



drehscheibe 65plus seetal

sicher, selbstständig und aktiv im Alter

Regionales Projekt der zwölf Gemeinden Aesch, Altwis, Ballwil, Ermensee, Eschenbach, Hitzkirch, Hochdorf, Hohenrain, Inwil, Rain, Römerswil und Schongau gemeinsam mit der Pro Senectute Kanton Luzern

Älter werden - aktiv bleiben



**Bildungs- und Aktivitätenkalender
für Seniorinnen und Senioren
im Luzerner Seetal**

2. Ausgabe – 2. Halbjahr 2019

SIND SIE AUCH MIT DABEI?

Schon haben Sie die zweite Ausgabe des Bildungs- und Aktivitätenkalenders für Seniorinnen und Senioren im Luzerner Seetal in den Händen. Er gibt Ihnen Einblick in das reiche Angebot von Bildungs- und weiteren Angeboten in unserer Region im zweiten Halbjahr 2019. Damit sind Sie eingeladen, dieses Angebot zu nutzen und in diesem Lebensabschnitt viel Interessantes und Anregendes zu erleben.

Dabei bieten sich oft auch Gelegenheiten, Bekanntschaften zu pflegen und neue Bekanntschaften zu schliessen.

Gegenüber der ersten Ausgabe des Bildungs- und Aktivitätenkalenders ergeben sich nur geringfügige Änderungen. So haben wir aufgrund der Rückmeldungen von der inhaltlichen Anordnung der Angebote zu einer rein zeitlichen Gliederung gewechselt. Kurse, bei denen man jederzeit ein- und aussteigen kann, sind am Schluss unter «Hop on – hop off» separat aufgeführt.

Wir danken den Bildungsorganisationen für die wertvolle Arbeit, welche sie nicht zuletzt auch für uns Seniorinnen und Senioren leisten, danken ihnen aber auch, für die konstruktive Zusammenarbeit.

Der Dank gehört auch den angeschlossenen Gemeinden, die wiederum für die Zustellung an die angesprochene Altersgruppe besorgt sind.

Bildungskreis der Drehscheibe Seetal
Markus Diebold, Erika Bieri, Hans Halter, Fredy Gretener

Im Bildungskalender enthalten sind Veranstaltungen verschiedener Anbieter

- die für Seniorinnen und Senioren von besonderem Interesse sind, aber auch jüngeren Personen offenstehen,
- die vor allem für Seniorinnen und Senioren gedacht sind; diese Veranstaltungen werden mit einem Stern bezeichnet.

Als «Veranstaltungen» gelten Vorträge, Kurse, Exkursionen, kulturelle und sportliche Anlässe, Wanderungen, Reisen usw., zu denen man ohne Vereinsmitgliedschaft Zugang findet und die nicht auf eine bestimmte Gemeinde beschränkt sind. Als Seniorinnen und Senioren werden in der Regel Personen ab Alter 60 verstanden.

**Ihre Anmeldungen richten Sie ausschliesslich an die Anbieter (siehe Seite 16).
Der Bildungs- und Aktivitätenkalender ist auch elektronisch abrufbar unter
www.seetal65plus.ch.**

Ihre Meinung zum Bildungskalender interessiert uns.
Bitte richten Sie Ihre Rückmeldungen an: info@seetal65plus.ch (nicht für Kursanmeldungen)



AUGUST



60aktiv Hitzkirch

Velotour im Seetal

Wann: Donnerstag, 8. August 2019
 Leitung: Ernst Müller, Xaver Herzog
 Anmeldung: nicht nötig nur für Velotour
 Anschliessend Grillabend im Schützenhübel, Fr. 15.-, Anmeldung bis 4. August an Margrit Richli, Tel. 041 917 23 53 / Mobile 079 626 55 40 richlimargrit@bluewin.ch



60aktiv Hitzkirch

Wanderung Gemächliche Rundwanderung auf der Frutt

Wann: Donnerstag, 22. August 2019
 Leitung: Margrit Richli
 Kosten: Fr. 40.-
 Anmeldung: Margrit Richli, Tel. 041 917 23 53 / Mobile 079 626 55 40 richlimargrit@bluewin.ch

Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

Zumba Gold

Trainieren Sie zu südamerikanischen Rhythmen und mit einfach zu erlernenden Schrittkombinationen ihre Fitness, Koordination und Kondition. Für bewegungsbegeisterte Menschen ab ca. 50 Jahren.

