

# Impulse : Kursangebote für alle ab 60 Jahren : 2. Halbjahr 2020

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

Objektyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2020)**

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.



Kursangebote für alle ab 60 Jahren

# impulse



Foto: zig

**NEU**

**2. Halbjahr 2020**

- Livestream: Online-Video-Unterricht zu Hause
- Humor kennt kein Alter
- Kriminalprävention
- Biografie schreiben
- Alphorn
- Sing- und Jodelplausch
- Ätherische Öle
- Waldbaden
- Digitale Senioren – UpDate:
  - E-Patientendossier
  - Fake News
- Sommer-Yoga am See
- Zumba Gold®
- Osteoporosegymnastik
- Ballett Moves
- Karate
- Winterferien in Pontresina



## Anmeldung

- **Internet:** [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)  
> Online-Anmeldung
- **Post:** mit beiliegenden Anmeldekarten
- **Telefon:** 041 226 11 96/95 (Bildung) oder 041 226 11 52/91 (Sport)
- **E-Mail:**  
[bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch)

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

## Kontakte

### Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

[bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch)

[www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)

### Telefon

Sekretariat	041 226 11 99
Bildung	041 226 11 96/95
Sport	041 226 11 52/91

### Öffnungszeiten

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



## Impressum

**Versand:** Beilage Zenit 2, Juni 2020, Magazin Pro Senectute Kanton Luzern

**Erscheint:** 30.6.2020

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

**Layout:** Media Station GmbH

**Bilder:** Pro Senectute bzw. Vermerk

**Redaktionsschluss:**

Programm 1. Halbjahr 2021, 30.9.2020

Mit freundlicher Unterstützung durch:



# Allgemeine Bedingungen

## Bildungs- und Sportangebote

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

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

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

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

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

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

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

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

**Offene Sportgruppen:** Es gelten spezielle allgemeine Bedingungen. Grundsätzlich werden keine 10er-Abos zurückerstattet. Für Halbjahres-Abos benötigen wir

bei Krankheit oder Unfall ein Arztzeugnis über mindestens 2 Monate. Liegt dieses vor, schreiben wir max. 50% des Halbjahres-Beitrages der Person gut.

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

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

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

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

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

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

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

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



## Bildung und Kultur

- 4 Exkursionen & Besichtigungen
- 6 Alltag & Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 8 Gestalten & Spielen
- 10 Musik
- 12 Wissen & Kultur
- 13 Gesundheit & Wohlbefinden
- 15 Moderne Kommunikation
- 16 Digitale Senioren:  
UpDate und A la Carte
- 17 Computer (Windows)
- 18 Computer (Mac)
- 19 Notruflösungen
- 20 Sprachen

## Gemeinsame Interessen

- 22 Vielseitige Treffen

## Sport und Bewegung

- 23 Bewegung & Tanz
- 25 Fitness & Gleichgewicht
- 26 Tennis
- 27 Polysport
- 28 Aqua-Jogging & Wasser-Gymnastik

## Offene Gruppen «Outdoor»

- 29 Nordic Walking
- 30 Radsport
- 31 Mountainbike
- 32 Wandern

## Offene Gruppen «Indoor»

- 35 Fitgym (Allround)
- 38 Wasserfitness
- 39 Tanzen

## Winterferien 2020/21

- 40 Langlauftage in Ulrichen
- 40 Wintersportferien in Pontresina

⊕ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

# Editorial



Pro Senectute Kanton Luzern lancierte während des Lockdowns mit Tele1 die tägliche, 30minütige Fernsehsendung «Aktiv zu Hause». Kursleitende haben im Mai und Juni ein abwechslungsreiches Programm für Seniorinnen und Senioren präsentiert. Dabei war auch Ludek Martschini mit dem Kurs «Lerne skizzieren» (S. 8).

## «Blicken wir zuversichtlich auf eine neue Normalität mit Corona.»

Michèle Albrecht

### Liebe Leserinnen und Leser

Nach einer verrückten Zeit verfasste ich Anfang Juni diese Zeilen. Es steht die dritte Etappe der Lockerungen an, und ich blicke zuversichtlich auf die Wiederaufnahme der Kurse und offenen Gruppen «Outdoor» per 8. Juni 2020. Ich freue mich sehr, dass Seniorinnen und Senioren wieder eingeladen werden, am sozialen Leben teilzuhaben: «Vorsichtig und voller Freude», wie dies unsere Bundespräsidentin kommuniziert hat. Gerade dieser gesellschaftliche Aspekt ist mitunter ein wichtiger Auftrag an Pro Senectute, und diesem gilt es, auch unter speziellen Bedingungen, gerecht zu werden.

Trotz bestehender Unsicherheiten hat Bildung+Sport wiederum ein attraktives Kurs- und Aktivitätenprogramm für das 2. Halbjahr 2020 generiert. Immer im Hinblick, dass die «neue Normalität mit Corona» auch anders sein kann. So entwickeln wir z.B. gegenwärtig Kursangebote, an denen Sie zu Hause zeitgleich

per Online-Video teilnehmen können:

Live-stream

Mit den ersten Lockerungen scheint zumindest der Ausnahmezustand zu Ende zu sein. Je weniger sich die Coronakrise im öffentlichen Leben offenbart, je unsichtbarer die Bedrohung durch das immer noch weitgehend unberechenbare Virus im Strassenbild ist, desto mehr wandelt sich das solidarische «Wir müssen das jetzt zusammen bewältigen» wieder zum individuellen «Ich will aber machen, was mir Spass macht». In diesem Sinne versuchen wir zuversichtlich, tolle Angebote unter Einhaltung der Schutzkonzepte und Empfehlungen zu organisieren.

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

*Michèle Albrecht*  
Bereichsleiterin Bildung+Sport  
Pro Senectute Kanton Luzern

Fotos: z/vg



# Exkursionen & Besichtigungen

**Voraussetzung:** Sie verfügen über eine angemessene körperliche Konstitution, sind gut zu Fuss unterwegs und können mit unvorhergesehenen Situationen flexibel umgehen. Nehmen Sie bitte Ihr Mobile mit.

**Reisekosten:** GA-Inhaber/innen sind Teil der Kollektivgruppe und müssen bei der An- und Rückreise anwesend sein.

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

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

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

## Anlass 250 + Altstadt von Engen und Radolfzell am Bodensee



Foto: zVg

Engen liegt im Hegau, einer vulkanisch geprägten Hügellandschaft im nahen Deutschland. Wir besuchen die Altstadt mit dem denkmalgeschützten Renaissance-Kern. In Radolfzell, dem Erholungs-ort am Bodensee, flanieren wir nicht nur durch den historischen Stadtteil, sondern geniessen auch den Ausblick auf den See und die Halbinsel Mettnau.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führungen

**Datum:** Dienstag, 18.8.2020

**Treffpunkt:** 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.25 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 39.– inkl. Führungen, Kaffeehalt mit Butterbretzel in Engen

**Reisekosten:** ca. CHF 48.– mit Halbtax/Kollektivbillett, ca. CHF 23.– mit GA/Kollektivbillett (D), (separat bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 4.8.2020

## Anlass 251 + Besuch von Allschwil und Blindhundeschule

Allschwil hat Erstaunliches zu bieten. Man fühlt sich im Dorfkern mit den schmucken Sundgauer Fachwerkhäusern wie im Elsass. Mit dem Dorfhistoriker werden wir den Ort erkunden. Nach dem Mittagessen und einem halbstündigen Spaziergang steht die Besichtigung der Schweizerischen Schule für Blindenführhunde auf dem Programm. Der Blick hinter die Kulissen wird uns faszinieren.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führungen

**Datum:** Dienstag, 25.8.2020

**Treffpunkt:** 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.30 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 55.– inkl. Führungen und Mittagessen mit Getränk

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

**Mittagessen:** Restaurant Landhaus in Allschwil (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 10.8.2020

## Anlass 252 + Neuchâtel – Zeitreise in die Belle Epoque

Neuchâtel beeindruckt mit verwinkelten Gässchen, Seepromenaden und Bauten aus der Belle Epoque. Die Reise führt uns in die Zeit der Lebenslust um 1900. Der Nachmittag lässt uns die Wahl: Besuch des Musée Laténium, Besuch des Schlosshügels oder Flanieren dem See entlang.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Freitag, 4.9.2020

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.05 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 39.– inkl. Führung (exkl. Eintritt Musée Laténium CHF 5.– vor Ort zahlbar, mit Museumsspass frei)

**Reisekosten:** ca. CHF 40.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 21.8.2020

## Anlass 253 + Exklusiver Einblick ins Bürgenstock Resort

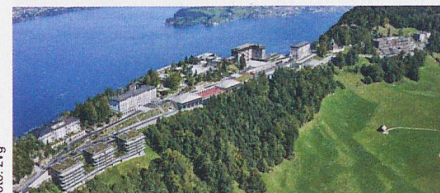


Foto: zVg

Die Anreise per Shuttle-Schiff und Standseilbahn direkt bis in die Lobby des Bürgenstock Hotels ist ein spektakuläres Erlebnis. Im Herzen der Zentralschweiz wurde mit dem Bürgenstock Resort und seinen vier Hotels, neun Restaurants & Bars, privaten Residenzen, der Shopping-Arkade, zwei Spas, dem Gesundheitszentrum und über 30 Tagungsräumen eine Welt der Extraklasse geschaffen. Wir erhalten Einblick in die beiden Museumskorridore, das Kino, den Spycher, die Diamond Domes, den Ballsaal usw.

**Leitung:** Margaritha Schmidli und lokale Führungen

**Datum:** Freitag, 11.9.2020

**Treffpunkt:** 8.45 Uhr, Schiffstation

Luzern, Steg 3, BAT 805

**Rückkehr:** 16.10 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 89.– inkl. Führungen, Hin- und Rückreise mit Shuttle-Schiff und Bürgenstock-Bahn

**Mittagessen:** Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 27.8.2020

## Anlässe 254 und 255 + 2 Tage: Bahnromantik und Brig

Die zweitägige Reise wird bei Kulturinteressierten und Bahnfans das Herz höher schlagen lassen. Über das Entlebuch und Emmental fahren wir nach Bern und mit dem Lötschberger gehts über die alte Bergstrecke nach Brig (Hotelbezug). Nach dem Mittagspicknick Besichtigung des Stockalper-Palastes und der Caférösterei Cervino in Naters. Vor dem Nachtessen im Hotel Besichtigung der Modelleisenbahnwelt. Am 2. Tag Stadtrundfahrt und Einblick ins World Nature Forum in



Naters. Nach einem Mittagessen im Besucherzentrum des Unesco-Welterbes Rückreise mit der Matterhorn-Gotthard-Bahn durchs Goms nach Oberwald. Dann mit dem Postauto über den Grimselpass nach Meiringen und mit der Zentralbahn über den Brünig zurück nach Luzern.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führungen

**Datum:** Donnerstag, 24., und Freitag, 25.9.2020

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.55 Uhr in Luzern

**Kosten Anlass 254/DZ:** CHF 166.– pro Person

**Kosten Anlass 255/EZ:** CHF 186.–

**Inklusiv:** Übernachtung Hotel Good Night Inn Brig, Halbpension, Führungen, Rundfahrt mit kleinem Simplonexpress, Mittagessen mit Getränk

**Exklusiv:** Eintritt World Nature Forum zusätzlich CHF 15.– vor Ort zahlbar (mit Museumspass frei)

**Reisekosten:** ca. CHF 65.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Anmeldung:** bis 20.8.2020

#### Anlass 256 +

### Enea-Baummuseum mit Skulpturenpark in Rapperswil

Am Morgen spazieren wir in Rapperswil durch den Rosengarten und am Schloss Rapperswil vorbei. Danach besuchen wir das weltweit einzige Baummuseum. Es ist ein aussergewöhnlicher Ort für Garten- und Kunstinteressierte. Seit 2013 werden auf der 75 000 Quadratmeter grossen Parkanlage auch zeitgenössische Skulpturen anerkannter Künstler ausgestellt.

**Leitung:** Margaritha Schmidli und lokale Führung

**Datum:** Freitag, 2.10.2020

**Treffpunkt:** 8.25 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.21 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 59.– inkl. Führungen

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

**Mittagessen:** Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 18.9.2020

#### Anlass 257 +

### Kapuzinerkloster Olten und Paketverteilzentrum Härkingen

Das 1646 gegründete Kloster Olten beheimatet 15 Brüder und ist die Basis der Franziskanischen Gemeinschaft. Wir lernen deren Bräuche und die schönen Gebäude kennen. Nach dem Mittagessen fahren wir nach Härkingen ins Paketzentrum. Wir werden in einer rund zweistündigen Führung erleben, wie die Post diese Aufgabe meistert (keine Sitzgelegenheiten).

**Leitung:** Rita Gasser und lokale Führungen

**Datum:** Dienstag, 3.11.2020

**Treffpunkt:** 8.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.05 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führungen und kleiner Imbiss

**Reisekosten:** ca. CHF 20.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 15.10.2020

#### Anlass 258 +

### PSI – Paul-Scherrer-Institut Villigen



Foto: zVg

Das PSI ist das grösste nationale Forschungsinstitut und eine autonome Institution der ETH. Nach einem Referat über die Tätigkeiten des PSI besichtigen wir die Forschungsanlagen, so u.a. den Teilchenbeschleuniger mit einem Durchmesser von 120 m. Auf der Heimreise bummeln wir durch die schöne Altstadt von Baden.

**Leitung:** Walter Steffen und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 10.11.2020

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.11 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führungen und Zvieri

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

**Mittagessen:** Kantine PSI oder Picknick (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 9.10.2020

#### Anlass 259 +

### Schenken schöner machen – Stewo Wolhusen

Das ist die Mission des einzigen Schweizer Geschenkpapier-Herstellers, der u.a. wunderbare Geschenkpapiere, hochwertigen Kartonagen und exklusive Tragetaschen produziert. Vor Ort verfolgen wir den dreistufigen Prozess: Von der Idee zum fertigen Design, vom Rohmaterial zum bedruckten Geschenkpapier und von Wolhusen in die ganze Welt. Im Outletshop schliessen wir den Besuch ab.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 24.11.2020

**Treffpunkt:** 12.45 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.18 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 25.– inkl. Führung und CHF 5.– Gutschein im Shop

**Reisekosten:** Retourbillett Luzern–Wolhusen individuell lösen (z.B. Passpartout Tageskarte 3 Zonen; ca. CHF 10.40 mit Halbtax)

**Anmeldung:** bis 10.11.2020

#### Anlässe 260 und 261 +

### Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit den Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet vom ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.

**Leitung:** Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale Führung

**Treffpunkt:** 6.45 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus

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

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Anlass

**Anlass 260:** Dienstag, 1.12.2020

**Anlass 261:** Dienstag, 15.12.2020



# Alltag & Natur

## Kurs 270 + Humor kennt kein Alter

NEU

### Workshop

In diesem Kurs kommen Sie Ihrem Humor auf die Spur. Mit Übungen und Spielen werden Leichtigkeit und Humor trainiert. Sie lernen Werkzeuge kennen, die zu einer freundlichen Stimmung verhelfen, auch in schwierigen Alltagssituationen. Sie werden mit einem reichen Erfahrungsschatz aus dem Workshop gehen, nach dem Motto: «Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es trotzdem.»

**Leitung:** Patrick Hofer, dipl. Pflegefachmann und Humorist

**Daten:** 4 x; Donnerstag, 17.9., Dienstag, 13.10., Freitag, 13.11., und Donnerstag, 10.12.2020

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 180.–

**Anmeldung:** bis 3.9.2020

## Kurs 271 Radiästhesie und Geobiologie Strahlenwahrnehmung – und wie gehen wir damit um

Mit Geduld und Ausdauer lernen wir das Pendeln und Rutengehen von Grund auf kennen: Wasseradern, Quellensuche, Erdstrahlen, Elektrosmog. Wann wird gemutet, was wird gemessen? Begünstigen Strahlenfelder Krankheiten? Wovor sollte ich mich schützen? Gibt es Heilwirkungen? Wie sieht es in unseren Häusern punkto Strahlenbelastung aus? Es warten praktische Übungen, Tipps und Demos mit Messgeräten, Pendel und Ruten.

**Leitung:** Konrad Uebelhart, Architekt, Baubiologe, Geobiologe

**Daten:** 4 x Donnerstag; 8.10. bis 5.11.2020 (ohne 29.10.)

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 166.–

**Anmeldung:** bis 24.9.2020

## Kurs 272 + Stil und Make-up 60+

### Tricks und Kniffe für reife Frauen

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

**Leitung:** Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin

**Datum:** 1 x Montag; 28.9.2020

**Zeit:** 14.00 bis 17.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 75.–

**Anmeldung:** bis 14.9.2020

## Kurs 273 + Kochkurs «Jeder kann kochen»

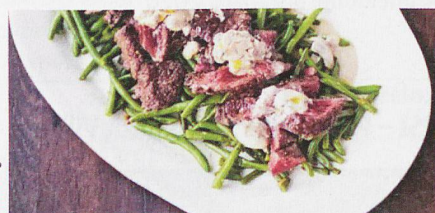


Foto: z/g

Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die ganz unkompliziert sind und doch aussehen, als hätte man sich richtig ins Zeug gelegt. Vollständige Menüs, raffiniert mit wenigen Zutaten, die hervorragend schmecken. Wir geniessen das feine Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird. Für den Kochkurs empfehlen wir das Kochschulbuch «Tipptopf», das in der Buchhandlung gekauft (ca. CHF 28.–) werden kann.

**Leitung:** Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

**Daten:** 4 x Dienstag; 25.8. bis 15.9.2020

**Zeit:** 16.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Kantonsschule Alpenquai, Küche, Zimmer 1.1, Luzern

**Kosten:** CHF 264.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

**Anmeldung:** bis 11.8.2020

## Kurs 274 Pilze kennenlernen in der Natur Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten



Foto: Adobe Stock

Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse und auch an Fortgeschrittene. Zur Pilzbestimmung (Pilzführer Schweiz, Markus Flück) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Der kulinarische Schlusspunkt bildet eine Pilzsuppe. Nach Kursende ist jeweils ein Picknick aus dem Rucksack möglich. Durchführung bei jeder Witterung. Auch für ehemalige Kursteilnehmer eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der Kenntnisse.

