

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

# impulse

Foto: Keystone/Christijan Beutler

**NEU**

- Livestream: Online-Video-Unterricht für zu Hause
- Ernährung im Alter
- Permakultur: Biodiversität
- Kontrabass: Schnuppern und Kurs
- UpDates: Digitale Grosseltern-Revolution
- Apps rund um Ferien
- Apps rund um Unterhaltung
- Facebook auf dem Laptop
- Digi- und Denk-Fitness-Treff im Guggi
- Osteoporosegymnastik
- Tai Chi und Qi Gong in Sursee
- Ball Kinetik: Generationen
- DomiGym – Training zu Hause

## 1. Halbjahr 2021

## 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/Freizeit](http://www.lu.prosenectute.ch/Freizeit)

### 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 4, November 2020, Magazin Pro Senectute Kanton Luzern

**Erscheint:** 16.11.2020

**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 2. Halbjahr 2021, 31.3.2021

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 (elektronisch, schriftlich oder telefonisch) sollte bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn bei uns eintreffen (falls nicht anders vermerkt). Sie ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und in der Regel erst vor Kursbeginn die Rechnung.

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

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

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

**Durchführung/Annulation:** Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abgesagt werden, erhalten Sie 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 Sprachen
- 14 Wissen & Kultur
- 15 Gesundheit & Wohlbefinden
- 16 Digitale Senioren:  
UpDate und A la Carte
- 17 Moderne Kommunikation
- 19 Computer (Windows)
- 20 Computer (Mac)

## Gemeinsame Interessen

- 21 Vielseitige Treffen
- 22 Notruflösungen

## Sport und Bewegung

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

## Offene Gruppen «Outdoor»

- 29 Nordic Walking
- 30 Radsport
- 31 Mountainbike
- 32 Wandern
- 35 Schneeschuh
- 36 Skilanglauf

## Offene Gruppen «Indoor»

- 37 Fitgym
- 40 Wasserfitness
- 41 Tanzen

## Ferien 2021

- 42 Begleitet, aktiv, spazieren, wandern
- 44 Wintersportferien in Pontresina
- 44 Badeferien in Mallorca

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

# Editorial



Fotos: zVg

Das Bildung+Sport-Team im Dienste der Digitalisierung und Aktivitäten für zu Hause: v.l.n.r. Nadia Bongard, Susanne Röth, Claudia Burri, Corinne Kathriner und Michèle Albrecht.

## «Die Digitalisierung verändert auch den Alltag der Seniorinnen und Senioren.»

Michèle Albrecht

### Liebe Leserinnen und Leser

Das Zeitalter der Digitalisierung brachte in rasanter Geschwindigkeit neue Informations- und Kommunikationstechnologien hervor. Die Corona-Pandemie beschleunigte das Angebot von digitalen Dienstleistungen und trieb die Digitalisierung weiter voran.


Auch an den Seniorinnen und Senioren geht die Digitalisierung nicht spurlos vorbei: Digitale Angebote unterstützen uns dabei, während der Corona-Krise oder aus Mobilitätsgründen mit dem Umfeld in Kontakt zu bleiben.

Aber wie beliebt sind Tablet, Smartphone und Co. bei Seniorinnen und Senioren? Die dritte Auflage der Studie «Digitale Senioren» im Auftrag von Pro Senectute zeigt, dass die neuen Informations- und Kommunikationstechnologien je länger, je mehr Eingang in den Alltag der Generation 65+ finden.

Wie erlangen also tendenziell isolierte und mobil eingeschränkte ältere Menschen mehr Selbstständigkeit? Moderne

digitale Angebote können die Selbstorganisation fördern und stärken. Doch dazu müssen Betroffene befähigt werden, sich im digitalen Alltag zurechtzufinden.

Im aktuellen «impulse» erfahren Sie mehr über die entsprechenden Angebote und Innovationen rund um die Digitalisierung im Alter und Aktivitäten für zu Hause:

-  Livestream – Online-Video-Unterricht (siehe Button auf diversen Seiten)
- > A la Carte – Computer-Dienstleistungen (siehe Seite 16)
- > SmartLife Care – Notruflösungen (siehe Seite 22)
- > DomiGym – Training zu Hause (siehe Seite 36)

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

**Michèle Albrecht**

Bereichsleiterin Bildung+Sport  
Mitglied der Geschäftsleitung  
Pro Senectute Kanton Luzern

# Exkursionen & Besichtigungen

**Voraussetzung:** Sie verfügen Sie 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.

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

**Mittagessen:** Kündig Bräu (inbegriffen)

## Anlässe 002 und 003 +

### 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:** 12.45 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 20.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.- inkl. Führung

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

**Anlass 002:** Montag, 8.3.2021

**Anlass 003:** Montag, 7.6.2021

## Anlass 004 +

### Stromwelt CKW in Rathausen



Woher kommt unser Strom und wie wird sichergestellt, dass wir immer genügend Strom haben? Diese und viele andere Fragen zum Thema Strom werden uns an einer spannenden Führung bei der CKW Stromwelt in Rathausen in Bild und Wort erläutert. Zudem erhalten wir Gelegenheit, den eigenen Stromverbrauch am Energierechner zu ermitteln. Eine Besichtigung des Wasserkraftwerks Rathausen darf natürlich nicht fehlen.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 18.3.2021

**Treffpunkt:** 12.15 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.30 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 25.- inkl. Führung, Zvieri mit Getränk

**Reisekosten:** Retourbillett Luzern–Rathausen individuell lösen (Tageskarte Zone 10)

## Anlass 005 +

### Von der Bieler Altstadt zur «Cité du Temps»



In einem geführten Rundgang lernen wir die Bieler Altstadt kennen. Mit ihren stimmungsvollen Gassen und Plätzen ist sie nicht nur ein historisches Bilderbuch, sondern der lebendige Lebensmittelpunkt von Biel geblieben. Als Kontrast dazu steht der 2019 eröffnete «Tatzelwurm» des Swatch-Hauptsitzes. Wir besuchen dort die «Cité du Temps», das Museum der Swatch/Omega-Gruppe.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führungen

**Datum:** Dienstag, 20.4.2021

**Treffpunkt:** 8.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.05 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.- inkl. Führungen

**Reisekosten:** ca. CHF 33.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

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

## Anlass 006 +

### Wasserturm und Museggmauer in Luzern

Nutzen Sie die Gelegenheit, den Luzerner Wasserturm und die Museggmauer (Männli-, Zyt- und Schirmerturm) zu besichtigen und zu begehen. Spazieren Sie mit uns durch die Leuchtenstadt Luzern,

## Anlass 001 +

### Vom Strom zum Bier



Möchten Sie an einer spannenden Führung erfahren, wie ein Kernkraftwerk funktioniert, im Kommandoraum auf die Monitore schauen und vor einem Kühlturm stehen? Im KKL Leibstadt, dem 1984 in Betrieb genommenen, jüngsten und leistungsstärksten Kernkraftwerk in der Schweiz, ist das möglich. Als Gegensatz lernen wir anschliessend beim Mittagessen und einer Betriebsführung mit Degustation die Kleinbrauerei Kündig Bräu AG in Rietheim kennen.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 28.1.2021

**Treffpunkt:** 6.50 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.49 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 66.- inkl. Führung, Mittagessen mit Getränk und Degustation

und lassen Sie sich die Geschichten der meistfotografierten Wahrzeichen Luzerns in zwei exklusiven Führungen erklären. Voraussetzung für diese Exkursion sind Schwindelfreiheit und gute Kondition (Treppen).

**Leitung:** Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führung

**Datum:** Freitag, 7.5.2021

**Treffpunkt:** 10.15 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 16.30 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 43.– inkl. Führungen

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

**Anmeldung:** bis 1.4.2021

### Anlass 007 + Vom Apfel zum Saft – Mosterei Möhl in Arbon



Foto: zVg

Sie möchten wissen, wie der Apfel zu Möhl-Saftspezialitäten wird? Dann kommen Sie mit zur Betriebsführung, bei welcher uns Profis Einblick ins Saft-handwerk der Familie Möhl in Arbon geben. Die Führung beinhaltet auch eine Degustation der Möhl-Spezialitäten. Im Anschluss kann das aufschlussreiche Museum des Betriebs besichtigt werden. Wir reisen gemütlich im Voralpenexpress via St. Gallen nach Arbon/Stachen.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 20.5.2021

**Treffpunkt:** 7.20 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.21 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 69.– inkl. Führung, Museumseintritt und Mittagessen mit Getränk

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

**Mittagessen:** Restaurant Mühle (inbegriffen)

### Anlass 008 + Propstei St. Gerold im Grossen Walsertal (Vorarlberg/AUT)



Foto: zVg

Die Propstei St. Gerold, im Besitz des Klosters Einsiedeln, ist seit 1000 Jahren ein Ort der Ruhe und der Kultur. Als Oase der Erholung und darüber hinaus als Zentrum mit Kursangeboten in Musik, Literatur, Meditation und des seelischen und körperlichen Wohlbefindens zieht es Menschen an, die dem Sinn des Lebens auf die Spur kommen möchten. So lautet das Leitmotiv: leben, lieben, lernen. Wir erleben eine Führung durch die historischen Gebäude und einen Apéro im Weinkeller.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 10.6.2021

**Treffpunkt:** 7.20 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

**Rückkehr:** 19.30 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 98.– inkl. Car, Führung und Mittagessen

**Mittagessen:** Restaurant (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 27.4.2021

### Anlass 009 + Staudengärtnerei Gräfin von Zeppelin (Sulzburg-Laufen/D)

Vor über 90 Jahren hat Helen von Stein-Zeppelin, «die Iris-Gräfin», die Gärtnerei gegründet. Die Liebe zu Pflanzen, das Fachwissen, eine grosse Vielfalt und besondere Züchtungen prägen bis heute die Gärtnerei. Unter kompetenter Führung durchstreifen wir die Schaubeeche und Topfquartiere. Beim Seele-baumeln-Lassen im wunderschönen Lilien-Café, zusammen mit der Blütenfülle und der Aussicht auf die Weinberge des Markgräflerlandes wird daraus Genuss pur.

**Leitung:** Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führung

**Datum:** Freitag, 18.6.2021

**Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

**Rückkehr:** 18.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 69.– inkl. Car und Führung

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

### Anlässe 010 und 011 + 2 Tage: Monza – Perle der Renaissance



Foto: zVg

Kaum 20 km vor Milano und nur 3½ Bahnstunden von Luzern liegt eine faszinierende Kleinstadt, die viel zu bieten hat: Geschichte, Kunst und südlichen Charme. Am ersten Tag besuchen wir den Dom mit der weltberühmten Teodolinda-Kapelle und nehmen an einer Führung durch die Stadt teil. Das Mittagessen geniessen wir in einer typischen Trattoria, zum Nachtessen verwöhnen wir uns mit lokalen Spezialitäten. Wir übernachten im Hotel und am zweiten Tag besichtigen wir das Jugendstil-Mausoleum des ermordeten König Umberto I. und den Palazzo Reale mit seinem bezaubernden Park. Der Mittag und Nachmittag steht dann zur freien Verfügung.

**Leitung:** Walter Steffen und lokale Führungen

**Datum:** Mittwoch, 23., und Donnerstag, 24.6.2021

**Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 20.30 Uhr in Luzern


**Kosten Anlass 010/DZ:** CHF 289.– pro Person

**Kosten Anlass 011/EZ:** CHF 339.–

**Inklusiv:** Übernachtung/Frühstück im Hotel, Mittagessen und Abendessen (1. Tag), Führungen

**Reisekosten:** ca. CHF 60.– mit Halbtax/ Kollektivbillett, ca. CHF 10.– mit GA (separat zu bezahlen im Zug)

# Alltag & Natur

 **g** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
 ssn Société Suisse de Nutrition  
 ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Kurs 020 + Ernährung im Alter

### Kochworkshop

Ernährung bedeutet nicht nur Essen, sondern auch Genuss und Lebensqualität. Dabei gibt es Empfehlungen, die sich im Alter verändern. In den vier Kochworkshops erhalten Sie theoretische Inputs zu ausgewählten Themen (ausgewogene Ernährung, Protein, Knochengesundheit, gesundes Körpergewicht) sowie Tipps und Tricks für den Alltag. Umrundet wird das Ganze mit der Zubereitung vier verschiedener Menüs, welche wir zum Abschluss gemeinsam geniessen.

**Leitung:** Yvonne Sommer BSC, Ernährungsberaterin SVDE

**Daten:** 4 x Mittwoch; 10.3., 21.4., 26.5. und 16.6.2021

**Zeit:** 16.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Schulküche Tribtschen, Richard-Wagner-Weg 15, Luzern

**Kosten:** CHF 299.- (inkl. Nahrungsmittel und Unterlagen)

Partner-  
angebot

NEU

Live-  
stream

## Kurs 022: Online

**Daten:** 3 x Mittwoch; 14./28.4. und 19.5.2021

**Zeit:** 18.00 bis 20.00 Uhr

## Kurs 023 +

### Kochkurs «Jeder kann kochen»

Gemeinsam bereiten wir mit wenigen Zutaten vollständige Menüs zu, die hervorragend schmecken. Wir geniessen das feine Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen das Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird. Für den Kochkurs empfehlen wir das Kochschulbuch «Tiptopf», welches in der Buchhandlung gekauft (ca. CHF 28.-) werden kann.

**Leitung:** Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

**Daten:** 4 x Dienstag; 2. bis 23.3.2021

**Zeit:** 16.00 bis 19.00 Uhr

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

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

**Daten:** 3 x; Dienstag, 30.3. und 6.4. und Mittwoch, 14.4.2021\*

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

(\*14.4.: 9.00 bis 11.00 Uhr)

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

**Kosten:** CHF 128.-

## Kurs 025 +

### 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; 12.4.2021

**Zeit:** 14.00 bis 17.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 75.-

## Kurse 021 und 022 +

### Aufräumen – das Leben wird leichter

#### Platz für ein leichteres Leben

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

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

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

**Kosten:** CHF 114.-

## Kurs 021

**Daten:** 3 x Dienstag; 23.2., 9. und 23.3.2021

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

## Kurs 024

### Die Kraft der Wildkräuter

#### Wie die Natur der Gesundheit helfen kann



Foto: Adobe Stock

Sie möchten vital älter werden? Dann lernen Sie die Wildkräuter kennen! Sie sind robust, widerstandsfähig und wachsen direkt vor der Haustüre. Haben Sie oft «Glutsch» auf Süssem? Erfahren Sie, wie Bitterstoffe wirken und warum der Körper trotz gesunder Nahrung übersäuert. Wir verarbeiten die frischen Blätter zu feinen Smoothies. Der Drink ist voller Phytonährstoffe und Biophotonen, die den Körperzellen neues Leben einhauchen.

