**Zeitschrift:** Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

**Band:** - (2015)

Heft: 4

**Register:** Bildungsprogramm

## Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

## **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 30.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

# **Exkursionen und** Besichtigungen

Gut zu Fuss: Damit Sie die Führungen und Besichtigungen in vollen Zügen geniessen können, verfügen Sie über eine angemessene körperliche Konstitution, sind gut zu Fuss und können mit unvorhergesehenen Situationen flexibel umgehen. Es empfiehlt sich, jeweils ein mobiles Telefon mitzunehmen.

## Anlass 1

## Fernsehstudio Leutschenbach

## Dienstag, 26. Januar

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Schweizer Fernsehens. In einer 11/2 Stunden dauernden Führung erfahren Sie viel Interessantes. Nach der Führung gibt es einen Imbiss im Restaurant des Fernsehstudios, wo Ihnen vermutlich das eine oder andere vom Fernsehen bekannte Gesicht begegnen wird.

Kosten: CHF 25.- inkl. Führung Reisekosten: ca. CHF 23.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen) Essen: im Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung Treffpunkt: 13.25 Uhr. Bahnhof Luzern Rückkehr: 19.49 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 12. Januar

### Anlass 2

## Werkstattbesuch **Création Baumann**

#### Dienstag, 16. Februar

Création Baumann in Langenthal gehört weltweit zu den führenden Textilunternehmen. Das Traditionshaus (Familienbetrieb seit 1886) setzt sich zum Ziel, innovativ, nachhaltig und kundennah zu produzieren und mit seinen technischen und ästhetischen Spitzenprodukten global präsent zu sein. Wir verfolgen diesen Prozess vor Ort und lassen uns von der Schönheit und Vielfalt moderner Textilkunst inspirieren.

Kosten: ► CHF 26.- inkl. Eintritt, Führung und kleiner Imbiss

Reisekosten: ca. CHF 24.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)

Imbiss: im Preis inbegriffen

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung Treffpunkt: 11.45 Uhr, Bahnhof Luzern Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 2. Februar

#### Anlässe 3 + 4

## Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

## Führung - Teilnahme auf den Tribünen -Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie der Kontakt :

mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von einem ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, lokale Führung

Datum Anlass 3: Dienstag, 1. März Datum Anlass 4: Dienstag, 8. März Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 30.- inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus Reisekosten: ca. CHF 30.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug) Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmelduna:

Anlass 3: bis 16. Februar Anlass 4: bis 23. Februar

#### Anlass 5

## Stadt Freiburg und **Kloster Hauterive**

## Dienstag, 26. April

Entdecken Sie unter einer kundigen Führung den einzigartigen Charme der zweisprachigen Universitätsstadt Freiburg. Am Nachmittag besuchen wir das Zisterzienserkloster Hauterive. An diesem privilegierten Ort führt eine Gemeinschaft von ca. 20 Mönchen ein einfaches Leben nach den Regeln des heiligen Benedikt. Hier werden wir durch das Kloster und die Kirche geführt.

Kosten: ► CHF 26.— inkl. Führungen Reisekosten: ca. CHF 45.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug) Mittagessen: Picknick oder im Restaurant (nicht inbegriffen)



**Leitung:** Alfons Steger und lokale Führung **Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 12. April

### Anlass 6

## SBB-Serviceanlage Oberwinterthur und Technorama

Donnerstag, 12. Mai

Auch ein Zug braucht eine regelmässige Wartung. Die Mitarbeitenden des Servicestandortes Oberwinterthur kümmern sich um die Züge der Zürcher S-Bahn. Mit Schutzkleidern ausgerüstet erleben wir, wie die Wartungsarbeiten durchgeführt, Komponenten ausgetauscht und die Fahrzeuge gereinigt werden. Anschliessend begeben wir uns ins Technorama, dem einzigartigen Science Center, wo nicht «Berühren verboten» gilt, sondern «Anfassen erwünscht». Sonst läuft nichts. Das Technorama ist ein riesiges Experimentierfeld, das es allen Besuchenden, unabhängig von Alter und Ausbildung, erlaubt, reale Phänomene der Natur in Experimenten kennen zu lernen. Sie werden staunen und sich freuen.