**Leitung:** Peter Meinen, Pilzexperte

**Daten:** 3 x Donnerstag; 10. bis 24.9.2020

**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr

**Ort:** Willisau, Waldhütte

**Treffpunkt (1. Kurstag):** 9.00 Uhr

Bahnhof Willisau

**Kosten:** CHF 109.–

**Anmeldung:** bis 27.8.2020

## Kurs 275 + Nothilfe für Grosseltern

### Notfallsituationen mit Enkelkindern

Sie hüten ab und an Ihre Enkelkinder und möchten sich dabei auf der sicheren Seite fühlen, falls sich Ihr Enkel oder Ihre Enkelin einmal verschluckt oder vom Klettergerüst fällt? Im Kurs lernen Sie das richtige Vorgehen, vom Alarmieren über die Patientenbeurteilung bis zu lebensrettenden Sofortmassnahmen.

**Leitung:** Patrick Berglas, Kursleiter SSB

**Datum:** 1 x Montag; 21.9.2020

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 95.–

**Anmeldung:** bis 7.9.2020



# Am Puls der Zeit



Partner-  
angebote

## Kurse 289 und 290 + «auto-mobil bleiben» Fahr-Check-Kurs



Foto: zVg

Blinke ich richtig im Kreisverkehr? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen die Neuerungen vor und geben Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug unter der Anleitung des Fahrlehrers 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.

**Leitung:** Marlies Wespi, Fahrlehrerin  
**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr (Fahren/Theorie)  
**Ort:** Fahrtrainingszentrum TCS, Emmen  
**Kosten:** CHF 220.- (CHF 200.- für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 289:** 1 x Dienstag; 18.8.2020  
**Kurs 290:** 1 x Dienstag; 13.10.2020

## SBB CFF FFS

### Kurse 291 und 292 + SBB-Schulung App «SBB Mobile»



Sie sind unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Sie lernen, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich einfach und bequem mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

**Voraussetzung:** eigenes Smartphone (iPhone oder Android), vertraut mit der grundlegenden Bedienung des Gerätes, App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert, idealerweise bereits registriert (SwissPass-Login).

**Leitung:** SBB-Mitarbeitende  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** kostenlos (Unterstützung durch SBB)  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 291:** 1 x Dienstag; 6.10.2020  
**Kurs 292:** 1 x Dienstag; 20.10.2020

NEU

### Kurs 280 + Kriminalprävention Enkeltrick und Co.

Senioren rücken immer öfter in den Fokus von kriminellen Banden. Seien es falsche Enkel, falsche Polizisten, falsche Handwerker oder wie aktuell Corona-Desinfektionsteams. Im Kurs wird aufgezeigt, wie man sich in den eigenen vier Wänden und ausserhalb schützen kann. Es wird erklärt, wie Kriminelle agieren und welche Tricks sie anwenden. Mit diversen Fallbeispielen, Instruktionen und Lösungsvorschlägen können mögliche kriminelle Machenschaften im Voraus erkannt und entsprechend reagiert werden.

**Leitung:** Fabian Albisser, Kriminalist, Inhaber AIFa-Prävention GmbH  
**Daten:** 3 x Donnerstag; 29.10. bis 19.11.2020 (ohne 5.11.)  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 153.-  
**Anmeldung:** bis 15.10.2020

### Kurs 281 + Nachfolgeplanung – Was gibt es zu tun?

**Einblick in Themen rund um den dritten Lebensabschnitt**

Wie begünstige ich den mich überlebenden Ehegatten? Kann und soll ich meine Liegenschaft zu Lebzeiten an meine Kinder übertragen? Brauche ich einen Willensvollstrecker? Reicht ein Testament? Müssen meine Stiefkinder Erbschafts-



**24. September**  
08.15 bis 12.30 Uhr

## TCS-Seniorenfahrkurs

Auch Automobilisten mit langjähriger Fahrpraxis stehen hin und wieder vor brenzlichen Situationen im Strassenverkehr.

Unser Fahrkurs hilft Ihnen, solchen Situationen vorzubeugen!

041 228 94 94 | [www.tcs-luzern.ch](http://www.tcs-luzern.ch)



## Am Puls der Zeit

steuern bezahlen? Diese und weitere Fragen rund um den dritten Lebensabschnitt werden an diesem Kurs erörtert.

**Leitung:** lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwältin und Notarin

**Datum:** 1 x Dienstag; 22.9.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

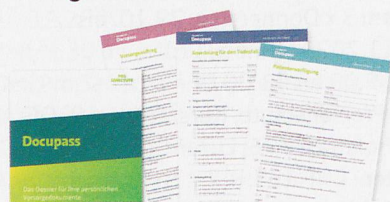
**Kosten:** CHF 45.- (inkl. Unterlagen)

**Anmeldung:** bis 8.9.2020

### Kurse 282 und 293 +

#### Eigene Vorsorge mit dem Docupass

Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente



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

**Leitung:** Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 45.- (exkl. Docupass)

**Material:** Den Docupass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 23.- inkl. Porto) unter Telefon 041 226 11 88 bestellen oder auch vor Ort (CHF 19.-) kaufen; dies wird nicht vorausgesetzt.

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 282

**Datum:** 1 x Dienstag; 8.9.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

### Kurs 293

**Datum:** 1 x Donnerstag; 20.8.2020

**Zeit:** 18.00 bis 20.00 Uhr

Live-stream

### Kurse 283 bis 288 +

#### Docupass-Workshop

Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

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

**Leitung:** Lis Hunkeler, Inhaberin

«Leben mit Qualität»

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 89.- (exkl. Docupass)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 283: Luzern

**Daten:** 2 x Dienstag; 25.8. und 1.9.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

### Kurs 284: Luzern «Abendkurs»

**Daten:** 2 x Dienstag; 15. und 22.9.2020

**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

### Kurs 285: Luzern

**Daten:** 2 x Dienstag; 20. und 27.10.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

### Kurs 286: «Abendkurs»

**Daten:** 2 x Dienstag; 10. und 17.11.2020

**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

### Kurs 287: Hochdorf

**Daten:** 2 x Dienstag; 10. und 17.11.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Residio AG, Mehrzweckraum, Hohenrainstrasse 2, Hochdorf

### Kurs 288: Schüpfheim

**Daten:** 2 x Dienstag; 1. und 15.12.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Oberstufenschulhaus, Gruppenraum 103, Schüpfheim

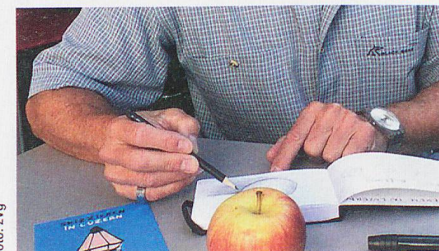
Live-stream

## Gestalten &

### Kurse 301, 302 und 314 +

#### Lerne skizzieren

Zeichnen – nur mit Bleistift



Du übst dich im Skizzieren mit Bleistift und Papier. Dabei stellt dir der Kursleiter niveaugerechte Aufgaben, gibt Feedback und unterstützt dich mit wertvollen Tipps aus seiner langjährigen Praxis. Wir beobachten und skizzieren Gegenstände und das Stilleben (z. B. Apfel, Kaffeetasse, Räume, Gebäude, Natur, Tiere). Etwas Übung und ein paar technische Grundlagen führen sehr schnell zu den ersten Erfolgen erlebnissen.

**Leitung:** Ludek Martschini, Grafiker & Illustrator, [www.martschini.ch](http://www.martschini.ch)

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 320.- (inkl. Skizzenbuch und Bleistift)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 301:** 8 x Dienstag; 25.8., 22.9., 6./20.10.\*, 3./17.11., 1.\* und 15.12.2020

**Kurs 302:** 8 x Dienstag; 1./29.9., 13./27.10.\*, 10./24.11., Mittwoch, 9.\* und Donnerstag, 17.12.2020

### Kurs 314

**Daten:** 6 x Mittwoch; 14./21./28\*.10., 5./11.\* und 18.11.2020 (Ausnahme: Donnerstag, 5.11.)

**Zeiten:** 10.00 bis 11.00 Uhr (4 x online), 9.00 bis 11.00 Uhr (2 x extern\*)

**Kosten:** CHF 160.- (inkl. Skizzenbuch und Bleistift)

**\*Bemerkung:** An diesen Daten wird extern skizziert (Treffpunkt Torbogen Bahnhof Luzern).

Live-stream



# Spiele

## Kurse 303 und 304 +

### Acryl-Malen

**Veränderbare und kreative Farbtechniken**  
In ungezwungener Atelieratmosphäre erwecken wir den Künstler in dir. Du malst dein persönliches Wunschbild oder nach Vorlagen von uns, Schritt für Schritt. Mit etwas Mut erschaffst du dein eigenes Kunstwerk. Vorkenntnisse braucht es keine. Wir malen tolle Bilder, lernen neue Techniken und Materialien kennen.

**Leitung:** Coni Egger, Mitinhaberin  
«atelier farbklecks»

**Ort:** Atelier Farbklecks, Kirchweg 8, 6048 Horw

**Kosten:** CHF 280.– plus ca. CHF 20.– Material (vor Ort zu bezahlen)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 303

**Daten:** 7 x Dienstag; 18.8., 15./22.9., 20.10., 10./24.11. und 15.12.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurs 304

**Daten:** 7 x Mittwoch; 19.8., 16./23.9., 21.10., 11./25.11. und 16.12.2020  
**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

## Kurse 305 bis 307 +

### Aquarell-Malen

#### Leichte und luftige Farbtechniken

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

**Leitung:** Maria Tschuppert

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 200.–

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 305: Anfänger

**Daten:** 5 x Dienstag; 18.8., 15.9., 6.10., 3.11. und 1.12.2020  
**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

## Kurs 306: Vorkenntnisse

**Daten:** 5 x Mittwoch; 26.8., 23.9., 14.10., 11.11. und 9.12.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurs 307: Fortgeschrittene

**Daten:** 5 x Donnerstag; 27.8., 24.9., 8.10., 12.11. und 3.12.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurs 308 +

### Floristik

#### Herbst und Advent

Gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung Blumenarrangements, die Ihr Daheim verschönern. Am letzten Kurstag haben Sie die Möglichkeit, Ihren individuellen Adventskranz herzustellen. Neben professionellem Handwerk erfahren Sie auch Wertvolles rund um die Blumen.

**Leitung:** Sandra Fahrni-Bieri, Floristin, [www.stoerfloristin.ch](http://www.stoerfloristin.ch)

**Daten:** 4 x Freitag; 25.9., 23.10., 6. und 20.11.2020

**Zeit:** 14.15 bis 16.15 Uhr

**Ort:** Werkstatt Störfloristin, Berglistrasse 54, Luzern

**Kosten:** CHF 135.– (plus 4 x ca.

CHF 40.– Material individuell vor Ort zu bezahlen)

**Anmeldung:** bis 11.9.2020

## Kurse 309 und 310 +

### Jassen

#### Schweizer Nationalspiel

Jassen in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. Sie lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich Spielzüge an und lernen Spielarten kennen.

**Leitung:** Margrit Thalmann

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3, 1. Stock, Luzern

**Kosten:** CHF 85.–

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 309: Anfänger

**Daten:** 4 x Mittwoch; 9. bis 30.9.2020

## Kurs 310: Fortgeschrittene

**Daten:** 4 x Mittwoch; 11.11. bis 9.12.2020 (ohne 2.12.)

## Kurse 311 und 312 +

### Schach

#### Strategisches Brettspiel

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

**Leitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

**Zeit:** 16.15 bis 18.15 Uhr

**Ort:** Restaurant Tribtschen, Kellerstrasse 25, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 311: Anfänger

**Daten:** 8 x Mittwoch; 23.9. bis 11.11.2020

**Kosten:** CHF 150.–

## Kurs 312: Fortgeschrittene

**Daten:** 4 x Mittwoch; 21.10. bis 11.11.2020

**Kosten:** CHF 75.–

## Kurs 313 +

### Pétanque

#### Französisches Kugelspiel

Sie lernen Grundlagen und Regeln kennen und erfahren dabei viel Spielspass. An einem der schönsten Spielplätze Europas arbeiten Sie an Ihrem Spielerfolg, an der mentalen Stärke, am Fingerspitzengefühl und am scharfen Blick.

**Leitung:** René Bründler, Pétanque Club Luzern

**Daten:** 5 x Dienstag; 18.8. bis 15.9.2020

**Zeit:** 15.00 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Nationalquai Luzern, Musikpavillon

**Kosten:** CHF 115.–

**Anmeldung:** bis 4.8.2020



# Musik

## Kurse 315 und 316

### Alphorn

Sie wollten immer schon Alphorn spielen? Dann sind unsere Kurse genau das Richtige für Sie.

**Leitung:** Joseph Koller,

dipl. Musikpädagoge, Hornist

**Ort:** Südpol, Arsenalstrasse 28,  
6010 Kriens, Grosser Saal

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Bemerkung:** auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne ein Alphorn zur Verfügung

### Kurs 315: Schnupperkurs

In unserem Schnupperkurs lernen Sie einzelne Töne und einfache Melodien auf dem Alphorn zu spielen. Es werden Themen wie Ansatz, Blas- und Atemtechnik besprochen.

**Datum:** 1 x Donnerstag; 15.10.2020

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 58.- (zzgl. CHF 20.-  
Miete Instrument)

### Kurs 316: Aufbaukurs

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Vorkenntnisse und musizieren gemeinsam in der Gruppe auf dem Alphorn.

**Daten:** 4 x Donnerstag; 29.10. bis  
19.11.2020

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 180.- (zzgl. CHF 90.-  
Miete Instrument)

## Kurse 317 und 318

### Trommeln

#### Rhythmus erleben

Das ganze Leben ist Rhythmus; wir machen diesen in der Gruppe erlebbar! Unsere Mittel sind die aus Westafrika stammende Djembe-Trommel, Perkussionsinstrumente, die Sprache und der ganze Körper. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

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

NEU

**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol,  
Arsenalstrasse 28, 6010 Kriens

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 317: Trommelkurs (ohne Vorkenntnisse)

**Daten:** 5 x Donnerstag; 22.10., 5./19.11.,  
3. und 17.12.2020

**Kosten:** CHF 193.- (inkl. Nutzung  
Instrumente)

### Kurs 318: Trommelgruppe (mit Vorkenntnissen)

**Daten:** 5 x Donnerstag; 15./29.10.,  
12./26.11. und 10.12.2020

**Kosten:** CHF 135.- (inkl. Nutzung  
Instrumente)

## Kurs 319

### Ukulele

#### Gitarrenähnliche Zupfinstrumente

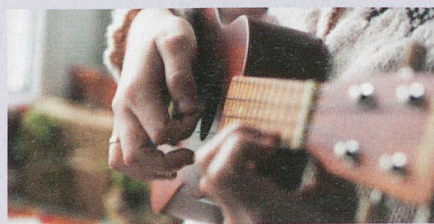


Foto: zlg

Die Ukulele erfreut sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit. Dank ihres unverwechselbaren Kluges und der geringen Grösse eignet sie sich sehr gut zur Liedbegleitung. Dabei lassen sich die Grundkenntnisse leicht und rasch erlernen und ein eigenes Instrument ist erschwinglich. Im Kurs lernen Sie Akkorde und Rhythmen, erweitern Ihr Liederrepertoire und geniessen das gemeinsame Musizieren in der Gruppe.

**Leitung:** Christina Müller, Musikpädagogin

**Daten:** 3 x Mittwoch; 28.10., 11. und  
25.11.2020

**Zeit:** 10.00 bis 11.15 Uhr

**Ort:** Schlössli Wartegg, Minnie-Hauk-  
Saal, Luzern

**Kosten:** CHF 135.- (exkl. Instrument,  
ca. CHF 100.-)

**Anmeldung:** bis 14.10.2020

## Kurs 320

### Klavier ohne Noten

#### Grundlagen der Begleitung



Foto: zlg

Erforschen Sie die Grundlagen des Begleitens mit einfachen Akkorden anhand von Greifmustern, Akkordsymbolen und nach Gehör – ganz ohne Noten.

**Leitung:** Stefan Jimmy Muff, Lehrperson  
Klavier und Musiker

**Daten:** 5 x Donnerstag; 29.10. bis  
26.11.2020

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol,  
Arsenalstrasse 28, Kriens

**Kosten:** CHF 220.-

**Anmeldung:** bis 15.10.2020

## Kurse 321, 322 und 329

### Jodeln

#### Einführung

Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, welche die Jodeltechnik erlernen oder auffrischen möchten. Das gemeinsame Singen von ein- bis mehrstimmiger Jodelliteratur und von Liedgut steht im Vordergrund.

**Leitung:** Franziska Wigger, Sängerin,  
Jodlerin und Gesangspädagogin

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol,  
Arsenalstrasse 28, Kriens

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 321

**Daten:** 4 x Freitag; 23./30.10., 13. und  
20.11.2020

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 224.-

### Kurs 329

**Daten:** 4 x Dienstag; 13.10. bis  
3.11.2020

**Zeit:** 9.45 bis 10.45 Uhr

**Kosten:** CHF 150.-

Live-  
stream



Partner-  
angebote

## ■ ■ ■ Musikschule

Stadt Luzern

## Kurs 322

**Singen und Jodeln in der Gruppe**

Der Kurs richtet sich an Personen, die den Jodeleinführungskurs besucht haben oder Erfahrung im Jodeln mitbringen. Gemeinsam pflegen wir das mehrstimmige Volksliedgut sowie Jodelliteratur. Das gemeinsame Singen, angepasste Stimmbildung sowie Atem- und Körperarbeit stehen im Vordergrund.

**Daten:** 4 x Freitag; 21.8., 11.9., 23.10. und 20.11.2020

**Zeit:** 13.30 bis 14.30 Uhr

**Kosten:** CHF 100.-

## Kurs 323

**Aktives Hören: Musikgeschichte Nationalströmungen und Gigantismus**

Es erwarten Sie Vorträge und Diskussion mit Hörbeispielen. Mit dem sich ausbildenden Bürgertum im 19. Jahrhundert wachsen die Möglichkeiten der Musik: Es gibt grosse Konzerthäuser, Orchester mit modernen Instrumenten, die Vielfalt in der Harmonik nimmt zu. Wagner und Verdi prägen die Opernproduktion, Dvorak und Smetana sind Exponenten der Nationalströmungen.

**Leitung:** Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin

**Daten:** 4 x Montag; 12.10. bis 2.11.2020

**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

**Kosten:** CHF 184.-

**Anmeldung:** bis 28.9.2020

sicher stehen  
sichergehen.chKurse 324 und 325 +  
**Fit mit Musik****Sturzprävention nach Dalcroze**

Wenn Sie Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten trainieren möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf eine ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie

NEU

arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Gleichgewicht, Körpergefühl und Gangsicherheit. Damit können Sie das Sturzrisiko im Alltag vermindern.

