



**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

**3. Ausgabe – I. Halbjahr 2020**



## ABHEBEN?!

So durchs Gras tanzen wie das Paar auf dem Umschlagbild, das wäre für Sie womöglich des Guten doch ein wenig zu viel. Dass Sie aber froh und beschwingt – trotz des Älterwerdens – durchs Leben gehen, hie und da «abheben» können, das hoffen wir sehr.

Wir sind überzeugt, dass das «Aktiv-Bleiben», wie es im Titel des Bildungs- und Aktivitätenkalenders heisst, ein wichtiger Quell von Glücksgefühlen sein kann. Es gibt doch so viel Spannendes zu entdecken; Sie haben vermutlich Fähigkeiten, Fertigkeiten und Interessen, die nur darauf warten, gefördert und vertieft zu werden. Lassen Sie sich die Chancen nicht entgehen! Wir möchten Ihnen Mut machen, die eine oder andere Veranstaltung zu besuchen, sich anregen zu lassen.

Es ist einmal mehr beeindruckend, was die Bildungsorganisationen im Luzerner Seetal an Bereicherndem anbieten. Wir danken den hier aufgeführten Organisationen für das grosse Engagement, das sie in den meisten Fällen als Freiwilligenarbeit erbringen, sowie für die konstruktive Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen dieses Kalenders.

Leider ist bei Redaktionsschluss noch nicht klar, ob wir den Bildungs- und Aktivitätenkalender wiederum auch in gedruckter Form herausgeben können, da sich bis jetzt niemand bereit erklärt hat, die Finanzierung Druckkosten zu übernehmen. Alle anderen Arbeiten für den Bildungs- und Aktivitätenkalender werden ehrenamtlich geleistet.

Wir wünschen Ihnen ein anregendes und erfülltes 2020.

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 20). Der Bildungs- und Aktivitätenkalender ist auch elektronisch abrufbar unter [www.seetal65plus.ch](http://www.seetal65plus.ch).**

Ihre Meinung zum Bildungskalender interessiert uns.

Bitte richten Sie Ihre Rückmeldungen an: [info@seetal65plus.ch](mailto:info@seetal65plus.ch) (nicht für Kursanmeldungen)



# JANUAR



## Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport

### NEU: 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 den Senioren-Tennis-Gruppen richtig.

- Zeit: 1. Semester: 6. Januar bis 2. Juli 2020  
 Wann: Montag bis Freitag (ab April). Die Kurse finden alle tagsüber statt. Über die genauen Zeiten gibt Ihnen die Kursleitung gerne Auskunft.  
 Ort: Halle Aesch bzw. Aussenplätze Hochdorf  
 Kursleitung: Michel Bätcher, Mobile 079 700 69 00  
 Anmeldung: [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) oder Telefon 041 226 11 99  
 Kosten: Fr. 20.50 pro Person/Std.

## Frauenbund Hochdorf

### Qi Gong – Tai Ji Quan

Fortsetzungskurs, Schnupperlektion jederzeit möglich

- Zeit: Beginn Mittwoch, 8. Januar 2020 jeweils 8.45 bis 10.00 Uhr, 12 Lektionen  
 Ort: Zentrum St. Martin B, Zimmer 29  
 Leitung: Ruth Zoppe, Adligenswil  
 Anmeldung: Barbara Müller, Tel. 041 910 57 05  
 Kosten: Frauenbund-Mitglieder Fr. 180.- / Nichtmitglieder Fr. 210.-



## 60aktiv Hitzkirch

### Mondscheinwanderung

Wanderung Birrwil/Tannhölzli – Homberg

- Zeit: Freitag, 10. Januar 2020  
 Leitung: Doris Anderhub + Rosalina Fessler  
 Kosten: Fr. 5.- plus kleine Verpflegung im Restaurant  
 Anmeldung: Doris Anderhub, 041 917 26 03, [d.anderhub@bluewin.ch](mailto:d.anderhub@bluewin.ch)

## Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

### Rückengymnastik und Faszientraining

Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen stärken Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur, steigern die Beweglichkeit und lösen Verspannungen.

- Zeit: Mittwoch, 15. Januar bis 27. Mai 2020, 15x 60 Min., 17.45 bis 18.45 Uhr  
 Ort: Kantonsschule Seetal, Baldegg  
 Kursleitung: Christina Mattich  
 Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60  
 Kosten: Fr. 290.-



### Volkshochschule Hitzkirch

#### Besuch Polizeimuseum Luzern

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

Zeit: Montag, 20. Januar 2020, 19.00 bis 20.30  
 Ort: Treffpunkt: Luzerner Polizei, Kasimir-Pfyfferstrasse 26, 6002 Luzern  
 Anmeldung: Manuela Wildisen 041 917 48 00 bis 07. Januar 2020  
 Kosten: Fr. 10.-

### Frauenbund Hochdorf

#### Die grössten Abnehm-Irrtümer

Einige Kilos abzunehmen ist für viele ein grosser Wunsch. Es gibt Unmengen an Behauptungen, was das Abnehmen angeht. Pieter Keulen, Inhaber des Medical Trainingscenter, wird einige Sachen aufklären.