**Leitung:** Carmen von Däniken, Journalistin, Alchemistin der Natur

## Kurs 026 +

### Humor kennt kein Alter

#### Workshop

In diesem Kurs kommen Sie Ihrem eigenen Humor auf die Spur. Mit einfachen Übungen und Spielen werden Leichtigkeit und Humor trainiert. Sie lernen neue Werkzeuge kennen, die zu einer freundlichen, liebevollen Stimmung verhelfen, auch in nicht einfachen 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; 20.5. bis 17.6.2021 (ohne 3.6.)

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 180.-

# Am Puls der Zeit

## Kurse 030 und 031 + Eigene Vorsorge mit dem Docupass Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente



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

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

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, 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 aber nicht vorausgesetzt.

### Kurs 030

**Datum:** 1 x Dienstag; 19.1.2021

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

### Kurs 031: Online

**Datum:** 1 x Dienstag; 22.6.2021

**Zeit:** 18.00 bis 20.00 Uhr

Live-stream

## Kurse 032 bis 038 + Docupass-Workshop Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wichtige Informationen und Unterstützung zur Erstellung Ihres 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, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 89.– (exkl. Docupass)

### Kurs 032: Luzern

**Daten:** 2 x Donnerstag; 21. und 28.1.2021

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

### Kurs 033: Willisau

**Daten:** 2 x Dienstag; 23.2. und 2.3.2021

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute Luzern, Menzbergstrasse 10, Willisau

### Kurs 034: Luzern

**Daten:** 2 x Dienstag; 16. und 23.3.2021

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

### Kurs 035: Luzern «Abendkurs»

**Daten:** 2 x Donnerstag; 22. und 29.4.2021

**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

### Kurs 036: Online

**Daten:** 2 x Dienstag; 11. und 18.5.2021

**Zeit:** 17.00 bis 19.00 Uhr

### Kurs 037: Luzern «Abendkurs»

**Daten:** 2 x Dienstag; 8. und 15.6.2021

**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

### Kurs 038: Sursee

**Daten:** 2 x Donnerstag; 1. und 8.7.2021

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Reformierte Kirche Sursee, Dägersteinstrasse 3, Sursee

Live-stream

## Kurs 039 + Steuererklärung online

### Papierlos ausfüllen und einreichen

Die Steuererklärung kann verschlüsselt und sicher elektronisch über das Internet eingereicht werden (eFiling). Am ersten Kurstag werden Sie in das Steuerklärungsprogramm «steuern.lu» eingeführt und erfahren, wie Sie die notwendigen Beilagen elektronisch beifügen können.

Partnerangebot



## Kurse 043 und 044 + SBB-Schulung: Fahrplanabfrage und Billettkauf

### App «SBB Mobile»



Sie sind bereits 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 bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

**Voraussetzung:** eigenes Smartphone (iPhone oder Android), vertraut mit den 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, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** kostenlos (Unterstützung durch SBB)

**Kurs 043:** 1 x Donnerstag; 25.2.2021

**Kurs 044:** 1 x Dienstag; 11.5.2021

# Am Puls der Zeit

Am zweiten Kurstag werden Ihre Fragen beantwortet und Sie werden zusätzlich von Fachpersonen des Steuerklärungsdienstes betreut.

**Voraussetzung:** Eigener Laptop, ausreichende Laptop/PC-Kenntnisse, persönliche Steuerklärung/-unterlagen

**Leitung:** David Schär, Leiter Steueramt Luzern

**Daten:** 2 x Donnerstag; 18.2. und 4.3.2021

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 80.–



## Kurse 040 und 041 +

### «auto-mobil bleiben»

#### Fahr-Check-Kurs



Fotos z/Vg

Blinke ich richtig im Kreisverkehr? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie Ihr Können in Begleitung des Fahrlehrers umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet.

**Leitung:** Marlies Wespi, Fahrlehrerin

**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr (Fahren/Theorie)

**Ort:** Fahrschulcenter Luzern, Bahnhofstrasse 12, Emmenbrücke

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

**Bemerkung:** Teilnahme mit eigenem Fahrzeug

**Kurs 040:** 1 x Dienstag; 23.3.2021

**Kurs 041:** 1 x Dienstag; 18.5.2021

## Kurs 042 +

### Sicher unterwegs mit dem E-Bike

#### Einsteigerkurs



Elektrovelos liegen im Trend. Im Einsteigerkurs mit Theorie und Praxis wird die Mobilitätsform erlebbar. Im Theorieblock werden die gesetzlichen Informationen wie Vorschriften, Fahrberechtigungen und Versicherung vermittelt. Neben Themen wie Wartung, Kontrolle und Bedienung werden auch die Gefahren und das Verhalten im Verkehr angesprochen. Im Praxisteil wird das richtige Schalten und Bremsen geübt und es steht ein Geschicklichkeits-Parcour bereit.

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

**Datum:** 1 x Samstag; 24.4.2021

**Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr

**Ort:** TCS-Fahrzentrum, Buholzstrasse 40, 6032 Emmen

**Kosten:** CHF 115.– (CHF 75.– für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

**Bemerkung:** Teilnahme mit eigenem E-Bike und Helm

Partner-  
angebote

# Gestalten &

## Kurse 055 bis 057 +

### Lerne skizzieren

#### Zeichnen – nur mit Bleistift

Geübt wird das Skizzieren mit Bleistift und Papier. Dabei stellt der Kursleiter niveau-gerechte Aufgaben, gibt Feedback und unterstützt mit Tipps. Wir beobachten und skizzieren Gegenstände und das Stillleben. Etwas Übung und einige technische Grundlagen führen schnell zum Erfolg.

**Leitung:** Ludek Martschini, Grafiker & Illustrator

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

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

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

## Kurs 055: Anfänger

**Daten:** 8 x Dienstag; 12.1., 2./23.2., 9./30.3.\*, 13./27.4.\* und 11.5.2021\* (3 x extern\*)

## Kurs 056: Fortgeschrittene

**Daten:** 8 x Dienstag; 26.1., 2.3., 20.4.\*, 4./18.5.\*, 1./15.6.\* und 22.6.2021 (3 x extern\*)

## Kurs 057: Online

**Daten:** 6 x Freitag; 19.2., 12.3., 16.4.\*, 7./28.5.\* und 18.6.2021

**Zeiten:** 14.00 bis 15.00 Uhr (4 x online), 14.00 bis 16.00 Uhr (2 x extern\*)

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

## Kurse 058 bis 060 +

### Aquarell-Malen

#### Leichte und luftige Farbentechniken

Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung.

**Leitung:** Maria Tschuppert

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

**Kosten:** CHF 240.–

Live-  
stream



# Spiele

## Kurs 058: Anfänger

**Daten:** 6 x Dienstag; 12.1., 9.2., 16.3., 13.4., 11.5. und 8.6.2021  
**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

## Kurs 059: Vorkenntnisse

**Daten:** 6 x Mittwoch; 20.1., 10.2., 17.3., 7.4., 5.5. und 2.6.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurs 060: Vorkenntnisse

**Daten:** 6 x Donnerstag; 7.1., 4.2., 11.3., 15.4., 20.5. und 17.6.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurse 061 und 062 +

### Acryl-Malen

#### Veränderbare und kreative Farbtechniken

Mit etwas Mut für Neues erschaffst du dein eigenes Kunstwerk. Vorkenntnisse braucht es keine. Wir malen gemeinsam tolle Bilder, lernen neue Techniken und Materialien kennen.

**Leitung:** Coni Egger, Mitinhaberin  
 www.atelier-farbklecks.ch

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

**Kosten:** CHF 320.– plus ca. CHF 20.– Material (vor Ort zu bezahlen)

## Kurs 061: Dienstag

**Daten:** 8 x Dienstag; 26.1., 23.2., 9./23.3., 27.4., 11./25.5. und 8.6.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurs 062: Mittwoch

**Daten:** 8 x Mittwoch; 27.1., 24.2., 10./24.3., 28.4., 12./26.5. und 9.6.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurse 063 und 064 +

### Schach

#### Strategisches Brettspiel

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend.

**Leitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

## Kurs 063: Anfänger

**Daten:** 8 x Mittwoch; 24.2. bis 28.4.2021 (ohne 17.3. und 7.4.)

**Kosten:** CHF 150.–

## Kurs 064: Fortgeschrittene

**Daten:** 4 x Mittwoch; 31.3. bis 28.4.2021 (ohne 7.4.)

**Kosten:** CHF 75.–

## Kurs 065

### Bildsprache der Tarotkarten

#### Ein Grundkurs für Neugierige

Wir setzen uns mit der Symbolkraft des Tarot auseinander und lassen uns inspirieren. Wir nutzen den Tarot als Instrument der Reflexion und Lösungssuche. Sie lernen Legemuster kennen und erhalten Tipps zur Deutung der Karten.

**Leitung:** Ruth Wallimann, Fachfrau für Tarot, Supervisorin/Coach bso

**Daten:** 7 x Donnerstag; 25.2. bis 22.4.2021 (ohne 1. und 8.4.)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 280.–

## Kurse 066 und 067 +

### Jassen

#### Schweizer Nationalspiel

Jassen fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit dem Nationalspiel vertraut. Sie lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Leitung:** Margrit Thalman

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Café I Restaurant Guggi, Taubenhäuserstrasse 14, Luzern

**Kosten:** CHF 85.–

## Kurs 066: Anfänger

**Daten:** 4 x Mittwoch; 10. 3. bis 14.4.2021 (ohne 31.3. und 7.4.)

## Kurs 067: Fortgeschrittene

**Daten:** 4 x Mittwoch; 9.6. bis 7.7.2021 (ohne 30.6.)

## Kurs 068 +

### Pétanque

#### Französisches Kugelspiel

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

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

**Daten:** 5 x Dienstag; 16.3. bis 13.4.2021  
**Zeit:** 15.00 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Nationalquai Luzern, Musikpavillon  
**Kosten:** CHF 115.–

## Kurs 069

### Kalligrafie

#### Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen

Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das Abc des Basis-Alphabets oder die Unzialschrift als Grundlage für alle Schriften. Danach gestalten Sie kurze Texte mit diversen Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen.

**Leitung:** Verena Hauser

**Daten:** 6 x Donnerstag; 18.3. bis 29.4.2021 (ohne 15.4.)

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 228.– plus ca. CHF 25.– Material (vor Ort zu bezahlen)

# Musik

## Kurse 070 und 071 Kontrabass

**NEU**



Foto: zVg

Der Kontrabass bildet das musikalische Fundament in vielen Stilen, von der Klassik über Volksmusik bis zur Unterhaltungsmusik. Lernen Sie dieses besondere Instrument und die tiefen Klänge näher kennen. Die Instrumente werden von der Musikschule Luzern zur Verfügung gestellt.

**Leitung:** Kaspar Wirz, Musikpädagoge und Kontrabassist

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

### Kurs 070: Schnupperkurs

In der Gruppe erlernen wir die Handhabung des Instrumentes und verschiedene Begleitmuster.

**Datum:** 1 x Montag; 29.3.2021

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 58.-

### Kurs 071: Aufbaukurs

Wir musizieren zusammen und lernen den König der tiefen Klänge facettenreich kennen.

**Daten:** 4 x Montag; 19.4., 3./17. und 31.5.2021

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 160.-

## Kurse 072 und 073 + Trommeln

### Rhythmus erleben

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

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

**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr

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

### Kurs 072: Einführung (ohne Vorkenntnisse)

**Daten:** 5 x Donnerstag; 14./28.1., 25.2., 11. und 25.3.2021

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

### Kurs 073: Gruppe (mit Vorkenntnisse)

**Daten:** 5 x Donnerstag; 22./29.4., 28.5., 10. und 24.6.2021

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

### Kurs 074

## Klavier ohne Noten

### Grundlagen der Begleitung



Foto: zVg

Erforschen Sie die Grundlagen des Begleitens mit einfachen Akkorden anhand von Greifmustern, Akkordsymbolen und nach Gehör – ganz ohne Noten. Die Beispiele stammen aus unterschiedlichen musikalischen Stilen, und die Teilnehmenden sind eingeladen, eigene Wünsche einzubringen.

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

**Daten:** 5 x Donnerstag; 7.1. bis 4.2.2021

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 220.-

## Kurse 075 bis 077 + Jodeln



Foto: zVg

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 Liedgut steht im Vordergrund. Angepasste Stimmbildung, Atem- und Körperarbeit wie auch jodelspezifische Übungen werden vermittelt.

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

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

### Kurs 075: Einführung

**Daten:** 4 x Freitag; 29.1., 5./26.2. und 5.3.2021

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 224.-

### Kurs 076: Online

**Daten:** 4 x Dienstag; 23.2. bis 23.3.2021 (ohne 16.3.)

**Zeit:** 9.45 bis 10.45 Uhr

**Kosten:** CHF 150.-

Live-stream

Partner-  
angeboteMusikschule  
Stadt Luzern**Kurs 077: Singen und Jodeln in der Gruppe**

Das Angebot richtet sich an Personen, die bereits den Jodeleinführungskurs besucht haben oder Erfahrung im Jodeln mitbringen. Willkommen sind nebst den Jodler/innen auch Sänger/innen. Gemeinsam pflegen wir das mehrstimmige Volksliedgut sowie Jodelliteratur. Das gemeinsame Singen steht im Vordergrund. Zudem wird angepasste Stimmbildung sowie Atem- und Körperarbeit vermittelt.

**Daten:** 4 x Freitag; 29.1., 25.2., 25.3. und 30.4.2021

**Zeit:** 13.30 bis 14.30 Uhr

**Kosten:** CHF 100.-

**Kurse 078 und 079****Aktives Hören: Musikgeschichte Von Mozart bis Mahler**

Die klassische Musik entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Sie erhalten umfassende, zusammenhängende Grundlagenkenntnisse von der Klassik bis zur Musik Gustav Mahlers. Wir diskutieren Hörbeispiele und lernen damit auf lockere Art, Zusammenhänge zu erkennen. Geeignet für Laien mit Interesse an klassischer Musik, Konzertgänger/innen und solche, die es werden möchten.

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

**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 184.-

**Kurs 078: Die Welt von Haydn, Mozart und Beethoven**

**Daten:** 4 x Montag; 11.1. bis 8.2.2021 (ohne 18.1.)

**Kurs 079: Aufbruch und Romantik**

**Daten:** 4 x Montag; 15.3. bis 12.4.2021 (ohne 5.4.)

**Kurse 080 und 081 +  
Fit mit Musik****Sturzprävention nach Dalcroze**

Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern.