Kosten: ► CHF 43.– inkl. Führung und Eintritt Technorama

Reisekosten: ca. CHF 37.— mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug) Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf

Treffpunkt: 7.50 Uhr, Bahnhof Luzern Rückkehr: 18.39 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 28. April

## Anlass 7

## Colmar

#### Donnerstag, 9. Juni

Mit gut 70 000 Einwohnern ist Colmar, nach Strasbourg und Mulhouse, die drittgrösste Stadt des Elsass. Colmar wurde 823 erstmals urkundlich erwähnt und gehört seit 1973 zu Frankreich. Touristische Anziehungspunkte sind die im Krieg unversehrt gebliebene Altstadt und die Museen. Der Spaziergang durch die Altstadt führt uns durch ehemalige Handwerksquartiere, vorbei an prächtigen Fachwerkbauten und ins malerische Petite Venise, das Viertel am Flüsschen Lauch. Nach dem Mittagessen besuchen wir das Museum Unterlinden, wo der Isenheimer Altar von Matthias Grünewald ausgestellt ist.

Kosten: ► CHF 34.— inkl. Eintritt und Führung Reisekosten: ► CHF 46.— mit Halbtax/
Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)
Verpflegung: im Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf Treffpunkt: 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern Rückkehr: 19.04 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 25. Mai

## Anlass 8

## Oberengadin mit Segantini und Wakkerpreis-Talschaft Bergell

20./21. Juni (Zweitagesexkurison)

Mit dem Car fahren wir via Walensee – Domleschg – Julier nach St. Moritz. Hier werden wir durch das Segantini-Museum geführt und anschliessend besuchen wir das Segantinidorf Maloja. Im Viersternehotel Edelweiss in Sils-Maria werden wir übernachten. Der Dienstag gilt der Talschaft Bergell, die 2015 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde. In einer Führung werden uns Geschichte, Kleinode und Künstlerpersönlichkeiten nähergebracht. Auf der Heimreise via Chiavenna werden wir in Gandria einen Halt einschalten.

Kosten: ► CHF 290.— inkl. Carfahrt, Hotel inkl. Halbpension (EZ-Zuschlag: ► CHF 30.—), Mittagessen in Soglio, Eintritte und Führungen Leitung: Alfons Steger und lokale Führung Treffpunkt: Montag, 7 Uhr, Carparkplatz Inseli, Luzern

**Rückkehr:** Dienstag, ca. 20.30 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 15. April





## Kurs 10 Humor im Alltag

## Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein

Humor und Spontaneität gelten als hervorragende soziale Fähigkeiten, machen Menschen allgemein beliebt und öffnen Wege aus schwierigen Situationen. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Humor und Schlagfertigkeit gelernt und Weiterentwickelt werden können. Verschiedenartigste Ideen und Anregungen fördern die Realisierung im Alltag. In diesem Kurs wird viel gelacht.

Leitung: José Amrein, dipl. Logopäde

Datum: 3 x Donnerstag, 18. Februar bis 3. März

Zeit: 9 bis 11 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,

Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: CHF 125.-

Anmeldung: bis 3. Februar

## Kurs 11 Kochkurs

## Basics beim Kochen – Einstieg in die Kunst des Kochens

Wenn für Sie die Zubereitung von «Ghackets und Hörnli» eine Herausforderung darstellt, sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir bereiten unkomplizierte Gerichte zu. Sie lernen die Zubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen und erhalten praktische Tipps für die einfache Alltagsküche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht.

Leitung: Esther Funk Rigling,

Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Daten: 4 x Donnerstag, 25. Februar bis 17. März

Zeit: 16 bis 19 Uhr

Ort: Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4,

Alpenquai 46-50, Luzern

Kosten: CHF 240.- (inkl. Nahrungsmittel

und Rezepte)

Anmeldung: bis 11. Februar

## Kurs 12

## Sicher unterwegs: Gewaltprävention für Senior/innen

## Selbstsichere Körperhaltung, Stopp-Rufe und Abwehrtechniken

In diesem Kurs entdecken Sie Ihre starke Seite. Ob Entreissdiebstähle, Belästigungen oder Beleidigungen: Sie Iernen gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen und abzuwehren. Sie erfahren, wie wichtig Haltung und Augenkontakt sind und wie Sie sich mit der Stimme klar abgrenzen. Wir besprechen, wo und wie Sie Hilfe holen können. Bei Rollenspielen erhalten Sie Gelegenheit, in konkreten Situationen zu üben und optimale Varianten zu entwickeln. Wichtig: Der Kurs ist für alle geeignet, Sie können den Kurs auch mit körperlichen Einschränkungen besuchen. Wir arbeiten mit individuellen Möglichkeiten. Selbstverteidigung macht Freude!