Zeit: Montag, 20. Januar 2020, 19.00 Uhr  
 Ort: Zentrum St. Martin B, Zimmer 29  
 Kursleitung: Pieter Keulen  
 Kosten: Frauenbund-Mitglieder Fr. 10.- / Nichtmitglieder Fr. 15.-

### Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

#### Zumba Gold

Südamerikanische Rhythmen und einfach zu erlernende Schrittkombinationen – für bewegungsbegeisterte Menschen ab ca. 50 Jahren.

Zeit: Montag, 27. Januar bis 22. Juni 2020, 15x 50 Min., 18.30 bis 19.20 Uhr  
 Ort: Kantonsschule Seetal, Baldegg  
 Kursleitung: Aniko Renner  
 Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60

### Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

#### Klang-Abende zum Entspannen und Auftanken

Lassen Sie den Alltag für eine Weile los und tauchen Sie ein in eine faszinierende Klangwelt. Die Klänge von Klangschalen und weiteren Instrumenten begleiten Sie in eine wohlthuende Entspannung.

Zeit: Donnerstag, 30. Januar, + 6. Februar 2020, 2 x 60 Min., 19.00 bis 20.00 Uhr  
 Ort: Kantonsschule Seetal, Baldegg  
 Kursleitung: Gabriela Helfenstein  
 Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60  
 Kosten: Fr. 50.-



# FEBRUAR

## EschenBach Natur

### Pflegeeinsatz im Eschenbacher Moos

Gemeinsam werten wir die vielfältigen Naturlebensräume in einem spannenden Naturschutzgebiet auf. Schneiden, sägen, rechnen, beobachten, plaudern und vieles mehr. Jede Person arbeitet in ihrem Tempo.

Zeit: Samstag, 1. Februar 2020, 8.30 bis 16.30 Uhr  
 Ort: Infostand Eschenbacher Moos  
 Anmeldung: Markus Koller, 041 448 35 51, markus-koller@bluemail.ch  
 Kosten: gratis, Mittagessen im Restaurant

## Frauenbund Hochdorf

### Nachhaltigkeit im Alltag

Waschmittel, Wachstücher, Putzschwämme etc. aus natürlichen Produkten selber herstellen – Alternativen zu Fertigprodukten, die Geld sparen und die Umwelt schonen.

Zeit: Dienstag, 11. Februar 2020, 19.00 Uhr  
 Ort: Zentrum St. Martin, Zimmer 16 + 17  
 Leitung: Frauenbund Hochdorf  
 Anmeldung: Andrea Lys, Tel. 041 910 08 56  
 Kosten: Frauenbund-Mitglieder Fr. 20.- / Nichtmitglieder Fr. 30.-



## 60aktiv Hitzkirch

### Schneeschuh-/Winterwanderung

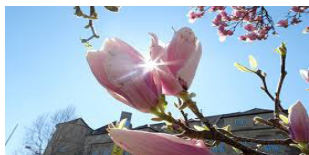
Gebiet Ibergeregge  
 Zeit: Donnerstag, 13. Februar 2020  
 Leitung: Markus Diebold/Margrit Wilhelm  
 Anmeldung: Doris Anderhub, 041 917 26 03, d.anderhub@bluewin.ch  
 Kosten: Fr. 40.-

## Frauenbund Hochdorf

### Kochen ohne Grenzen

In Zusammenarbeit mit dem Verein Brückenschlag. Die beiden Frauen syrischer Herkunft geben einen Einblick in die Tischkultur ihres Landes. Gemeinsam wird ein 3-Gang-Menü gekocht.

Zeit: Mittwoch, 4. März 2020, 19.00 Uhr  
 Ort: Schulküche Arena, Hochdorf  
 Leitung: Sajida Ebrahim und Sultana Jmhour  
 Anmeldung: bis 12. Februar an Doris Spörri, Tel. 079 393 16 13  
 Kosten: Frauenbund-Mitglieder Fr. 50.- / Nichtmitglieder Fr. 60.-, inkl. Essen



# MÄRZ

## Volkshochschule Hitzkirch

### Die Bronzezeit der Schweiz

Das ist die auf die Jungsteinzeit folgende Periode von 2200 - 850 vor Chr. Sie erfahren, wie sich der Mensch mit der sich verändernden Welt arrangierte.

