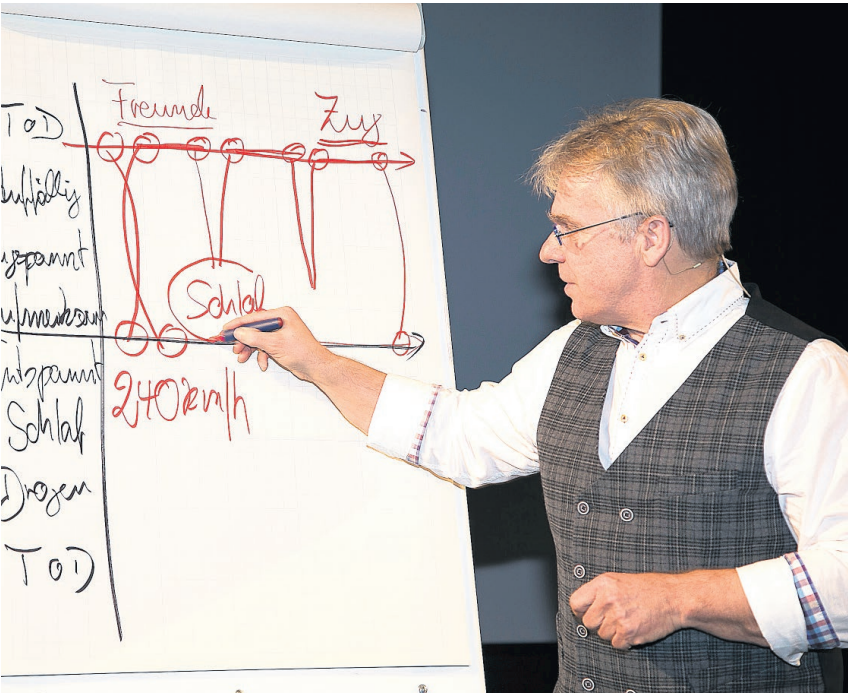


Mit Wissen trainieren

FITNESS CONNECTION, SURSEE LÄDT ZUM VORTRAG EIN



Andreas Bredenkamp zeichnet korrektes Trainieren auf. FOTO ZVG

Andreas Bredenkamp hält ein weiteres Mal seine Vortragsreihe mit dem Titel «Erfolgreich trainieren» in der Aula der Kantonsschule Sursee.

Ein trainierter Körper ist ein gesunder und leistungsfähiger Körper. Und das bis ins hohe Alter. Diese Botschaft vermittelte Andreas Bredenkamp, Sportwissenschaftler und Buchautor, den Teilnehmern in seinem Referat «Erfolgreich Trainieren». Am 5. Februar hält er nun ein weiteres Mal diesen Vortrag mit anschliessendem Folgevortrag, der vertiefter auf korrektes Training, Gesundheit und Ernährung eingeht. «Wir haben Andreas Bredenkamp nochmals nach Sur-

see eingeladen, da eine grosse Nachfrage bestand», erklärt Geschäftsführer Paul Kuoni. «Wir finden es wichtig, dass unsere Mitglieder nicht nur trainieren, sondern auch das nötige Wissen haben.» In den Vorträgen gibt Andreas Bredenkamp Tipps, um die Motivation für lebenslanges Fitnesstraining aufrecht zu erhalten, und erklärt, wie man mit Beachtung von Regeln seine Leistungsfähigkeit steigern kann, ohne sich immer mehr anstrengen zu müssen. PD/RED

Anmeldung bis 4. Februar unter 041 921 77 19. Vortrag am 5. Februar in der Aula der Kanti Sursee. Basisvortrag von 18.30–20 Uhr, Folgevortrag von 20–21.30 Uhr.

Mitreissendes Bühnenspektakel

STADTTHEATER SURSEE DIESE OPERETTE ERNTETE STANDING OVATIONS



«Der Graf von Luxemburg» von Franz Lehár begeisterte das Premierenpublikum. FOTO ROBERTO CONCIATORI

Die ausverkaufte Premiere der Operette «Der Graf von Luxemburg» begeisterte die Zuschauer. Bis Ende März gibt es noch 20 Aufführungen.