Leitung: Karin Vonwil,

Pallas-Selbstverteidigungs-Expertin

Daten: 3 x Donnerstag, 3. bis 17. März

Zeit: 13.30 bis 16 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern.

4. Stock

Kosten: ► CHF 159.—

Anmeldung: bis 18. Februar

## Kurs 13

## Stil und Make-up mit 60+

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:** Montag, 4. April **Zeit:** 14 bis 17.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,

Habsburgerstr. 22, Luzern Kosten: ► CHF 68.— Anmeldung: bis 21. März

## Kurs 14

## Weg damit!

## Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng Shui

Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum: weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast loswird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume-Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebensoder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe.

Leitung: Marianne Hofstetter,

dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS

Datum: 2 x Dienstag, 12. April und 26. April

Zeit: 13.30 bis 16 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,

Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 98.—

Anmeldung: bis 29. März

## Kurs 15

## **Testament und Erbfolge**

Der sehr erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine allgemeine Übersicht zum Thema Testament und Erbfolge unter besonderer Berücksichtigung der Begünstigung des überlebenden Ehegatten.

Leitung: lic. iur. Urs Manser,

Rechtsanwalt und Notar

Datum: Dienstag, 26. April

Zeit: 9 bis 11 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,

Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 36.-

Anmeldung: bis 12. April

#### Kurs 16

#### Kräutervortrag - essbare Wildkräuter und Gewürzpflanzen

Wussten Sie, dass ...

... die griechische Mythologie mit ihren Heldengeschichten vielmals mit Kräutern und Gewürzen in Verbindung steht?

... es sehr viele Kräutermärchen gibt?

... Frau Holle einen Bezug zu einem wichtigen Ritual- und Gewürzkraut hat?

An diesem Vortrag erfahren Sie viel Spannendes über Märchen, Mythologien und Geschichten von Kräutern und Gewürzen. Zusätzlich wird aufgezeigt, wie vielseitig wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung verwendbar sind und welchen positiven Einfluss Kräuter und Gewürze auf unser Wohlbefinden haben.

Leitung: Raphael Acklin, Koch mit Spezialgebiet Wildkräuter- und Gewürzpflanzen

Daten: Montag. 9. Mai Zeit: 14 bis 16.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute.

Habsburgerstr. 22. Luzern Kosten: ► CHF 35.-Anmeldung: bis 25, April

## Kurs 17

## **Faszination Bienen**

#### Bewundert, gefürchtet und voller Geheimnisse

Wer sich mit Bienen befasst, öffnet eines der geheimnisvollsten Bücher der Natur. Nach diesem Motto schauen wir einem Imker bei der Arbeit im Bienenhaus über die Schultern und lassen uns spannende Fragen beantworten, wie: Was passiert, wenn eine Königin stirbt? Wie überwintern die Bienen?» etc. Ebenso sprechen wir aktuelle Probleme an, die sich aus der veränderten Umwelt ergeben.

Leitung: Hans Bachmann, Imker Daten: Dienstag, 10, Mai Zeit: 13.30 bis 17 Uhr Ort: Bahnhof Sursee (beim Kiosk). anschliessend Fahrt zum Bienenhaus in Knutwil Kosten: CHF 26.- (inkl. 1 Glas Honig) Anmeldung: bis 25. April

## **Am Puls** der Zeit

#### Kurs 20 Mein Leben würdigen

#### Schreibwerkstatt

Schreibend gehen wir auf Spurensuche, was uns im Leben wichtig war und was heute für uns bedeutungsvoll ist. Mit Hilfe kreativer Schreibmethoden erkennen wir die Fülle unseres Lebens in den verschiedenen Lebensahschnitten. Das kann der Anfang Ihres Lebensbuches sein.