Ort: Schulhaus Mosen  
 Zeit: Donnerstag, 5. März 2020, 19.30 bis 21.00 Uhr  
 3 x jeweils Donnerstag: 05./12./19. März  
 Kursleitung: Dr. Othmar Wey  
 Anmeldung: Manuela Wildisen, 041 917 48 00  
 Kosten: Fr. 80.-

## Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

### Frühlingsleichte Garderobe – was passt zu mir?

Was betont meine Vorzüge, was kaschiert allfällige «Problemzonen»? Wie wirken welche Farben? Sie erfahren, auf was es bei der Wahl des persönlichen Outfits zu achten gilt.

Zeit: Montag, 9. + 23. März 2020, 2 x 2 Stunden, 19.00 bis 21.00 Uhr  
 Ort: Kantonsschule Seetal, Baldegg  
 Kursleitung: Vreni Oehen  
 Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60  
 Kosten: Fr. 135.-, inklusive Kursbuch

## Volkshochschule Hitzkirch

### Meditation-Einführungskurs

Kraft der inneren Ruhe erlangen mit verschiedenen Meditationstechniken

Ort: Aescherstrasse 5, 6289 Hämikon  
 Zeit: Donnerstag, 12. März 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr  
 8 x jeweils Donnerstag: 12./26. März; 09./23. April; 07. Mai; 04./18. Juni;  
 02. Juli, 18.00 bis 19.30 Uhr  
 Kursleitung: Nicole Eugster  
 Anmeldung: Manuela Wildisen, 041 917 48 00  
 Kosten: Fr. 185.-

## Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

### Bellende Hunde beißen nicht

Für Jogger, Radfahrer, Spaziergänger, Eltern: Lernen Sie die Hunde-Körpersprache zu lesen und richtig darauf zu reagieren. Für entspannte Begegnungen mit dem – eigentlich – besten Freund des Menschen.

Zeit: Mittwoch, 18. März 2020, 19.30 bis 21.30 Uhr  
 Ort: Kantonsschule Seetal, Baldegg  
 Kursleitung: Silvia Wagner  
 Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 79 843 11 60  
 Kosten: Fr. 45.-



### Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

#### Meditation – entspannen und stärken

In der Ruhe und Konzentration der Meditation werden Körper, Seele und Geist harmonisiert und gestärkt. Gehen Sie entspannt ins Wochenende bzw. Richtung Frühling.

Für Anfänger/-Innen und Geübte

Zeit: Freitag, 20. + 27. März 2020, 2x 75 Min. 19.00 bis 20.15 Uhr  
 Ort: Kantonsschule Seetal, Baldegg  
 Kursleitung: Mirjam Herzog + Bruno Aeschbach  
 Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60  
 Kosten: Fr. 60.-

### Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

#### Jodel + Chorgesang – Schnupperkurs

Was gibt es Schöneres, als im Bergbeizli einem Jodelchor zu lauschen? Das Herz geht einem auf und man würde am liebsten gleich «mitjuchzen». Wenn Sie gerne singen, ist dieser Kurs die Gelegenheit, Jodel- und Chorluft zu schnuppern.

Zeit: Samstag, 21. März 2020, 13.00 bis 17.00 Uhr  
 Ort: Probelokal Jodlerklub Echo vom Seetal, Hochdorf  
 Kursleitung: Jodlerklub Echo vom Seetal / Daniela Wicki  
 Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60  
 Kosten: Fr. 120.00

### EschenBach Natur

#### Vogelstimmen im Auenwald

Obwohl Autobahn und Industrie sehr nahe sind, gibt es spannende Sänger des Waldes zu entdecken. Auf der Exkursion zum Feuchtgebiet Burgschachen soll der Vielfalt der oft zurückgedrängten Natur besondere Beachtung geschenkt werden. Mit etwas Glück entdeckt man sogar den pfeilschnellen Eisvogel.

Zeit: Sonntag, 22. März 2020, 6.00 – ca. 9.00 Uhr  
 Ort: Landi Buchrain  
 Kosten: gratis / ohne Anmeldung

### Volkshochschule Hitzkirch in Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek

#### Literaturabend ‚Nicht allein‘

Wir diskutieren mit Ihnen über diesen feinfühligsten Text von Katharina Zimmermann.