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

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

**Kurs 080: Dienstag**

**Daten:** 23 x Dienstag; 5.1. bis 6.7.2021 (ohne 9./16.2., 6. und 13.4.)

**Zeit:** 9.15 bis 10.00 Uhr

**Kosten:** CHF 437.-

**Kurs 081: Freitag**

**Daten:** 19 x Freitag; 8.1. bis 9.7.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4. und 4.6.)

**Zeit:** 9.35 bis 10.20 Uhr

**Kosten:** CHF 361.-

**Kurs 082 +****Bewegtes Singen****Gesang, Musik und Bewegung in der Gruppe neu erleben**

Das spielerische Experimentieren mit Stimme und Bewegung führt die Teilnehmenden in ein vielfältiges, freudiges Erleben ihrer eigenen Klänge. Der Mut zum Singen steigt, wenn altbekannte Lieder in der Gruppe erklingen und neue Lieder in lustvoller Weise eingeübt werden.

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

**Daten:** 5 x Dienstag; 2.2., 2./30.3., 20.4. und 18.5.2021

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 130.-

sicher stehen  
sichergehen.ch**Kurs 083 +  
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; 22.3. bis 3.5.2021 (ohne 5. und 12.4.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 110.-

# Sprachen

Live-stream

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 Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung.

**Kursdauer:** 11.1. bis 8.7.2021 (ohne Fasnachtsferien 8. bis 19.2., Osterferien 2. bis 16.4., Auffahrt 13.5., Pfingstmontag 24.5. und Fronleichnam 3.6.)

**Orte:** **Luzern:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76 **Sursee:** Ref. Kirchengemeindehaus, Dägersteinstrasse 3

**Willisau:** Schule, Schlossfeldstrasse 1

**Lektionsdauer:** 50 oder 75 Minuten

**Anmeldung:** bis 28.12.2020 (Einstieg bei freien Plätzen jederzeit möglich)

**Kleingruppenzuschlag:** Preise gelten ab 7 Teilnehmenden. Bei Unterbestand (5 oder 6 Teilnehmende) wird der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt (+ ca. 15%).

## Kursleiter/innen

### Englisch

**Barbara Christen:** Kurse 180, 182, 183, 184, 185, 187, 188, 190, 192, 193

**Alina Fuchs:** Kurse 181, 189, 191

**Susanne Jung:** Kurse 186, 200, 202, 203, 205, 208

**Ruth Knapp:** Kurse 196, 197, 198, 201, 204

**Benno Rogger:** Kurse 194, 195, 206, 207

**Pat Suhr Felber:** Kurse 199, 206, 209, 210, 211

**Elisabeth Oehen:** Kurse 175, 176, 177 (Sursee)

**Corina Bättig:** Kurse 178, 179 (Willisau)

### Spanisch

**Maria Teresa Velásquez:** Kurse 215, 216, 217, 218, 219, 221, 222, 224

**Maria Isabel Cubino:** Kurse 220, 223

### Italienisch

**Emi Pedrazzini:** Kurse 231, 232, 234, 235, 236, 237

**Maria Fasanella:** Kurse 225, 226, 227, 228, 229, 230, 233

### Französisch

**Soraya Blessing:** Kurse 240, 241, 242

### Russisch

**Alina Fuchs:** Kurse 244, 245

Der Online-Video-Unterricht für zu Hause kann in zwei Formen stattfinden:

a) kombiniert Präsenz/Online (bestehende Kurse)

b) nur Online (neue Kurse entsprechend markiert)

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei uns.



Foto: z/vg

## ENGLISCH WELCOME!

### Anfänger 1 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 175** +

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

### Anfänger 2 (Beginner)

**Kurs 176** +

Di, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

### Anfänger 3 (Beginner)

**Kurs 177** +

Di, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

### Anfänger 1 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 178** +

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

### Anfänger 2 (Beginner)

**Kurs 179** +

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

### Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 180** + : Online

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

**Kurs 181** +

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

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 182** +

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

### Anfänger 2 (Beginner)

**Kurs 183** +

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

**Kurs 184** +

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

**Kurs 185** +

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

### Anfänger 3 (Beginner)

**Kurs 186** +

Mi, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

**Kurs 187** +

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

**Kurs 188** +

Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

### Anfänger 4 (Beginner)

**Kurs 189** +

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

**Kurs 190** +

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

### Anfänger 5 (Elementary)

**Kurs 191** +

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

### Anfänger 6 (Elementary)

**Kurs 192** +

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

### Anfänger 7 (Elementary)

**Kurs 193** +

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

### Mittel 1 (Pre-Intermediate)

**Kurs 194: Online**

Mo, 19.00 bis 19.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

**Kurs 195**

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

### Mittel 2 (Pre-Intermediate)

**Kurs 196**

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

### Mittel 3 (Pre-Intermediate)

**Kurs 197**

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

**Kurs 198**

Mo, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

**Kurs 199**

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

**Kurs 200**

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

### Mittel 4 (Pre-Intermediate)

**Kurs 201**

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

**Kurs 202**

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

**Kurs 203**

Mi, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Sursee

Willisau

Luzern

Live-stream

Live-stream

**Mittel 5 (Pre-Intermediate)****Kurs 204**

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

**Kurs 205**

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

**Fortgeschrittene (Intermediate)****Kurs 206**

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

**Kurs 207**

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

**Konversation**

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

**Konversation 1 (Intermediate)****Kurs 208**

Mi, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

**Konversation 2 (Advanced)****Kurs 209: Online**

Mo, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

**Kurs 210**

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

**Kurs 211**

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

**SPANISCH BIENVENIDOS****Anfänger 1****ohne Vorkenntnisse****Kurs 215: Online**

Do, 8.25 bis 9.15 Uhr CHF 290.- (20 x)

**Kurs 216**

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

**Anfänger 2****wenig Vorkenntnisse****Kurs 217**

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

**Anfänger 3****Kurs 218**

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

**Mittel 1****Kurs 219**

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

**Mittel 2****Kurs 220**

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

**Fortgeschrittene 1****Kurs 221**

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

**Fortgeschrittene 2****Kurs 222**

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 457.- (21 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 223**

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

**Kurs 224**

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

**ITALIENISCH BIENVENUTI!****Anfänger 1****ohne Vorkenntnisse****Kurs 225 + : Online**

Mo, 12.00 bis 12.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

**Kurs 226 +**

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

**Anfänger 2****wenig Vorkenntnisse****Kurs 227 +**

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

**Anfänger 3****Kurs 228 +**

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

**Mittel 1****Kurs 229**

Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

**Mittel 2****Kurs 230**

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

**Mittel 3****Kurs 231**

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

**Mittel 4****Kurs 232**

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

**Kurs 233**

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

**Mittel 5****Kurs 234**

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

**Fortgeschrittene 1****Kurs 235**

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

**Fortgeschrittene 2****Kurs 236**

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

**Fortgeschrittene 3****Kurs 237**

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

**FRANZÖSISCH BIENVENUE!****Anfänger****ohne Vorkenntnisse****Kurs 240 +**

Fr, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

**Mittel****Kurs 241**

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

**Fortgeschrittene****Kurs 242**

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

**RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT****Anfänger****Kurs 244**

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

**Fortgeschrittene****Kurs 245**

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

# Wissen & Kultur

## Kurs 045 Permakultur

Mehr Natur und Biodiversität

NEU



Foto: zVg

Die «Permanente Agrikultur» oder Kreislaufwirtschaft ist ein sich selbst erhaltendes und regulierendes Ökosystem, frei von jeglichem Gifteinsatz. Permakultur ist nicht nur ein Thema in der Landwirtschaft, auch Häuser, Gärten, Parke können so gestaltet werden, dass die Natur mehr Raum bekommt. Sie erhalten Grundwissen, Gestaltungstipps und konkrete Anwendungsbeispiele. Gestalten Sie Ihre eigene Umgebung zu einem Kraftort!

**Leitung:** Konrad Uebelhart, Architekt, Baubiologe, Geobiologe  
**Daten:** 4 x Montag; 26.4. bis 17.5.2021 (inkl. 1x Besichtigung in der Stadt)  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 166.–

## Kurs 046 Philosophische Lektüre

Michael Hampe: Die Wildnis, die Seele und das Nichts



Wir lesen im Kurs ausgewählte Kapitel aus Michael Hampes neuem Buch, in welchem er sich den grossen Fragen des menschlichen Lebens stellt: Wie finde ich zu mir selbst? Was bleibt am Ende meines Lebens? Wie verhält es sich mit der Unsterblichkeit der Seele? Mit den literarischen Mitteln

des Essays, des Dialogs und der Erzählung erprobt Hampe mögliche Antworten auf diese Fragen und lässt uns damit Raum für eigenes Nachdenken und angelegte Diskussion.

**Leitung:** lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden  
**Daten:** 6 x Montag; 11.1. bis 15.2.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 235.–

**Leitung:** lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden  
**Daten:** 6 x Montag; 11.1. bis 15.2.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 235.–

## Kurs 047 Philosophie der Toleranz

**Kursreihe «Freude am Denken»**  
 Öffentlich wie privat geniesst Toleranz einen hohen Stellenwert, bleibt im konkreten Fall aber immer umstritten. Sie wird eingefordert und gewährt, meist aber auch zugleich ihre Grenze betont. Dabei ist die Ablehnung stets Voraussetzung von Toleranz. In der gemeinsamen Diskussion nähern wir uns anhand von historischen wie aktuellen Beispielen dem Begriff der Toleranz, seiner Geschichte, seinen Ausprägungen und seinen mehrfachen Grenzen.

**Leitung:** Rayk Sprecher, M.A., Inhaber «kriterien.ch»  
**Daten:** 4 x Dienstag; 20.4. bis 25.5.2021 (ohne 11. und 18.5.)  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 159.–

## Kurs 048 + Auf zu neuen Ufern – Mein Leben nach der Pensionierung

**Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»**  
 Sie wollen Ihr Leben nach der Pensionierung selbstbestimmt gestalten. Sie sind interessiert daran, sich in einer Gruppe auszutauschen und gegenseitig zu motivieren. Was stärkt und beflügelt Sie? Was hatten Sie für Buben- oder Mädchen-

träume, die Sie umsetzen könnten? Wie wollen Sie älter werden? In der Gruppe werden Sie unterstützt, sich auf den Weg zu machen – um mit Freude an neue Ufer zu gelangen!

**Leitung:** Ruth Wallimann, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach bso  
**Daten:** 5 x Montag; 22.2., 8./22./29.3. und 7.6.2021  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 250.–

## Kurse 049 und 050 + 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:** Ina Brueckel, Studium der Deutschen Literaturwissenschaft, Psychologie und Soziologie  
**Daten:** 6 x Mittwoch; 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., 26.5., 30.6.2021  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 126.– (exkl. Bücher)

**Kurs 049:** 13.30 bis 15.00 Uhr  
**Kurs 050:** 15.30 bis 17.00 Uhr

# Gesundheit & Wohlbefinden

## Kurs 090 +

### Meditation

#### Ruhe und Entspannung

Lernen Sie Ihr eigenes Potenzial besser kennen und stärken Sie Ihre innere Mitte, um die täglichen Herausforderungen mit Ruhe und Gelassenheit zu bewältigen. Mit gezielten 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 hilft, runterzukommen und besser zu schlafen.

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

**Daten:** 21 x Dienstag; 19.1. bis 6.7.2021 (ohne 9./16.2., 6. und 13.4.)

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 427.-

## Kurs 091 +

### Augentraining nach Feldenkrais

#### Wacher Blick – entspannte Augen

Geben Sie Ihren Augen eine wohltuende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten. Als Kleinkind mussten Sie das Sehen erst erlernen. In diesem Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten wieder 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.

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

**Daten:** 6 x Montag; 22.2. bis 29.3.2021

**Zeit:** 11.45 bis 13.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 195.-

## Kurs 092 +

### Beckenboden nach Feldenkrais

#### Bewusst und gesund

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

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

**Daten:** 8 x Montag; 22.2. bis 26.4.2021 (ohne 5. und 12.4.)

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 226.-

## Kurs 093 +

### Balsam für die Füsse

#### Ganzheitliches Wohlbefinden



Foto: Adobe Stock

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 z.B. 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 Montag; 1. bis 22.3.2021

**Zeit:** 14.30 bis 16.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 179.-

## Kurs 094 +

### 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; 1. bis 29.3.2021

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 175.-

## Kurs 095 +

### Atem und Bewegung

#### Atemtherapie «Middendorf»

Mit einfachen Atemübungen, im Sitzen oder Stehen, beleben wir den Atem und Körper: Wir dehnen, bewegen, spüren, wecken unsere Sinne und geniessen die Ruhe. Dabei können sich körperliche und seelische Anspannungen lösen. 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:** 6 x Mittwoch; 21.4. bis 26.5.2021

**Zeit:** 15.30 bis 16.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 126.-

# Digitale Senioren

## Kurs 096 + Waldbaden

### Eintauchen in den Frühlingswald

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 Immunsystem stärken. Sie erfahren Wissenswertes über die japanische Methode «Shinrin Yoku» und praktizieren diese mit Hilfe von Erholungsübungen.

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

**Daten:** 3 x Montag; 3. bis 17.5.2021 (auch bei leichtem Regen)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Gütschwald Luzern

**Kosten:** CHF 98.–

Partner-  
angebot

L T  
luzernertheater.ch

## Kurs 097 + 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; 11.3. bis 1.4.2021

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

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

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

## UpDate Vortragsreihe

Die Welt wird immer digitaler. Machen Sie sich mit der laufenden Vortragsreihe vertraut mit kulturellen und kreativ spielerischen, gestalterischen Möglichkeiten der Digitalisierung.

**Referentin:** Doris Kaufmann, Ausbilderin, Medienpädagogin

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 49.–

## Vortrag 100 Ganz Ohr sein ...

### Digitale Grosseltern-Revolution

Tonjäger/in sein mit Tablet und Smartphone. Wie geht das? Wie klingen Quartiere, Schulwege oder Ferien? Mit Enkelkindern spannende Hörrätsel und -geschichten produzieren. Städte auf Hörspaziergängen erkunden. Sie erhalten Einblicke in die digitale Klangwelt.

**Datum:** 1 x Dienstag; 2.3.2021

## Vortrag 101 Schauen wir mal ...

### Digitale Grosseltern-Revolution

Wenn Sie gerne filmen und fotografieren, wird auch beim Nachwuchs schnell das Interesse am kreativen Ausdruck geweckt. Gemeinsam neue Perspektiven entwickeln und experimentieren mit digitalen Bearbeitungsmöglichkeiten. Sie erhalten Ideen, Tipps und Tricks zur Gestaltung von Bildergeschichten, Fotorätseln, Comics, Videoclips und Trickfilmen.

