stephan Wigger.

## Schneeschuhwandern im «Salwideli» oberhalb von Sörenberg LU

Schneeschuhlaufen ist wie Wandern auf Schnee. Nutzen Sie die Gelegenheit im Winter und geniessen Sie auf einer Schneeschuhtour die bezaubernde, unberührte Winterlandschaft. Anita und Pius Schnider organisieren bei genügend Anmeldungen jeweils dienstags Schneeschuhtouren extra für Seniorinnen und Senioren. Ausrüstungen stehen zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie unter [www.erlebnissnatur.ch](http://www.erlebnissnatur.ch) oder erhalten Sie direkt bei Anita und Pius Schnider, Tel. 041 488 21 56.

Information unter Tel. 041 226 11 99

# Ferienwochen Winter

## Wintersport-Ferien in Sils-Maria / Engadin

Von der Loipe ... in die Therme! Das Klubhotel «Schweizerhof» und seine grosszügige Wellness-Oase mit 33 °C warmem Hallen-Solbad, geheiztem Aussenbad, Sprudelbad usw. liegt schön eingebettet beim Dorfzentrum. Für gemütliche Abende stehen Aufenthalts-, Spiel- und Leseräume sowie die Arvenstube oder Bar zur Auswahl. Vom Hotel aus erreichen wir in wenigen Minuten die herrlichen Langlauf-Loipen des Oberengadins. Viele gepfadete Wege laden zu genussvollen Winterwanderungen ein. Auf Wunsch werden 1 bis 2 leichte Schneeschuhwanderungen angeboten. Sport, Entspannung und Unterhaltung lassen sich mit unserem Angebot sehr schön verbinden!

<b>Dauer:</b>	Samstag, 26. Januar, bis Samstag, 2. Februar 2008
<b>Leitung:</b>	Adi Kiener, Ruth Kiener, Hugo Walz
<b>Sportangebote:</b>	Langlauf/Winterwandern. Fakultativ: Schneeschuhwandern
<b>Doppelzimmer:</b>	CHF 1200.– pro Person
<b>Einzelzimmer:</b>	CHF 1320.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit WC/Dusche; Hin- und Rückreise mit Car ab Luzern; Halbpension; Leitung

**Nicht inbegriffen:** Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Loipenpass; Regionalbus und Bahnen; Annullierungskostenversicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

**Anmeldung:** bis 11. Dezember



BILDER: ZVG

## Langlauf-Ferien in Ulrichen / Obergoms

Das sonnige Oberwallis bietet dank der idealen Lage auch im Spätwinter ca. 100 km bestens präparierte Langlauf-Loipen. Die sanfte Landschaft zwischen Oberwald und Niederwald eignet sich bestens sowohl für gemütliches Skiwandern als auch für den sportlichen Läufer. Auf der ganzen Strecke führen die Loipen zu den kleinen Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauf-Touren in der klassischen Technik angeboten. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen und verfügt über Sauna und Solarium (Kräuter-Dampfbad). Die Zimmer sind hell und gemütlich eingerichtet.

<b>Dauer:</b>	Sonntag, 2. März bis Sonntag, 9. März 2008
<b>Leitung:</b>	Toni Felder, Bertha und Stephan Wigger
<b>Sportangebote:</b>	Langlauf. Fakultativ (zusätzlich): Schneeschuhwandern und/oder Winterwandern
<b>Doppelzimmer:</b>	CHF 910.– pro Person (neu: 8 Tage)
<b>Einzelzimmer:</b>	CHF 980.– (neu: 8 Tage)

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche, WC, Radio/TV, Föhn; Hin- und Rückreise mit SBB ab Luzern (Halbtax/mit Generalabo CHF 38.– Reduktion); Halbpension; Leitung.

**Nicht inbegriffen:** Loipenpass; Getränke zu den Mahlzeiten; Verpflegung unterwegs; Fahrspesen während der Woche; Hin-/Rückreise Wohnort-Luzern; Gepäcktransport; Annullierungskostenversicherung (ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie das Informationsblatt einer Versicherungsgesellschaft, das Ihnen die Möglichkeit gibt, eine Versicherung selbst abzuschliessen und direkt zu bezahlen.