Zeit: Montag, 23. März 2020, 19.30 – 20.30 Uhr  
 Ort: Gemeindebibliothek Kommende, Hitzkirch  
 Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich  
 Kosten: Fr. 10.-



### Frauenbund Hochdorf

#### Vortrags-Trilogie, Lebensbereich Depression

Absolut destruktive Gedanken kreisen im Kopf. Was, wenn Sie einen Weg fänden, diesen Gedanken nicht mehr zu glauben? Wenn es Platz gäbe im Kopf für liebevolle Gedanken? Ahnen Sie, welche Lebensqualität und Vitalität da einkehren könnte?

Zeit: Montag, 23. März 2020, 19.00 Uhr  
 Ort: Zentrum St. Martin B, Raum 29  
 Kursleitung: Referentin: Esthi Wildisen, Lern- und Lebenswerkstatt, Hochdorf  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Kosten: Mitglieder Fr. 20.- / Nichtmitglieder Fr. 25.-



### 60aktiv Hitzkirch

#### Stadtführung Chur

Zeit: Dienstag, 24. März 2020  
 Leitung: Rosalina Fessler  
 Anmeldung: Doris Anderhub, 041 917 26 03, d.anderhub@bluewin.ch  
 Kosten: Fr. 40.-

### Frauenbund Hochdorf

#### Die Welt der blinden Menschen

Nach der Führung durch die Werkstätten des Blinden-Fürsorge-Vereins Innerschweiz BFVI in Horw erwartet die Teilnehmenden ein Apéro der besonderen Art. Sie werden in den Dunkelraum geführt und lassen sich von ihrem Hör- und Tastsinn sowie ihrem Riech- und Geschmackssinn leiten. Während des Apéros erzählt eine blinde Person über ihr Leben ohne Augenlicht und beantwortet Fragen zum Thema.

Zeit: Freitag, 27. März 2020, 14.00 Uhr  
 Ort: Blinden-Werkstätte Horw  
 Anmeldung: bis 19. März an Doris Spörri, Tel. 079 393 16 13  
 Kosten: Frauenbund-Mitglieder Fr. 35.- / Nichtmitglieder Fr. 40.-, inkl. Apéro

### Frauenbund Hochdorf

#### Biodiversität – aus Rasen wird Naturwiese

Vor Ort wird ein Stück Rasen zur Naturwiese umgewandelt. Nebst vielen weiteren Ideen zu Biodiversität im eigenen Garten gibt es auch Kaffee und Kuchen.

Zeit: Montag, 30. März 2020, 18.15 – 20 Uhr  
 Ort: Treffpunkt Bahnhof Schöna, Hochdorf  
 Kursleitung: Walter Käppeli, Hochdorf  
 Anmeldung: Manuela Hunkeler, Tel 041 420 22 15  
 Kosten: Frauenbund-Mitglieder Fr. 20.- / Nichtmitglieder Fr. 25.-, inkl. Blumensamen





# APRIL

## Volkshochschule Hitzkirch

### Vom Design zur Kunst

In seinem Streifzug durch Design und Kunst beleuchtet Werner Zemp deren Entstehungsgeschichte, Einflussbereiche und Strömungen.

Zeit: Donnerstag, 2. April 2020, 19.30 bis 21.00 Uhr

Ort: Mehrklassenraum Schule, Hitzkirch

Anmeldung: Anmeldung nicht erforderlich

Kosten: Fr. 10.-

## Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

### Kochen Sie für Ihre Gesundheit! Rheuma + Osteoporose

Kochen Sie nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund und präventiv. Was unterstützt und fördert den Knochenstoffwechsel, so dass Gelenke und Knochen gestärkt werden? Ein Abend für Ihre Gesundheit.

Zeit: Dienstag, 7. April 2020, 18.30 bis 21.30 Uhr

Ort: Kantonsschule Seetal, Baldegg

Kursleitung: Irene Weingartner

Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 79 843 11 60

Kosten: Fr. 85.-, inkl. Essen, Getränke, Dokumentation



## 60aktiv Hitzkirch

### Besichtigung Goetheanum Dornach, mit Wanderung nach Arlesheim via Ermitage

Zeit: Samstag, 18. April 2020

Leitung: Markus Diebold

Anmeldung: Doris Anderhub, 041 917 26 03, d.anderhub@bluewin.ch

Kosten: ca. Fr. 40.-, plus Mittagessen



## 60aktiv Hitzkirch

### Superfood für aktive Seniorinnen und Senioren

Ein Workshop mit Sara Ramseier, Ernährungsberaterin

Zeit: Donnerstag, 23. April 2020

Anmeldung: Peter Hochstrasser, 041 917 43 36, peter.hochstrasser@gmail.com

Kosten: ca. Fr. 20.-

### **Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg**

#### **Alle Vögel sind schon da - Exkursion**

Unter kundiger Leitung sehen und hören Sie frühmorgens die grosse Artenvielfalt im Gebiet Ronfeld / Turbiweiher / Flutmulde bis Baldegg. Berauschend, eindrücklich, lehrreich.