**Leitung:** Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin und Seniorenrhythmik nach Dalcroze

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn bzw. bei freien Plätzen Eintritt auch nach Kursstart möglich

## Kurs 324

**Daten:** 14 x Dienstag; 25.8. bis 15.12.2020 (ohne 29.9., 6.10. und 8.12.)

**Zeit:** 9.15 bis 10.00 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern

**Kosten:** CHF 266.-

## Kurs 325

**Daten:** 15 x Freitag; 28.8. bis 18.12.2020 (ohne 2. und 9.10.)

**Zeit:** 9.45 bis 10.20 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

**Kosten:** CHF 285.-

## Kurs 326 +

**Bewegtes Singen****Gesang, Musik und Bewegung in der Gruppe neu erleben**

Das spielerische Experimentieren mit Stimme und Bewegung führt die Teilnehmenden in freudiges Erleben ihrer eigenen Klänge. Der Mut zum Singen steigt, wenn bekannte Lieder in der Gruppe erklingen und neue Lieder lustvoll eingeübt werden. Ausgang ist der Körper und die Bewegung. Darin liegt der Ursprung aller musikalischen Lernvorgänge.

**Leitung:** Elisabeth Käser, dipl. Rhythmiklehrerin, Musikerin

**Daten:** 7 x Dienstag; 8./22.9., 13./27.10., 10./24.11. und 15.12.2020

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

**Kosten:** CHF 178.-

**Anmeldung:** bis 25.8.2020

## Kurs 327 +

**Singen aus Freude****Aus voller Kehle, von ganzem Herzen**

Foto: zVg

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

**Leitung:** Marie-Theres Hermann, Chorleiterin

**Daten:** 5 x Montag; 24.8. bis 21.9.2020

**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 110.-

**Anmeldung:** bis 10.8.2020

## Kurs 328 +

**Singen im Advent****Besinnlich und von ganzem Herzen**

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

**Leitung:** Marie-Theres Hermann, Chorleiterin

**Daten:** 3 x Montag; 23.11. bis 7.12.2020

**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 66.-

**Anmeldung:** bis 9.11.2020



# Wissen & Kultur

## Kurs 295 Biografie schreiben Schreibtreff-Punkt

NEU



Foto: zVg

Was hat Sie im Leben beflügelt? Ihre Lebensgeschichte ist ein Geschenk – halten Sie sie fest! Für sich und Ihre Lieben. Weil sie etwas Einzigartiges, Persönliches, Wertvolles ist. Etwas, das Sie unvergessen macht. Aller Anfang dafür ist der Schreibtreff-Punkt. Hier erfahren Sie Wissenswertes vom Aufbau bis zur Veröffentlichung, lernen Blockaden zu umgehen, Erinnerungs-, Kreativitäts- sowie Konzentrationstechniken zu nutzen, können üben und verfügen am Ende über eine ausbaufähige Struktur, um Ihr Werk selbständig weiterzuführen.

**Leitung:** Susanne Steier-Böhmer, Geschäftsführerin imDialog  
**Daten:** 5 x Donnerstag; 3./17.9., 1./15. und 29.10.2020  
**Zeit:** 13.30 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 267.–  
**Anmeldung:** bis 20.8.2020

## Kurs 296 + Die Kraft der Übergänge/ Wendepunkte Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

Übergänge sind Herausforderungen, Veränderungen zu verstehen, und sie üben eine Faszination aus. Sie machen deutlich, dass etwas überlebt ist und etwas

Neues sichtbar werden kann. Im Umgang mit Übergängen entwickeln wir alle einen bestimmten Stil, Muster von Handeln oder Nichthandeln, von Gedanken und Phantasien, von ausgedrückten und zurückgehaltenen Gefühlen. Wir werden Gestaltungsmöglichkeiten von Übergängen zu verschiedenen Themen aufzeigen und versuchen zu verstehen, warum das Leben eine neue Richtung nimmt.

**Leitung:** Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP  
**Daten:** 4 x Mittwoch; 14./21.10., 4. und 11.11.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Sitzungszimmer 4. OG, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 175.–  
**Anmeldung:** bis 1.10.2020

## Kurs 297 Philosophie der Lüge

**Kursreihe «Freude am Denken»**  
 Wir Menschen lügen, ständig. Und Lügen kennen viele Facetten: Sie können vorsätzlich erfolgen, als Ausrede, Beschönigung oder als Notlüge auftreten. Angesichts dieses Befundes ist es fast verwunderlich zu meinen, damit etwas falsch zu machen. Vielleicht müssten wir einfach nur lernen, mit der Lüge umzugehen? Anhand eigener Erfahrungen, philosophischen und literarischen Texten wollen wir uns auf die Suche danach machen, was Lügen ausmacht, was sie mit uns machen, und die Bezüge zu Wahrheit, Aufrichtigkeit, Absicht und Irreführung herstellen und entwirren.

**Leitung:** Rayk Sprecher, M.A., Inhaber «kriteria.ch»  
**Daten:** 4 x Donnerstag; 22.10. bis 26.11.2020 (ohne 29.10 und 12.11.)  
**Zeit:** 13.15 bis 15.15 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 159.–  
**Anmeldung:** bis 8.10.2020

## Kurse 298 und 299 + Literaturzirkel Gemeinsam Bücher besprechen

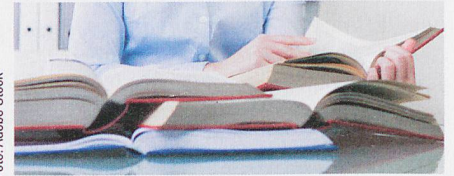


Foto: Adobe Stock

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse, einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die gemeinsam ausgewählten Bücher werden im Kurs zusammen besprochen.

**Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliothherapie  
**Daten:** 4 x Freitag; 28.8., 25.9., 30.10. und 27.11.2020  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 85.–  
**Anmeldung:** bis 14.8.2020

**Kurs 298:** 13.30 bis 15.00 Uhr  
**Kurs 299:** 15.30 bis 17.00 Uhr

## Kurs 300 Kunstgeschichte als Prozess Kunst vom Mittelalter bis zur Moderne

Die gezeigten Reproduktionen von Kunstwerken aus den drei Epochen unserer Geschichte, Mittelalter – Renaissance/Barock – Moderne Zeit, verraten uns den Sinn der Entwicklung vom Religiösen zum Wissenschaftlichen und schlussendlich zum Schöpferischen.

**Leitung:** Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin, Pädagogin für Kunst/Geschichte  
**Daten:** 6 x Mittwoch; 21.10. bis 25.11.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr  
**Ort:** Kunstseminar Luzern, Grimselweg 8, Luzern  
**Kosten:** CHF 153.–  
**Anmeldung:** bis 7.10.2020



# Gesundheit & Wohlbefinden

## Kurs 330 + Ätherische Öle

### Natürliche Helfer im Alltag

Heilpflanzen dienen den Menschen schon vor Jahrtausenden zur Behandlung von Krankheiten. Pflanzen wirken mit ihren ätherischen Ölen auf Gesundheit und Wohlbefinden und schenken uns Wirkpower in hochkonzentrierter Form. Wir laden Sie ein, selbst zu erfahren, was ätherische Öle und deren Produkte für Sie tun können. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie eine wohltuende Handmassage, eigene Produkte mit ätherischen Ölen mischen und wie Sie Ihre Gesundheit damit unterstützen können. Lassen Sie sich inspirieren!

**Leitung:** Petra Enz, Pflegehelferin SRK und Aromaberaterin

**Daten:** 4 x Freitag; 16.10. bis 13.11.2020 (ohne 30.10.)

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 113.- (plus 4 x ca. CHF 15.-, Material individuell vor Ort zu bezahlen)

**Anmeldung:** bis 2.10.2020

NEU

system stärken. Sie erfahren Wissenswertes über die japanische Methode «Shinrin Yoku» und praktizieren diese mithilfe von Erholungsübungen. Wir sind langsam, still, stehend und sitzend im Wald.

**Leitung:** Ines Neubauer, zert. Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

**Daten:** 3 x Montag; 12. bis 26.10.2020 (auch bei leichtem Regen)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Gütschwald Luzern

**Kosten:** CHF 98.-

**Anmeldung:** bis 25.9.2020

## Kurs 332 + Meditation

### Ruhe und Entspannung

Lernen Sie Ihr Potenzial besser kennen, stärken Sie Ihre innere Mitte zur Unterstützung im Alltag, um die täglichen Herausforderungen mit Ruhe und Gelassenheit zu bewältigen. Mit gezielten und einfachen Übungen aus dem Yoga, Atemtechniken, meditativem Tanz und Aufmerksamkeitsmeditationen kultivieren Sie, was Sie stärkt. Unter Meditation erleben Sie den Zustand tiefer Entspannung, der abends zur richtigen Zeit hilft, runterzukommen und besser zu schlafen.

**Leitung:** Alina Fuchs, dipl. Meditationsleiterin

**Daten:** 14 x Mittwoch; 2.9. bis 16.12.2020 (ohne 30.9. und 7.10.)

**Zeit:** 11.30 bis 13.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 441.-

**Anmeldung:** bis 18.8.2020

## Kurs 333 + Balsam für die Füsse

### Ganzheitliches Wohlbefinden

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuß durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert

bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause ausführen.

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

**Daten:** 4 x Mittwoch; 2. bis 23.9.2020

**Zeit:** 9.30 bis 11.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 179.-

**Anmeldung:** bis 19.8.2020

## Kurs 334 + Augentraining nach Feldenkrais Wacher Blick – entspannte Augen



Foto: Adobe Stock

Geben Sie Ihren Augen eine wohltuende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten. Wussten Sie, dass Sie als Kleinkind das Sehen erst erlernen mussten? In diesem Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten bewusst. Durch das Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen. Entspannte, wache Augen beeinflussen auch Ihr Wohlbefinden in Kopf, Nacken und Rücken positiv. Sie lernen Übungen, die Sie im Alltag einfach anwenden können.

**Leitung:** Esther Meier, eidg. dipl. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin

**Daten:** 6 x Montag; 12.10. bis 16.11.2020

**Zeit:** 11.45 bis 13.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 195.-

**Anmeldung:** bis 28.9.2020

## Kurs 331 + Waldbaden

### Eintauchen in den Herbstwald



Foto: zVg

Waldbaden bedeutet Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Wir geniessen mit all unseren Sinnen den Wald und staunen, wie wir Altbekanntes neu entdecken. Waldbaden kann Blutdruck- und Blutzuckerspiegel senken, die Schlafqualität verbessern, geistige und körperliche Regeneration fördern und das Immun-

NEU



**Kurs 335** +**Beckenboden nach Feldenkrais****Bewusst und gesund**

Ein gesunder Beckenboden stärkt die Kontinenz, die inneren Organe und den Rücken! Lernen Sie, wie Sie im Alltag sein gesundes Funktionieren unterstützen können. Sie lernen die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen spüren und in verschiedenen Bewegungsabläufen aktivieren und entspannen. Dieser Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

**Leitung:** Esther Meier, eidg. dipl. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin

**Daten:** 8 x Montag; 12.10. bis 30.11.2020

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 226.-

**Anmeldung:** bis 28.9.2020

**Kurs 336** +**Atem und Bewegung****Atemtherapie «Middendorf»**

Mit einfachen Atemübungen, im Sitzen oder stehen, beleben wir den Atem und Körper in vielfältiger Weise: Wir dehnen, bewegen, spüren, wecken unsere Sinne und geniessen die Ruhe. Dabei können sich körperliche und seelische Anspannungen lösen. Der Atem bekommt mehr Tiefe und schwingt freier. Wir erfahren eine neue Lebendigkeit, die unseren Alltag positiv unterstützt. Ziel ist es, die einfachen Übungen im Alltag einzuflechten, für einen stabileren Stand, Gleichgewicht und Koordination.

**Leitung:** Jeannette Giaquinto, dipl. Atemtherapeutin «Middendorf»

**Daten:** 8 x Mittwoch; 14.10. bis 2.12.2020

**Zeit:** 15.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 168.-

**Anmeldung:** bis 30.9.2020

**Kurs 337** +**SinnVolles GehirnTraining****Fitness fürs Gedächtnis**

Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen.

**Leitung:** Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

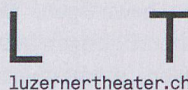
**Daten:** 5 x Montag; 2. bis 30.11.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 175.-

**Anmeldung:** bis 19.10.2020

Partner-  
angebot


luzernertheater.ch

**Kurs 338** +**Shall we dance?!****Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren**

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern geht in eine nächste Saison: Ballettsaal frei für alle bewegungsfreudigen Menschen ab 60 Jahren! Gemeinsam wird das eigene Bewegungspotenzial erforscht und das Leben tanzend entdeckt. Die Teilnehmenden haben zusätzlich die Möglichkeit, eine Probe (Termin noch offen) und eine Vorstellung (Eintritt Kat. A) mit «Tanz Luzerner Theater» zu besuchen.

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

**Daten:** 4 x Donnerstag; 15.10. bis 5.11.2020

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

**Ort:** Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

**Kosten:** CHF 115.- (inkl. Eintrittskarte)

**Anmeldung:** bis 1.10.2020

**Gruppenkurse:  
Apple und Android**

Foto: zlg

Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie und Freunden jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. Jegliche Art der Kommunikation per Internet, E-Mail, Handy oder Tablet gehört dazu. Diese moderne Kommunikation hat gegenüber persönlichen Treffen eine Vielzahl von Vor-, aber auch Nachteilen.

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

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurse 427 und 428** +**WhatsApp Einführung**

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

Im Kurs lernen Sie einige Möglichkeiten von WhatsApp kennen. Sie können Textnachrichten mit Bildern, Sprachnachrichten und Standortangaben verschicken. Sie werden telefonieren und Videoanrufe tätigen und erhalten viele nützliche Tipps.

**Leitung:** Nicola Wyss

**Kosten:** CHF 108.-

**Kurs 427:** 1 x Freitag; 7.8.2020

**Zeit:** 13.00 bis 16.00 Uhr

**Kurs 428:** 1 x Montag; 26.10.2020

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr



# unikation

## Kurse 429 bis 433 + iPhone – Grundkurs



Foto: Sara-Kurfess/unsplash

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

Im Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone: richtig telefonieren, SMS senden/empfangen, Kontakte erfassen, bearbeiten und löschen; Download und Bedienung verschiedener Apps (z.B. SBB).

**Leitung:** Nicola Wyss

**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 429:** 2 x Mittwoch; 5. und 12.8.2020  
**Zeit:** 13.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs 430:** 2 x Montag; 21. und 28.9.2020

**Kurs 431:** 2 x Freitag; 16. und 23.10.2020

**Kurs 432:** 2 x Montag; 9. und 16.11.2020

**Kurs 433:** 2 x Mittwoch; 2. und 16.12.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

## Kurse 434 und 435 iPhone – Aufbaukurs

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

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

**Leitung:** Nicola Wyss

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 434:** 2 x Mittwoch; 5. und 12.8.2020

**Kurs 435:** 2 x Montag; 5. und 12.10.2020

## Kurs 436 iPad – Grundkurs

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

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

**Leitung:** Nicola Wyss

**Daten:** 2 x Mittwoch; 4. und 18.11.2020

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 216.–

## Kurse 437 bis 440 + Android Handy – Grundkurs

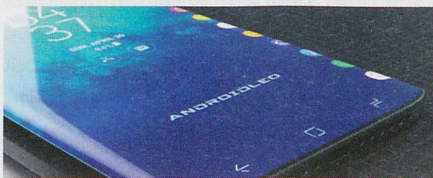


Foto: zVg

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

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie deren Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Telefon-Grundeinstellungen, richtig telefonieren, SMS senden/empfangen, Kontakte erfassen etc.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 144.–

**Hinweis:** Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Marke Ihres Telefons bekannt.

**Kurs 437:** 2 x Montag; 17. und 24.8.2020

**Kurs 438:** 2 x Montag; 21. und 28.9.2020

**Kurs 439:** 2 x Montag; 26.10. und 2.11.2020

**Kurs 440:** 2 x Montag; 7. und 14.12.2020

## Kurse 441 und 442 Android Handy – Aufbaukurs

«Ihr Handy organisieren»

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

Im Kurs lernen Sie Ihr Android Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Klingelton, Schriftgrösse und vieles mehr. Sie lernen bestehende Apps zu deaktivieren, zu stoppen oder zu löschen und interessante Apps aus dem Android Store herunterzuladen und zu installieren.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 441:** 2 x Montag; 7. und 14.9.2020

**Kurs 442:** 2 x Montag; 5. und 12.10.2020

## Kurs 443 Android Handy – Aufbaukurs

«Ihr Handy als Helfer im Alltag»

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

Mit dem Google-Konto können Sie Ihre Kontakte, Fotos, Dateien und Termine auf einfache Art bearbeiten und verwalten. Lernen Sie auch den Umgang mit Google-Maps kennen und erkunden Sie das Internet mit dem Browser Google Chrome.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Daten:** 2 x Freitag; 30.10. und 6.11.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 144.–



# Digitale Senioren

## UpDate

### Vortragsreihe

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

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 49.–

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Vortrag 420

#### Elektronisches Patientendossier

Das freiwillige elektronische Patientendossier (EPD) verspricht viele Erleichterungen bei der Handhabung von medizinischen Unterlagen. Doch wie funktioniert das EPD, wem nützt es, was und wo kann man eines eröffnen? Erhalten Sie einen Einblick ins EPD und dessen Funktionen.

**Referentin:** Nathalie Müller, Expertin Digitale Medien

**Datum:** 1 x Montag; 19.10.2020

### Vortrag 421

#### Fake News – Manipulation im Netz

Wie entstehen Fake News und wie erkennt man sie? Welche Auswirkungen können Fake News auf die Gesellschaft, die Politik oder die Wirtschaft haben? Fake News im Internet sind manchmal kaum von echten Informationen zu unterscheiden. Sie erhalten Ideen und Anregungen, wie Sie mit einfachen Methoden Lügen und Falschnachrichten entlarven können.

**Referentin:** Margrit Grüter, Medienmentorin & ICT Support

**Datum:** 1 x Dienstag; 10.11.2020

## A la Carte

### Computer-Dienstleistungen

#### Privatunterricht

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

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

#### Support und Beratung

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

- Hardware (PC, Mac, Laptop, Notebook, Drucker, Laufwerk etc.)
- iPad, Android Tablet
- iPhone, Android Handy, Tastatur-Handy
- Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internetinstallationen (Kabel/WLAN für PC/Mac, iPad/Tablet etc.)
- Diverses (Virenschutz etc.)