Wo: Kantonsschule Seetal, Baldegg
 Wann: Montag, 26. August 2019, 18.30 bis 19.20 Uhr
 15 x 50 Min., 26. August 2019 bis 13. Januar 2020
 Leitung: Aniko Renner
 Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60
 bis spätestens 12. August 2019
 Kosten: Fr. 275.-



Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport

Tennis in 4er-Gruppen

Möchten Sie regelmässig Tennis spielen oder sind Sie früher den Bällen nachgejagt und möchten den Anschluss behalten oder wieder finden? Dann sind Sie in der Tennis-Gruppe richtig.

Wann: 2. Semester: 26. August bis 19. Dezember 2019
 Wo: Halle Aesch: Dienstag und Mittwoch
 Aussenplätze Hochdorf: Montag bis Freitag

Kursleitung: Michel Bätcher, Mobile 079 700 69 00
Kosten: Fr. 20.50 pro Person/Std.
 Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.

Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

Rückengymnastik und Faszientraining

Stärken Sie Ihren Rücken – ganz gezielt. Sie trainieren ganze Muskelketten, machen Faszientraining, mobilisieren, entspannen, dehnen und stabilisieren.

Wo: Kantonsschule Seetal, Baldegg
Wann: Mittwoch, 28. August 2019, 17.45 bis 18.45 Uhr
 15 x 1h; 28. August 2019 bis 8. Januar 2020

Kursleitung: Christina Mattich
Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60
 bis spätestens 14. August 2019
Kosten: Fr. 290.-



SEPTEMBER

Volkshochschule Hitzkirch

Mentales Training; Grundkurs für jedermann

Hilfe beim Umgang mit stressigen Situationen im Alltag

Wo: Schulhaus Mosen
Wann: 5 x jeweils Donnerstag, 19.15 bis 20.45 Uhr
 Donnerstag, 5. / 12. / 26. September, 24. / 31. Oktober 2019

Leitung: Susanne Angliker
Auskünfte/
Anmeldung: Manuela Wildisen, Telefon 041 917 48 00
Kosten: Fr. 250.-

Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

Computerkurs für absolute Anfänger/-innen

Zählen Sie sich, was den Umgang mit dem Computer betrifft, zu den «hoffnungslosen Fällen»? Dann sind Sie hier genau richtig! Computer, E-Mail, Internet & Co. werden Sie begeistern und Ihnen eine neue Welt eröffnen. Packen Sie's an!

Wo: Kantonsschule Seetal, Baldegg
Wann: Donnerstag, 5. September 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr
 6 x 2h; 5.9./12.9./19.9./17.10./24.10./31.10.2019



Kursleitung: Pirmin Lenherr
 Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60
 bis spätestens 22. August 2019
 Kosten: Fr. 465.-



60aktiv Hitzkirch

Kochplausch 2 x 3 Abende gemeinsam kochen

Wann: Gruppe 1: Freitag, 6.9., Mittwoch, 23.10., Mittwoch, 30.10. 2019
 Gruppe 2: Mittwoch, 11.9., Freitag, 25.10., Donnerstag, 31.10.2019
 Wo: Schulküche Hitzkirch
 Leitung: Angela Elmiger
 Anmeldung: Kathrin Huter, Tel. 041 917 20 89 / Mobile 079 273 37 59
 k.huter@bluewin.ch



Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

Selbstschutz – für alle ab 60

Sie haben manchmal ein mulmiges Gefühl, wenn Sie alleine unterwegs sind? Eine Kampfsport-trainerin und eine Psychologin zeigen Ihnen, wie Sie sich durch richtiges Verhalten sicher fühlen und sich im Notfall auch mit effektiven Selbstschutztechniken verteidigen können.