Zeit: Samstag, 26. April 2020, 5.30 – 8.30 Uhr

Ort: Ronfeld, Baldegg (draussen)

Kursleitung: Benno Affolter

Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60

Kosten: Fr. 40.-

### **Frauenbund Hochdorf**

#### **Jumping-Probetraining**

Beim Jumping werden mehr als 400 Muskeln trainiert. Es ist das perfekte Ausdauer- und Ganzkörpertraining. Während des Trainings werden kleine Sprünge, Schritte, Balanceübungen und Kraftübungen ausgeführt, allerdings im Zusammenspiel mit der Schwerkraft. Dadurch ist dieses Workout weitaus gelenkschonender als andere Sportarten und für alle geeignet.

Zeit: Kurs 1: Mittwoch 29. April, 6., 13., 20. und 27. Mai 2020,  
jeweils 9.45 bis 10.30 Uhr

Kurs 2: ab 1. Mai (siehe Seite 11)

Ort: Baldeggstrasse 20, Hochdorf

Kursleitung: Melanie Amstad, Fit & Dance 4you, Hochdorf

Anmeldung: Emerita Lötscher, Tel 079 274 83 19

Kosten: Frauenbund-Mitglieder Fr. 85.- / Nichtmitglieder Fr. 95.-

### **Volkshochschule Hitzkirch**

#### **Mentales Training; Grundkurs für jedermann**

Hilfe beim Umgang mit stressigen Situationen im Alltag

Ort: Schulhaus Mosen

Zeit: 5 x jeweils Donnerstag: 30. April, 07./14./28. Mai, 04. Juni 2020,  
19.00 bis 20.30 Uhr

Kursleitung: Susanne Angliker

Anmeldung: Manuela Wildisen, 041 917 48 00

Kosten: Fr. 250.-



# MAI

## Frauenbund Hochdorf

### Jumping-Probetraining

Siehe Angaben bei Kurs 1 (siehe Seite 10, ab 29. April).

Zeit: Kurs 2: Freitag 1., 8., 15., 22., 29. Mai 2020, jeweils 18.40 bis 19.25 Uhr

## Eschenbach Natur

### Beim Beringen live dabei sein!

Möchten sie dabei sein, wenn junge Schleiereulen oder Turmfalken beringt werden? Sie können uns begleiten, wenn wir im Auftrage der Vogelwarte Sempach diese sehr anmutigen und geschätzten Mäusejäger kennzeichnen.

Zeit: Mai / Juni abends

Ort: Region Eschenbach

Anmeldung: Per Mail an Markus Koller, markus-koller@bluemail.ch

Sie erhalten zu gegebener Zeit unverbindlich alle Detailinformationen.

## Frauenbund Hochdorf

### Vortrags-Trilogie, Lebensbereich Krebserkrankung

Eine Krebsdiagnose kann zunächst ein Schock sein, für die Betroffenen und für das ganze Umfeld. Eine Betroffene erzählt, wie Krebs ganz neue Perspektiven öffnen kann, um das eigene Leben förderlich und selbstwirksam gestalten zu können.

Zeit: Montag 4. Mai 2020, 19.00 Uhr

Ort: Zentrum St. Martin B, Raum 29

Kursleitung: Referentin: Tanya Wyser, Coaching, Seminare & Anlässe, Wald ZH

Anmeldung: nicht erforderlich

Kosten: Mitglieder Fr. 20.- / Nichtmitglieder Fr. 25.-

## Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

### Kochen Sie für Ihre Gesundheit!

Kochen Sie nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund und präventiv. Was unterstützt und fördert das Gedächtnis und das Nervensystem? Ein Abend für Ihre Gesundheit.

Zeit: Donnerstag, 7. Mai 2020, 18.30 bis 21.30 Uhr

Ort: Kantonsschule Seetal, Baldegg

Kursleitung: Irene Weingartner

Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 79 843 11 60

Kosten: Fr. 85.-, inkl. Essen/Getränke, Dokumentation

### Frauenbund Hochdorf

#### Sei fit für die Vielfalt

Erkenne beim Legen von Mandalas aus Naturmaterialien und bei der anschliessenden Meditation Zusammenhänge für deinen Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Anlass findet im Wald statt und ist mit einem Fussmarsch verbunden. Bei schlechtem Wetter im Pfarreizentrum.