**Ort:** Pro Senectute oder bei Ihnen zu Hause (Wegpauschale)

**Kosten:** CHF 109.– pro 60 Minuten (Abrechnung in ¼-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.)

**Anmeldung:** Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 95

Partner-  
angebot

**vbl** verkehrsbetriebe  
luzern  
verbindet uns

### Kurse 425 und 426 + FAIRTIQ – die einfachste Fahrkarte der Schweiz



Foto: vbl

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Smartphone mit PIN-Codes und Passwörtern, evtl. Swispass und ein gültiges Zahlungsmittel (Master-/Visa-/PostFinance-/Reka-Card oder Twint).

Eine, zwei oder drei Zonen? Umsteigen? Münz? Bus, Bahn oder Schiff? Mit FAIRTIQ oder EasyRide entfallen diese Fragen. Sie können in der ganzen Schweiz den ÖV nutzen. In diesem Kurs laden Sie die App herunter, registrieren sich einmalig und lernen das einfache Handling der App. Mit einem vbl-Mitarbeiter fährt die Gruppe gemeinsam eine kurze Busstrecke und setzt das Gelernte sogleich um. Dank des Mitwirkens von vbl erhalten die FAIRTIQ-Anwender eine Gutschrift für diese Fahrt auf ihr Mobile geladen.

**Leitung:** Nicola Wyss und Reto Wirth

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 35.–

**Kurs 425:** 1 x Freitag; 7.8.2020

**Kurs 426:** 1 x Freitag; 6.11.2020



# Computer (Windows)

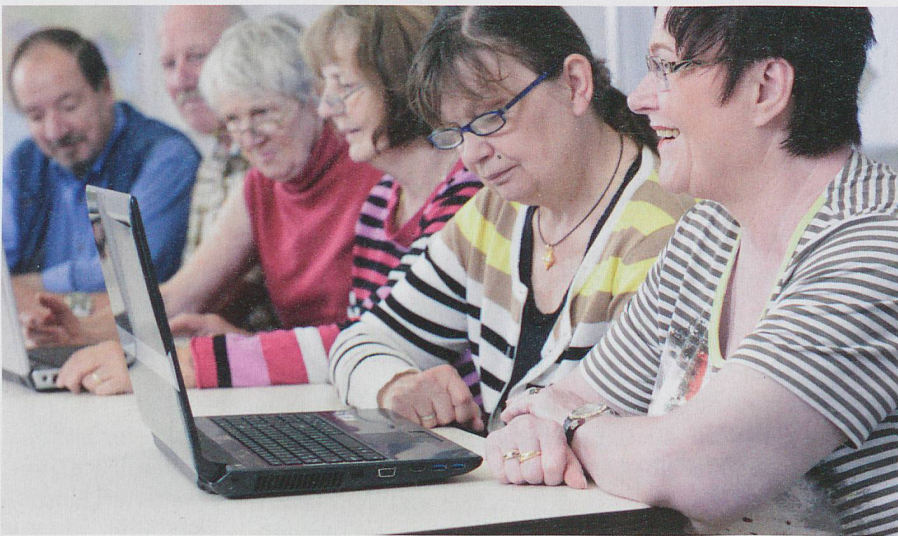


Foto: Fotolia

## Gruppenkurse: Laptop

Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten und virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre den Umgang mit dem Laptop.

**Laptop:** Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit oder können einen Laptop gegen Gebühr nutzen: CHF 20.- pro Kurstag (3x=CHF 60.-). Bitte bei der Anmeldung vermerken!

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

**Leitung:** Michel Prigione, Inhaber MIP

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 306.- (exkl. Laptop)

**Betriebssystem:** Windows 7/8.1/10 und Office 2010 – 2019 und 365.

**Lehrmittel:** Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort eingekassiert (CHF 39.50). Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium zu Hause.

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurse 450 und 451 + Windows – Grundkurs

**Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop, um zu Hause mit Windows Betriebssystem zu üben. Klären Sie bitte vor Kursbeginn ab, welche Version Windows Sie installiert haben.

Sie lernen das Betriebssystem Windows von Microsoft und dessen Grundfunktion kennen und damit arbeiten. Lernen Sie WLAN-Verbindungen einzurichten, das Startmenü anzupassen und einfache Programme (Apps) zu installieren. Es werden Fachbegriffe des Computeralltags erläutert. Nach diesem Kurs können Sie eine Einladung schreiben und mit einem Bild illustrieren, speichern und kennen die Dateiablage. Zudem lernen Sie wichtige Seiten im Internet kennen und üben die Recherche für Informationen.

**Kurs 450:** 3 x Mittwoch; 12. bis 26.8.2020

**Kurs 451:** 3 x Montag; 12. bis 26.10.2020

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

## Kurse 452 und 453 Windows – Aufbaukurs

**Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop, um zu Hause mit Windows-Betriebssystem zu üben, und Kenntnisse aus dem Grundkurs.

Vertiefen Sie Ihre Windows Kenntnisse aus dem Grundkurs und festigen Sie Ihr Können mit zusätzlichen, interessanten Aufgaben, die Ihnen den Laptop näherbringen. Wo können Ihre Daten gespeichert werden, wie sichern Sie diese auf einem USB-Stick, wie laden Sie Ihre Bilder des Smartphones auf den PC und wie finden Sie wichtige Seiten im Internet und speichern diese.

**Kurs 452:** 3 x Freitag; 4. bis 18.9.2020

**Kurs 453:** 3 x Montag; 2. bis 16.11.2020

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

## Kurs 454

### Windows – Umsteigerkurs

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse mit Betriebssystem XP.

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

**Daten:** 3 x Montag; 7. bis 21.9.2020

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

## Kurs 455 +

### Internet und E-Mail

**Voraussetzung:** Windows-Grundkurs oder gleichwertige Laptop/PC-Kenntnisse.

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web (Internet) und der elektronischen Post (E-Mail)? Sie lernen Informationen wie Adressen, Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge zu suchen und finden, wichtige Webadressen (Favoriten) zu speichern und auszudrucken und wie man sicher surft. Sie lernen das E-Mail kennen und kommunizieren per elektronischer Post. Sie versenden Beilagen



(Bilder oder Texte) und lernen, wie man Kontakte speichert. Im Kurs wird mit dem neuen Browser von Microsoft, Google und Firefox gearbeitet, wie auch mit Mozilla Thunderbird und dem Outlook für Mails.

**Daten:** 3 x Freitag; 9./23. und 30.10.2020  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

### Kurs 456

## Bilder managen mit Windows 10

**Voraussetzung:** Umsteigerkurs, Windows (Versionen 7, 8.1).

Lernen Sie die 10 Werkzeuge für die Bildbearbeitung mit Windows 10 kennen und wie der Transfer vom Handy (iPhone und Android) auf den PC funktioniert. Ordner erstellen, Bildsortierung nach Datum und eigenen Kriterien, Bilder speichern und die Datensicherung werden im Kurs ebenfalls aufgezeigt.

**Daten:** 3 x Montag; 23.11. bis 7.12.2020  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

### Kurs 457

## Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware



Foto: Adobe Stock

**Voraussetzung:** Umsteigerkurs, Windows (Versionen 7, 8.1).

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

**Daten:** 3 x Mittwoch; 2. bis 16.9.2020  
**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

# Computer (Mac)

Partner-  
angebot

DQ Solutions | Apple  
Premium  
Reseller



Foto: zlg

## Gruppenkurse: MacBook

**MacBook:** Sie bringen Ihr eigenes MacBook mit oder können ein Mietgerät gegen Gebühr nutzen: CHF 20.- pro Kurstag (2 x = CHF 40.-). Bitte bei der Anmeldung vermerken!

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

**Leitung:** Sven Tietz, Training Manager  
DQ Solutions

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum,  
Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 230.- (exkl. MacBook)

**Kursunterlagen:** werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurse 460 und 461

## Mac-Einstieg (Grundkurs)

**Voraussetzung:** Erste Kontakte mit dem Mac und Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung.

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennen lernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden.

**Kursinhalt:** Der Finder – wozu man ihn braucht und wie man ihn einrichtet; Finder-Fenster anpassen; Ordner anlegen; Systemeinstellungen; Einrichten des Docks; Programme starten und beenden; Dateien erstellen, speichern und öffnen; Safari.

**Kurs 460:** 2 x Montag; 24. und 31.8.2020

**Kurs 461:** 2 x Mittwoch; 21. und 28.10.2020

### Kurs 462

## Mac-Umgang (Aufbaukurs)

**Voraussetzung:** Übung im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sie verstehen die Bedienung eines Apple-Computers bereits und möchten nun die wichtigsten Apps von OSX kennenlernen, nehmen die Einstellungen selber vor, bedienen diese und setzen sie sinnvoll und zeitsparend ein.

**Kursinhalt:** Mac App Store, Kontakte, Kalender, Mail, Erinnerungen, Notizen, Safari, iTunes, Nachrichten, Face Time und Vorschau. Die erweiterten Einstellungen werden erklärt und anhand praktischer Beispiele ausprobiert. Wiederholung der Grundlagen des Finders, Dateiformate und Dateien zuweisen, Air Drop. Programme installieren und deinstallieren.

**Daten:** 2 x Mittwoch; 18. und 25.11.2020

### Kurs 463

## Fotos-App

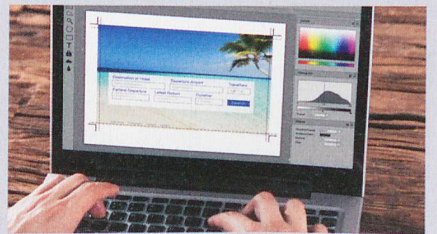


Foto: Adobe Stock

**Voraussetzung:** Grundkurs Mac.

Ziel des Kurses ist es, die Bilder zu verwalten, einfache Bildbearbeitungen durchzuführen, Alben und Ereignisse zu erstellen und die Ergebnisse weiterzugeben.

**Kursinhalt:** Fotos importieren; Benutzeroberfläche von Fotos-App; Ereignisse verwalten; Bilder bearbeiten: zuschneiden, retuschieren, Farben korrigieren; Alben, Karten und Kalender erstellen; Bilder weitergeben und exportieren.

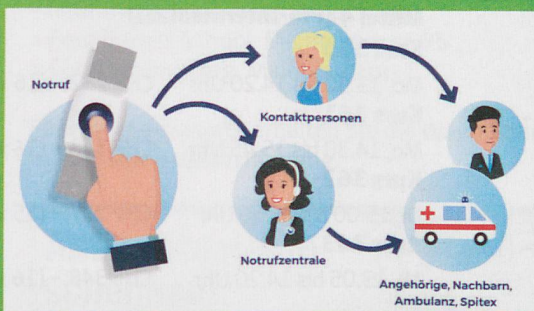
**Daten:** 2 x Montag; 7. und 14.12.2020



Partner-  
angebot

## Mit smarten Notruflösungen ist Hilfe nie weit entfernt.

Die Notruflösungen von «SmartLife Care» bieten Sicherheit für Notrufnutzer und ihre Angehörigen. Die drei intelligenten Bausteine für individuelle Notruflösungen entsprechen höchsten technischen und ästhetischen Ansprüchen:



### 1. Der passende Notruftknopf

SmartLife Care bietet verschiedene Notknöpfe an: Vom kostenlosen Basisknopf bis zum individuellen Designarmband, echten Uhren oder schmucken Medaillons.

### 2. Das optimale Basisgerät

SmartLife Care hat für jedes Bedürfnis das passende Basisgerät: Für zu Hause, unterwegs mit GPS oder beides.

### 3. Das richtige Abonnement

SmartLife Care bietet mehrere Wahlmöglichkeiten an: Vom Basisabo mit ausschliesslich persönlichen Kontaktpersonen bis hin zur Profilösung mit Hilfe direkt über die Notrufzentrale.

Gerne beraten und unterstützen wir Sie bei der Wahl der individuellen Notruflösung, Bestellung, Installation, Registrierung und weiteren Serviceleistungen. **Melden Sie sich bei uns!**

Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

Telefon 041 226 11 52, [bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch), [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > hilfen > notruflösungen

Partner:

**SmartLife  
Care**



Ein Unternehmen von  swisscom und  helvetia



# Sprachen

**Live-stream**

Bitte melden Sie uns Ihr Interesse an dieser Online-Video-Unterrichtsform für zu Hause.

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. Die Sprachlehrer/innen beraten Sie gerne bei der Einteilung.

**Kursdauer:** 17.8. bis 18.12.2020 (ohne Herbstferien 28.9. bis 9.10. und Maria Empfängnis 8.12.)

**Orte:** **Luzern:** Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, **Sursee:** Ref. Kirchgemeindehaus, Dägersteinstrasse 3, **Willisau:** Schule Willisau, Schlossfeldstrasse 1

**Lektionsdauer:** 50 oder 75 Minuten

**Anmeldung:** bis 3.8.2020

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

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

## Kursleiter/innen

### Englisch

**Barbara Christen:** Kurse 345, 346, 347, 348, 349, 351, 353, 355, 356

**Alina Fuchs:** Kurse 352, 354, 358

**Susanne Jung:** Kurse 350, 363, 365, 366, 368, 371

**Ruth Knapp:** Kurse 359, 360, 361, 364, 367

**Benno Rogger:** Kurse 357, 369, 370

**Pat Suhr Felber:** Kurse 362, 372, 373

**Elisabeth Oehen:** Kurse 340, 341, 342 (Sursee)

**Corina Bättig:** Kurse 343, 344 (Willisau)

### Spanisch

**Yolanda Schneuwly-Rivera:** Kurse 380, 381, 382, 384, 385, 387

**Maria Isabel Cubino:** Kurse 383, 386

### Italienisch

**Emi Pedrazzini:** Kurse 401, 402, 404, 405, 406, 407

**Maria Fasanella:** Kurse 395, 396, 397, 398, 399, 400, 403

### Französisch

**Soraya Blessing:** Kurse 410, 411, 412

### Russisch

**Alina Fuchs:** Kurse 415, 416



Foto: z/vg

## ENGLISCH WELCOME!

### Anfänger 1 (Beginner) in Sursee

wenig Vorkenntnisse

#### Kurs 340 +

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

### Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

#### Kurs 341 +

Di, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

### Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

#### Kurs 342 +

Di, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

### Anfänger 1 (Beginner) in Willisau

wenig Vorkenntnisse

#### Kurs 343 +

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

### Anfänger 2 (Beginner) in Willisau

#### Kurs 344 +

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

### Anfänger 1 (Beginner) in Luzern

ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 345 +

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

wenig Vorkenntnisse

#### Kurs 346 +

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

### Anfänger 2 (Beginner)

#### Kurs 347 +

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

#### Kurs 348 +

Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

#### Kurs 349 +

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

### Anfänger 3 (Beginner)

#### Kurs 350 +

Mi, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

#### Kurs 351 +

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Anfänger 4 (Beginner)

#### Kurs 352 +

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

#### Kurs 353 +

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

### Anfänger 6 (Elementary)

#### Kurs 354 +

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

### Anfänger 7 (Elementary)

#### Kurs 355 +

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

### Anfänger 8 (Elementary)

#### Kurs 356 +

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

### Mittel 1 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 357

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

### Mittel 2

#### Kurs 358

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

### Mittel 3 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 359

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

### Mittel 4 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 360

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

#### Kurs 361

Mo, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

#### Kurs 362

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

#### Kurs 363

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Mittel 5 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 364

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

#### Kurs 365

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



# Bildung+Sport

---

## Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Maihofstrasse 76, Postfach 3640, 6002 Luzern

Telefon 041 226 11 99

bildung.sport@lu.prosenectute.ch

www.lu.prosenectute.ch

## Ansprechpersonen

---

### Sachbearbeiterinnen Bildung

Nadia Bongard 041 226 11 96

Susanne Röth 041 226 11 95

### Sachbearbeiterinnen Sport

Claudia Burri 041 226 11 52

Corinne Kathriner 041 226 11 91

### Sachbearbeiterin Vorbereitung Pensionierung

Susanne Röth 041 226 11 95

### Bereichsleiterin Bildung+Sport

Michèle Albrecht 041 226 11 97

## Öffnungs- /Telefonzeiten

---

Montag bis Freitag,

8.30 bis 11.00 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kursorte

---

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

> Kurszentrum: 3. OG

> Bewegungsraum: EG

## Anreise

---

### Öffentlicher Verkehr

- VBL-Bus Nr. 1 (Kriens – Bhf Luzern – Ebikon)
- VBL-Bus Nr. 30 (Bhf Littau – Kantonsspital – Bhf Ebikon)
- > bis Haltestelle «Maihofmatte-Rotsee»  
(direkt vor dem Gebäude)

### Auto/Parkplätze

- keine Besucherparkplätze vor dem Gebäude
- vereinzelte Parkplätze um das Gebäude (Blaue Zone)
- öffentliche Parkhäuser in der Nähe:
  - > Four-Forest School, Maihofstrasse 95
  - > Coop Schlossberg, Maihofstrasse 1

Für externe Kursorte erhalten Sie die Wegbeschreibung mit der Anmeldebestätigung.

## Aktive Momente schenken!



Das ideale Geschenk für aktive Frauen und  
Männer ab 60 Jahren.

Schenken Sie aktive Momente mit einem Gutschein von  
Bildung+Sport. Mit diesem Gutschein kann der oder die  
Beschenkte den passenden Kurs für sich persönlich aus  
dem aktuellen Halbjahresprogramm «impulse» aussuchen.

Pro Senectute Kanton Luzern • Bildung+Sport

**bildung**  
**sport** pro senectute bewegt



## Pro Senectute Kanton Luzern

---

### Geschäftsstelle

Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern 041 226 11 88  
info@lu.prosenectute.ch  
lu.prosenectute.ch

---

### Sozialberatung

#### Beratungsstelle Luzern

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern 041 319 22 88  
luzern@lu.prosenectute.ch

#### Beratungsstelle Emmen

Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke 041 268 60 90  
emmen@lu.prosenectute.ch

#### Beratungsstelle Willisau

Menzbergstrasse 10, PF, 6130 Willisau 041 972 70 60  
willisau@lu.prosenectute.ch

---

### Infostelle Demenz

infostelle@alz.ch, alz.ch/lu 041 210 82 82

---

### Bildung+Sport

bildung.sport@lu.prosenectute.ch 041 226 11 99

---

### Hilfen zu Hause

#### Mahlzeitendienst

hzh@lu.prosenectute.ch 041 360 07 70

#### Alltags- und Umzugshilfe

hzh@lu.prosenectute.ch 041 211 25 25

---

### Treuhand+Steuern

#### Treuhanddienst/Büroassistentz

treuhand@lu.prosenectute.ch 041 226 19 70

#### Steuerklärungsdienst

steuern@lu.prosenectute.ch 041 319 22 80

---

### Beratung Gemeinden / Projekte

beratung.gemeinden@lu.prosenectute.ch 041 226 11 81

---

### Magazin zenit

redaktion.zenit@lu.prosenectute.ch 041 226 11 88

---

### Vermittlung von Freiwilligenarbeit

info@lu.prosenectute.ch 041 226 11 88

---

### club sixtysix

Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern  
info@club66.ch, club66.ch 041 226 11 88

---

# Docupass

Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente

- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Vorsorgeauftrag
- Testament
- Vorsorgeausweis
- Beratung

Jetzt bestellen für CHF 19.-!