Im Stadttheater Sursee ist die Operette «Der Graf von Luxemburg» erfolgreich gestartet. Das Werk in drei Akten von Franz Lehár vermochte bei der Premiere zu überzeugen. Das Publikum verabschiedete nach dem Genuss des lebensfreudigen Karnevals und Pariser Flairs die Protagonisten mit einer Standing Ovation. Bis Ende März sind weitere 20 Vorstellungen geplant. Der Applaus am Ende war überschwänglich. Und er war Ausdruck für eine in allen Teilen ge-

glückte Premiere. Was die Künstler im ausverkauften Haus aufführten, verfügte über ein hohes Niveau.

Kostümspektakel mit Wow-Effekten
Die Musik- und Theatergesellschaft Sursee entführte das Premierenpublikum in die Zeit der Bohème in Paris. Gelebt wurde die Liebe in allen Facetten – und mit vielen Überraschungen. Die Operette bot unter der Regie von Björn Bugiel beste Unterhaltung. Mitreissende Solisten, Chor- und Tanzeinlagen sowie ein Spektakel liebendes Bühnen- und Kostümteam sorgten für den richtigen Mix an diesem Wintervorabend. Bugiel verlieh der Operette eine neuzeitliche Wür-

ze und reicherte das Stück zusätzlich mit Wow-Effekten an. Dazu gehörten auch 858 Lämpli und rund 150 Lichteinstellungen. Zudem schaffte er es einmal mehr, die charaktervollen Figuren auszuloten. «Mit den Kostümen und dem Bühnenbild sind wir an unsere Grenzen gekommen», erklärte er. Souverän und in gewohnt glänzender Verfassung zeigten sich bei der Premiere der Chor und das Orchester. «Wir spielen für das Publikum», erklärte die Künstlerische Leiterin Isabelle Ruf. PD

Reservation unter www.stadttheater-sursee.ch oder beim Vorverkauf im Stadttheater Sursee, Telefon 041 920 40 20.

Die richtige Heizung

FISCHER WÄRMETECHNIK AG, SURSEE HÄLT REFERAT

Erdsondenheizung, Wärmepumpe oder Pelletheizung? Welche Heizung zu welchem Gebäude passt, was Vor- und Nachteile sind, erklären Beat Fischer und Konrad Imbach.

Wer seinen Wassererwärmer oder die Heizung ersetzen will, beschäftigt sich mit der Frage nach dem richtigen Energieträger. Sinnvollerweise sollte ein Teil der notwendigen Wärme aus erneuerbaren Quellen stammen. Das entspricht dem Zeitgeist und wird vom Gesetzgeber immer strikter verlangt. Trotzdem werden beim Heizungersatz in der Regel fossile Systeme wieder durch fossile ersetzt. Der vollständige Umstieg auf erneuerbare Energieträger ist eher die Ausnahme. Die Gründe dafür sind vielschichtig und werden an der Infoveran-

staltung der Fischer Wärmetechnik AG Sursee genauer erläutert. Der Geschäftsführer der Fischer Wärmetechnik AG, Beat Fischer, und Referent Konrad Imbach beantworten ausserdem Fragen zum Thema energieeffiziente Wärmeerzeugung in Wohngebäuden. Wie gehe ich vor bei einer Heizungsanierung und was kostet eine solche? Wie spare ich Energie und Kosten bei der Wärmeerzeugung? Welche Leistungen bringen die möglichen Heizungen? Die Veranstaltung ist kostenlos und eignet sich für Besitzer von Ein- und Mehrfamilienhäusern sowie Interessierte. SUWO

11. Februar, Seminarhotel Sempachersee, Nottwil, und 12. Februar, Gasthof Löwen in Dagmersellen, jeweils um 19 bis 21 Uhr. Anmeldungen telefonisch unter 041 921 11 08.