Zeit: Montag, 11. Mai 2020, 19.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: Zentrum St. Martin, Im Freien  
Leitung: Nicole Schwegler, Shiatsu-Therapeutin, Yoga-Therapeutin i.A., Hochdorf  
Erika Steinmann-Kunz, Maltherapeutin und Kursleiterin SVEB 1, Hochdorf  
Anmeldung: Nicole Schwegler, 041 420 78 13  
Kosten: Frauenbund-Mitglieder Fr. 25.- / Nichtmitglieder Fr. 30.-

### Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg

#### Homöopathische Hausapotheke – Einführung + Selbstanwendung

Wann und wie wird die homöopathische Hausapotheke wirkungsvoll eingesetzt? Grundlagenwissen und Anwendung der gängigsten Mittel bei Verletzungen, Erkältung/Grippe und Magen-/Darmbeschwerden.

Zeit: Montag, 11. + 18. Mai 2020, 2x 2.5 Stunden, 19.00 bis 21.30 Uhr  
Ort: Kantonsschule Seetal, Baldegg  
Kursleitung: Stephan Fecker  
Anmeldung: Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60  
Kosten: Fr. 145.00

### Frauenbund Hochdorf

#### Bücherkabine

Bring ein Buch, nimm ein Buch, das ist das Prinzip der Bücherkabine, das sich immer grösserer Beliebtheit erfreut.

Zeit: Dienstag, 12. Mai 2020, 19.00 Uhr  
Ort: Bellevuestrasse 6, ehemals Bajazzo beim Coop  
Anmeldung: nicht erforderlich



### 60aktiv Hitzkirch

#### Wanderung Kemmeribodenbad

Sörenberg – Kemmeribodenbad – Bödali  
Kurzvariante: Sudelhöhe – Kemmeribodenbad

Zeit: Donnerstag, 14. Mai 2020  
Leitung: Nicki Borner  
Kosten: Fr. 40.-  
Anmeldung: Nicki Borner, 041 917 23 92 / Mobile 079 701 09 78  
nicki.borner@bluewin.ch



### Frauenbund Hochdorf

#### Eine Tulpe fürs Leben – Brustkrebs Prävention

Rund um die Brustkrebs-Erkrankung gibt es viele Fragen. Antworten, Informationen und Tipps zu Prävention und Früherkennung helfen Interessierten, Betroffenen und Angehörigen über die Erkrankung zu sprechen.

Zeit: Montag 18. Mai 2020, 19.30 Uhr  
Ort: Zentrum St. Martin B, Raum 29  
Kursleitung: Ulrike Averdunk-Gille, Gynäkologin  
Anmeldung: nicht erforderlich  
Kosten: Kollekte



### 60aktiv Hitzkirch

#### Leichte Wanderung Rapperswil

Bollingen – Rapperswil – Pfäffikon, Kurzvariante: Bollingen - Rapperswil

Zeit: Mittwoch, 20. Mai 2020  
Leitung: Gebi Arnold  
Anmeldung: Margrit Richli, 041 197 23 53, richlimargrit@bluewin.ch  
Kosten: Fr. 40.-

### Frauenbund Hochdorf

#### Ferren-Mühle mit Backstube

Seit vielen Jahren wird in der Ferrenmühle Getreide gemahlen und weiterverarbeitet. Die neue Müllerin Ramona Eberli zeigt ihr Handwerk und beantwortet beim anschliessenden Apéro Fragen. Verkauf von Mehl und Getreide.

Zeit: Dienstag, 26. Mai 2020, 19.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: Ferrenmühle, Kleinwangen  
Anmeldung: Iris Bruni, Tel. 041 911 04 55  
Kosten: Mitglieder Fr. 10.- / Nichtmitglieder Fr. 15.-



### 60aktiv Hitzkirch

#### Besuch Dienstagmarkt Luzern

Besuch des Dienstagmarktes mit Führung und vorgängiger fakultativer Velotour Hitzkirch - Luzern.

Zeit: Dienstag, 26. Mai 2020  
Anmeldung: Peter Hochstrasser, Tel. 041 917 43 36, peterhochstrasser@gmail.com  
Kosten: ca. Fr. 5.-



# JUNI

## **Volkshochschule Hitzkirch**

### **Wie der Strom in die Steckdose kommt**

Führung CKW Rathausen – Erleben Sie beim Besuch der CKW Rathausen die Vielfältigkeit der Energiequelle 'Strom'.