Wo: Kantonsschule Seetal, Baldegg
 Wann: Samstag, 7. September 2019, 14.00 bis 16.00 Uhr
 Kursleitung: Petra Bättig und Corinne Häusler
 Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60
 bis spätestens 23. August 2019
 Kosten: Fr. 60.- (inkl. Material)

Volkshochschule Hitzkirch

Wir lesen – Sie auch?

Leser und Leserinnen stellen Bücher vor und lassen an ihren Leseabenteuern teilhaben. Zusammen mit der Gemeindebibliothek.

Wo: Gemeindebibliothek, Kommende Hitzkirch
 Wann: Montag, 9. September 2019, 19.30 bis ca. 21.00 Uhr
 Kursleitung: Ruth Erni-Kaufmann
 Auskünfte: Manuela Wildisen, Telefon 041 917 48 00
 Anmeldung: nicht erforderlich
 Kosten: Eintritt frei

Frauenbund Hochdorf

Meditationsbänkli schreinern

Im Kurs stellen Sie ihr eigenes Meditationsbänkli aus Holz her.

Wann: Dienstag, 10. September 19.00 Uhr
 Wo: Wird noch bekannt gegeben
 Leitung: Meinrad Schwegler, Hochdorf
 Anmeldung: Nicole Schwegler, Tel. 041 420 78 13
 Kosten: Frauenbund-Mitglieder 35.- / Nichtmitglieder 40.-



60aktiv Hitzkirch

Wanderung 5 Seen Wanderung Gotthard

Wann: Donnerstag, 12. September 2019

Leitung: Gebi Arnold

Kosten: ca. Fr. 40.-

Anmeldung: Nicki Borner, Tel. 041 917 23 92 / Mobile 079 701 09 78
nicki.borner@bluewin.ch

EschenBach Natur

Exkursion Hecken - Vielfalt für Gaumen und Auge

Entlang von verschiedenen Hecken lernen wir die diversen Sträucher im Herbstkleid zu bestimmen. Verwendung der Früchte und auch die Verwertung der interessanten Holzarten werden thematisiert.

Wann: Sonntag, 15. September, 9.00 bis 11.00 Uhr

Wo: Die Exkursion findet im Gebiet des Eschenbacher Moores statt

Besammlung: Brunnen Betagtenzentrum Dösselen

Kontaktperson: Markus Koller, 041 448 35 51, markus-koller@bluemail.ch

Kosten: keine



Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport

Docupass-Workshop

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung zur Erstellung Ihres persönlichen Vorsorge dossiers.

Wann: 2 x Dienstag, 17. und 24. September 2019, 14.00 bis 16.00 Uhr

Wo: Residio AG, Mehrzweckraum, Hohenrainstrasse 2, Hochdorf

Kursleitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

Kosten: Fr. 80.-

Frauenbund Hochdorf

«Guets us de Chochi»

Praktische Tipps zum Einmachen, Dörren oder Sirup herstellen.

Wann: Donnerstag, 17. September, 19.00 Uhr

Wo: Zentrum St. Martin, Zimmer 17

Kursleitung: Barbara Elmiger, Hohenrain

Anmeldung: Irene Gut, Tel. 041 910 00 07

Kosten: Frauenbund-Mitglieder 30.- / Nichtmitglieder 35.-



Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

Biodiversität fördern – aber wie?

Sie pflegen einen Garten oder Balkon? Sie erfahren, warum die Biodiversität von grosser Wichtigkeit ist und was Sie auf einfache Art und Weise aktiv dazu beitragen können.

Wo: Kantonsschule Seetal, Baldegg
Wann: Donnerstag, 19. September 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr
Kursleitung: Konrad Uebelhart
Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60
bis spätestens 5. September 2019
Kosten: Fr. 45.-



60aktiv Hitzkirch

Velotour Tagestour Freiamt - Bünztal

Wann: Donnerstag, 19. September 2019
Leitung: Ernst Müller, Xaver Herzog
Infos: Ernst Müller, 041 937 20 90
Anmeldung: keine Anmeldung

Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

Schwyzlerörgeli-Schnupperkurs

Wollten Sie schon lange einmal Schwyzlerörgeli spielen? Unter Anleitung und mit verschiedenen Hilfsmitteln erlernen Sie in der Kleingruppe einfache Melodien und erleben ein erstes Zusammenspiel.