**Datum:** 1 x Dienstag; 18.5.2021

## 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, Zoom etc.)

### Support und Beratung

Haben Sie Probleme mit Ihrem 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/W-LAN 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 1/4-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.)

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

NEU

NEU



# Moderne Kommunikation

## Gruppenkurse: Apple und Android



Foto: z/fq

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

**Kleingruppen:** Es wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden unterrichtet.  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

### Kurse 107 und 108 Apps rund um Ferien

NEU

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Smartphone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID sowie Grund- und Aufbaukurs iPhone oder gleichwertige Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie interessante und hilfreiche Apps für die Ferien kennen. Sie können schnell und einfach Euro 121,35 in Franken umrechnen. Sie wissen, wie Sie zum Trevi-Brunnen kommen, und können ein chinesisches Restaurant in München mit guten Bewertungen finden. Ihre Erlebnisse teilen Sie den Daheimgebliebenen mit einer Gratispostkarte mit.

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Kosten:** CHF 108.–

**Kurs 107:** 1 x Donnerstag; 4.2.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Kurs 108:** 1 x Freitag; 28.5.2021  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

### Kurse 109 und 110 Apps rund um Unterhaltung

NEU



Foto: Adobe Stock

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Smartphone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID sowie Grund- und Aufbaukurs iPhone oder gleichwertige Kenntnisse. Guthaben auf Apple ID oder iTunes-Karte, um Guthaben einzulösen.

In diesem Kurs lernen Sie Musikstücke und Bücher auf Ihr iPhone zu laden. Sie können Siri einige Befehle geben, und mit dem Kalender werden Sie bestimmt keine Termine mehr verpassen. Echo der Zeit / Weinfach / NZZ Akzent und vieles mehr können Sie mit Podcast hören.

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Kosten:** CHF 108.–  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kurs 109:** 1 x Freitag; 5.3.2021  
**Kurs 110:** 1 x Montag; 17.5.2021

### Kurse 111 und 112 + 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 Standort-Angaben verschicken. Sie werden telefonieren und Videoanrufe tätigen, Gruppen erstellen und viele nützliche Tipps erfahren.

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Kosten:** CHF 108.–

**Kurs 111:** 1 x Donnerstag; 28.1.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Kurs 112:** 1 x Montag; 15.3.2021  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

### Kurse 113 bis 116 + iPhone – Grundkurs

**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 113:** 2 x Montag; 11. und 18.1.2021  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 114:** 2 x Donnerstag; 18. und 25.2.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Kurs 115:** 2 x Freitag; 16. und 23.4.2021  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 116:** 2 x Montag; 21. und 28.6.2021  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

### Kurse 117 und 118 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 117:** 2 x Montag; 8. und 15.2.2021  
**Kurs 118:** 2 x Mittwoch, 19. und 26.5.2021

### Kurs 119 iPad – Grundkurs



Foto: zVg

**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 an Bekannte, lernen verschiedene Apps kennen und werden sicher im Umgang mit dem Gerät.

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Daten:** 2 x Mittwoch; 24. und 31.3.2021  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 216.–

### Kurse 120 bis 122 + Android Handy – Grundkurs

**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.–

**Kurs 120:** 2 x Montag; 25.1. und 1.2.2021  
**Kurs 121:** 2 x Montag; 22. und 29.3.2021  
**Kurs 122:** 2 x Montag; 10. und 17.5.2021

### Kurse 123 bis 125 Android Handy – Aufbaukurs

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

Im Kurs lernen Sie Ihr 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  
**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 123:** 2 x Montag; 22.2. und 1.3.2021  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 124:** 2 x Montag; 12. und 19.4.2021  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 125:** 2 x Montag; 7. und 14.6.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

Partner-  
angebot

### Kurse 105 und 106 + FAIRTIQ – die einfachste Fahrkarte der Schweiz



NEU gültig im  
ganzen öV-  
Netz Schweiz.

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Smartphone mit PIN-Codes und Passwörtern, evtl. Swisspass 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 49.–

**Kurs 105:** 1 x Freitag, 29.1.2021  
**Kurs 106:** 1 x Mittwoch, 21.4.2021

Foto: vbl

# 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.

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

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

**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 einkassiert (CHF 39.50). Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium zu Hause.

## Kurse 126 bis 128 +

### 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 aktuelle Informationen.

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kurs 126:** 3 x Montag; 18./25.1. und 1.2.2021

**Kurs 127:** 3 x Mittwoch; 3. bis 17.3.2021

**Kurs 128:** 3 x Donnerstag; 15. bis 29.4.2021

## Kurs 129

### 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 wie speichern Sie diese.

**Daten:** 3 x Freitag; 16. bis 30.4.2021

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

## Kurs 130

### 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; 15./22.2. und 8.3.2021

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

## Kurs 131

### Facebook auf Laptop

NEU

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse mit Betriebssystem XP; evtl. Zugangsdaten bestehendes Facebook.

Liebäugeln Sie mit einem Facebook Profil; auch auf Ihrem Laptop? In diesem Kurs lernen Sie die Social-Media-Plattform kennen. Sie erstellen Ihr eigenes Profil auf dem Laptop; auch zur Anwendung auf Ihrem Smartphone. Lernen Sie damit zu arbeiten und gleichzeitig auch, wie Sie sich schützen können. Facebook bringt Ihnen Ihre Familie und Freunde direkt nach Hause.

**Daten:** 3 x Dienstag; 19./26.1. und 2.2.2021

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

## Kurs 132 +

### 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. 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 Donnerstag; 4. bis 18.3.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Kurs 133**  
**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 Mittwoch; 14. bis 28.4.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Kurs 134**  
**Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware**  
**Voraussetzung:** Umsteigerkurs, Windows (Versionen 7, 8.1).



Foto: Adobe Stock

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 Dienstag; 15. bis 29.6.2021  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

## Computer (Mac)



Foto: zlg

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

**Leitung:** Verena Küttel  
**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 230.–  
**Kursunterlagen:** Werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.  
**Bemerkung:** Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.

**Kurse 135 bis 137**  
**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 135:** 2 x Donnerstag; 21. und 28.1.2021

**Kurs 136:** 2 x Donnerstag; 18. und 25.3.2021

**Kurs 137:** 2 x Donnerstag; 6. und 20.5.2021

**Kurse 138**  
**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 OS X 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 ausprobiert. Wiederholung der Grundlagen des Finders, Dateiformate und Dateien zuweisen, Air Drop. Programme installieren und deinstallieren.

**Daten:** 2 x Donnerstag; 27.5. und 10.6.2021

**Kurs 139**  
**Fotos-App**  
**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 Donnerstag; 17. und 24.6.2021

# Gemeinsame Interessen

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

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

## Treff 240 + Digi-Treff

**Regelmässiger Erfahrungsaustausch rund um Smartphones und Tablets**



Foto: zlg

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

**Daten:** jeweils am Mittwoch; 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., 26.5. und 30.6.2021

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

**Kosten:** CHF 10.– pro Mal

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

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Café I Restaurant Guggi,  
Taubenhausstrasse 14, Luzern

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

NEU

## 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; 6.1., 3.2., 7.4., 5.5. und 2.6.2021

**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. Reisespesen und Konsumation

## Treff 242 + Denk-Fitness-Treff

**Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration**



Foto: Adobe Stock

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

**Daten:** jeweils am Freitag; 22.1., 26.2., 19.3., 23.4., 21.5. und 18.6.2021

**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.

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

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Café I Restaurant Guggi,  
Taubenhausstrasse 14, Luzern

**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr

## Treff 243 +

### Gespräche am runden Tisch

**Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen**



Foto: Adobe Stock

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

**Daten:** jeweils am Donnerstag; 7.1., 4.2., 4.3., 1.4., 6.5. und 10.6.2021

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 7.– pro Mal

# Gemeinsame Interessen

## Treff 244 + Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen



Foto: Adobe Stock

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

**Daten:** jeweils am Donnerstag; 4.2., 4.3.,  
8.4., 6.5. und 1.7.2021

**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: Adobe Stock

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

**Daten:** jeweils am Mittwoch;

- 27.1. XXL Stimmung mit Gio
- 24.2. Party mit Alpine Voice
- 24.3. Top Unterhaltung mit Erwin Live
- 21.4. XXL Stimmung mit Gio
- 12.5. Let's fetz mit Vladi
- 2.6. 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



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## 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 | 2. Das optimale Basisgerät | 3. Das richtige Abonnement

**Bestellung, Installation, Registrierung und weitere Serviceleistungen:**

Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Telefon 041 226 11 52  
bildung.sport@lu.prosenectute.ch, [www.lu.prosenectute.ch/Notruflösungen](http://www.lu.prosenectute.ch/Notruflösungen)

Partner:



Ein Unternehmen von swisscom und helvetia

# Bewegung & Tanz

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

## Kurs 500 Zumba Gold®



### Gemässigte Version für Junggebliebene

Leichte Tanzschritte zu lateinamerikanischen Rhythmen lassen den Alltag vergessen. Die Tanzbewegungen werden langsam aufgebaut. Das Training kräftigt und lockert die Muskeln zugleich. Zumba Gold® ist ein attraktives Beweglichkeits-, Koordinations- und Konditionstraining mit sich wiederholenden Schrittcombinationen. Lassen Sie sich von Rumba, Salsa und Merengue mitreissen.

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

**Daten:** 20 x Mittwoch; 13.1. bis 30.6.2021 (ohne 17.2., 7./14.4., 12.5., und 2.6.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 420.-

## Kurse 503 bis 513 +

### Yoga

#### Auch für reife Körper

Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit. Die Kurse sind auch geeignet für Teilnehmende ohne oder mit wenig Vorkenntnissen.

## Kurse 503 bis 509

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

## Kurs 503: Online



**Daten:** 22 x Montag; 11.1. bis 5.7.2021 (ohne 15.2., 5.4. und 17./24.5.)

**Zeit:** 10.05 bis 11.05 Uhr

**Kosten:** CHF 462.-

## Kurs 504: Luzern Maihof

**Daten:** 22 x Montag; 11.1. bis 5.7.2021 (ohne 15.2., 5.4. und 17./24.5.)

**Zeit:** 8.45 bis 9.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 462.-

## Kurse 505 bis 509: Luzern Rösslimatt

**Daten:** 23 x Mittwoch; 13.1. bis 7.7.2021 (ohne 17.2., 7.4. und 12.5.)

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

**Kosten:** CHF 483.-

**Kurs 505:** 09.00 bis 10.00 Uhr

**Kurs 506:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 507:** 11.00 bis 12.00 Uhr

**Kurs 508:** 13.00 bis 14.00 Uhr

**Kurs 509:** 14.30 bis 15.30 Uhr

Partner-  
angebot



Rheumaliga  
Luzern und Unterwalden

NEU

## Kurs 501 +

### Osteoporosegymnastik

Mit Bewegung gegen Knochenabbau und Sturzrisiko



Foto: ZfG

Belastung der Knochen und Kräftigung der Muskulatur hemmt den Knochenabbau und fördert mit einem gleichzeitigen Training der Koordination die Gehsicherheit. Sturzrisiko und Gefahr von Frakturen im Falle eines Sturzes werden dadurch verhindert.

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

**Bemerkung:** Kursadministration durch Rheumaliga

**Leitung:** dipl. Physiotherapeutinnen

## Luzern

**Leitung:** Barbara Bacher

**Daten:** 19 x Donnerstag; 7.1. bis 1.7.2021 (ohne 11./18.2., 1./8./15.4., 13.5. und 3.6.)

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

**Zeit:** 16.00 bis 17.00 Uhr / 17.15 bis 18.15 Uhr

## Ebikon

**Leitung:** Reist Claudia

**Daten:** 21 x Mittwoch; 13.1. bis 30.6.2021 (ohne 10./17.2., 7. und 14.4.)

**Ort:** Pfarreiheim, 1. UG, Dorfstrasse 7, Ebikon

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr / 9.30 bis 10.30 Uhr / 10.30 bis 11.30 Uhr

## Emmenbrücke

**Leitung:** Barbara Bacher

**Daten:** 20 x Montag; 11.1. bis 28.6.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)

**Ort:** Emmenweidstrasse, Emmenbrücke

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

## Hochdorf

**Leitung:** Annetter Berger, Barbara Bacher

**Daten:** 21x Mittwoch; 13.1. bis 30.6.2021 (ohne 10./17.2., 7. und 14.4.)

**Ort:** Tanz und Bewegungsstudio, Sempacherstrasse 14, Hochdorf

**Zeit:** 9.40 bis 10.40 Uhr / 10.45 bis 11.45 Uhr

## Schüpfheim

**Leitung:** Blättler Valérie

**Daten:** 20 x Freitag; 8.1. bis 2.7.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4.)

**Ort:** Move, Schächli 8, Schüpfheim

**Zeit:** 10.15 bis 11.15 Uhr

# Bewegung & Tanz

## Kurse 510 und 511: Sursee

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB  
**Daten:** 22 x Freitag; 8.1. bis 9.7.2021 (ohne 12.2., 2.4., 9.4., 14.5. und 4.6.)