Ort: CKW Rathausen, Emmen,  
Zeit: Donnerstag, 3. Juni 2020, 18.00 bis 20.30 Uhr  
Leitung: Daniel Duss  
Anmeldung: Manuela Wildisen, 041 917 48 00, bis spätestens 22. Mai 2020  
Kosten: Fr. 5.-



## **60aktiv Hitzkirch**

### **Wanderung Ibergeregg - Hochstuckli**

Zeit: Donnerstag, 4. Juni 2020  
Leitung: Margrit Richli  
Anmeldung: Margrit Richli, Tel. 041 917 23 53, richlimargrit@bluewin.ch  
Kosten: Fr. 40.-

## **Frauenbund Hochdorf**

### **Besichtigung Egghof Aesch**

Olga und Franz Felix nutzen auf ihrem Bio-Musterbetrieb in Aesch russisches Wissen. Die beiden haben das bekannte Buch von Nikolay Kurdyumov "Clever Gärtnern, Selbstversorgung, Permakultur" ins Deutsche übersetzt und setzen dies nun auf ihrem Hof um.

Zeit: Donnerstag, 4. Juni 2020, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Ort: Egg 4, 6287 Aesch  
Kursleitung: Olga und Franz Felix, Aesch  
Anmeldung: Irene Gut, Tel. 041 910 00 07  
Kosten: Mitglieder Fr. 25.- / Nichtmitglieder Fr. 30.-

## **Frauenbund Hochdorf**

### **Vortrags-Trilogie, Lebensbereich Eifersucht**

Noch immer ein Tabu-Thema in unserer Gesellschaft. Eifersüchtig ist man einfach nicht. Esthi Wildisen erzählt, wie sie ihre Eifersucht vollumfänglich überwinden und Frieden schliessen konnte mit all den beteiligten Gedanken und Aspekten.

Zeit: Montag, 8. Juni 2020, 19.00 Uhr  
Ort: Zentrum St. Martin B, Raum 29  
Kursleitung: Referentin: Esthi Wildisen, Lern- und Lebenswerkstatt, Hochdorf  
Anmeldung: nicht erforderlich  
Kosten: Mitglieder Fr. 20.- / Nichtmitglieder Fr. 25.-



### 60aktiv Hitzkirch

#### **Velotour im Seetal Halbtagestour**

Zeit: Dienstag, 9. Juni 2020, 13.00 Uhr  
Start: Feuerwehrlokal Hitzkirch  
Leitung: Ernst Müller und Xaver Herzog  
Anmeldung: keine Anmeldung  
Infos: Ernst Müller, Tel. 079 347 90 90 / 041 937 20 90

### Frauenbund Hochdorf

#### **E-Bike-Tour im Seetal**

Start und Ziel dieser abwechslungsreichen E-Bike-Tour ist bei der E-Bike-Station in Eschenbach.

Zeit: Dienstag, 16. Juni 2020, 13.30 bis 17.30 Uhr  
Treffpunkt: 13.20 Uhr beim Cafe Brioche in Eschenbach  
Kursleitung: Jolanda Schnarwiler, Hochdorf  
Anmeldung: Jolanda Schnarwiler, Tel. 041 910 42 12  
Kosten: mit eigenem Bike Fr. 15.- / mit Miet-Bike Fr. 55.-



### 60aktiv Hitzkirch

#### **Leichte Wanderung der Töss entlang mit Besuch der Kyburg**

Zeit: Mittwoch, 24. Juni 2020  
Start: 9.00 Uhr, Pauliplatz, Hitzkirch  
Leitung: Margrit Richli  
Anmeldung: Margrit Richli, 041 917 23 53, richlimargrit@bluewin.ch  
Kosten: Fr. 40.-



# JULI



### 60aktiv Hitzkirch

#### **Wanderung Göscheneralpsee**

Ort: Rund um den Göscheneralpsee, grosse Tour: Start Jäntelboden  
Zeit: Donnerstag, 9. Juli 2020  
Leitung: Gebi Arnold  
Anmeldung: Margrit Richli, Tel. 041 917 23 53, richlimargrit@bluewin.ch  
Kosten: Fr. 40.-



# HOP-ON-HOP-OFF Angebote

## 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.

Zeit: 60 Minuten, 1 x wöchentlich

Anmeldung: Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Empfehlung: Kontaktaufnahme mit der entsprechenden Leitung

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  
Mehrweckhalle  
Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr  
Heidi Rüther, 041 917 35 60

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

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, 15.50 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

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  
Mehrweckhalle  
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 1. Halbjahr: Fr. 84.-  
(ca. 21x), 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

Zeit:	60 Minuten
	1 x wöchentlich Montag, 12.00 bis 13.00 Uhr
	Mittwoch, 12.00 bis 13.00 Uhr
Ort:	Hohenrain Hallenbad Heilpädagogisches Zentrum
Leitung:	Retha Scherrer, 041 420 96 10
Anmeldung:	Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Empfehlung:	Kontakt aufnehmen mit der entsprechenden Leitung
Kosten:	Halbjahresabo: Fr. 202.- (mit Hallenbadeintritt)
	10er-Abo: Fr. 180.- (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.