Beim Heizungersatz bleiben viele Eigentümer bei fossilen Energieträgern. FOTO ZVG

Neue Crew am Steuer

BÉNÉDICT SCHULEN, LUZERN NEUER SCHULLEITER

Die Bénédikt Schule hat seit Februar 2018 eine neue Führungscrew und mit Thomas Strub einen neuen Schulleiter.

2018 war für Bénédikt Luzern mehrfach von Bedeutung. Während das Mutterhaus seinen 90. Geburtstag feierte, durfte sich die Betriebswirtschafts- und Verwaltungsschule in Luzern über ihr 40-jähriges Bestehen freuen. Zudem bekam Bénédikt eine neue Führungscrew. Thomas Strub, der zuvor in Ausbildung und Verkauf tätig war, wurde zum Schulleiter und kann dabei auf ein dynamisches Team zählen, das alles daran setzt, den eingeschlagenen Weg fortzuführen. Basis dafür ist das Schulungszentrum mit grosszügigen Räumlichkeiten auf drei Etagen, und dies drei Gehminuten vom Bahnhof Luzern entfernt.

Anerkannte Ausbildungen absolvieren
Einen Namen gemacht hat sich die Institution mit den Lehrgängen in Sprachen und Handel, aber auch mit Management- und Kaderausbildungen. Sämtliche Kurse zeichnen sich durch starke Praxisorientierung aus und führen zu eidgenössisch anerkannten Abschlüssen – bis hin zum Bachelor und Master. Weniger bekannt ist, dass Bénédikt über ein Angebot in der beruflichen Grundbildung verfügt. Angehende Kaufleute und Informatiker erhalten nach drei respektive vier Jahren ihr eidgenössisches Fähigkeitszeugnis. Interessierten, die noch unschlüssig sind, wohin ihr Bildungsweg führen soll, bietet Bénédikt ein Beratungsgespräch an. PD

Weitere Infos unter www.benedict.ch.



Die neue Geschäftsleitung von Bénédikt Luzern mit Schulleiter Thomas Strub (l.). FOTO ZVG

Die Schönheit des Nordens in Bildern

FOTOREPORTAGE Es beginnt auf den Färöer-Inseln, die nach wie vor als Geheimtipp gelten. Auch Dänemark wird mit seiner Art verblüffen. In Schweden besucht der Fotojournalist eine Schweizer Auswandererfamilie und berichtet vom pulsierenden Stockholm, das so gleich Ausgangspunkt auf die Åland-Inseln ist, von wo es ins mit Wald und Seen übersäte Südfinnland geht. Auch Bären, Huskys und Nordlichter bringt der Fotograf aus Finnland zurück, genauso wie die Fjordlandschaften in Norwegen, die er mit den Hurtigruten bereiste. Corrado Filipponi verbrachte mehr als ein Jahr in den verschiedenen Ländern und verpackte das gewonnene Material in die bildschöne Live-Reportage «Grenzenloses Skandinavien». Infos unter www.dia.ch. PD

Lebenscoach für emotionalen Stress

IBMS-COACHING, LUZERN IBMS ist die Wissenschaft der Identifikation und Eliminierung aller Grundursachen für jedes negative Resultat im Leben. Die Hauptursache für krank machenden Energiemangel ist mentaler und emotionaler Stress mit der Ausnahme von Vergiftungen und Unfällen. IBMS kann dem Anwender helfen, die Ursachen für chronischen Stress zu beseitigen. Bedingt durch den Fakt, dass dieser Stress immer eine Anhäufung von verschiedenen Umständen und Bedingungen ist. Beispielsweise basieren diese auf mangelndem Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl. Auch Zukunftsangst, Sorgen, Zweifel und Einsamkeit spielen eine Rolle. Zu IBMS gehören Erfolgs-, Motivations- und Lebenstraining in jedem Bereich, um den Erfolg zu kreieren. Deshalb ist ein zertifizierter IBMS-Coach ein ganzheitlicher Lebenscoach. Daten für Infoabende auf www.ibms-coaching-luzern.ch. PD