**Ort:** Yogaatelier-Sursee, Centralstrasse 18, Sursee  
**Kosten:** CHF 462.-

**Kurs 510:** 9.00 bis 10.00 Uhr  
**Kurs 511:** 10.00 bis 11.00 Uhr

NEU

## Kurse 512 und 513: Willisau

**Leitung:** Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IHH  
**Daten:** 22 x Dienstag; 12.1. bis 6.7.2021 (ohne 16.2., 6./13.4. und 29.6.)  
**Ort:** Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau  
**Kosten:** CHF 462.-

**Kurs 512:** 9.15 bis 10.15 Uhr  
**Kurs 513:** 17.45 bis 18.45 Uhr

NEU

## Kurse 514 bis 516 +

### Qi Gong

#### Lebensenergie stärken

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

**Leitung:** Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

## Kurs 514: Einführung

**Daten:** 2 x Montag; 11. und 18.1.2021  
**Zeit:** 15.00 bis 16.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 52.-

## Kurs 515: Fortsetzung

**Daten:** 17 x Montag; 25.1. bis 28.6.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 10./24.5.)  
**Zeit:** 15.00 bis 16.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 442.-

## Kurs 516: Fortgeschritten

**Daten:** 19 x Montag; 11.1. bis 28.6.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 10./24.5.)  
**Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr  
**Kosten:** CHF 494.-

## Kurse 517 bis 519 +

### Tai Chi

#### Bewegt den Körper und belebt den Geist

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



## ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG

### Winter 2020/21 – Kurs 789 – jeweils 8.45 bis 9.45 Uhr

**Daten:** 20 x Mittwoch; 14. Oktober 2020 bis 31. März 2021 (exkl. Schulferien und Feiertage)  
**Ort/Kosten:** Alte Mensa, Sursee, CHF 150.- (Grossgruppe)  
**Leitung:** Barbara Burger, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong, Mobile 079 318 11 19

### Sommer 2021 – offenes Angebot – jeweils 9.00 bis 9.50 Uhr

ab Mittwoch, 21. April bis 29. September 2021, Park im Alterszentrum St. Martin, Sursee

Mit Unterstützung von:

 **STADT SURSEE**

«Alter(n) bewegt»

REGIONALES ALTERSLEITBILD SURSEE

Alterszentrum St. Martin Sursee



**PRO  
SENECTUTE**



**Leitung:** Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin  
**Daten:** 15 x Freitag; 15.1. bis 18.6.2021 (ohne 29.1., 12.2., 2./9./16.4., 14./28.5. und 4.6.)  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 375.-

**Kurs 517: Aufbaukurs**  
**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

**Kurs 518: Grundkurs**  
**Zeit:** 9.45 bis 10.45 Uhr

**Kurs 519: Fortgeschritten**  
**Zeit:** 11.00 bis 12.00 Uhr

### Kurse 520 bis 523 + 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 Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

#### Kurse 520 und 521

**Leitung:** Silvia Meier, Pilatestrainerin BGB und Erwachsenensportleiterin esa  
**Daten:** 21 x Montag; 11.1. bis 5.7.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)  
**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstrasse 9, Luzern  
**Kosten:** CHF 483.-

**Kurs 520:** 14.00 bis 15.00 Uhr  
**Kurs 521:** 15.15 bis 16.15 Uhr

#### Kurs 522

**Leitung:** Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa  
**Daten:** 20 x Dienstag; 19.1. bis 29.6.2021 (ohne 16.2., 30.3., 6.4. und 1.6.)

**Zeit:** 13.30 bis 14.30 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 460.-

#### Kurs 523

**Leitung:** Petra Hosmann, Pilates-Instruktorin, Fitness- und Bewegungstrainerin  
**Daten:** 20 x Mittwoch; 13.1. bis 23.6.2021 (ohne 10./17.2. und 7./14.4.)  
**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 460.-

#### Kurs 530 +

### Bewegtes Gehirntraining

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:** Melanie Tresch, Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin, Erwachsenensportleiterin esa  
**Daten:** 9 x Donnerstag; 25.2. bis 6.5.2021 (ohne 8./15.4.)  
**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 189.-

#### Kurse 531 bis 536 +

### Everdance®

#### Solotanzspass zu Evergreens

Zu Evergreens und neueren Hits werden ohne Partner Schritte aus dem Paartanz gelernt und aufgefrischt. Es werden die Grundschriffe Rumba, Jive und Wiener Walzer geübt, mit Zwischenschritten und Armbewegungen ergänzt und zu kleinen Choreografien zusammengesetzt. Das rhythmische Bewegen in der Gruppe weckt bei Anfänger/innen wie Fortgeschrittenen Freude an der Bewegung zu Musik!

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, zertifizierte Everdance®-Leiterin  
**Kosten:** CHF 180.-

#### Kurse 531: Online

**Daten:** 10 x Dienstag; 26.1. bis 27.4.2021 (ohne 9./16.2. und 6./13.4.)  
**Zeit:** 17.30 bis 18.30 Uhr



#### Kurse 532 bis 534: Luzern Bruchstrasse

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

#### Kurse 532 und 533

**Daten:** 10 x Montag; 25.1. bis 26.4.2021 (ohne 8./15.2. und 5./12.4.)

**Kurs 532:** 10.15 bis 11.15 Uhr  
**Kurs 533:** 14.00 bis 15.00 Uhr

#### Kurse 534

**Daten:** 10 x Freitag; 22.1. bis 23.4.2021 (ohne 12./19.2. und 2./9.4.)  
**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

#### Kurse 535 und 536: Luzern Maihof

**Daten:** 10 x Donnerstag; 21.1. bis 22.4.2021 (ohne 11./18.2. und 1./8.4.)  
**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kurs 535:** 13.30 bis 14.30 Uhr  
**Kurs 536:** 14.45 bis 15.45 Uhr

#### Kurs 537

### Thera-Band: Online

#### «Fitness-Center» für zu Hause

Sie trainieren vor dem Computer per Online-Video zu Hause. Das Thera-Band ist vielseitig einsetzbar und es können Übungen durchgeführt werden, für die man sonst verschiedene Trainingsgeräte brauchen würde. Regelmässiges Training mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden.

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa, Turndiplom  
**Daten:** 5 x Dienstag; 18.5. bis 15.6.2021  
**Zeit:** 16.15 bis 17.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 109.- (inkl. Thera-Band)

# Fitness & Gleichgewicht

## Kurs 540 Faszien-Fit

### Ganzheitliches Trainingsprogramm

Das Training für das Bindegewebe mit der Faszien-Rolle wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Verklebte und verhärtete Faszen sind oft Ursache von Gelenk- und Muskelbeschwerden. Die Faszen sollen elastisch, flexibel und belastbar werden. Sie lernen Mobilisations- und Eigenmassage-Techniken kennen und anwenden.

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

**Daten:** 8 x Montag; 19.4. bis 14.6.2021 (ohne 24.5.)

**Zeit:** 15.00 bis 16.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 292.–

## Kurs 541 + smovey®

### Schwungvoll trainieren und durch Vibration entspannen



Foto: zVg

smoveys® sind Ringe mit freilaufenden Kugeln und werden durch Hin-und-her-Schwingen zum Lockern und Kräftigen der bewegenden und stabilisierenden Muskulatur eingesetzt. Die dynamischen Bewegungen fördern das schwungvolle Gehen und das Gleichgewicht. Eigenmassagen helfen entspannen. Die smoveys® werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

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

**Daten:** 10 x Montag; 25.1. bis 26.4.2021 (ohne 8./15.2. und 5./12.4.)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 180.–

## Kurse 550 bis 552 + Gleichgewicht und Balance

### Sicher stehen – sicher gehen



Foto: zVg

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.

## Kurs 550: Online

**Leitung:** Barbara Vanza, Expertin Erwachsenensport esa

**Daten:** 12 x Dienstag; 26.1. bis 11.5.2021 (ohne 9./16.2. und 6./13.4.2021)

**Zeit:** 16.15 bis 17.15 Uhr

**Kosten:** CHF 276.–

## Kurs 551: Luzern

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

**Daten:** 12 x Dienstag; 23.2. bis 25.5.2021 (ohne 30.3. und 6.4.)

**Zeit:** 14.45 bis 15.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 276.–

## Kurs 552: Sursee

**Leitung:** Manuela Kronenberg, Turn- und Sportlehrerin ETH II, Leiterin Erwachsenensport esa

**Daten:** 12 x Freitag; 22.1. bis 21.5.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4. und 14.5.)

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 276.–

## Kurs 553 + 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 Erwachsenensport esa

**Daten:** 20 x Dienstag; 19.1. bis 29.6.2021 (ohne 16.2., 30.3., 6.4. und 1.6.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 460.–

## Kurse 554 und 555 + Körpertraining für den Mann

### Fitness, Kräftigung und Beweglichkeit

Das ganzheitliche Körpertraining beinhaltet Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, Stabilisation des Rumpfes, Dehnen, Körperwahrnehmung und Entspannung. Dieses Training steigert die Fitness, fördert die Leistungsfähigkeit im Alltag, stärkt das Wohlbefinden und macht erst noch Spass!

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

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

## Kurs 554

**Daten:** 15 x Montag; 18.1. bis 17.5.2021 (ohne 15.2., 29.3. und 5.4.)

**Zeit:** 13.45 bis 14.45 Uhr

**Kosten:** CHF 345.–

## Kurs 555

**Daten:** 16 x Dienstag; 19.1. bis 25.5.2021 (ohne 16.2., 30.3. und 6.4.)

**Zeit:** 8.30 bis 9.30 Uhr

**Kosten:** CHF 368.–

# Tennis

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, die Ihrem Niveau entspricht. Reservieren Sie sich einen Platz!

## Tennis-Treffen

**Daten:** 4.1. bis 8.7.2021 (ohne 11./15./16.2., 5./6./8.4., 13./24.5. und 3.6.).

**Bemerkung:** Ein zwischenzeitlicher Einstieg ist jederzeit möglich.

**Zeit:** Die Kurse finden alle tagsüber statt. 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

**Tag:** Montag, Dienstag und Donnerstag

**Anzahl Gruppen:** ca. 12 x 4 Teilnehmende

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

## Sportpark Pilatus, Kriens

**Tag:** Montag und Dienstag

**Anzahl Gruppen:** ca. 7 x 4 Teilnehmende

**Leitung:** Robert Dubach, Urs Bösch

## Sommer-Doppel-Plausch 2021

Spielen Sie auch während den Sommerferien Tennis (Anmeldung nicht nötig):

**DI, 13.7.2021:** 9.00 bis 11.00 Uhr

### Sportpark Pilatus, Kriens

Robert Dubach, 079 204 92 80

**MO, 2.8.2021:** 10.00 bis 12.00 Uhr

### TC Hochdorf, Hochdorf

Michel Bättscher, 079 700 69 00

**DI, 17.8.2021:** 9.00 bis 11.00 Uhr

### Sportpark Pilatus, Kriens

Robert Dubach, 079 204 92 80

# Polysport

## Kurs 590

### Ball Kinetik

**Spiel und Spass über Generationen**

NEU



Foto: zlg

Im Kurs «Ball Kinetik» treten auf spielerische Art und Weise Grosseltern und ihre Grosskinder miteinander in Kontakt. Mit Spiel, Spass und Bewegung findet eine Interaktion statt, geprägt von einem fröhlichen Miteinander. Dieses Training unterstützt die motorischen und kognitiven Fähigkeiten von Alt und Jung und nebenbei trainieren alle ihre Lachmuskeln.

**Leitung:** Rob-Jan Winter, Ball-Kinetik-Experte und Life-Kinetik-Pro-Trainer

**Daten:** 10 x Dienstag; 23.2. bis 11.5.2021 (ohne Osterferien)

**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 295.-

**Bemerkung:** Bitte teilen Sie uns mit der Anmeldung Vorname, Name und Alter des Grosskindes mit.

## Kurs 591

### Minitrampolin

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

Das Training auf dem bellicon®-Minitrampolin hat eine positive Wirkung auf Ihren gesamten Organismus: Ihre Gelenke, Knochen sowie die Beckenboden- und Tiefenmuskulatur werden gestärkt. Die gezielten Gleichgewichts- und Koordinationsübungen tragen zu einer aktiven Sturzprophylaxe bei. Das schwingvolle Training ist rücken- und gelenkschonend und für jedes Trainingsniveau geeignet.

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

**Daten:** 10 x Mittwoch; 21.4. bis 23.6.2021

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF180.-

## Kurs 834

### Curling

**Taktische Raffinessen auf dem Eis**



Foto: Adriano Stock

Curling lässt sich von Frauen und Männern über 60 Jahren problemlos erlernen und spielen. Wir zeigen Ihnen die Raffinesse dieses Sports: Technik, Spielregeln und der Curling-Knigge. Voraussetzung sind durchschnittliche körperliche Fitness und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

**Leitung:** Hansruedi Heer, Curling-Instruktor

**Daten:** 10 x Montag; 4.1. bis 15.3.2021 (ohne 15.2.)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

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

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

**Anmeldung:** bis 7.12.2020

# Aqua-Jogging & Wasser-Gymnastik

## Kurs 600 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 tiefen Wasser «stehen» und sich auch im See sicher fühlen. Die Kurse finden nur bei geöffnetem Bad statt.

**Leitung:** Leitung: Judith Bollinger und Lucia Muff, Wasserfitness-Expertinnen esa  
**Daten:** 6 x Donnerstag; 8.7. bis 12.8.2021  
**Verschiebedaten:** 19. und 26.8. (bei Schlechtwetter)  
**Zeit:** 10.15 bis 11.05 Uhr  
**Ort:** Strandbad Tribtschen, Luzern (VBL-Bus Nr. 6/7/8, Haltestelle Wartegg)  
**Kosten:** CHF 112.- exkl. Eintritt (Kasse CHF 5.-)

## Kurse 602 bis 610 Aqua-Jogging (mit Weste)


Aqua-Jogging wird im Tiefwasser mit einer Auftriebsweste durchgeführt. Die Weste wird zur Verfügung gestellt und bewirkt, dass Sie sicher und in aufrechter Position trainieren können. Die Schwereelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, vermindert Rücken- und Gelenksbeschwerden und ist ein Herz-Kreislauf-Training. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

**Hinweis:** Alle Wasserfitness-Kurse sind fortlaufende Angebote. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 91.

**Leitung:** Wasserfitness-Leiterinnen esa

## Beromünster


**Hallenbad Kantonsschule**  
**Leitung:** Anita Erni, Christine Bruppacher  
**Daten:** 15 x Donnerstag; 7.1. bis 27.5.2021 (ohne 11./18.2., 1./8./15.4. und 13.5.)  
**Kosten:** CHF 300.- inkl. Eintritt

**Kurs 602 :** 18.30 bis 19.20 Uhr

**Kurs 603:** 19.20 bis 20.10 Uhr

## Ebikon

**Hallenbad Schmiedhof**  
**Leitung:** Trudy Schwegler  
**Daten:** 22 x Montag; 4.1. bis 5.7.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)  
**Kosten:** CHF 440.- inkl. Eintritt

**Kurs 604 :** 19.00 bis 19.50 Uhr

**Kurs 605:** 20.00 bis 20.50 Uhr

## Luzern

**Hallenbad Allmend**

### Kurs 606

**Leitung:** Christine Bruppacher  
**Daten:** 20 x Dienstag; 12.1. bis 22.6.2021 (ohne 9./16.2. und 6./13.4.)  
**Zeit:** 11.15 bis 12.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 374.- exkl. Eintritt

## Meggen

**Hallenbad Hofmatt**

### Kurs 607

**Leitung:** Lucia Muff  
**Daten:** 22 x Dienstag; 5.1. bis 6.7.2021 (ohne 9./16.2., 23.3. und 6./13.4.)  
**Zeit:** 12.10 bis 13.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 440.- inkl. Eintritt

## Nottwil


**Hallenbad Paraplegikerzentrum**

### Kurs 608

**Leitung:** Monika Schwaller  
**Daten:** 20 x Mittwoch; 6.1. bis 23.6.2021 (ohne 10./17.2., 7./14.4. und 12.5.)  
**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr  
**Kosten:** CHF 374.- exkl. Eintritt

## Kurse 609 und 610

**Leitung:** Rosmarie Wicki  
**Daten:** 20 x Freitag; 8.1. bis 25.6.2021 (ohne 12./19.2. und 2./9./16.4.)  
**Kosten:** CHF 374.- exkl. Eintritt

**Kurs 609 :** 10.05 bis 10.55 Uhr

**Kurs 610:** 11.05 bis 11.55 Uhr

## Kurse 620 bis 623

### Wasser-Gymnastik (ohne Weste)


Wasser-Gymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislauf-System anregt. Die Muskeln werden gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht werden im Wasser schonend trainiert. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

## Ebikon

**Hallenbad Schmiedhof**  
**Leitung:** Lucia Muff, Expertin Erwachsenensport esa

### Kurse 620 und 621


**Daten:** 22 x Montag; 4.1. bis 5.7.2021 (ohne 8./15.2., 5./12.4. und 24.5.)  
**Kosten:** CHF 396.- inkl. Eintritt

**Kurs 620 :** 11.00 bis 11.50 Uhr

**Kurs 621:** 12.00 bis 12.50 Uhr

### Kurse 622 und 623

**Daten:** 20 x Freitag; 8.1. bis 9.7.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4., 14.5. und 4.6.)  
**Kosten:** CHF 360.- inkl. Eintritt

**Kurs 622 :** 12.00 bis 12.50 Uhr

**Kurs 623:** 13.00 bis 13.50 Uhr

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

## Nordic Walking



Foto: zVg

Nordic Walking ist ein ideales Training für den ganzen Körper. Es verbessert die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskeln in Beinen, Armen, Schultern und im Rumpf. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik, Gleichgewichts-

Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Danach geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walkingstöcken in den Wald und über Wiesen.