Telefon 041 226 11 88 / lu.prosenectute.ch



# Anmeldung Kurse

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende **Kurse** an:

Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Mobile:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

Bei Anmeldung für Exkursionen: Generalabonnement vorhanden?  Ja  Nein  
Halbtaxabonnement vorhanden?  Ja  Nein  
Tageskarte vorhanden?  Ja  Nein



Ich bin interessiert an Online-Video-Kursen für zu Hause.  
Bitte um Kontaktaufnahme.

# Anmeldung Ferien

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende **Ferienangebote** an:

Ferienort/-datum:	Kategorie: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer
Ferienort/-datum:	Kategorie: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer
Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Mobile:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

Bei Anmeldung für Ferien im **DOPPELZIMMER** – Angaben für die **2. Person**:

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Mobile:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

	1. Person		2. Person	
Generalabonnement vorhanden?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Halbtaxabonnement vorhanden?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Tageskarte vorhanden?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Reiseversicherung vorhanden?	<input type="radio"/> vorhanden	<input type="radio"/> Unterlagen	<input type="radio"/> vorhanden	<input type="radio"/> Unterlagen

Bemerkungen: \_\_\_\_\_



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

pro senectute bewegt  
sport  
bildung

**Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport  
Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 Luzern

Bitte  
frankieren

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

pro senectute bewegt  
sport  
bildung

**Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport  
Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 Luzern

Bitte  
frankieren



**Kurs 366**

Mi, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

**Mittel 6 (Pre-Intermediate)****Kurs 367**

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

**Kurs 368**

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

**Fortgeschrittene (Intermediate)****Kurs 369**

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

**Kurs 370**

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

**Konversation**

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

**Konversation 1 (Intermediate)****Kurs 371**

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

**Konversation 2 (Advanced)****Kurs 372**

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Kurs 373**

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

**SPANISCH  
BIENVENIDOS!****Anfänger 1**

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 380**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Anfänger 2**

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 381**

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

**Mittel 1****Kurs 382**

Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 2****Kurs 383**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Fortgeschrittene 1****Kurs 384**

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

**Fortgeschrittene 2****Kurs 385**

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

**Konversation**

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

**Kurs 386**

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Kurs 387**

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 232.- (16 x)

**ITALIENISCH  
BENVENUTI!****Anfänger 1**


ohne Vorkenntnisse

**Kurs 395** 


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

**Anfänger 2**

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 396** 

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

**Anfänger 3****Kurs 397** 

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

**Mittel 1****Kurs 398**

Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 2****Kurs 399**

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

**Mittel 3****Kurs 400**

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

**Mittel 4****Kurs 401**

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

**Mittel 5****Kurs 402**

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

**Kurs 403**

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

**Fortgeschrittene 1****Kurs 404**

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

**Fortgeschrittene 2****Kurs 405**

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

**Fortgeschrittene 3****Kurs 406**

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

**Fortgeschrittene 4****Kurs 407**

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

**FRANZÖSISCH  
BIENVENUE!****Anfänger**

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 410** 

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

**Mittel****Kurs 411**

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

**Fortgeschrittene****Kurs 412**

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

**RUSSISCH  
DOBRÓ POZHÁLOVAT****Anfänger/Russisch für die Reise****Kurs 415**

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

**Fortgeschrittene****Kurs 416**

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



# Gemeinsame Interessen

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

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit auch ohne Anmeldung möglich.

## Treff 240 ⊕ Digi-Treff

Regelmässiger Erfahrungsaustausch rund um Smartphones und Tablets



Foto: zVg

**Leitung:** Ernst Bissig,  
Telefon 079 408 22 65

**Daten:** jeweils am Mittwoch; 29.7., 26.8.,  
30.9., 28.10., 25.11. und 16.12.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bistro EG,  
Maihofstrasse 76, Luzern

**Mitbringen:** eigenes Gerät inkl. Ladegerät  
und Passwort

**Kosten:** CHF 10.- pro Mal, inkl. ein Kaffee

## Treff 241 ⊕ Spazier-Treff

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

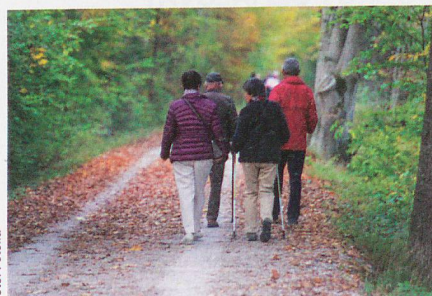


Foto: Fotolia

**Leitung:** Uschi Barmettler,  
Telefon 078 778 74 84

**Daten:** jeweils am Mittwoch; 5.8., 2.9.,  
7.10., 4.11. und 2.12.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

**Treffpunkt:** Torbogen Bahnhof Luzern

**Ausrüstung:** gutes Schuhwerk und  
wetterentsprechende Bekleidung

**Bemerkung:** Alternativangebot bei  
Schlechtwetter

**Kosten:** CHF 5.- pro Mal, exkl. Reisespe-  
sen und Konsumation

## Treff 242 ⊕ Denk-Fitness-Treff

Gedächtnistraining zur Verbesserung der  
Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrneh-  
mung und Konzentration

**Leitung:** Edith Koch,  
Telefon 041 497 30 24

**Daten:** jeweils am Freitag; 21.8., 18.9.,  
16.10., 20.11. und 18.12.2020

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr (Gruppe 1) und  
13.30 bis 15.00 Uhr (Gruppe 2)

**Ort:** Pro Senectute, Raum «Lärche» 4.  
OG, Maihofstrasse 76, Luzern

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

**Bemerkung:** Eine Anmeldung vor der  
ersten Teilnahme direkt bei Frau Koch ist  
erwünscht.

## Treff 243 ⊕ Gespräche am runden Tisch

Regelmässige Diskussionen zu aktuellen  
Themen

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

**Daten:** jeweils am Donnerstag; 2.7., 3.9.,  
8.10., 5.11. und 3.12.2020

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pfarreizentrum Barfüesser,  
Winkelriedstrasse 5, Luzern

**Kosten:** CHF 7.- pro Mal

## Treff 244 ⊕ Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport  
frönen

**Leitung:** Margrit Thalmann,  
Telefon 079 575 67 10

**Daten:** jeweils am Donnerstag; 3.9.,  
1.10., 5.11. und 3.12.2020

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwer-  
strasse 79, Luzern (Allmend Luzern)

**Kosten:** CHF 25.- für 5 wählbare Treffen  
(Abo) oder CHF 5.- pro Mal

## Treff 245 ⊕ Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit  
beschwingter Live-Musik oder DJ

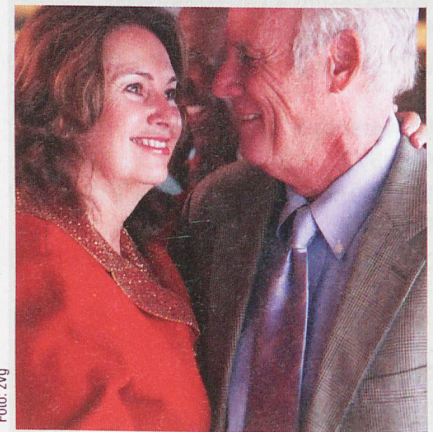


Foto: zVg

**Leitung:** Nena Graf,  
Telefon 079 270 80 88

**Daten:** jeweils am Mittwoch;

**9.9.** Unterhaltung mit Erwin Live

**14.10.** XXL Stimmung mit Gio

**11.11.** Duo Alpine Voice

**16.12.** XXL Stimmung mit Gio

**Zeit:** 14.30 bis 17.30 Uhr

**Ort:** Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
(VBL-Bus Nr. 14, Haltestelle Südpol)

**Hinweis:** Es stehen einige kostenpflich-  
tige Besucherparkplätze zur Verfügung.  
Wir empfehlen zusätzlich das Parkhaus  
Nidfeld (5 Gehminuten Entfernung).

**Kosten:** CHF 10.- pro Mal



# Bewegung & Tanz

## Kurse 750 + Sommer-Yoga am See

NEU

### In der Badi

Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft, Beweglichkeit und fördert die körperliche Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Geniessen Sie in den Sommerferien eine Yogastunde am See. Der Kurs findet nur bei geöffnetem Bad statt.

**Leitung:** Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH

**Daten:** 5 x Mittwoch; 15.7. bis 12.8.2020

**Zeit:** 9.30 bis 10.30 Uhr

**Ort:** Strandbad Tribtschen, Luzern

**Kosten:** CHF 105.-, exkl. Eintritt CHF 5.-

## Kurse 751 und 752 + Zumba Gold®

NEU

### Gemässigte Version für Junggebliebene

Zumba Gold® eignet sich speziell für Senioren, da die Tanzbewegungen langsam aufgebaut werden. Das Training kräftigt und lockert die Muskeln. Getanzt wird ohne Partner in loser Aufstellung.

**Leitung:** Aniko Renner, Fitness-Zumba-Instruktorin

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 751: Einführung

**Daten:** 5 x Mittwoch; 26.8. bis 23.9.2020

**Kosten:** CHF 105.-

### Kurs 752: Fortsetzung

**Daten:** 10 x Mittwoch; 14.10. bis 16.12.2020

**Kosten:** CHF 210.-

## Kurse 754 bis 762 + Yoga

### Auch für reife Körper

Yoga ist ein Zusammenpiel von Körper, Geist und Seele. Es unterstützt Körperbewusstsein, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer Entspannung. Die

Kurse sind auch geeignet für Teilnehmende ohne oder mit wenig Vorkenntnissen.

**Hinweis:** Die Yoga-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen dazu erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 95.

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Luzern

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

### Kurs 773

**Daten:** 10 x Mittwoch; 14.10 bis 16.12.2020

**Zeit:** 18.30 bis 19.15 Uhr

**Kosten:** CHF 210.-

Live-stream

### Kurs 754

**Daten:** 16 x Montag; 24.8. bis 14.12.2020 (ohne 5.10.)

**Zeit:** 8.45 bis 9.45 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 336.-

### Kurse 755 bis 759

**Daten:** 17 x Mittwoch; 19.8. bis 16.12.2020 (ohne 7.10.)

**Ort:** Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

**Kosten:** CHF 357.-

**Kurs 755:** 09.00 bis 10.00 Uhr

**Kurs 756:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 757:** 11.00 bis 12.00 Uhr

**Kurs 758:** 13.00 bis 14.00 Uhr

**Kurs 759:** 14.30 bis 15.30 Uhr

## Sursee

### Kurs 760

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

**Daten:** 17 x Freitag; 21.8. bis 18.12.2020 (ohne 9.10.)

**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr

**Ort:** Yogaatelier Sursee, Centralstrasse 18, Sursee

**Kosten:** CHF 357.-

## Willisau

### Kurse 761 und 762

**Leitung:** Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH

**Daten:** 17 x Dienstag; 11.8. bis 15.12.2020 (ohne 29.9. und 6.10.)

**Ort:** Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau

**Kosten:** CHF 357.-

NEU

**Kurs 761:** 9.15 bis 10.15 Uhr

**Kurs 762:** 17.45 bis 18.45 Uhr

## Kurse 763 bis 765 +

### Qi Gong

### Lebensenergie stärken



Foto: Fotobilia

Das grosse Spektrum an Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen) erhält und stärkt die Lebensenergie, kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

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

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 763: Einführung

**Daten:** 2 x Montag; 17. und 24.8.2020

**Zeit:** 15.00 bis 16.00 Uhr

**Kosten:** CHF 52.-

### Kurs 764: Fortsetzung

**Daten:** 13 x Montag; 31.8. bis 7.12.2020 (ohne 28.9. und 5.10.)

**Zeit:** 15.00 bis 16.00 Uhr

**Kosten:** CHF 338.-

### Kurs 765: Fortgeschrittene

**Daten:** 15 x Montag; 17.8. bis 7.12.2020 (ohne 28.9. und 5.10.)

**Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr

**Kosten:** CHF 390.-



# Bewegung & Tanz

## Kurse 766 bis 768 +

### Tai Chi

#### Bewegt den Körper und belebt den Geist

Tai Chi mit seinen langsamen fließenden Bewegungen fördert die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie lernen eine Tai-Chi-Form kennen, die Sie auch zu Hause mithilfe der Unterlagen üben können.

**Leitung:** Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin

**Daten:** 9 x Freitag; 9.10. bis 18.12.2020 (ohne 23.10. und 4.12.)

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 225.-

**Anmeldung:** bis 25.9.2020

## Kurs 766: Grundkurs

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

## Kurs 767: Aufbaukurs

**Zeit:** 9.45 bis 10.45 Uhr

## Kurs 768: Fortgeschrittene

**Zeit:** 11.00 bis 12.00 Uhr

## Kurse 769 bis 772 +

### Pilates

#### Für einen starken «Körperkern»

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

**Hinweis:** Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen dazu erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 95.

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurse 769 und 770

**Leitung:** Silvia Meier, Pilatetrainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa

**Daten:** 16 x Montag; 17.8. bis 14.12.2020 (ohne 28.9. und 5.10.)

**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencentner, Zürichstrasse 9, Luzern

**Kosten:** CHF 368.-

**Kurs 769:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs 770:** 15.15 bis 16.15 Uhr

## Kurs 771

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

**Daten:** 14 x Dienstag; 25.8. bis 15.12.2020 (ohne 13.10., 24.11. und 8.12.)

**Zeit:** 13.30 bis 14.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 322.-

## Kurs 772

**Leitung:** Sarah Balsiger, Sportwissenschaftlerin, Expertin für Prävention und Rehabilitation, APM Therapeutin

**Daten:** 16 x Mittwoch; 19.8. bis 16.12.2020 (ohne 7. und 14.10.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 368.-

## Kurs 774 +

### Bewegtes Gehirntraining

#### Life Kinetik®

Mit ganzheitlichem Training wird das Gehirn neu herausgefordert und mit sanften, spielerischen Übungen werden Geist und Körper fit gehalten. Die besser vernetzten Gehirnstrukturen führen zu mehr Wohlbefinden und zu einer Leistungssteigerung.

**Leitung:** Anita Tolusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Life-Kinetik®-Trainerin und Seniorencoach, Expertin Erwachsenensport esa

**Daten:** 9 x Dienstag; 13.10. bis 15.12.2020 (ohne 8.12.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 189.-

**Anmeldung:** bis 29.9.2020

## Kurs 775

### Ballett Moves

#### Lebensfreude durch Tanz

Die vom Ballett inspirierten Bewegungen stärken den Körper und fördern die Beweglichkeit und Körperhaltung. Dabei stehen der Spass und die Freude an Bewegung und Musik im Vordergrund. Der Kurs richtet sich an Neugierige, Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen.

**Leitung:** Alessandro Pitzalis, Gymnastik-Instruktor, Balletttänzer

**Daten:** 10 x Donnerstag; 17.9. bis 19.11.2020

**Zeit:** 11.00 bis 12.00 Uhr

**Ort:** Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

**Kosten:** CHF 210.-

**Anmeldung:** bis 3.9.2020

## Kurse 776 bis 781 +

### Everdance®

#### Solotanzspass zu Evergreens

Zu Evergreens und neueren Hits werden ohne Partner Schritte aus dem Paartanz gelernt und aufgefrischt. Grundschritte werden geübt, mit Zwischenschritten ergänzt und Choreografien zusammengesetzt.

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

**Kosten:** CHF 180.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurse 776 und 777

**Daten:** 10 x Montag; 7.9. bis 23.11.2020 (ohne 28.9. und 5.10.)

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern

**Kurs 776:** 10.15 bis 11.15 Uhr

**Kurs 777:** 14.00 bis 15.00 Uhr

NEU



# Fitness & Gleichgewicht

## Kurs 778

**Daten:** 10 x Dienstag; 8.9. bis 24.11.2020 (ohne 29.9. und 6.10.)  
**Zeit:** 16.45 bis 17.45 Uhr

Live-stream

## Kurse 779 und 780

**Daten:** 10 x Donnerstag; 10.9. bis 26.11.2020 (ohne 24.9. und 1.10.)  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kurs 779:** 13.30 bis 14.30 Uhr

**Kurs 780:** 14.45 bis 15.45 Uhr

## Kurs 781

**Daten:** 10 x Freitag; 11.9. bis 27.11.2020 (ohne 25.9. und 2.10.)  
**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern

Partnerangebot



Rheumaliga  
Luzern und Unterwalden

## Kurs 753

### Osteoporosegymnastik

**Mit Bewegung gegen Knochenabbau**

Belastung der Knochen und Kräftigung der Muskulatur hemmen den Knochenabbau und fördern mit einem gleichzeitigen Training der Koordination die Gehsicherheit. Das Sturzrisiko und die Gefahr von Frakturen werden so vermindert. Osteoporosegymnastik ist ein Gruppenprogramm mit Kräftigungs- und Koordinationsübungen.

**Leitung:** Barbara Bacher, dipl. Physiotherapeutin

**Daten:** 16 x Donnerstag; 20.8. bis 17.12.2020 (ohne 1. und 8.10.)

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Zeit:** 17.00 bis 18.00 Uhr

**Kosten:** CHF 20.- pro Lektion (der Einstieg ist jederzeit möglich)

**Anmeldung:** bis 6.8.2020

**Bemerkung:** Kursadministration durch Rheumaliga

NEU

## Kurse 790 bis 792

### Gleichgewicht und Balance

**Sicher stehen – sicher gehen**

Kraft und Gleichgewicht sind bis ins hohe Alter trainierbar. Die abwechslungsreichen Lektionen sind so aufgebaut, dass Sie Ihre Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer sowie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können. Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger/innen und als Fortsetzungskurs.

sicher stehen

sichergehen.ch

## Sursee

### Kurs 790

**Leitung:** Manuela Kronenberg, Turn- und Sportlehrerin ETH II, Leiterin Erwachsenenport esa  
**Daten:** 12 x Freitag; 4.9. bis 18.12.2020 (ohne 25.9., 2./9.10. und 13.11.)