**Anmeldung:** bis 25. Januar



Bitte beachten Sie auch das Angebot «Langlauf-Tage in Ulrichen» Seite 29.

Information unter Tel. 041 226 11 99

# Offene Gruppen

Offene Gruppen sind Angebote im Fit/Gym (Turnen), Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser) und Seniorentanz, bei denen Sie jederzeit einsteigen können. Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in über 200 Gruppen bis zu 2500 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben.

## Regelmässige Bewegung ist biologische Altersvorsorge!

Ob Sie früh damit beginnen, sich regelmässig zu bewegen und somit trotz zunehmendem Alter Ihre Leistungsfähigkeit auf einem hohen Niveau erhalten oder erst spät: Immer tun Sie etwas für Ihre Gesundheit – auch im fortgeschrittenen Alter können Sie durch regelmässige Bewegung Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie die Gleichgewichtsfähigkeit verbessern. Am wirkungsvollsten ist es jedoch, früh damit anzufangen. Die Gruppenangebote fördern die Gemeinschaft und den Zusammenhalt, es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt, und einige unternehmen auch ausserhalb der Gruppe ab und zu etwas gemeinsam.

## Allgemeine Angaben (gilt für alle Angebote)

**Information über die Angebote in den verschiedenen Gemeinden:** Fordern Sie bei uns unter Tel. 041 226 11 99 eine Liste mit den Angeboten in Ihrer Gemeinde oder Region an.

**Kursleitung:** Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter

**Zeit:** Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Die Gruppen treffen sich in der Regel wöchentlich, ausgenommen Schulferien.

**Anmeldung:** Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

## Fit/Gym (Turnen)

Die erfahrenen Seniorensportleiterinnen und -leiter bereiten jeweils eine abwechslungsreiche Palette von Übungen vor, die nicht nur verschiedene Einschränkungen vergessen lassen, sondern auch richtig Spass machen. Die verschiedenen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert, das Gewicht kontrolliert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Auch die Stabilisation des Gleichgewichts wird trainiert und damit die Sicherheit bei Alltagsverrichtungen vergrössert. Aus der Badewanne steigen, Treppen und Hindernisse überwinden, Schuhe binden, Strümpfe anziehen und vieles mehr: Durch die regelmässige Teilnahme an den Turnlektionen bewahren Sie Ihre Selbstständigkeit und können weiterhin ein selbstbestimmtes, aktives Leben führen.

**Kosten:** CHF 4.– pro Lektion. Der Betrag wird jedes Mal oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

## Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)

Beugen Sie vor, um bis ins hohe Alter beweglich, mobil und selbstständig zu bleiben. Besuchen Sie regelmässig eine Aqua-Fitness-Lektion, geleitet durch bestens ausgebildete, erfahrene und verantwortungsbewusste Leiterinnen. Das Angebot richtet sich an alle, die sich regelmässig im Wasser bewegen möchten. Die Lektionen bieten nebst einer gezielten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser auch die Möglichkeit, das Schwimmen zu erlernen. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, und infolge des Wasserwiderstandes kann die Muskulatur gezielt gestärkt werden.

**Kosten:** CHF 4.– pro Lektion, exkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird per Abo einkassiert.

## Seniorentanz (Tänze aus aller Welt)

Gutes Tun für Körper und Geist – Alltagsorgen vergessen und tanzend eintauchen in die Folklore fremder Länder. Es ergibt sich hier die einmalige Gelegenheit, tanzend fremde Länder, ihre Musik und ihr Brauchtum kennenzulernen. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe wohlfühlt, ist hier an der richtigen Adresse. Reaktion, Konzentration und Koordination werden auf spielerische Art geübt und trainiert. Tanzen ist auch Gedächtnistraining: Die verschiedenen Schrittfolgen zu lernen und zu behalten ist bestes Hirnjogging. Schnuppern ist jederzeit erlaubt!

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

Information unter Tel. 041 226 11 99



Manche Dinge  
behält man gerne  
in seiner Nähe.

Geld zum Beispiel.

VALIANT  
BANK

NÄHE, DIE SIE WEITER BRINGT.