### Nordic-Walking-Leiter/innen esa

#### Ruth Indergand (Fachleiterin)

Telefon 041 370 62 09  
Mobile 079 737 37 36  
br\_indergand@bluwin.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 bitte 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	Leiter/innen	Kosten/HJ-Abo
<b>Adligenswil</b> Fussballplatz Obmatt	23 x <b>Montag</b> ; 4.1. bis 28.6.2021 (ohne 15.2., 5.4. und 24.5.) 9.00 bis 10.30 Uhr	1	Ute Kocher, Telefon 041 370 58 69, Ruth Indergand	CHF 129.-
<b>Luzern</b> Aussensportanlage Allmend Süd	24 x <b>Montag</b> ; 4.1. bis 28.6.2021 (ohne 5.4. und 24.5.) 15.30 bis 17.15 Uhr (ab 12.4.: 16.15 bis 18.00 Uhr)	3 +	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 134.-
<b>Luzern</b> Aussensportanlage Allmend Süd	26 x <b>Mittwoch</b> ; 6.1. bis 30.6.2021 8.45 bis 10.30 Uhr	5 +	dito Montag	CHF 146.-
<b>Nottwil</b> Fussballplatz Rüteli	24 x <b>Montag</b> ; 4.1. bis 28.6.2021 (ohne 5.4. und 24.5.) 8.30 bis 10.15 Uhr	2 +	Käthy Marfurt, Telefon 041 937 17 78, Rosmarie Wicki	CHF 134.-
<b>Reiden</b> Sportzentrum Kleinfeld	23 x <b>Donnerstag</b> ; 7.1. bis 24.6.2021 (ohne 13.5. und 3.6.) 9.00 bis 10.30 Uhr	3 +	Marie-Louise Wapf, Telefon 062 927 29 89, Esther Leu	CHF 129.-

## Radsport

Die Velotouren (Fahrräder und Elektrove- los) werden durch ausgebildete Erwach- senensportleiter/innen esa rekognos- ziert und organisiert. Die leichten bis anspruchsvollen Touren sind zwischen 45 bis 65 km lang und führen vorwiegend über Velowege, gute Waldwege und wenig befahrene Nebenstrassen. Unser Motto lautet: «Chumm mit – bliib fit!»

### 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, Irene Egli, Markus Furrer, Hans Kiener, Bruno Marti, Walter Pfrunder, Hans Studer, Josef Tschuppert, Bruno Zumbühl

**Verschiebedatum:** Bei schlechter Witte- rung werden die Touren jeweils auf Don- nerstag der gleichen Woche verschoben.

**Ausrüstung:** Fahrrad in verkehrstüchti- gem Zustand, auch für Naturstrassen geeignet, sportlich bequeme Kleidung, Hose mit Sitzeinsatz, bequeme Schuhe mit gutem Profil, Regenschutz bei unsi- cherer Witterung, Ersatzschlauch, Ge- tränk, Zwischenverpflegung, Notfallaus- weis, Halbtax- oder Generalabonnement. Ein Velohelm ist obligatorisch!

**Mittagessen:** Picknick oder Restaurant.

**Anforderung:** Regelmässige Velo- oder E- Bike-Fahrer/innen, welche keine sportli- che Höchstleistungen erbringen wollen.

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

#### Kosten:

• 10er-Abo CHF 100.–

**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 (Kontakt siehe Kasten) an. Sie nimmt Ihre Anmeldung am **Sonn- tagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr** entgegen (Verschiebedatum: Diens- tagabend). Eine Anmeldung ist zwin- gend erforderlich (Leitereinteilung).

**Durchführung:** Über die definitive Durch- führung, Änderungen oder über eine Ver- schiebung gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Tele- fon 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 je- dem Fall an.

## Velotouren-Programm

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

Tag/Datum	Tour/Route	Zeit/Treffpunkt
DI, 27.4.2021	<b>Eröffnungs-Tour (Gibelflüh Weitsicht)</b> Allgemeine Informationen, Verkehrsregeln und Sicherheit. Emmenbrücke – Inwil – Gibelflüh – Hochdorf – Urswil – Eschenbach – Emmenbrücke	9.00 Uhr, Emmen, BZ Emmenfeld
DI, 11.5.2021	<b>Sempachersee-Tour (kein Verschiebedatum)</b> Mooshüsli – Neuenkirch – Nottwil – Sursee – Schenkon – Rain – Rothenburg – Mooshüsli – Emmen	9.00 Uhr, Emmen, Mooshüsli (Parkplatz)
DI, 25.5.2021	<b>Vom Seerücken zum Rheinfall</b> Car: Horw – Pfyn. Rad: Pfyn – Hüttwilen – Oberstammheim – Diessenhofen – Schaffhausen – Marthalen – Flaach. Car: Flaach – Horw	7.00 Uhr, Horw, Gössli-Areal
DI, 8.6.2021	<b>Storchen-Tour</b> Sins – Auw – Muri – Waltenschwil – Wohlen – Bremgarten – Jonen – Meisterschwanden – Sins	9.00 Uhr, Sins, Bachtalen (Parkplatz)
DI, 22.6.2021	<b>Rund um Williberg</b> Sursee – Triengen – Schöftland – Zofingen – Reiden – Altishofen – Wauwil – Sursee	9.00 Uhr, Sursee, Eishalle (Parkplatz)
DI, 6.7.2021	<b>Drei Kantone-Tour (ZG/ZH/AG)</b> Cham – Mettmenstetten – Unterlunkhofen – Rickenbach – Frauenthal – Cham	9.00 Uhr, Cham, Kollermühle (Parkplatz)
DI, 20.7.2021	<b>Obwaldner Seen-Tour</b> Alpnachstad – Wichelsee – Sarnen – Giswil – Lungern – Giswil – Sachseln – Sarnen – Alpnachstad	9.00 Uhr, Alpnachstad, FC Alpnach (Parkplatz)

# Mountainbike



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

**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.

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.

## Mountainbike-Programm

Datum	Tour/Route	Schwierigkeit	Kondition	Treffpunkt
4.3.2021	<b>Horwer Halbinsel:</b> Winkel – Felmis – Bireggwald	1-2	1-2	Parkplatz Messehalle Luzern
18.3.2021	<b>Soppensee:</b> Holz – Wolhusen	2-3	3	Parkplatz Hornbach Littau
1.4.2021	<b>Hergiswaldbrücke:</b> Kriens – Krienseregg	3-4	3-4	Hergiswaldbrücke Kriens
15.4.2021	<b>Landessender:</b> Beromünster – Hildisrieden	3	3-4	Parkplatz Hornbach Littau
29.4.2021	<b>Meggerwald:</b> Forrenmoos – Wagenmoos	2-3	2-3	Parkplatz Verkehrshaus Luzern
6.5.2021	<b>Wolhusen:</b> Doppleschwand – Entlebuch	3-4	3-4	Parkplatz Landi Wolhusen
20.5.2021	<b>Emmen:</b> Hundsrügggen – Hasliwald	1-2	1-2	Parkplatz Nordpol Emmenbrücke
10.6.2021	<b>Lindenberg:</b> Baldegg – Horben	3	3-4	Parkplatz Badi Baldegg
24.6.2021	<b>Kleine Emme:</b> Littauerberg – Riffigwald	1-2	1-2	Parkplatz Hornbach Littau

**Tag/Zeit:** Donnerstag, jeweils 13.15 Uhr am Treffpunkt, Rückkehr ca. 17.15 Uhr

## Veloferien 2021 Radfahren und geniessen

10.4.–16.4. Etschradweg: Südtirol bis Gardasee  
 09.5.–15.5. Traumhafte Toskana  
 16.5.–21.5. Romantische Strasse  
 30.5.–05.6. Sternfahrt in der «Bayerischen Toskana»  
 14.6.–18.6. Auf ins Dreiländereck  
 28.6.–02.7. Velo-Genusstour in Tirol mit Gössi Mittagshöck  
 11.7.–17.7. Vielfältiger Murradweg  
 13.7.–20.7. Velo-Flusskreuzfahrt auf dem Rhein  
 06.8.–14.8. Mit Velo und Schiff durch Nordholland

09.8.–14.8. Veloreise ins Thurgau  
 22.8.–29.8. Havel-Radweg  
 05.9.–11.9. Rundfahrt durchs Thüringer-Becken  
 19.9.–26.9. Elbe-Radweg von Prag bis Dresden  
 3.10.–9.10. Cesenatico an der Adria



## Wandern



Foto: z/vg

Ob eine einfache Spazierwanderung oder anspruchsvolle Tagestour: Die gemeinsame Bewegung in der Natur macht Spass und eine Auszeit vom Alltag bringt Erholung. Unsere Wanderleiter/innen 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 begehbare Wege, keine speziellen Anforderungen.

★★ **Mittlere Wanderung**, grössere oder häufigere Auf- und Abstiege, gut begehbare Wege.

★★★ **Anspruchsvolle Wanderung**, grössere oder steilere Auf- und Abstiege, Wege teilweise steinig und/oder schmal, Trittsicherheit und stabile Wanderschuhhe 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 «ind. lösen».

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

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

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

**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:** Pro Wanderung 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). 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.

### Wanderleiter/innen esa

Fachleiter/in	Telefon	Mobile	E-Mail
Lötscher Mark	041 340 81 22	077 461 99 78	mark.loetscher@bluewin.ch
Lötscher Annelise (Stv.)	041 340 81 22	079 214 34 05	annelise.loetscher@bluewin.ch
Leiter/innen			
Hägi Margrit	041 360 57 34	077 476 10 09	mar.hag.san@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



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

## Wander-Programm

Tag/Datum Zeit Treffpunkt	Tour/Schwierigkeit Route	Distanz/ Höhen- meter	Wander- zeit	Leitung/ Anmeldung	Abfahrt Rückkehr Kollektiv
MI, 13.1.21 8.40 Uhr Bahnhof UG	<b>Zwischen Schratzenfluh und Emmental A**</b> Kemmeribodenbad – Bumbach – Unterlochsitli – Marbachegg	9 km 600 m ↗ 100 m ↘	3½ Std.	M. Lötscher, R. Stalder	A: 8.57 Uhr R: 17.45 Uhr K: ca. CHF 25.– / GA CHF 9.–
DO, 21.1.21 8.45 Uhr Bahnhof UG	<b>Rundweg Lindenberg + B*</b> Müswangen – Horben – Hämiken	10 km 200 m ↗ 160 m ↘	3 Std	M. Schmidli, M. Hägi	A: 9.02 Uhr R: 16.28 Uhr K: ca. CHF 13.–
24. – 28.1.21	<b>Winterferien in Pontresina</b>	(siehe Seite 44)			
DO, 4.2.21 6.45 Uhr Bahnhof UG	<b>Hoch über dem Haslital A**</b> Hasliberg Reuti – Wasserwendi – Hohfluh – Brünigpass	10½ km 420 m ↗ 480 m ↘	4 Std.	I. Studer, A. Lötscher	A: 7.06 Uhr R: 17.00 Uhr K: ca. CHF 21.–
DO, 18.2.21 9.25 Uhr Bhf Torbogen	<b>Panoramaweg Udligenswil + B*</b> Udligenswil alte Post – Götzental – Dietschiberg – Luzern Unterlöchli	9½ km 300 m ↗ 430 m ↘	3¼ Std.	A. Lötscher, M. Weber	A: 9.37 Uhr R: 15.00 Uhr K: Zonen 10/28 ind. lösen
MI, 24.2.21 9.40 Uhr Bahnhof UG	<b>Verschneite Moorlandschaft + B*</b> Rossweid – Salwideli – Rischli – Sörenberg	7 km 100 m ↗ 450 m ↘	2½ Std.	R. Stalder, I. Studer	A: 9.57 Uhr R: 16.00 Uhr K: ca. CHF 22.– / GA CHF 6.–
DO, 11.3.21 8.15 Uhr Bahnhof UG	<b>Über den Stockacher und Santenberg + B*</b> St. Erhard – Schönbühl – Nebikon	9½ km 210 m ↗ 230 m ↘	2¾ Std.	M. Schmidli, M. Weber	A: 8.30 Uhr R: 15.00 Uhr K: ca. CHF 12.–
DO, 18.3.21 9.00 Uhr Bahnhof UG	<b>Kleine Emme, Gold und Nagelfluh A**</b> Wolhusen – Fontanne – Emmenmätteli – Hasle	13 km 150 m ↗	3½ Std.	M. Lötscher M. Hägi	A: 9.16 Uhr R: 16.45 Uhr K: ca. CHF 10.–
DO, 25.3.21 8.45 Uhr Bhf Torbogen	<b>Entlang dem Sedel + B*</b> Buchrain – Sedel – Friedental	8 km 200 m ↗ 200 m ↘	2 Std.	M. Schmidli, A. Lötscher	A: 9.02 Uhr R: 14.00 Uhr K: Zone 10, ind. lösen
MI, 7.4.21 7.45 Uhr Bahnhof UG	<b>Dem Brienersee entlang + B*</b> Interlaken West – Ringgenberg – Niederried	9 km 240 m ↗ 220 m ↘	2¾ Std.	M. Hägi, M. Weber	A: 8.06 Uhr R: 16.55 Uhr K: ca. CHF 28.–
MI, 14.4.21 7.50 Uhr Bahnhof UG	<b>Auf die Kyburg A**</b> Winterthur – Eschenberg – Kyburg – Kemptthal	13 km 440 m ↗ 400 m ↘	4 Std.	I. Studer, M. Hägi	A: 8.10 Uhr R: 17.30 Uhr K: ca. CHF 27.–
DO, 22.4.21 8.20 Uhr Bahnhof UG	<b>Über den Chiemen + B*</b> Rotkreuz – Breitfeld – Chiemen – Immensee	10 km 130 m ↗ 130 m ↘	2¾ Std.	M. Weber, A. Lötscher	A: 8.35 Uhr R: 15.49 Uhr K: ca. CHF 16.–