Wo: Kantonsschule Seetal, Baldegg
Wann: Samstag, 21. September 2019, 10.00 bis 15.00 Uhr
Kursleitung: Stefan Achermann
Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60
bis spätestens 6. September 2019
Kosten: Fr. 240.-, inkl. Instrumentenmiete

Volkshochschule Hitzkirch

Einblick in die Kehrrechtverbrennungsanlage Renergia

Diese Verbrennungsanlage ist auch ein modernes Kraftwerk, das aus dem Abfall Strom und Dampf für die Papierherstellung liefert.

Wo: Renergia AG, Wagnattpplatz 1, 6035 Perlen
Wann: Samstag, 21. September 2019, 10.00 bis 11.30 Uhr
Leitung: Magda Wanner
Auskünfte/
Anmeldung: Manuela Wildisen
bis spätestens 6. September 2019
Kosten: Fr. 5.-



60aktiv Hitzkirch

Wanderung **Gemächliche Wanderung Waldibrücke - Luzern**
 Wann: Donnerstag, 26. September 2019
 Leitung: Margrit Richli
 Kosten: Fr. 13.-
 Anmeldung: Margrit Richli, Tel. 041 917 23 53 / Mobile 079 626 55 40
 richlimargrit@bluewin.ch



OKTOBER



60aktiv Hitzkirch

Wanderung **Weesen – Quinten**
 Wann: Donnerstag, 10. Oktober 2019
 Leitung: Kurt Wilhelm
 Kosten: Carfahrt Fr. 40.-
 Anmeldung: Nicki Borner, Tel. 041 917 23 92 / Mobile 079 701 09 78
 nicki.borner@bluewin.ch

Frauenbund Hochdorf

Englisch mit Grundkenntnissen

Wann: Dienstag, 15. Oktober, 8.20 bis 9.50 Uhr oder 18.00 – 19.30 Uhr
 jeden 2. Dienstag bis 9. Juni 2020
 Wo: Schulhaus Avanti
 Leitung: Bernadette Husmann-Amrein
 Anmeldung: Doris Spörri, Tel. 079 393 16 13
 Kosten: Frauenbund-Mitglieder 272.- / Nichtmitglieder 312.-

EschenBach Natur

Pflegeeinsatz im Eschenbacher Moos

Spannender Einblick in den mosaikartigen Naturlebensraum durch Mitarbeit bei verschiedenen handwerklichen Arbeiten: Sägen, Mähen, Schneiden, Rechen
 Wann: Samstag, 19. Oktober, 8.30 Uhr bis 16.30 Uhr
 Wo: Eschenbacher Moos beim Info-Stand
 Infos und
 Anmeldung: Markus Koller, 041 448 35 51, markus-koller@bluewin.ch
 Kosten: gratis, Mittagessen im Restaurant



Volkshochschule Hitzkirch

Meditation-Einführungskurs

Kraft der inneren Ruhe erlangen wir mit verschiedenen Meditationstechniken.

Wo: Aescherstrasse 5, 6289 Hämikon
Wann: 3 x jeweils Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr
Donnerstag, 24. Oktober, 7. / 14. November 2019
Leitung: Nicole Eugster
Auskünfte/
Anmeldung: Manuela Wildisen, Telefon 041 917 48 00
Kosten: Fr. 70.-

Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

Kinesiologie – Selbstanwendung im Alltag

Sie erlernen einfache, effektive kinesiologische Übungen, mit denen Sie sich und Ihr Umfeld in privaten, schulischen und beruflichen Bereichen stärken können. Bei kleinen Wehwehchen, mentalen Herausforderungen, Nervosität für entspannten Schlaf, Konzentration, usw.