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

**Ort:** Evang.-ref. Gemeindesaal Dägerstein, Sursee

**Kosten:** CHF 276.-

**Anmeldung:** bis 21.8.2020

NEU

## Luzern

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 791

**Leitung:** Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc; Expertin Erwachsenenport esa

**Daten:** 12 x Montag; 31.8. bis 14.12.2020 (ohne 28.9., 5./19.10. und 16.11.)

**Zeit:** 16.45 bis 17.30 Uhr

**Kosten:** CHF 276.-

## Kurs 792

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenenport esa

**Daten:** 14 x Dienstag; 25.8. bis 15.12.2020 (ohne 13.10., 24.11. und 8.12.)

**Zeit:** 15.00 bis 16.00 Uhr

**Kosten:** CHF 322.-

Live-stream

## Kurs 793

### Fit und zwäg

**Sanftes Ganzkörpertraining**

Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen den ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden Koordination, Reaktion und Gleichgewicht geschult. Mehr Stabilität im Bewegungsapparat heisst längerfristig weniger Schmerzen. Alles Faktoren, um sich jeden Tag «fit und zwäg» zu fühlen.

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenenport esa

**Daten:** 14 x Dienstag; 25.8. bis 15.12.2020 (ohne 13.10., 24.11. und 8.12.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 322.-

**Anmeldung:** bis 11.8.2020

sicher stehen

sichergehen.ch

## Kurse 794 und 795

### Körpertraining für den Mann

**Fitness, Kräftigung und Beweglichkeit**

Das ganzheitliche Training beinhaltet Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, Stabilisation des Rumpfes, Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung. Dieses Training steigert die Fitness und macht in einer Gruppe von Männern erst noch Spass!

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenenport esa

**Ort:** BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 794

**Daten:** 15 x Montag; 24.8. bis 14.12.2020 (ohne 12.10. und 23.11.)

**Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr

**Kosten:** CHF 345.-

## Kurs 795

**Daten:** 14 x Dienstag; 25.8. bis 15.12.2020 (ohne 13.10., 24.11. und 8.12.)

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

**Kosten:** CHF 322.-

sicher stehen

sichergehen.ch



# Fitness & Gleichgewicht

## Kurs 800 Rückentraining

### Stabilität und Beweglichkeit

Gegen den altersbedingten Kraftverlust und um beweglich und fit zu bleiben, hilft ein präventives Rücken- und Rumpftaining. Mit kleinen, freien Übungen wird die Muskulatur der tieferliegenden Rücken-, Rumpf- und Nackenmuskulatur gezielt und alltagstauglich gestärkt und mobilisiert. Die Körperhaltung wird trainiert, die Koordination sowie die Beweglichkeit werden verbessert und Entspannungstechniken werden eingeübt.

**Leitung:** Anita Tulusso, eidg. dipl. Sportlehrerin, Expertin Erwachsenensport esa

**Daten:** 9 x Dienstag; 13.10. bis 15.12.2020 (ohne 8.12.)

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 189.-

**Anmeldung:** bis 29.9.2020

## Kurs 801 Faszien-Fit

### Ganzheitliches Trainingsprogramm

Faszien-Training wirkt sich positiv auf ihre Gesundheit aus, es steckt viel mehr hinter dem Training für das Bindegewebe, als mit der Faszien-Rolle assoziiert wird. Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind oft Ursache vieler Gelenk- und Muskelbeschwerden. Die Faszien sollen elastisch und belastbar, flexibel und geschmeidig werden. In diesem Kurs lernen sie Mobilisations- und Eigenmassage-Techniken kennen und anwenden.

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

**Daten:** 8 x Mittwoch; 14.10. bis 2.12.2020

**Zeit:** 10.00 bis 11.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 292.-

**Anmeldung:** bis 30.9.2020

## Kurs 802 smovey®

### Schwungvoll trainieren und durch Vibration entspannen

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

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, smovey®-Coach

**Daten:** 10 x Montag; 7.9. bis 23.11.2020 (ohne 28.9. und 5.10.)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, 4. OG, Luzern

**Kosten:** CHF 180.-

**Anmeldung:** bis 24.8.2020

## Kurs 803 Thera-Band

### Das kleinste und leichteste «Fitness-Center»

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

**Leitung:** Rita Portmann, Erwachsenen-sportleiterin esa

**Daten:** 5 x Montag; 24.8. bis 21.9.2020

**Zeit:** 10.15 bis 11.15 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 139.- (inkl. Thera-Band)

**Anmeldung:** bis 10.8.2020

# Tennis

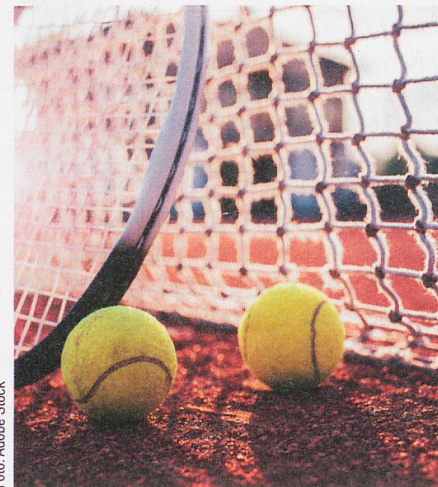


Foto: Adobe Stock

Möchten Sie mit der Sportart Tennis Bekanntschaft machen? Oder gehören Sie zu denen, die früher den Bällen nachgejagt sind und heute den Anschluss wieder finden möchten? Unser Angebot umfasst Kurse bzw. Gruppen für Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene. Sie werden in eine Gruppe eingeteilt werden, die Ihrem Niveau entspricht. Reservieren Sie sich einen Platz!

## Tennis-Gruppen

**Daten:** 24.8. bis 17.12.2020 (ohne 5./6. und 8.10.). Je nach Gruppensituation ist ein zwischenzeitlicher Einstieg möglich.

**Zeit:** Die Gruppen treffen sich alle tagsüber. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

**Gruppengrösse:** 4er-Gruppen (1 Platz)

**Kosten:** CHF 20.50 pro Person/Std.

**Anmeldung/Auskunft:** Lis Hunkeler (Fachleiterin), Mobile 079 758 69 57, info@lhunkeler.ch

### Sportcenter Rontal, Dierikon

**Tage:** Montag, Dienstag und Donnerstag

**Leitung:** Lis Hunkeler (Fachleiterin), Michel Bättscher, Hans Salzmann

### Sportcenter Pilatus, Kriens

**Tage:** Montag und Dienstag

**Leitung:** Robert Dubach, Urs Bösch



# Polysport

sicher stehen  
sichergehen.ch

## Kurs 830 Karate

### Aufbauende Gleichgewichtsschulung

Das Training beinhaltet alle Komponenten, die mit zunehmendem Alter wichtiger werden: Kraft, Beweglichkeit und Koordination (insbesondere Gleichgewicht). Die Übungen werden individuell angepasst. Wichtige Elemente des Karate-Trainings sind die Atmungsschulung und der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Das unterstützt die mentale Regulation, sei es als aktiver Stressabbau oder als Aktivierung der Energie.

**Leitung:** Toni und Mariann Romano, Karate Taisho

**Daten:** 8 x Donnerstag; 22.10. bis 10.12.2020

**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr

**Ort:** Karate Taisho, Luzernerstrasse 82, Kriens (VBL-Bus Nr. 1/5, Haltestelle Alpenstrasse)

**Kosten:** CHF 198.-

**Anmeldung:** bis 4.10.2020

## Kurs 831 Kanu

### Einsteigerkurs auf dem See

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

**Leitung:** Reto und Heinz Wyss, Kanuwelt Buochs GmbH

**Daten:** 3 x Donnerstag; 20.8. bis 3.9.2020

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern

**Kosten:** CHF 227.-

**Anmeldung:** bis 6.8.2020

## Kurs 832 Minitrampolin

### Gesund und fit ins hohe Alter mit bellicon®

Das Training auf dem bellicon®-Minitrampolin hat eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus: Gelenke, Knochen sowie die Beckenboden- und Tiefenmuskulatur werden gestärkt. Die gezielten Gleichgewichts- und Koordinationsübungen tragen zu einer aktiven Sturzprophylaxe bei und helfen, den Alltag sicher und mit einem gesteigerten Wohlbefinden zu bewältigen. Das Training ist rücken- und gelenkschonend und für jedes Trainingsniveau geeignet.

**Leitung:** Irene van den Berg, bellicon®-Health-Instruktorin

**Daten:** 10 x Mittwoch; 14.10. bis 16.12.2020

**Zeit:** 10.00 bis 10.50 Uhr

**Ort:** Balance Center Neustadt, Moosstrasse 1, Luzern

**Kosten:** CHF 180.-

**Anmeldung:** bis 30.9.2020

## Kurs 870 Schneeschuhslaufen Einsteiger



Foto: Züg

Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger/innen, die sich vertieft mit der Technik befassen möchten. Die Einführung beinhaltet Informationen über das Material, die Ausdauer und die Koordination. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

**Leitung:** Ursula Wyss (Fachleiterin)

**Daten:** 2 x Freitag; 11. und 18.12.2020

**Zeit:** 9.15 bis 14.15 Uhr

**Ort:** Langis

**Kosten:** CHF 89.-

**Anmeldung:** bis 27.11.2020

## Kurse 833 und 834 Curling

### Taktische Raffinesse auf dem Eis



Foto: Adobe Stock

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 Jahren problemlos erlernen und spielen. Wir gehen gemeinsam aufs Eis! Egal, welche Kenntnisse mitgebracht werden – wir zeigen Schritt für Schritt, wie man sich auf dem Eis erfolgreich bewegt und Spass haben kann. Wir zeigen die Raffinesse dieses Sports: Technik, Spielregeln und der Curling-Knigge Voraussetzung sind eine durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

**Leitung:** Hansruedi Heer, Curlinginstruktor

**Ort:** Regionales Eiszentrum, Eisfeldstrasse 2, Luzern

**Kosten:** +/- CHF 30.-/Doppellektion (variiert je nach Teilnehmerzahl)

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

### Kurs 833: Fortgeschrittene

**Daten:** 12 x Montag; 12.10. bis 28.12.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 21.9.2020

**Hinweis:** Einstieg auch möglich ab 6.1.2021

### Kurs 834: Anfänger/innen

**Daten:** 11 x Montag; 4.1. bis 15.3.2021

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 7.12.2020

**Hinweis:** Besuchen Sie vorab eine Schnupperlektion



# Aqua-Jogging & Wasser-Gymnastik

## Kurse 601 und 602 **+** Aqua-Jogging im See (mit Weste)

Foto: Strandbad Tribtschen



Geniessen Sie in den Sommerferien ein morgendliches Training im See. Die zur Verfügung gestellte Weste bewirkt, dass Sie aufrecht im Wasser «stehen». Die Kurse finden nur bei geöffnetem Bad statt.

**Leitung:** ausgebildete Wasserfitness-Leiterinnen esa  
**Kosten:** CHF 112.– exkl. Eintritt (CHF 5.–)  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 601: Sempach

**Leitung:** Christine Bruppacher, Lucia Muff  
**Daten:** 6 x Dienstag; 7.7. bis 11.8.2020  
**Verschiebedaten:** 18. und 25.8. (bei Schlechtwetter)  
**Zeit:** 10.15 bis 11.05 Uhr  
**Ort:** Seebad Sempach

### Kurs 602: Luzern

**Leitung:** Judith Bollinger, Lucia Muff  
**Daten:** 6 x Donnerstag; 9.7. bis 13.8.2020  
**Verschiebedaten:** 20. und 27.8. (bei Schlechtwetter)  
**Zeit:** 10.15 bis 11.05 Uhr  
**Ort:** Strandbad Tribtschen, Luzern

## Kurse 840 bis 848 Aqua-Jogging (mit Weste)

Aqua-Jogging im tiefen Wasser wird mit einer speziellen Auftriebsweste durchgeführt. Diese wird zur Verfügung gestellt. Sie bewirkt, dass Sie sich im Wasser sicher und aufrecht fortbewegen können. In dieser Position wird das Training absolviert. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

**Leitung:** Wasserfitness-Leiterinnen esa  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Beromünster Hallenbad Kantonsschule

**Leitung:** Anita Erni, Christine Bruppacher  
**Daten:** 16 x Donnerstag; 20.8. bis 17.12.2020 (ohne 1. und 8.10.)  
**Kosten:** CHF 320.– inkl. Eintritt

**Kurs 840 **+**:** 18.30 bis 19.20 Uhr  
**Kurs 841:** 19.20 bis 20.10 Uhr

## Ebikon Hallenbad Schmiedhof

**Leitung:** Trudy Schwegler  
**Daten:** 16 x Montag; 17.8. bis 14.12.2020 (ohne 28.9. und 5.10.)  
**Kosten:** CHF 320.– inkl. Eintritt

**Kurs 842 **+**:** 19.00 bis 19.50 Uhr  
**Kurs 843:** 20.00 bis 20.50 Uhr

## Luzern Hallenbad Allmend

**Kurs 844**  
**Leitung:** Christine Bruppacher  
**Daten:** 15 x Dienstag; 18.8. bis 15.12.2020 (ohne 29.9., 6.10. und 8.12.)  
**Zeit:** 11.15 bis 12.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 281.– exkl. Eintritt

## Megggen Hallenbad Hofmatt

**Kurs 845 **+****  
**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 15 x Dienstag; 18.8. bis 15.12.2020 (ohne 29.9., 6.10. und 8.12.)  
**Zeit:** 12.10 bis 13.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 300.– inkl. Eintritt

## Nottwil Hallenbad Paraplegikerzentrum

**Kurs 846 **+****  
**Leitung:** Monika Schwaller  
**Daten:** 16 x Mittwoch; 19.8. bis 16.12.2020 (ohne 30.9. und 7.10.)

**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr  
**Kosten:** CHF 299.– exkl. Eintritt

**Kurse 847 und 848**  
**Leitung:** Rosmarie Wicki  
**Daten:** 16 x Freitag; 21.8. bis 18.12.2020 (ohne 2. und 9.10.)  
**Kosten:** CHF 299.– exkl. Eintritt

**Kurs 847 **+**:** 10.05 bis 10.55 Uhr  
**Kurs 848:** 11.05 bis 11.55 Uhr

## Kurse 850 bis 853 Wasser-Gymnastik (ohne Weste)

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

## Ebikon Hallenbad Schmiedhof

**Leitung:** Lucia Muff, Expertin  
Erwachsenensport esa  
**Kosten:** CHF 288.– inkl. Eintritt

**Kurse 850 und 851**  
**Daten:** 16 x Montag; 17.8. bis 14.12.2020 (ohne 28.9. und 5.10.)

**Kurs 850 **+**:** 11.00 bis 11.50 Uhr  
**Kurs 851:** 12.00 bis 12.50 Uhr

**Kurse 852 und 853**  
**Daten:** 16 x Freitag; 21.8. bis 18.12.2020 (ohne 2. und 9.10.)

**Kurs 852 **+**:** 12.00 bis 12.50 Uhr  
**Kurs 853:** 13.00 bis 13.50 Uhr

Beachten Sie auch die Angebote unter der Rubrik «Offene Gruppen/Wasserfitness» auf Seite 38.



## Nordic Walking

sicher stehen  
sichergehen.ch



Foto: zlg

Dank der ganzheitlichen Wirkung, der gelenkschonenden Technik und der Effizienz ist Nordic Walking beliebt. Bei regelmässigem Training werden die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik und Koordinationsübungen. Danach geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walking-Stöcken in den Wald oder über Wiesen.

### Nordic-Walking-Leiter/innen esa

#### Ruth Indergand (Fachleiterin)

Telefon 041 370 62 09  
Mobile 079 737 37 36  
br\_indergand@bluewin.ch

#### Martha Leisibach (Stv.)

Telefon 041 420 91 48  
Mobile 079 561 01 31  
m.leisibach@gmail.com

**Ausrüstung:** Gute Sportschuhe, sportliche Kleidung, evtl. Regenschutz, Nordic-Walking-Stöcke (Beratung durch Leiter/innen möglich)

### Kosten:

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt)
- Kombi-Abo (2 Halbjahres-Abos abzgl. 10 % Rabatt)
- 10er-Abo CHF 70.-

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

**Anmeldung:** Einstieg jederzeit möglich. Melden Sie sich bei der entsprechenden Leitung.

**Durchführung:** Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

## Nordic-Walking-Treffen

+ Die Nordic Walking-Treffen finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant ist das jeweils leichteste Niveau.

Ort/Treffpunkt	Tag/Daten/Zeit	Gruppen	Leitung	Kosten/HJ-Abo
<b>Adligenswil</b> Fussballplatz Obmatt	25 x <b>Montag</b> ; 6.7. bis 21.12.2020 9.00 bis 10.30 Uhr	1	Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69, Ruth Indergand	CHF 140.-
<b>Luzern</b> Aussensportanlage Allmend Süd	26 x <b>Montag</b> ; 6.7. bis 28.12.2020 16.15 bis 18.00 Uhr (ab 5.10.: 15.30 bis 17.15 Uhr)	5 +	Ruth Indergand, Telefon 041 370 62 09, Peter Burger, Anita Hüsler, Antoinette Imhof, Ute Kocher, Martha Leisibach, Edith Marfurt, Hans-Rudolf Marfurt, Rita Portmann, Ueli Rietmann, Beatrice Rufener, Françoise Von Wartburg	CHF 146.-
<b>Luzern</b> Aussensportanlage Allmend Süd	27 x <b>Mittwoch</b> ; 1.7. bis 30.12.2020 8.45 bis 10.30 Uhr	3 +	dito Montag	CHF 152.-
<b>Nottwil</b> Fussballplatz Rüteli	25 x <b>Montag</b> ; 6.7. bis 21.12.2020 8.30 bis 10.15 Uhr	2 +	Käthy Marfurt, Telefon 041 937 17 78, Rosmarie Wicki	CHF 140.-
<b>Reiden</b> Sportzentrum Kleinfeld	22 x <b>Donnerstag</b> ; 2.7. bis 17.12.2020 (ohne 23./30.7. und 6.8.) 9.00 bis 10.30 Uhr	3 +	Marie-Louise Wapf, Telefon 062 927 29 89, Esther Leu	CHF 124.-

TAS

KLEINWANGENSTRASSE 47  
6280 HOCHDORF

079 700 69 00

info@tas-hochdorf.ch  
www.tas-hochdorf.ch

## Tennis Academy Seetal

KINDER – JUGENDLICHE – ERWACHSENE – SENIOREN

DEINE INNOVATIVE TENNISCHULE

Unified

SPORT COACH



## Radsport

Die Velotouren (Fahrräder und Elektrovelos) werden durch ausgebildete Erwachsenensportleiter/innen esa rekognosziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 und 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen.