Zeit:	Donnerstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, mind. 90 Min., 1 x wöchentlich
Ort:	Hochdorf Pfarreizentrum B, Raum 29
Leitung:	Mary Jost, 041 910 31 59
Anmeldung:	Nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Empfehlung:	Kontakt aufnehmen mit der entsprechenden Leitung
Kosten:	10er Abo Fr. 90.-

### **Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg**

#### **Sprachkurse Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch**

Haben Sie Lust, eine neue Sprache zu erlernen oder bereits vorhandene Sprachkenntnisse auszubauen? Nähere Informationen zu den verschiedenen Sprachkursen finden Sie auf [www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch) (Rubrik Sprachen) oder rufen Sie einfach an: 079 843 11 60

Zeit:	Mitte/Ende Januar 2020, fortlaufend; Einstieg jederzeit möglich, 15 x 90 Min.
Ort:	Kantonsschule Seetal, Baldegg
Anmeldung:	Erwachsenenbildung Seetal, Fabienne Renner, 079 843 11 60
Kosten:	Fr. 380.- (ab 8 Teilnehmenden)

### **Volkshochschule Hitzkirch**

#### **Englisch Sprachkurse in Kleinklassen (versch. Niveaus)**

Detaillinformationen zu den Sprachkursen unter [www.vhs-hitzkirch.ch](http://www.vhs-hitzkirch.ch)

Ort:	Schulhaus Mosen
Zeit:	ab 1. Woche Februar, 1 x wöchentlich, 15 x 1.5 Std.
Anmeldung:	Manuela Wildisen, 041 917 48 00
Kosten:	Fr. 350.-



### **Volkshochschule Hitzkirch**

#### **Französisch Sprachkurse in Kleinklassen (versch. Niveaus)**

Ort: Schulhaus Mosen  
 Zeit: ab 1. Woche Februar, 1 x wöchentlich, 15 x 1.5 Std.  
 Anmeldung: Manuela Wildisen, 041 917 48 00  
 Kurseinstieg: jederzeit möglich  
 Kosten: Fr. 350.-

### **Volkshochschule Hitzkirch**

#### **Italienisch Sprachkurse in Kleinklassen (versch. Niveaus)**

Ort: Schulhaus Mosen,  
 Zeit: ab 1. Woche Februar, 1 x wöchentlich, 15 x 1.5 Std.  
 Anmeldung: Manuela Wildisen, 041 917 48 00  
 Kurseinstieg: jederzeit möglich  
 Kosten: Fr. 350.-

### **Volkshochschule Hitzkirch**

#### **Spanisch Sprachkurse in Kleinklassen (versch. Niveaus)**

Ort: Schulhaus Mosen  
 Zeit: ab 1. Woche Februar, 1 x wöchentlich, 15 x 1.5 Std.  
 Anmeldung: Manuela Wildisen, 041 917 48 00  
 Kurseinstieg: jederzeit möglich  
 Kosten: Fr. 350.-

## **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.

Auskunft: Paul Zemp, Telefon 041 910 12 02

### **Erwachsenenbildung Seetal, Baldegg**

Die Erwachsenenbildung Seetal ist hier nur auszugsweise vertreten. Die Angaben zum gesamten Kursangebot finden Sie auf [www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch).

### **Senioren-Treff 60+, Hochdorf**

Der Senioren-Treff 60+ Hochdorf hat auch für Sie das passende Angebot: z.B. Singen, Musik hören, Tanzen, Jassen, Walken, Wandern, Kegeln, Velofahren und und und... Ein "Klick" lohnt sich: [www.seniorentreff-hochdorf.ch](http://www.seniorentreff-hochdorf.ch).



drehscheibe **65plus** seetal



**041 910 10 70**

**Kostenlose Auskunft für  
Fragen rund ums Alter**

[www.seetal65plus.ch](http://www.seetal65plus.ch)

**PRO  
SENECTUTE**

## BILDUNGSANBIETER

### **60aktiv, Hitzkirch**

Kontakt Margrit Richli, 041 917 23 53, richlimargrit@bluewin.ch, [www.60aktiv.ch](http://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](mailto:info@eb-seetal.ch), [www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch)

### **EschenBach Natur**

[www.eschenbach-natur.ch](http://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](http://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](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch), [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)

### **Volkshochschule Hitzkirch**

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

[www.vhs-hitzkirch.ch](http://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)