MI, 28.4.21	<b>Wanderung nach Ansage</b>	siehe Detailinfos <a href="http://www.lu.prosenectute.ch">www.lu.prosenectute.ch</a>			
MI, 5.5.21 9.25 Uhr Bahnhof UG	<b>Auf alten Pilgerpfaden</b> <b>⊕ B*</b> Sarnen – Lourdesgrotte – Flüeli/Ranft – Sachseln	9 km 300 m ↗ 300 m ↘	3½ Std.	A. Lötscher, M. Lötscher	A: 9.42 Uhr R: 16.47 Uhr K: ca. CHF 9.–
MI, 12.5.21 8.15 Uhr Bahnhof UG	<b>Risletenschlucht</b> <b>A***</b> Seelisberg – Flue – Brennwald – Risletenschlucht – Beckenried	14 km 300 m ↗ 650 m ↘	4¼ Std.	M. Lötscher, A. Lötscher	A: 8.27 Uhr R: 16.50 Uhr K: ca. CHF 19.–
DO, 20.5.21 7.50 Uhr Bahnhof UG	<b>Zum Burgäschisee</b> <b>⊕ B*</b> Regenhalden – Önzberg – Burgäschisee – Aeschi	8 ½ km 200 m ↗ 200 m ↘	2½ Std.	M. Schmidli, I. Studer	A: 8.05 Uhr R: 16.43 Uhr K: ca. CHF 28.–
MI, 26.5.21 8.55 Uhr Bahnhof UG	<b>Ins Tal der Engel</b> <b>A**</b> Grafenort – Aaschlucht – Obermatt – Eugenisee – Engelberg	9 km 520 m ↗ 90 m ↘	3 Std.	M. Weber, M. Hägi	A: 9.10 Uhr R: 15.49 Uhr K: ca. CHF 16.–
MI, 2.6.21 7.30 Uhr Bahnhof UG	<b>Areuseschlucht</b> <b>⊕ B*</b> Noiraigue – Boudry NE	11 ½ km 180 m ↗ 420 m ↘	3 Std.	M. Hägi, M. Weber	A: 7.54 Uhr R: 16.55 Uhr K: ca. CHF 43.–
DO, 10.6.21 7.25 Uhr Bahnhof UG	<b>Mediterraner Wald am Walensee</b> <b>A***</b> Quinten – Gand – Garadur – Walenstadt	10 ½ km 400 m ↗ 400 m ↘	4 Std.	M. Lötscher, R. Stalder	A: 7.39 Uhr R: 18.20 Uhr K: ca. CHF 39.–/GA CHF 7.–
DO, 17.6.21 6.50 Uhr Bahnhof UG	<b>Über dem Thunersee</b> <b>B**</b> Aeschiried – Panoramabrücke – Leissigen	8 ½ km 180 m ↗ 620 m ↘	2½ Std.	M. Schmidli, M. Lötscher	A: 7.06 Uhr R: 17.55 Uhr K: ca. CHF 28.–
21. – 28.6.21 <b>Spazier- und Wanderferien in Silvaplana</b>		(siehe Seite 43)			
MI, 23.6.21 8.00 Uhr Bahnhof UG	<b>Holderchäppeli</b> <b>A**</b> Malters – Holderchäppeli – Obernau	10 ½ km 550 m ↗ 500 m ↘	3½ Std.	R. Stalder, M. Lötscher	A: 8.16 Uhr R: 16.00 Uhr K: ca. CHF 9.–
MI, 30.6.21	<b>Wanderung nach Ansage</b>	siehe Detailinfos <a href="http://www.lu.prosenectute.ch">www.lu.prosenectute.ch</a>			
MI, 7.7.21 8.15 Uhr Bahnhof UG	<b>Lebkuchentour auf die Musenalp</b> <b>A**</b> Niederrickenbach – Bleiki – Musenalp – Niederrickenbach	7 ½ km 670 m ↗ 670 m ↘	4 Std.	A. Lötscher, R. Stalder	A: 8.27 Uhr R: 16.32 Uhr. K: ca. CHF 15.–/GA CHF 9.–
19. – 26.7.21 <b>Wanderferien im Montafon</b>		(siehe Seite 43)			

## Gesucht: Leiter/innen

Die offenen Sportgruppen (Fitness, Wasserfitness, Tanzen, Nordic Walking, Radsport/MTB, Wandern, Schneeschuh, Langlauf) von Pro Senectute werden von ausgebildeten Erwachsene-

nensportleiter/innen 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

# Schneeschuh



Fotos: zlg

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

## Kurs 870

### Schneeschuhlaufen für Einsteiger

Für Anfänger/innen, die sich vertieft mit der Technik befassen und Informationen über das Material, die Ausdauer und die Koordination möchten. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schuhmiete vor Ort möglich.

**Leitung:** Ursula Wyss

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

**Zeit:** 9.15 bis 14.15 Uhr

**Ort:** Langis

**Kosten:** CHF 89.-

### Schneeschuh-Leiter/in esa

**Ursula Wyss (Fachleiterin)**

Mobile 079 218 51 40

wyssur@hotmail.com

**Bruno Maurer (Leiter)**

Telefon 041 260 53 05

Mobile 079 641 97 31

bk.maurer@bluewin.ch

**An-/Rückreise:** Billette sind individuell ab Wohnort zu lösen (Zonentageskarte)

**Treffpunkt:** Sofern nichts anderes vermerkt, Bahnhof Luzern, vor Kiosk auf Gleisebene

**Verpflegung:** Rucksack und/oder Restaurant

**Material:** Schneeschuhe können bei der Leitung gemietet werden.

**Kosten:** CHF 20.- bar pro Tag

**Anmeldung:** Am Vortrag bis 12.00 Uhr bei Bruno Maurer (Kontakt siehe Kasten)

**Durchführung:** Die Touren finden bei jeder Witterung statt. Über Detailinformationen oder allfällige Änderungen gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch** > **Freizeit** am **Vortrag ab 10.00 Uhr** Auskunft. Bitte rufen Sie in jedem Fall an.

## Schneeschuhtouren-Programm

Tag/Datum Zeit	Tour/Route	Wanderzeit/ Höhenmeter	Leitung/ Anmeldung	Abfahrt Rückkehr
FR, 8.1.21 8.00 Uhr	<b>Langis, Glaubenberg:</b> Zum Saisonstart kurze Einführung in Lawinenkunde, Schwendi Kaltbad	3½ Std. 200 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.06 Uhr R: 16.17 Uhr
DI, 19.1.21 7.45 Uhr	<b>Salwideli, Sörenberg:</b> Blattenegg, am Fusse des Rothorns bis Talstation Rothornbahn	3½ Std. 300 m ↗	Bruno Maurer	A: 7.57 Uhr R: 16.03 Uhr
FR, 22.1.21 8.00 Uhr	<b>Melchsee Frutt:</b> Bonistock – Tannalp – Tannalpsee	3½ Std. 350 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.12 Uhr R: 16.47 Uhr
FR, 29.1.21 8.00 Uhr	<b>Bannalp:</b> Station Fell-Chrüzhütte – Urnerstaffel – Stausee	3 Std. 150 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.10 Uhr R: 16.49 Uhr
FR, 5.2.21 8.00 Uhr	<b>Trübsee, Engelberg:</b> Obertrübsee-Trail mit Blick auf Spannort, Hahnen, Graustock	3 Std. 200 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.10 Uhr R: 16.02 Uhr
DI, 9.2.21 8.00 Uhr	<b>Lungern-Schönbühl:</b> «Nebeltour» mit hoffentlich viel Sonne und Aussicht	3½ Std. 300 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.06 Uhr R: 16.55 Uhr
FR, 19.2.21 8.00 Uhr	<b>Maria Rickenbach:</b> Ab Bergstation am Kloster vorbei Richtung Brisenhaus	4 Std. 350 m ↗	Bruno Maurer	A: 8.10 Uhr R: 16.32 Uhr
FR, 26.2.21 7.45 Uhr	<b>Arnisee Intschi:</b> Ab Bergstation Rundtour um den Arnisee	3½ Std. 150 m ↗	Bruno Maurer	A: 7.51 Uhr R: 17.37 Uhr
DI, 2.3.21 7.45 Uhr	<b>Eggbergen Altdorf:</b> Ab Bergstation bis Biel, mit Gondelbahn nach Bürgel	4 Std. 446 m ↗	Bruno Maurer	A: 7.51 Uhr R: 17.37 Uhr
FR, 5.3.21 8.30 Uhr Bhf Schüpfheim	<b>Flühli – Sörenberg:</b> Da wo der Schnee am schönsten ist	3½ Std. 200 m ↗	Ursula Wyss	A: 7.57 Uhr R: 17.03 Uhr ab/an Luzern

## Skilanglauf



Fotos: zVg

Liebst du den Langlaufsport (Klassisch oder Skating) und möchtest du dich erstmals oder erneut auf die schmalen Latten wagen? Bist du gerne in der Gruppe in der Natur unterwegs und pflegst die Geselligkeit? Dann sind die beliebten Langlauf-Treffs in verschiedenen Gebieten genau das Richtige für dich. Komm und mach mit! Wir freuen uns auf dich.

### Skilanglauf-Leiter/innen esa

#### Franz Lötscher (Fachleiter)

Telefon 034 493 34 04

Mobile 079 414 71 63

fracor@gmx.ch

#### Leiter/innen

Urs Günter, Lisbeth Hofstetter,  
Oskar Wigger, Marianne Zurkirchen**Tag/Zeit:** Donnerstag; jeweils 10.00 bis 15.00 Uhr**Anreise:** individuell**Bemerkung:** je nach Schneeverhältnissen muss der Ort angepasst werden**Kosten:** CHF 15.- bar pro Tag**Auskunft/Anmeldung:** Vor der Durchführung **bis Dienstagabend 18.00 Uhr** an Franz Lötscher (Kontakt siehe Kasten). Bitte um Info, ob Skating oder Klassisch!

**Durchführung:** Über die definitive Durchführung, Änderungen oder eine allfällig wetterbedingte Anpassung entscheidet das Leiterteam. Sie erhalten eine **Bestätigungs-E-Mail**. Zusätzlich gibt die **Telefondurchsage** von Pro Senectute Kanton Luzern unter **Telefon 041 226 11 84** und **www.lu.prosenectute.ch** > **Freizeit am Vortag ab 10.00 Uhr** Auskunft.

### Langlauf-Treff-Programm

14. -17.12.20	Langlauftage Ulrichen/ Obergomms
7.1.21	Eigenthal
14.1.21	Engelberg
21.1.21	Rothenthurm
24. - 29.1.21	Wintersportferien Pontresina (siehe Seite 44)
11./12.2.21	Jura Spezial-Programm
18.2.21	Salwideli
25.2.21	Eigenthal

DomiGym

PRO  
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

NEU:  
Training  
zu Hause

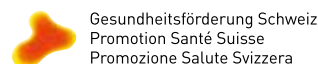
Bild zVg: PS ZG

### Können Sie vorübergehend nicht mehr in der Gruppe trainieren?

Dieses sturzpräventive und individuelle Training unterstützt Sie, Ihre Beweglichkeit, Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht zu stärken oder wieder aufzubauen. **Startabo CHF 250.-** (10 Lektionen à 60 Minuten).

**Information und Anmeldung:** Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 91  
bildung.sport@lu.prosenectute.ch, [www.lu.prosenectute.ch/DomiGym](http://www.lu.prosenectute.ch/DomiGym)

Mit Unterstützung von:



## Fitgym

### Allround/Seniorenturnen



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 Höltzsch, 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

M. Schurtenberger, 041 980 17 35

#### Buttisholz

##### Mittlere Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr

M. Schurtenberger, 041 980 17 35

#### 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

Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr

A. Portmann, 041 480 27 87

#### Ebikon

##### Pfarrheim

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

##### Pfarrheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr

Graziella Soria, 041 917 03 88

#### Emmenbrücke

##### Pfarrheim Bruder Klaus

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr

M. Baumgartner, 041 458 15 87

#### Pfarrheim Gerliswil

Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr

Trudi Merz, 041 260 69 21

#### Schulhaus Hübeli

Montag, 13.15 bis 14.15 Uhr

Ursula Häller, 041 310 16 56

#### Pfarrheim St. Maria

##### für Italienisch- und Spanischsprachige

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr

B. Monterrubio, 041 280 96 24

#### Entlebuch

##### Pfarrheim

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr

B. Schnider, 041 480 02 06

#### Ermensee

##### Mehrzweckhalle

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

Heidi Rütler, 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  
Theres Kurmann, 041 980 28 81

**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  
Anni Egli, 041 980 42 50

**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

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****Pfarreiheim**

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****Pfarreiheim Bruder Klaus**

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Rös Kaufmann, 041 320 88 00

**Turnhalle Feldmühle**

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
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

**Pfarreizentrum Barfüesser**

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

**Betagtenzentrum Eichhof****(Haus Saphir)**

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
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

**Pfarreiheim St. Anton**

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

**Pfarreiheim St. Karl**

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

**Pfarreiheim St. Leodegar**

Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr  
Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
Melanie Tresch, 079 233 04 11

**Pfarreiheim St. Michael/****Rodtegg**

Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

**Turnhalle Ruopigen (Reuss-  
bühl)**

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

**Pfarreiheim**

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

**Marbach****Turnhalle**

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

**Mauensee****Turnhalle**

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

**Meggen****Kath. Pfarreiheim**

Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr  
Antonella Buholzer, 076 549 18 18

**Meierskappel**

Schulhaus Höfli Singsaal

Dienstag, 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**

Mehrweckhalle

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

**Männergruppe**Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr  
M.-Th. Häfliger, 062 756 34 84**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 48Mittwoch, 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**

Mehrweckhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Jeannette Stoll, 062 771 73 35**Rain**

Aula Schulhaus Feldmatt

Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr  
M. Baumgartner, 041 458 15 87**Reiden**