Wo: Kantonsschule Seetal, Baldegg
Wann: Donnerstag, 24. Oktober 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr
Kursleitung: Lilian Stross
Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60
bis spätestens 10. Oktober 2019
Kosten: Fr. 50.-, inkl. Dokumentation

Frauenbund Hochdorf

Defibrillator – wie anwenden

Kurz und kompakt das Wichtigste im Handeln mit einem Defibrillator in einer Notfallsituation lernen.

Wann: Mittwoch, 30. Oktober, 19.00 Uhr
Wo: Stützpunkt Rettungsdienst, Luzernerstr. 17, Hochdorf
Leitung: Günter Becker, CEO Rettungsdienst Seetal
Anmeldung: Iris Bruni, Tel. 041 911 04 55
Kosten: Frauenbund-Mitglieder 10.- / Nichtmitglieder 15.-

Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

Ordnung schaffen im trauten Heim

Entrümpeln Sie Ihr Zuhause und räumen Sie auf – organisiert, klar, zielorientiert. Und geniessen Sie das befreiende Gefühl, sich und Ihr Daheim von viel Ballast befreit zu haben.

Wo: Kantonsschule Seetal, Baldegg
Wann: Mittwoch, 30. Oktober 2019, 18.30 bis 21.00 Uhr
2 Kursabende: 30. Oktober und 13. November 2019
Kursleitung: Lis Hunkeler
Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60
bis spätestens 16. Oktober 2019
Kosten: Fr. 125.-



NOVEMBER

Volkshochschule Hitzkirch

Kaffee als Passion

Ein Blick hinter die Kulissen der Kaffeerösterei Rast in Ebikon. Erfahren Sie viel Wissenswertes über die Herstellung von Kaffee.

Wo: Rast Kaffee AG, Zugerstrasse 9, 6031 Ebikon
Wann: Donnerstag, 14. November 2019, 14.00 bis 15.30 Uhr
Kursleitung: Christoph Bürgi
Auskünfte/
Anmeldung: Manuela Wildisen, 041 917 48 00
bis spätestens 21. Oktober 2019
Kosten: Fr. 5.-

EschenBach Natur

Wasservogelzählung am Baldeggensee

In verschiedenen Gruppen werden an diesem Morgen die anwesenden Wasservögel auf dem Baldeggensee gezählt. Mit kompetenten Ornithologen kann man dabei eine selbst gewählte Strecke mitlaufen. Ausgangspunkt und Schlusspunkt ist die Badi in Baldegg.

Wann: Sonntag, 17. November, 9.00 bis 11.00 Uhr
Wo: Besammlung Badi Baldegg
Leitung: Wauti Sager, 077 418 23 04
Kosten: gratis

Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

Lachen Sie!

Jeder mag es, alle kennen es und alle könnten es. Lachen! Lachen ist aber viel mehr als nur «lustig» sein. Wer viel lacht, ist glücklicher und gesünder. Lernen Sie Lachen «mit und ohne Grund» kennen.

Wo: Kantonsschule Seetal, Baldegg
Wann: Montag, 18. November 2019, 18.30 bis 20.30 Uhr
Kursleitung: Rolf W. Locher
Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60
bis spätestens 4. November 2019
Kosten: Fr. 45.-



DEZEMBER



60aktiv Hitzkirch

Wanderung Oberschongau – Muri mit Führung im Kloster und gemeinsamem Nachtessen (Restaurant)

Wann: Dienstag, 10. Dezember, Nachmittag und Abend

Leitung: Margrit Wilhelm

Kosten: ca. Fr. 20.- (Fahrten und Führung), Nachtessen zusätzlich

Anmeldung: Doris Anderhub, Tel. 041 917 26 03 oder via Mail d.anderhub@bluewin.ch

Vorschau auf Januar 2020

Volkshochschule Hitzkirch

Polizeimuseum Luzern

Bei der Führung durch das Polizeimuseum lernen Sie spannende Kriminalfälle aus dem Kanton Luzern kennen. Gänsehaut garantiert.