### Radsport-Leiter/innen esa

#### Theres Jöri (Fachleiterin)

Telefon 041 670 28 23  
Mobile 078 770 03 12  
joeth@bluewin.ch

#### Bruno Gassmann (Stv.)

Telefon 041 467 26 36  
Mobile 078 769 21 68  
bruno.gassmann@bluemail.ch

#### Leiter/innen

Anton Amstalden, Arnold Burch, Irene Egli, Hans Kiener, Bruno Marti, Josef Muff, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Bruno Zumbühl

**Programm:** 7 x Dienstag; ganztags

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

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

**Mittagessen:** Wahlweise Picknick oder Restaurant.

**Anforderung:** Regelmässige Velo- oder E-Bike-Fahrer, welche keine sportliche Höchstleistungen erbringen wollen.

**Gruppen:** Sie werden in eine der vier Gruppen eingeteilt, welche Ihrem Tempo und Ihrer Fitness entspricht. Ein Gruppenwechsel ist jederzeit möglich. Bei weniger als sechs Teilnehmenden können Gruppen zusammengelegt werden.

### Kosten:

- 10er-Abo CHF 100.–
  - Veloverladen auf Anhänger CHF 8.– (bar)
- Schnuppern:** auch ohne Abo möglich (Barzahlung)
- Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

**Anmeldung:** Melden Sie sich jeweils vor einer Tour (auch Verschiebedatum) bei Theres Jöri an (Kontakt siehe Kasten). Sie nimmt Ihre Anmeldung am **Sonntagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen (Verschiebedatum Dienstagabend). Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (Veloverlad, Autotransport und Leiterteilung).

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine eventuelle Verschiebung gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Freizeit am **Vortag ab 14.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

## Velotouren-Programm

⊕ Die Velotouren finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant sind die jeweils leichtesten Niveaus.

Tag/Datum	Tour/Route	Treffpunkt
DI, 14.7.2020	<b>Von Einsiedeln nach Horw</b> Car: Horw – Einsiedeln. Rad: Einsiedeln – Bennau – Altmatt – Rothenthurm – Morgarten – Unterägeri – Allenwinden – Zug – Cham – Gisikon – Emmen – Horw	7.00 Uhr, Horw, Gössi-Areal
DI, 28.7.2020	<b>Golfplatz-Tour</b> Mooshüsli – Rain – Hildisrieden – Elmenringen – Neuenkirch – Malters – Emmen – Mooshüsli	9.00 Uhr, Emmen, Mooshüsli (Parkplatz)
DI, 11.8.2020	<b>Drei Bach-Fluss-Tour (Wiggern, Aare, Suhre)</b> Zofingen – Aarburg – Olten – Stüsslingen – Aarau – Muhen – Zofingen – Trienermatte	9.00 Uhr, Zofingen, Trienermatte (Parkpl.)
DI, 25.8.2020	<b>Von Wimmis übers Gürbetal nach Thun</b> Car bis Wimmis. Rad: Wimmis – Amsoldingen – Seftigen – Belp – Münsingen – Thun. Car bis Horw.	7.00 Uhr, Horw, Gössi Areal
DI, 8.9.2020	<b>Von Sursee ins Wiggertal</b> Sursee – Knutwil – Dagmersellen – Reiden – Richental – Ebersecken – Gläng – Ettiswil – Sursee	9.00 Uhr, Sursee, Eishalle (Parkplatz)
DI, 6.10.2020	<b>Landessender-Beromünster-Tour</b> Rothenburg – Rain – Hildisrieden – Beromünster – Vogelsang – Kirchbühl – Rothenburg	9.00 Uhr Rothenburg, Restaurant Chärnsmatt
DI, 3.11.2020	<b>Abschluss Velotouren</b> Gemütliches Beisammensein, Rück- und Vorschau Velotouren (Anmeldung nicht nötig)	14.00 Uhr, Luzern, Rest. Murmatt (Allmend)



# Mountainbike



Foto: zlg

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

**Leitung:** Walter Kaspar, Mountain-Bike-Leiter esa

**Tag/Zeit:** Donnerstag; jeweils 13.15 Uhr am Treffpunkt, Rückkehr ca. 7.15 Uhr.

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

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

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

**Kosten:**

• 10er-Abo CHF 100.– (Radsport) bar CHF 10.– pro Tour

**Schnuppern:** auch ohne Abo möglich

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 52, und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

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

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung, Änderungen oder über eine eventuelle Verschiebung gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Freizeit am **Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

## Mountainbike-Programm

Datum	Tour	Schwierigkeit	Kondition	Treffpunkt
16.7.2020	<b>Horwer-Halbinsel:</b> Winkel – Felmis – Bireggwald	1-2	1-2	Parkplatz Messehallen Luzern
30.7.2020	<b>Willisau:</b> Gunterswil – Soppensee – Ostergau	2-3	3	Parkplatz Landi Willisau
13.8.2020	<b>Kriens:</b> Hergiswald – Rosshütte – Krienseregg	3-4	3-4	Parkplatz Seilbahnstation
27.8.2020	<b>Sursee:</b> Wellnau – Gschweich – Stierenberg	2-3	2-3	Parkplatz OTTO'S
10.9.2020	<b>Meggerwald:</b> Forrenmoos – Gränzürli – Wagenmoos	2-3	2-3	Parkplatz Verkehrshaus Luzern
24.9.2020	<b>Wolhusen:</b> Doppleschwand – Entlebuch – Kleine Emme	3-4	3-4	Parkplatz Migros Wolhusen
8.10.2020	<b>Rathausen:</b> Hundsrügggen – Root – Emmen	1-2	1-2	Parkplatz Lidl Emmenbrücke
22.10.2020	<b>Hochdorf Lindenberg:</b> Baldegg – Horben	3	3	Parkplatz Badi Baldegg
5.11.2020	<b>Littau:</b> Kleine Emme – Littauerberg – Spitz – Riffigwald	1-2	1-2	Parkplatz Hornbach Littau

## Veloferien 2020 Radfahren und geniessen

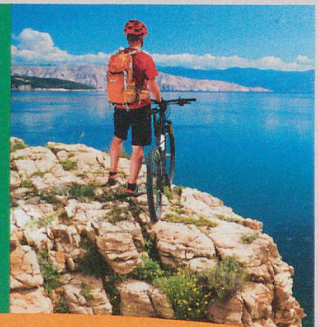
**19.7.–25.7. Frankreich – Südburgund: Naturerlebnisse der besonderen Art**

**29.7.–5.8. Velo-Flusskreuzfahrt – Bezaubernde Seine mit Normandie – von Paris nach Caudebec-en-Caux**

>>> *Tägliche Ausflüge im Car oder schöne Velotouren*

**10.8.–14.8. Naturnahes Aachtal – zwischen Hegaubergen und Bodensee**

**30.8.–4.9. Mosel-Radweg – von Trier bis Koblenz**





## Wandern



Foto: z/Vg

Ob eine einfache Spazierwanderung oder anspruchsvollere Tagestour: Die gemeinsame Bewegung in der Natur macht Spass und eine Auszeit vom Alltag bringt Erholung. Unsere Wanderleiterinnen und Wanderleiter bieten regelmässig Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Distanzen an.

**Gruppen:** Die Gruppe **A** hat eine etwas höhere Marschleistung pro Stunde und auch eine längere Wanderzeit (3 bis 5 Std.). Beachten Sie die Sterne und übrige Angaben. Die Gruppe **B** hat eine kleinere Marschleistung und kürzere Wanderzeiten (2 bis 3 Std.).

### Schwierigkeitsgrade:

**\* Leichte Wanderung**, geringe Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege, keine speziellen Anforderungen.

**\*\* Mittlere Wanderung**, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbarer Wege.

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

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

**Verpflegung:** Meistens Picknick, sonst im Restaurant (siehe Bemerkung Route). In der Regel Kaffeehalt vor Wanderbeginn.

**Billette:** Kollektivbillette ab Luzern werden, wenn nicht anders erwähnt, von der Wanderleitung besorgt (sonst Vermerk «indiv. lösen»).

**Treffpunkt:** Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor H&M.

**Abfahrt:** Immer ab Luzern, sofern keine weitere Angaben.

**Weitere Einsteigeorte:** Nebst Luzern, z.T. möglich.

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

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden.

**Fahrkosten/Fahrplan:** Die Angaben basieren auf den für 2020 geltenden Halbtax-Gruppenpreisen und Fahrplänen. Bitte General- bzw. Halbtaxabonnement mitnehmen. Bei kurzfristiger Absage/Fernbleiben von angemeldeten Personen gelten die Bestimmungen der SBB.

**Kosten:** CHF 10.- (bar); werden zusammen mit dem Kollektivbillett eingezogen.

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

**Detailinformationen:** Über die einzelnen Wanderungen finden Sie unter [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Freizeit > Findet Ihre Tour statt.

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung oder Änderungen gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Freizeit am **Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

### Wander-Leiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
Norbert von Büren		079 604 81 93	nvburen@bluewin.ch
Bernet Cécile (Stv.)	041 370 21 28	078 866 77 38	pace.bernet@hispeed.ch
Leiter/innen			
Hägi Margrit	041 360 57 34	077 476 10 09	mar.hag.san@bluewin.ch
Lötscher Annelise	041 340 81 22	079 214 34 05	annelise.loetscher@bluewin.ch
Lötscher Mark	041 340 83 89	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Schmidli Margaritha	041 440 83 89	078 789 84 03	m_schmidli@hotmail.com
Stalder Roberta		079 342 42 86	nordlight.07@gmail.com
Studer Iris	041 780 37 71	079 662 36 46	iris.studermilz@bluewin.ch
Weber Monika	041 280 49 49	078 807 82 92	moniwe@gmx.ch



## Wander-Programm

⊕ Die Wanderungen finden in unterschiedlichen Leistungsgruppen statt. BSV-relevant sind **B**-Wanderungen mit einem **\***.

Tag/Datum Zeit Treffpunkt	Tour/Schwierigkeit Route	Distanz/ Höhen- meter	Wander- zeit	Leitung/ Anmeldung	Abfahrt/ Rückkehr/ Kollektiv
<b>5. – 12.7.20 Ferien in Leukerbad</b>					
MI, 15.7.20 6.20 Uhr Bahnhof UG	<b>Vom Appenzellerland ins St. Gallerland A/**</b> Herisau – Ramsenburg – Schwänberg – Degersheim	9½ km 400 m ↗ 350 m ↘	3¼ Std.	C. Bernet, M. Lötscher	A: 7.39 Uhr R: 18.21 Uhr K: ca. CHF 37.–
MI, 22.7.20 7.00 Uhr Bahnhof UG	<b>Sunnigrätli A/***</b> Arnisee – Riedboden – Sunnig- grätli – Bödemli – Arnisee	9 km 700 m ↗ 700 m ↘	4½ Std.	I. Studer, A. Lötscher	A: 7.18 Uhr R: 18.30 Uhr K: CHF 35.–/GA CHF 13.–
DO, 30.7.20 8.05 Uhr Bahnhof UG	<b>Roggenstock ⊕ B/*</b> Seebli – Fuederegg – Roggenegg – Seebli	8 km 340 m ↗ 340 m ↘	2½ Std.	M. Schmidli, N. von Büren	A: 8.20 Uhr R: 16.50 Uhr K: ca. CHF 45.–/GA CHF 17.–
DO, 6.8.20 7.50 Uhr Bahnhof UG	<b>Rund ums Sidelhorn A/***</b> Grimselpass – Triebtenseelicken – Chrüzegge – Grimselpass	8 km 600 m ↗ 600 m ↘	4 Std.	C. Bernet, M. Lötscher	A: 8.06 Uhr R: 19.55 Uhr K: ca. CHF 45.–
MI, 12.8.20 8.15 Uhr Bahnhof UG	<b>Durchs schöne Thurgau ⊕ B/*</b> Kartause Ittingen – Hüttwilersee – Nussbommersee – Nussbaumen	11 km 170 m ↗ 110 m ↘	3 Std.	M. Hägi, N. von Büren	A: 8.35 Uhr R: 17.25 Uhr K: ca. CHF 37.–
MI/DO, 19./20.8.20 Ersatz: 26./27.8.20	<b>Zweitagestour Greina A/***</b> Pian Geirett – Greinapass – Terrihütte SAC – Vrin Anmeldeschluss: 15.7.2020	10 – 11 km 400 m ↗ 200 m ↘/ 400 m ↗ 980 m ↘	3¾ Std. / 4 Std.	M. Lötscher, R. Stalder	K: CHF 180.–/GA CHF 130.– Detailprogramm wird zugestellt
DO, 27.8.20 8.20 Uhr Bahnhof UG	<b>Piottinoschlucht B/**</b> Oscio Piottino – Dazio Grande – Prato Leventina – Ambri-Piotta	10 km 500 m ↗ 360 m ↘	3 Std.	M. Schmidli, M. Weber	A: 8.37 Uhr R: 18.32 Uhr K: ca. CHF 32.–
MI, 9.9.20 7.05 Uhr Bahnhof UG	<b>Hoch über dem Reusstal A/**</b> Haldi – Säumli – Oberfeld – Billentrog – Haldi	7 km 550 m ↗ 560 m ↘	3 Std.	R. Stalder, M. Schmidli	A: 7.18 Uhr R: 18.32 Uhr K: ca. CHF 25.–
MI, 16.9.20 6.40 Uhr Bahnhof UG	<b>Ins wilde Gasteretal A/**</b> Kandersteg – Eggeschwand – Chluse – Waldhus – Selden	11½ km 450 m ↗ 50 m ↘	3¾ Std.	R. Stalder, M. Weber	A: 6.57 Uhr R: 19.03 Uhr K: ca. CHF 54.–/GA CHF 13.–
DO, 24.9.20 7.35 Uhr Bahnhof UG	<b>Kastanienwälder am Monte Carasso A/***</b> Carasso – Fontanella – Curzutt – Funivia – Carasso	9½ km 720 m ↗ 720 m ↘	4¼ Std.	M. Lötscher, C. Bernet	A: 7.51 Uhr R: 18.30 Uhr K: ca. CHF 45.–



MI/DO, 30.9./1.10.20	<b>Zweitagestour Lenzerheide</b> <b>B/*</b> Tgantieni / Crap la Tretscha. Hotel Sunstar HP (Hallenbad) Anmeldeschluss: 15.8.2020	7 – 7½ km 330 m 100 m 100 m 250 m	2½ Std. / 3 Std.	C. Bernet, I. Studer	K: CHF 198.–/GA CHF 152.– Detailprogramm wird zugestellt
MI, 7.10.20 7.40 Uhr Bahnhof UG	<b>Emmentaler Höhenweg</b> <b>A/**</b> Langnau i.E. – Hochwacht – Hegloch – Heidbühl – Eggwil	11 km 580 m 520 m	4 Std.	M. Weber, M. Hägi	A: 7.57 Uhr R: 17.43 Uhr K: ca. CHF 22.–
MI, 14.10.20 7.45 Uhr Bahnhof UG	<b>Panoramatour bei den Mythen</b> <b>A/**</b> Mostelberg – Haggenegg – Holzegg – Rothenflue	9½ km 640 m 250 m	4½ Std.	I. Studer, C. Bernet	A: 8.06 Uhr R: 18.00 Uhr K: ca. CHF 44.–/GA CHF 12.–
DO, 22.10.20 7.10 Uhr Bahnhof UG	<b>Klettgau</b> <b>B/*</b> Schleitheim – Hallau	11 km 220 m 250 m	3¼ Std.	N. von Büren, M. Hägi	A: 7.20 Uhr R: 17.39 Uhr K: ca. CHF 35.–
DO, 29.10.20 8.35 Uhr Bahnhof UG	<b>Emmental</b> <b>B/*</b> Kemmeribodenbad – der Emme entlang – Schangnau	9 km 270 m 290 m	3 Std.	M. Hägi, M. Schmidli	A: 8.57 Uhr R: 16.43 Uhr K: ca. CHF 17.–
MI, 4.11.20 8.20 Uhr Bahnhof UG	<b>Ein Hauch von Süden</b> <b>A/**</b> Brunnen – Oberholz – Gersau – Rengg – Vitznau	11 km 650 m 650 m	4 Std.	M. Lötscher, A. Lötscher	A: 8.37 Uhr R: 16.55 Uhr K: ca. CHF 9.–
DO, 12.11.20	<b>Jahresrückblick und -ausblick</b> Pro Senectute, Maihofstr. 76, Luzern			N. von Büren	14.00 bis 17.00 Uhr und Leiterteam
DO, 19.11.20 7.50 Uhr Bahnhof UG	<b>Linner Linde</b> <b>B/**</b> Bötzberg Vierlinden – Linner Linde – Linnenberg – Buechmatt – Ruine Schenkenberg	10½ km 280 m 400 m	3 Std.	M. Weber, M. Schmidli	A: 8.05 Uhr R: 17.55 Uhr K: ca. CHF 30.–
DO, 3.12.20 8.20 Uhr Bahnhof UG	<b>Einsiedler Weihnachtsmarkt</b> <b>B/*</b> Einsiedeln – Birchli – Hermannern – Lincoln – Weihnachtsmarkt	8 km 150 m 150 m	2½ Std.	C. Bernet, R. Stalder	A: 8.39 Uhr R: 16.21 Uhr K: ca. CHF 20.–
MI, 16.12.20 7.55 Uhr Bahnhof UG	<b>Dem Rheinfall entgegen</b> <b>A/*</b> Marthalen – Dachsen – Rheinfall – Schaffhausen	14 km 250 m 250 m	3¾ Std.	N. von Büren, C. Bernet	A: 8.10 Uhr R: 17.25 Uhr K: ca. CHF 32.–

## Osteoporosegymnastik / Osteogym



**Rheumaliga  
Luzern und Unterwalden**  
Bewusst bewegt

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

■ <b>Baldegg</b>	Kantonale Mittelschule	<b>Mittwoch</b>	08:40/09:45 Uhr
■ <b>Ebikon</b>	Pfarrheim, Dorfstrasse 7	<b>Mittwoch</b>	08:30/09:30/10:30 Uhr
■ <b>E.-Brücke</b>	T & T, Schachenstrasse 10a	<b>Montag</b>	13:00/14:00 Uhr
■ <b>Luzern</b>	Maihofstrasse 76	<b>Donnerstag</b>	17:00 Uhr
■ <b>Schüpfheim</b>	Move, Schächli 8	<b>Freitag</b>	10:15 Uhr



**Anmeldung** Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Kurswesen, 041 484 34 75, [rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch](mailto:rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch)



## Fitgym

Allround/Seniorenturnen

sicher stehen  
sichergehen.ch

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

**Leitung:** Urs Niedermann (Fachleitung) mit rund 180 ausgebildeten Allround-Leiter/innen

**Lektionsdauer:** 45 – 60 Minuten

### Kosten:

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):  
1. Halbjahr (ca. 21 x) CHF 84.–  
2. Halbjahr (ca. 15 x) CHF 60.–
- 10er-Abo: CHF 50.–

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich (auch ohne Abo)



Foto: Fotolia

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

+ Die Fitgym-Gruppen sind alle BSV-relevant.