Alterszentrum Feldheim

Montag, 14.15 bis 15.15 Uhr  
Othmar Rölli, 062 758 42 61**Retschwil**

Schulhaus

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Cecile Diem, 041 910 56 14**Römerswil**

Mehrweckhalle

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

Turnhalle

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr  
V. Schwarzentruber, 041 480 49 58**Root**

Pfarreiheim

Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr

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

Turnhalle Gerbematt

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr  
Maria-Magda Wüst, 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**

Mehrweckhalle

Montag, 13.20 bis 14.10 Uhr  
Judith Schmid, 041 933 06 51**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**

Mehrweckhalle

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**

Mehrweckhalle

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**DomiGym**Training zu Hause  
siehe Inserat Seite 36

NEU

## 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

**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

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



Foto: Zlg

**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 SSB

Freitag, 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Freitag, 12.30 bis 13.30 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

**Hohenrain**

Hallenbad Heilpäd. Zentrum

Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr

Mittwoch, 12.00 bis 13.00 Uhr

Retha Scherrer, 041 420 96 10

**Horw**

Hallenbad Schulhaus Spitz

Montag, 12.15 bis 13.15 Uhr

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)

**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

**Sommer-Wasserfit**

Badi Schüpfheim\*\*

Juni bis August (10er-Abo)

Montag, 9.30 bis 10.15 Uhr

Heidi Bucher, 041 484 24 34

Brigitte Zehnder, 041 484 30 59

**Willisau**

Hallenbad Schlossfeld\*\*

Gruppe Willisau

Donnerstag, 15.00 bis 15.50 Uhr

Nicole Huber, 041 970 19 59

Gruppe Nebikon/Altshofen

Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr

Verena Brügger, 062 756 31 62

\*2-Wochen-Rhythmus oder  
alternierend

\*\*Abo ohne Hallenbadeintritt



## Tanzen

### Internationale Volks- und Kreistänze, Line Dance, Everdance®

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. Wer ein Gefühl für Rhythmus hat, Bewegung und Musik liebt und sich in einer Gruppe 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\*:** 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

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



Foto: zVg

**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

Turnhalle St. Georg  
Donnerstag, 9.15 bis 10.45 Uhr  
Käthy Häcki, 079 259 50 43

### 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

### Gesucht:

### Leiter/innen

Die offenen Sportgruppen (Fitgym, Wasserfitness, Tanzen, Nordic Walking, Radsport/MTB, Wandern, Schneeschuh, Langlauf) 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

# Ferien 2021

**\*Corona-Hinweis:** Selbstverständlich können frühzeitige Buchungen aufgrund der ausserordentlichen Situation bis frühestens 30 Tage vor Abreise kostenlos storniert werden. Aus demselben Grund können bei freien Plätzen auch kurzfristig noch Anmeldungen entgegengenommen werden. Gleichzeitig gilt zu beachten, dass die Durchführung nicht garantiert werden kann.

**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\*

**Hinweis:** Die Rücktrittsbedingungen gelten für alle Ferienwochen von Pro Senectute Kanton Luzern (Ausnahme Badeferien Mallorca > Reisebüro rilex).

## Angebote 722 und 723 Begleitete Ferien im Bregenzerwald



Fotos: zfg

Sie sind einigermassen selbständig und können jeden Tag an einem kleinen Spaziergang in der näheren Umgebung teilnehmen? Die Ferienwoche führt Sie auch dieses Jahr ins idyllische Dorf Schoppernau (ca. 1000 Einwohner, 860 m ü. M.) im Bregenzerwald. Das familiäre 4-Sterne-Hotel «Krone» liegt in ausgezeichneter Lage. Die Zimmer sind gemütlich eingerichtet. Zahlreiche Spaziergänge und Ausflüge lassen sich von Schoppernau aus unternehmen. Unsere drei kompetenten Begleiterinnen sorgen dafür, dass Ihre Ferien zu einem unbeschwernten Erlebnis werden.

**Datum:** Sonntag, 19., bis Samstag, 25.9.2021

**Leitung:** Marie-Theres Marti, Marta Bieri und Ruth Grüter, Pflegefachfrauen

**722: Doppelzimmer:** CHF 1040.–/Person

**723: Einzelzimmer:** CHF 1190.–

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Bad oder Dusche, WC, Föhn, TV, Telefon und Safe. Vollpension, Bregenzerwald Card, Hin- und Rückfahrt mit Car, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.

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

**Anmeldung:** bis 16.8.2021. Bitte verlangen Sie bei uns das Anmeldeformular.\*

## Angebote 724 und 725 Aktivferien in Südtirol

10-jähriges  
Jubiläum



Die Jubiläums-Ferienwoche 2021 führt ins Pustertal. Es erwarten Sie Berggipfel, Alpseen und viele Sehenswürdigkeiten. Bruneck verzaubert mit schmucken Gassen und Herrenhäusern. Das komfortable 4-Sterne-Hotel «Schönblick» in Reischach überzeugt auf allen Ebenen: Gemütlich, freundlich, feines Essen, schöner Garten, Hallenbad und Bushaltestelle vor dem Haus. Wie gewohnt bieten wir das beliebte Gymnastikprogramm im Wasser und auf dem Trockenen an.

**Datum:** Mittwoch, 26.5., bis Mittwoch, 2.6.2021

**Leitung:** Irène Zingg, Expertin Erwachsensport esa, und Theres Ingold, Begleitperson

**724: Doppelzimmer:** CHF 1290.–/Person

**725: Einzelzimmer:** CHF 1450.–

(DZ zur Alleinbenützung)

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Bad oder Dusche, WC, ¾-Pension (Frühstückbuffet, Jause am Nachmittag, 4- bis 5-Gang-Wahlmenü am Abend, ganztägig Obst und Tee im Vitalbereich), Wellnessanlage mit Hallenbad und Saunas, Ausflüge, Besichtigungen und Stadtführung Bruneck, 5 Lektionen Wassergymnastik, 5 Lektionen Rücken-/Gleichgewichts-/Fitgymnastik, Hin- und Rückreise mit Car inkl. Mittagessen, Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.

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

**Anmeldung:** bis 31.3.2021\*

### Angebote 726 und 727

#### Spazier- und Wanderferien in Silvaplana



Silvaplana, am Fusse des Julierpasses und inmitten der Oberengadiner Seenlandschaft, ist durch die Neugestaltung des Ortskernes zu einem Idyll geworden. Die wunderschöne Tallandschaft lädt zu kleinen und gemütlichen Wanderungen, sowie zum Spazieren ein. Auch die herrliche Bergwelt kann man bei einem Ausflug mit verschiedenen Bahnen genießen. Das 4-Sterne-Hotel «Albana» mit schöner Sonnenterrasse befindet sich mitten im Dorf. Wir werden am Morgen mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und am Abend mit einem 4-Gang-Menü verwöhnt. Erholung bietet der Whirlpool, die Sauna, das Dampf- oder Aromabad.

**Datum:** Montag, 21., bis Montag, 28.6.2021

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

**726: Doppelzimmer:** CHF 1245.-/Person  
**727: Einzelzimmer:** CHF 1385.-

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Bad/WC, WLAN, TV, Safe, Halbpension, Hin- und Rückfahrt mit Car, sämtliche Bahnen und Busse, Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.

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

**Anmeldung:** bis 1.4.2021\*

### Angebote 728, 729 und 730

#### Wanderferien im Montafon



Der liebeliche Ferienort Gaschurn hat viel zu bieten: keinen Durchgangsverkehr, gute Lage für Bus und Luftseilbahn, Dorf mit Einkaufsmöglichkeiten. Täglich erkunden wir in zwei Stärkeklassen «Berg und Tal». Die Bergbahnen erleichtern Auf- und Abstiege. Das 4-Sterne-Posthotel «Rössle» verwöhnt uns mit einem Frühstücksbuffet und am Abend mit einem 4-Gang-Menü. Zur Erholung stehen Hallen- und Freibad, Sauna, Dampfbad und vieles mehr zur Verfügung.

**Datum:** Montag, 19., bis Montag, 26.7.2021

**Leitung:** Cécile Bernet, Monika Weber und Norbert von Büren, Wanderleiter/innen esa

**728: Doppelzimmer Superior:** CHF 910.-/Person (mit Balkon)

**729: Einzelzimmer Superior:** CHF 1090.- (DZ zur Alleinbenützung mit Balkon)

**730: Einzelzimmer Standard:** CHF 1045.- (DZ zur Alleinbenützung ohne Balkon)

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Bad/WC, TV, Radio, WLAN, Safe, Halbpension, Benützen der Badelandschaft (Bademantel vorhanden), sämtliche Bahnen und Busse, Trinkgelder, Hin- und Rückreise mit Car., Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.

**Hinweis:** Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit erwartet, die es ihnen ermöglicht, 2 bis max. 6 Stunden (2 Stärkeklassen) zu wandern.

**Anmeldung:** bis 1.4.2021\*

### Angebote 731 und 732

#### Wanderferien in Klosters



Klosters ist relaxed und sportlich, international und schweizerisch. Auf 700 km markierten Wander- und Panoramawegen können wir die Region Klosters/Davos kennenlernen. Täglich erkunden wir mit Hilfe von Bahn, Bus und Bergbahnen Täler, Gipfel, Seen und eine einzigartige Tierwelt. Das 4-Sterne-Hotel «Alpina» verwöhnt uns mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und einem 3-Gang-Menü am Abend. Im Wellnessbereich mit Hallenbad, Sauna und Dampfbad finden wir Erholung und Entspannung.

**Datum:** Montag, 30.8., bis Montag, 6.9.2021

**Leitung:** Mark und Annelise Lötscher, Wanderleiter/in esa

**731: Doppelzimmer:** CHF 1225.-/Person

**732: Einzelzimmer:** CHF 1325.- (DZ zur Alleinbenützung)

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC oder Bad/WC, TV, WiFi, Kaffee-/Teestation, Halbpension, Wellness und Fitness, Bergbahnen und Bus Region Klosters/Davos, Eisenbahn Klosters-Davos-Filisur, Gästekarte, Hin- und Rückreise mit Car, Trinkgelder, Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute.

**Hinweis:** Von den Teilnehmenden wird eine gute allgemeine Gesundheit erwartet, die es ihnen ermöglicht, mind. 3 Std. und 300 Höhenmeter bzw. max. 6 Std. und 800 Höhenmeter (2 Stärkeklassen) zu wandern.

**Anmeldung:** bis 15.5.2021\*

# Ferien 2021

Angebote 873, 874 und 875 +

## Wintersportferien in Pontresina/Engadin

NEU

Angebote 733, 734 und 735

## Badeferien in Mallorca Wasserfitness und Qi Gong

Partner-  
angebot

rilex  
ferienleben

Fotos: zVg, Adobe Stock



Das Oberengadin bietet im Winter neben der prachtvollen Landschaft mit Bergen und zugefrorenen Seen ein vielseitiges und abwechslungsreiches Angebot an Aktivitäten. Neben begleitetem Langlaufen in der Gruppe und Schnuppern für Anfänger stehen geführte Winterwanderungen und leichte Schneeschuhtouren auf dem Programm. Das 3-Sterne-«Sporthotel» in Pontresina ist mitten im Dorf und idealer Ausgangsort für unsere verschiedenen Aktivitäten. Grosszügige Zimmer mit alpinem Charme und eine Wellness-Oase für Erholung pur. Wir werben mit einem Frühstücksbuffet und einem 3-Gang-Menü am Abend verwöhnt.

**Datum:** Sonntag, 24., bis Freitag, 29.1.2021

**Leitung:** Norbert von Büren, Wanderleiter esa, Urs Günter und Lisbeth Hofstetter, Skilanglaufleiter/innen esa

**873: Doppelzimmer:** CHF 1070.-/Person

**874: Einzelzimmer:** CHF 1140.-  
(Standard, beschränkte Anzahl)

**875: Einzelzimmer:** CHF 1240.- (Queen)

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit 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 30.11.2020

**Bemerkung:** Teilen Sie uns bitte Ihre priorisierten Aktivitäten und die Anreiseart mit.

An der Südostküste von Mallorca, abseits der Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. Das 4-Sterne-Hotel «Laguna» mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem breiten, feinsandigen Strand. Für die sportlichen Aktivitäten wird das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden von zwei Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm in Wassergymnastik, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Zudem können Sie mit Qi Gong den Tag energiebewusst starten und abends entspannt ausklingen lassen.

**Datum:** Sonntag, 12., bis Sonntag, 19.9.2021

**Leitung:** Judith Bollinger, Expertin Wasserfitness esa und Monika Schwalder, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin und Expertin Wasserfitness esa

**733: Doppelzimmer (Meerseite):** CHF 1320.-/Person bzw. CHF 1565.-\*

**734: Doppelzimmer (Landseite):** CHF 1250.-/Person bzw. CHF 1495.-\*

**735: Einzelzimmer (Landseite):** CHF 1340.-

\* = zur Alleinbenützung

**Hotel:** [www.universaltravel.ch](http://www.universaltravel.ch) > Universal Hotels > Laguna

**Flug:** Edelweiss (Economy Class)

**Im Preis inbegriffen:** Zimmer mit Dusche/WC; Hin-/Rückflug Zürich Klotten – Palma de Mallorca; Flughafentaxen; Abflugzuschlag; Hoteltransfer; Vollpension; Ferienleitung und Betreuung durch Pro Senectute; Wasser- und Qi-Gong-Angebote.

**Nicht inbegriffen:** Hin-/Rückreise Wohnort – Zürich Klotten; Getränke; Sonnenliege (pro Woche Euro 14.-); Übernachtungssteuer (pro Nacht ca. Euro 4.-); Kombi-Reiseversicherung (CHF 35.-, Annullierung, SOS, Gepäck).

**Provisorische Preise:** Preisänderungen und allfällige Kerosinzuschläge bleiben vorbehalten. Frühbucherrabatt von CHF 55.- bereits berücksichtigt. Ab-/Zuschläge können je nach Angebot und Nachfrage tagesaktuell angepasst werden.

**Anmeldung:** Mit Frühbucherrabatt bis 15.3.2021. Bis 14.5.2021 bei freien Plätzen und mit Zuschlag (CHF 55.-). Ab 14.5.2021 bei freien Plätzen (Konditionen in Rücksprache mit dem Reisebüro).

**Bestätigung:** Die schriftliche Reisebestätigung erhalten Sie, wenn die definitiven Preise bekannt sind (ab ca. Mitte Februar 2021). Vorab erhalten Sie eine Anmeldebestätigung von Pro Senectute Kanton Luzern.

**Individuelle Verlängerungen:** Bitte wenden Sie sich direkt an das Reisebüro rilex (Nicole Sirait, Telefon 041 220 80 90), um die Konditionen zu vereinbaren.

### Wichtige Hinweise:

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