Wo: Luzerner Polizei, Kasimir-Pfyfferstrasse 26, 6002 Luzern,

Wann: Montag, 20. Januar 2020, 19.00 bis 20.30 Uhr

Kursleiter: Daniel Duss

Anmeldung: bis spätestens 7. Januar 2020

Kosten: Fr. 10.-

HOP-ON-HOP-OFF Angebote

Volkshochschule Hitzkirch

Englisch Sprachkurse in Kleinklassen (versch. Niveaus)

Detailinformationen zu den Sprachkursen unter www.vhs-hitzkirch.ch

Wo: Schulhaus Mosen
Wann: ab 1. Woche September; 1 x wöchentlich, 15 x 1.5 Std.
Wochentag/Zeit je nach Kurs

Auskünfte/
Anmeldung: Manuela Wildisen, 041 917 48 00
Anmeldung/Kurseinstieg jederzeit möglich

Kosten: Fr. 350.-

Volkshochschule Hitzkirch

Französisch Sprachkurse in Kleinklassen (versch. Niveaus)

Detailinformationen zu den Sprachkursen unter www.vhs-hitzkirch.ch

Wo: Schulhaus Mosen
Wann: ab 1. Woche September; 1 x wöchentlich, 15 x 1.5 Std.
Wochentag/Zeit je nach Kurs

Auskünfte/
Anmeldung: Manuela Wildisen, 041 917 48 00
Anmeldung/Kurseinstieg jederzeit möglich

Kosten: Fr. 350.-

Volkshochschule Hitzkirch

Italienisch Sprachkurse in Kleinklassen (versch. Niveaus)

Detailinformationen zu den Sprachkursen unter www.vhs-hitzkirch.ch

Wo: Schulhaus Mosen
Wann: ab 1. Woche September; 1 x wöchentlich, 15 x 1.5 Std.
Wochentag/Zeit je nach Kurs

Auskünfte/
Anmeldung: Manuela Wildisen, 041 917 48 00
Anmeldung/Kurseinstieg jederzeit möglich

Kosten: Fr. 350.-

**Volkshochschule Hitzkirch****Spanisch Sprachkurse in Kleinklassen (versch. Niveaus)**

Detailinformationen zu den Sprachkursen unter www.vhs-hitzkirch.ch

Wo: Schulhaus Mosen
 Wann: ab 1. Woche September; 1 x wöchentlich, 15 x 1.5 Std.
 Wochentag/Zeit je nach Kurs

Auskünfte/
 Anmeldung: Manuela Wildisen, 041 917 48 00
 Anmeldung/Kurseinstieg jederzeit möglich
 Kosten: Fr. 350.-

**Senioren Treff 60+ Hochdorf****Français**

Gegenseitiger Meinungs- und Diskussionsaustausch in Französisch. 14-täglich

Termine siehe Homepage

Wo: Hochdorf, Residio Sonnmatt, Mehrzweckraum EG
 Wann: jeweils Mittwoch, 09.30 bis 11.00 Uhr, Beginn nach den Sommerferien
 Kursleitung: André Schärli, Hochdorf
 Anmeldung: nicht nötig
 Kosten: je besuchte Veranstaltung Fr. 5.-

**Senioren Treff 60+ Hochdorf****Musik hören mit André Stocker**

Klassische Musik hören und diskutieren

Wo: Hochdorf, Residio Sonnmatt, 14.00 bis 15.00 Uhr
 Wann: Monatlich 1x jeweils montags, Termine siehe Homepage
 Kursleitung: André Stocker
 Anmeldung: nicht nötig
 Kosten: je besuchte Veranstaltung Fr. 5.-

**Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport****Fitgym – Seniorenturnen**

Eine abwechslungsreiche Palette von Übungen lässt Einschränkungen vergessen und macht Spass. Die Übungen fördern Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer. 60 Minuten, 1 x wöchentlich

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

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

Ermensee
 Mehrzweckhalle
 Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr (W)
 Heidi Rütter, 041 917 35 60

Eschenbach
 Schulhaus Hübeli
 Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
 Martha Geiser, 041 448 25 28

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

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
 Dienstag, 15.20 bis 16.20 Uhr
 Jana Schmid, 041 910 61 50

Hohenrain
 Pfarreiheim
 Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
 Elsbeth Gehrig, 041 910 51 07