### Adligenswil

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Madeleine Wüest, 041 370 33 39

### Aesch

Turnhalle

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

### Altshofen

Turnhalle

Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Kathrin Bärtschi, 079 351 40 46

### Altwis

Turnhalle

Dienstag, 20.00 bis 21.00 Uhr  
Pia Höltschi, 041 917 29 72

### Buchrain

Turnhalle Dorf

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr  
Monika Wolfer, 041 440 46 78

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

### Turnhalle Hinterleisibach

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Donnerstag, 8.00 bis 9.00 Uhr  
Donnerstag, 9.15 bis 10.15 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

### Büron

Mehrzweckhalle Träffpunkt

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

### Buttisholz

Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Manuela Kronenberg, 078 789 04 89

### Dagmersellen

Alterszentrum Eiche

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Othmar Röllli, 062 758 42 61

### Turnhalle Kastanie

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr  
Rita Staffelbach, 062 756 46 68

### Doppleschwand

Turnhalle

Mittwoch, 15.00 bis 16.00 Uhr  
A. Portmann, 041 480 27 87

### Ebersecken

Gemeindehaus

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

### Ebikon

Pfarreiheim

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

### Egolzwil

Mehrzweckhalle

Montag, 18.45 bis 20.00 Uhr  
Cornelia Jöri, 041 980 00 84

### Eich

Turnhalle

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

### Emmen

Pfarreiheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Graziella Soria, 041 917 03 88

### Emmenbrücke

Pfarreiheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr  
M. Baumgartner, 041 458 15 87

### Pfarreiheim Gerliswil

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

### Schulhaus Hübeli

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

### Pfarreiheim St. Maria

für Italienisch- und Spanisch-

sprachige

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

### Entlebuch

Pfarreiheim

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



**Ermensee****Mehrzweckhalle**

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr  
Heidi Rüther, 041 917 35 60

**Eschenbach****Schulhaus Hübeli**

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

**Escholzmatt****Pfarrsaal**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
H. Neuenschwander, 041 486 15 48

**Ettiswil****Bülacherhalle**

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

**Flühli****Turnhalle**

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

**Gettnau****Turnhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Marie-Therese Koller, 041 970 17 32

**Geuensee****Turnhalle Kornmatte**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
D. Wiprächtiger, 041 921 70 33

**Grosswangen****Kalofenhalle**

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

**Gunzwil****Lindenhalle**

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

**Hämikon****Turnhalle**

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Silvia Blaser, 041 917 08 26

**Hasle****Turnhalle Dorf**

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

**Hellbühl****Rotbach-Halle**

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

**Hergiswil b. Willisau****Mehrzweckhalle Steinacher**

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

**Hitzkirch****Turnhalle****Männergruppe**

Dienstag, 16.10 bis 17.10 Uhr

**Turnhalle**

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

**Hochdorf****Turnhalle Avanti**

Montag, 15.50 bis 16.50 Uhr  
Jana Schmid, 041 910 61 50

**Hohenrain****Pfarrheim**

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

**Horw****Turnhalle Hofmatt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Jolanda Salmina, 076 529 37 32

**Inwil****Schulhaus Rägeboge Aula**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Eveline Suter, 041 448 18 22

**Kleinwangen****Turnhalle**

Montag, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Annemarie Ineichen, 041 910 43 15

**Kriens****Pfarrheim Bruder Klaus**

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Feldmühle**

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Doris Lötscher, 041 320 17 09

**Turnhalle Fenkern**

Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60

**Turnhalle Krauer**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

**Turnhalle Kuonimatt**

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

**Luzern****Asociación de pensionistas für Spanischsprachige**

Dienstag und Mittwoch,  
18.00 bis 19.00 Uhr  
Carmen Arias, 041 420 22 53

**Pfarrzentrum Barfüesser**

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

**Betagtenzentrum Eichhof (Haus Saphir)**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Veronika Felber, 041 320 89 60  
M. Zurkirchen, 041 497 07 88

**Turnhalle Fluhmühle (Reussbühl)**

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

**Turnhalle Geissenstein**

Montag, 16.30 bis 17.15 Uhr  
Violette Besson, 041 558 80 85

**Power-Fit (Herbst-Frühling)**

Montag, 17.15 bis 18.00 Uhr  
Urs Niedermann, 041 370 60 37

**Alterssiedlung Guggi**

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Barbara Vanza, 041 760 59 53

**Mykonius-Saal**

Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Rita Weibel, 041 410 30 30

**Mehrzweckzentrum Matthof**

Donnerstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Beatrice Greber, 041 280 65 51

**Turnhalle Moosmatt****Männergruppe**

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

**Pfarrheim St. Anton**

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

**Pfarrheim St. Karl**

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

**Pfarrheim St. Leodegar**

Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

**Pfarrheim St. Michael/Rodtegg**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Melanie Tresch, 079 233 04 11

**Turnhalle Ruopigen (Reussbühl)**

Mittwoch, 14.45 bis 15.45 Uhr  
Margrit Berger, 041 320 16 69

**Würzenbach****Evang. Gemeindezentrum**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Christel Gysin, 041 310 37 64

**Malters****Turnhalle Muoshof**

Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr

**Muoshof-Pavillon**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

**Pfarrheim**

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

**Marbach****Turnhalle**

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



**Mauensee****Turnhalle**

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

**Meggen****Kath. Pfarreiheim**

Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

**Meierskappel****Schulhaus Höfli Singsaal**

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Brigitte Kronenberg, 041 850 15 22

**Menznau****Rickenhalle**

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

**Nebikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

**Männergruppe**

Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr  
M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84

**Neudorf****Turnhalle**

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

**Neuenkirch****Turnhalle Grünau**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Agnes Kälin, 041 467 33 62

**Nottwil****Turnhalle Sagi-Zentrum**

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Marianne Kurmann, 041 467 24 48

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Ursula Gubler, 078 731 95 03

**Oberkirch****Turnhalle**

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

**Pfeffikon****Mehrzweckhalle**

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

**Rain****Turnhalle Chrüz matt**

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr  
M. Baumgartner, 041 458 15 87

**Reiden****Alterszentrum Feldheim**

Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr  
Othmar Röllli, 062 758 42 61

**Retschwil****Schulhaus**

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Cecile Diem, 041 910 56 14

**Römerswil****Mehrzweckhalle**

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

**Romoos****Turnhalle**

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
V. Schwarzentruher, 041 480 49 58

**Root****Pfarreiheim**

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

**Widmer matt**

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

**Rothenburg****Turnhalle Gerbematt**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Maria-Magda Wüst, 078 889 61 50

**Ruswil****Sporthalle Wolfsmatt**

Dienstag, 13.45 bis 14.45 Uhr  
Dienstag, 14.45 bis 15.45 Uhr

**Männergruppe**

Dienstag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Pia Grüter, 041 495 25 39

**St. Erhard****Turnhalle**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Silvia Gassmann, 041 921 64 80

**Schenkon****Turnhalle Grundhof**

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

**Schlierbach****Mehrzweckhalle**

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

**Schötz****Pfarreiheim**

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Hanny Steinmann, 041 980 26 83

**Schongau****Turnhalle**

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Carmen Suter, 041 917 03 08

**Schüpfheim****Turnhalle Dorfschulhaus**

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

**Schwarzenberg****Turnhalle**

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

**Sempach****Turnhalle Tormatt**

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr  
Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Erika Rüeger, 041 460 33 62

**Sempach-Station****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Pia Stalder, 041 460 50 05

**Sörenberg****Turnhalle**

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

**Sursee****Turnhalle St. Georg**

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Vreni Riesen, 041 921 00 47

**Männergruppe**

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr  
Edith Lang, 041 460 19 94

**Triengen****Pfarreiheim**

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

**Udligenswil****Bühlmattsaal**

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

**Uffikon****Mehrzweckhalle**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Rita Staffelbach, 062 756 46 68

**Wauwil****Turnhalle**

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

**Weggis****Schulhaus Kirchmatt**

Dienstag, 9.15 bis 10.15 Uhr  
Erika Lüthy, 041 390 23 68

**Werthenstein****Schulhaus Unterdorf**

Freitag, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr  
Margrit Meier, 041 490 33 59

**Willisau****Kath. Pfarreiheim**

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Svitlana Kovtsun 041 970 20 74

**Schulhaus Schlossfeld****Männergruppe**

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Bernadette Koller, 041 970 16 56



## Wasserfitness

### Bewegung im Wasser

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

**Leitung:** Lucia Muff (Fachleitung) mit rund 30 ausgebildeten Wasserfitness-Leiter/innen es

**Lektionsdauer:** 45 – 60 Minuten

**Kosten:**

- Halbjahres-Abo (20 % Rabatt):

**bis 15 x:** CHF 73.– (ohne) bzw. CHF 146.– (mit Eintritt)

**16 – 20 x:** CHF 101.– (ohne) bzw. CHF 202.– (mit Eintritt)

**21 – 25 x:** CHF 129.– (ohne) bzw. CHF 258.– (mit Eintritt)

- **10er-Abo:** CHF 90.– (ohne) bzw. CHF 180.– (mit Eintritt)

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung



Foto: z/vg

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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

**+ Die Wasserfitness-Gruppen sind alle BSV-relevant.**

**Beromünster**

Hallenbad Kantonsschule  
Montag, 12.40 bis 13.25 Uhr  
Montag, 13.30 bis 14.15 Uhr  
Margrit Süess, 041 917 39 64

**Ebikon**

Hallenbad Schmiedhof  
**Gruppen Buchrain/Eschenbach\***  
Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr

**Gruppe Luzern**

Montag, 13.00 bis 14.00 Uhr

**Gruppe Root**

Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr  
Lucia Muff, 041 280 58 74

**Emmen/Rathausen**

Hallenbad SSBL  
Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr  
Freitag, 12.30 bis 13.30 Uhr  
Retha Scherrer, 041 420 96 10

\*2-Wochen-Rhythmus oder  
alternierend

\*\*Abo ohne Hallenbadeintritt

**Hohenrain**

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

**Horw**

Hallenbad Schulhaus Spitz  
Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr  
Daniela Kiener, 041 320 94 43

**Luzern**

Hallenbad Rodtegg  
**Tiefwasser (mit Weste)**  
**Wassertemperatur: 34°**  
Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr  
Hedina Christiner, 076 302 40 01

**Hallenbad Schubi (Littau)\*\***

Freitag, 8.30 bis 9.25 Uhr  
Freitag, 9.30 bis 10.25 Uhr  
Judith Bollinger, 041 361 19 48  
Ulrike Modl, 041 240 79 28

**Nottwil**

Hallenbad Paraplegiker-  
zentrum SPZ

**Gruppe Nottwil\*/\*\***

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr  
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

**Gruppen Grosswangen/Sempach\*/\*\***

Dienstag, 17.00 bis 17.45 Uhr

**Gruppen Buttisholz/**

**Sempachersee\*/\*\***  
Dienstag, 17.45 bis 18.30 Uhr  
Rosmarie Wicki, 041 937 14 58

**Reiden**

Hallenbad Kleinfeld\*\*  
**Gruppen Reiden**  
Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr  
Mittwoch, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Samstag, 7.45 bis 8.45 Uhr  
Priska Alfano, 062 758 19 09 (Sa)  
Lieselotte Erni, 062 758 22 15 (Mi)

**Schachen**

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

**Schüpfheim**

Hallenbad HPZ Sunnebüel  
**Gruppe Entlebuch\***  
Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

**Gruppe Escholzmatt\***

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Heidi Bucher, 041 484 24 34

**Gruppe Schüpfheim\***

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

**Willisau**

Hallenbad Schlossfeld\*\*  
**Gruppe Willisau**  
Donnerstag, 15.00 bis 15.50 Uhr  
Nicole Huber, 041 970 19 59

**Gruppe Nebikon/Altishofen**

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Verena Brügger, 062 756 31 62



## Tanzen

**Internationale Volks- und Kreistänze, Line Dance, Everdance®, Orientalischer Tanz**

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

**Leitung:** Käthy Häcki (Fachleitung) mit rund 15 ausgebildeten Tanzsport-Leiter/innen esa

**Lektionsdauer:** 60 bis 90 Minuten

### Kosten:

• **Volks- und Kreistänze:** 10er-Abo CHF 90.- (ab 90 Minuten)

• **Everdance®/Line Dance\*/Orientalischer Tanz:**

10er-Abo: CHF 70.- (60 Minuten)

**Bestellen:** bei der Gruppenleitung oder direkt bei Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91 und [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) > Abo-Bestellung



Foto: zVg

**Gratis-Schnupperlektion:** jederzeit möglich (auch ohne Abo)

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

+ Die Tanz-Gruppen sind alle BSV-relevant.

## Internationale Volks- und Kreistänze

### Hochdorf

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

### Horw

Zentrum Kirchmättli  
Dienstag, 9.15 bis 10.45 Uhr  
Liselotte Gyr, 041 630 23 58

### Kriens

Pfarreiheim St. Gallus  
Donnerstag, 14.30 bis 16.00 Uhr  
Pia Walker, 041 910 34 84

### Rickenbach

Pfarrsaal  
Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr  
Mary Keller, 041 630 01 14

NEU

### Schötz

Pfarreiheim  
Freitag, 9.00 bis 10.30 Uhr  
Alice Bühler, 041 980 28 46

### Schüpfheim

Hotel Adler  
Freitag, 14.30 bis 16.00 Uhr  
Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

### Sursee

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

### Weggis

Pfarrheim St. Maria  
Dienstag, 09.00 bis 10.30 Uhr  
M. Schmidli, 041 440 83 89

### Willisau

Kirchzentrum Adlermatte  
Montag, 8.30 bis 10.00 Uhr  
Montag, 10.30 bis 12.00 Uhr  
Resa Friedli, 077 447 20 26

## Line Dance

### Luzern

Mehrzweckzentrum Matthof  
Montag, 14.30 bis 15.30 Uhr  
Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Montag, 17.15 bis 18.15 Uhr  
Käthy Häcki, 079 259 50 43

## Everdance®

### Buchrain

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

## Orientalischer Tanz

### Luzern

Pro Senectute Bewegungsraum  
Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Bettina Battel, 041 240 73 64

### Gesucht:

### Leiter/innen

Die offenen Sportgruppen von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen esa geführt. Haben Sie Interesse oder kennen Sie eine motivierte Person, die eine erfüllende und gesundheitsfördernde Tätigkeit wahrnehmen möchte?

Dann melden Sie sich bei:

**Pro Senectute Kanton Luzern**  
Bildung+Sport,  
Telefon 041 226 11 91



# Winterangebote 2020/21

## Angebote 871 und 872 Langlaufstage in Ulrichen/Obergoms



Wie die letzten Jahre reisen wir gemeinsam mit dem Zug nach Ulrichen oder treffen uns vor Ort. Wir bereiten uns auf die kommende Wintersaison vor und geniessen ein paar Tage mit einer langlaufbegeisterten Gruppe im schönen Obergoms. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ob Klassisch oder Skating – jedermann und jedefrau ist willkommen.

Das 3-Sterne-Hotel «Alpina» in Ulrichen ist ein Familienbetrieb und liegt am Fusse des Nufenenpasses direkt an den Loipen. Die eher kleinen einfachen Zimmer und die kulinarischen Köstlichkeiten aus der gepflegten Küche versprechen ein paar Tage zum Wohlfühlen in gemütlichen Räumen und heimeliger Atmosphäre.

**Datum:** Montag, 14., bis Donnerstag, 17.12.2020

**Leitung:** Skilanglauf-Leiter/innen esa

**871: Doppelzimmer:** CHF 480.–/Person

**872: Einzelzimmer:** CHF 530.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer Dusche/WC, Radio/TV, Haarföhn, Halbpension, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute

**Nicht inbegriffen:** Reisekosten, Gepäcktransport, Loipenpass, Mittagessen und Getränke

**Anmeldung:** bis 13.11.2020

**Bemerkung:** Teilen Sie uns bitte Ihre Anreiseart mit.

## Angebote 873, 874 und 875 + Wintersportferien in Pontresina/Engadin



Das Oberengadin bietet im Winter ein abwechslungsreiches Angebot an Langlaufloipen, präparierten Winterwanderwegen und ausgeschilderten Pfaden für Schneeschuhwandern. Wir reisen gemeinsam mit dem Zug/Postauto nach Pontresina oder treffen uns vor Ort. Lassen Sie sich von der weissen Pracht und der Schönheit verzaubern und geniessen Sie wahlweise ein paar Tage beim Langlaufen oder Winterwandern und Schneeschuhlaufen: Wir bieten begleitetes Langlaufen in der Gruppe sowie die Möglichkeit für Anfänger, erste Langlauferfahrung zu schnuppern. Neben geführten Winterwanderungen stehen auch leichte Schneeschuhwanderungen auf dem Programm.

Das 3-Sterne-«Sporthotel» in Pontresina liegt im Herzen des Oberengadins. Das familiengeführte Jugendstilhotel ist mitten im Dorf und idealer Ausgangsort für unsere verschiedenen Aktivitäten. Grosszügige Zimmer mit alpinem Charme und eine Wellness-Oase bieten Raum für Erholung. Wir werden mit einem Frühstücksbuffet und am Abend mit einem 3-Gang-Menü verwöhnt.

**Datum:** Sonntag, 24., bis Freitag, 29.1.2021

**Leitung:** Norbert von Büren (Fachleiter Wandern) und Skilanglauf-Leiter/in esa

**873: Doppelzimmer:** CHF 1070.–/Person

**874: Einzelzimmer:** CHF 1140.– (Standard, beschränkte Anzahl)

**875: Einzelzimmer:** CHF 1240.– (Queen)



Fotos: zVg, Adobe Stock

NEU

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer Bad oder Dusche, WC, Föhn, WLAN, TV-Radio, Halbpension, Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel zwischen Alp Grüm, Maloja und Brail. Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute

**Nicht inbegriffen:** Reisekosten, Gepäcktransport, Loipenpass, Mittagessen und Getränke

**Anmeldung:** bis 15. Oktober 2020

**Bemerkung:** Teilen Sie uns bitte Ihre priorisierten Aktivitäten und die Anreiseart mit.

**Bestätigung:** Die Anmeldebestätigung erhalten Sie vom Sekretariat. Die Zimmereinteilung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangsdatums der Anmeldung.

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

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

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