Inwil
 Schulhaus Rägeboge Aula
 Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr
 Eveline Suter, 041 448 18 22

Rain
 Turnhalle Chrüz matt
 Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr
 M. Baumgartner, 041 458 15 87

Retschwil
 Schulhaus
 Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
 Cecile Diem, 041 910 56 14

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

Schongau
 Turnhalle
 Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr
 Carmen Suter, 041 917 03 08

Kosten:
 Halbjahresabo 2. Halbjahr: Fr. 60.-,
 10er-Abo: Fr 50.-



Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport

Wasserfitness – Bewegung im Wasser

Die Lektionen beinhalten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser und fördern auch Koordination und Gleichgewicht.

Wann: 60 Minuten, 1 x wöchentlich
 Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr
 Mittwoch, 12.00 bis 13.00 Uhr

Wo: Hohenrain: Hallenbad Heilpädagogisches Zentrum

Leitung: Retha Scherrer, 041 420 96 10

Kosten: Halbjahresabo: Fr. 202.- (mit Hallenbadeintritt)
 10er-Abo: Fr. 140.- (mit Hallenbadeintritt)



Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport

Tanzsport – Internationale Volks- und Kreistänze

Tanzend eintauchen in die Musik und Folklore fremder Länder. Reaktion, Konzentration, Koordination und Gleichgewicht werden auf spielerische Art trainiert.

Wo: Hochdorf
Pfarreizentrum B, Raum 29
Wann: Donnerstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, mind. 90 Minuten, 1 x wöchentlich
Leitung: Mary Jost, 041 910 31 59
Kosten: 10er-Abo: Fr. 90.-

HINWEISE

80 plus-minus

In Hochdorf treffen sich Personen im fortgeschrittenen Alter einmal im Monat zu einem Mittagessen mit anschliessendem Austausch im Gespräch. Für die Zusammenkünfte gibt es meist eine thematische Anregung.

Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

Die Erwachsenenbildung Seetal ist hier nur auszugsweise vertreten. Die Angaben zum gesamten Kursangebot für das 2. Halbjahr 2019 (August – Dezember 2019) finden Sie auf www.eb-seetal.ch.



drehscheibe 65plus seetal

Kostenlose Auskunft für Fragen rund ums Alter

041 910 10 70



www.seetal65plus.ch

PRO
SENECTUTE

BILDUNGSANBIETER

60aktiv, Hitzkirch

Kontakt Margrit Richli, 041 917 23 53, richlimargrit@bluewin.ch, www.60aktiv.ch

Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

Die Kurse finden in der Regel an der Kantonsschule Seetal in Baldegg statt.

Informationen und Anmeldung: Fabienne Renner, 079 843 11 60

info@eb-seetal.ch, www.eb-seetal.ch

EschenBach Natur

www.eschenbach-natur.ch, Kontaktformular (für Anmeldungen) auf der Website.

Kontakt: Markus Koller 041 448 35 51

Frauenbund Hochdorf

Siehe die Angaben bei den einzelnen Angeboten sowie die Website

www.frauenbund-hochdorf.ch

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

Telefon Bildung 041 226 11 96, Sport 041 226 11 99

Michèle Albrecht Bereichsleiterin Bildung + Sport

bildung.sport@lu.prosenectute.ch, www.lu.prosenectute.ch

Senioren-Treff 60+, Hochdorf

Kontakt Reinhard Boesch, Präsident, Hauptstrasse I, 6280 Hochdorf

Telefon 079 500 60 80

www.seniorentreff-hochdorf.ch

Volkshochschule Hitzkirch

Kurse in der Regel im ehemaligen Schulhaus Mosen. Kontakt, 041 917 48 00

www.vhs-hitzkirch.ch, Kontaktformular für Anmeldungen auf der Website

REDAKTION

Der Senioren-Bildungs- und Aktivitätenkalender wurde im Auftrag der
«Drehscheibe 65plus Seetal» zusammengestellt von:

Markus Diebold (Leitung)

Erika Bieri, Hochdorf

Hans Halter, Hochdorf

Fredy Gretener, Hochdorf (Layout)