Leitung: Rosemarie Meier-Dell'Olivo. dipl. Erwachsenenbildnerin KAEB, Ausbildnerin FA. Autorin des Buches «Schreiben wollte ich schon immer»

Ort: Kurszentrum Pro Senectute. Habsburgerstr. 22. Luzern

Daten: 5 x Montag, 15. Februar bis 14. März Zeit: 14 bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 238.-Anmeldung: bis 1. Februar

#### Kurs 21

#### Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken»

#### Philosophie und Mystik

Nachdenken und diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir daraus Erkenntnisse für unseren Alltag gewinnen können. Der Mensch ist nach der Ökonomie ein rationales Wesen, das klug und vernünftig entscheidet. Aber tatsächlich ist der Mensch weit mehr als das - wir sind nämlich auch mystische

Leitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler. Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik Daten: 4 x Montag, 7, März bis 4, April (ohne 28, März) Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute. Habsburgerstr. 22, Luzern Kosten: CHF 135.-Anmeldung: bis 22. Februar

#### Kurs 22 + 23 «auto-mobil bleiben» ein Fahr-Check-Kurs

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (sep. vor Ort zu bezahlen).

13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen Kosten: CHF 200.-, ► CHF 180.- für TCS-Mitglieder Datum Kurs 22: Mittwoch, 23. März Anmeldung: bis 9. März

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin,

Zeit: 8.30 bis 12 Uhr (Fahren/Theorie),

Pascal Wettstein, Fahrlehrer

Datum Kurs 23: Dienstag, 10. Mai Anmeldung: bis 26. April

Kurs 24 **Eigene Vorsorge** 

mit dem DOCUPASS Eine Einführung in die verschiedenen

Vorsorgeinstrumente

Mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes sind neue Formen der persönlichen Vorsorge für den Fall der eigenen Urteilsunfähigkeit im Gesetz vorgesehen. Pro Senectute bietet dazu mit dem von ihr neu geschaffenen DOCUPASS eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In diesem Referat werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt und konkret anhand des DOCUPASSES die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) beleuchtet. Die Kursteilnehmenden haben Gelegenheit, Ihre konkreten Fragen zu stellen. Den DOCUPASS können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 19.-) beziehen unter Tel. 041 226 11 88.

Leitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater Datum: Donnerstag, 19. Mai Zeit: 9 bis 11 Uhr Ort: Hotel Waldstätterhof, Zentralstr. 4, Luzern Kosten: ► CHF 36.-Anmeldung: bis 5. Mai

## Partner-Angebot Im Alltag sicher unterwegs

Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben»

#### mit Billettautomatenschulung

Der Kurs vermittelt Grundlagen, um selbstsicher und gut informiert mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs zu sein. Wertvolle Tipps helfen Ihnen, sich am Bahnhof zu orientieren und im öffentlichen Raum sicher unterwegs zu

Luzern: Donnerstag/Freitag, 28./29. April, Donnerstag/Freitag, 27./28. Oktober Weitere Kurse: Sursee, Willisau und Wolhusen Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung und weitere Infos direkt bei: Verkehrsbetriebe Luzern, Tel. 041 369 65 65

## Wissen und Kultur

#### Kurs 30 Bridge

#### Anfängerkurs

Bridge ist ein faszinierendes Kartenspiel für vier Personen, das Ende des 19. Jahrhunderts aus dem in England gespielten Whist entstand. Je zwei Spielende bilden eine Partnerschaft; gespielt wird mit 52 französischen Karten. Das Spiel wird in zwei Phasen unterteilt: die Lizitation und das Abspiel der Karten. Schritt für Schritt werden Sie in dieses facettenreiche Kartenspiel eingeführt. Aber Achtung: Bridge hat Suchtpotenzial!

Leitung: Mirjam Vonmoos

Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstr. 25, Luzern Daten: 8 x Freitag, 8. Januar bis 26. Februar

Zeit: 14 bis 16 Uhr

Kosten: CHF 125.-

Anmeldung: bis 28. Dezember

#### Musikgeschichte: aktives Hören - Zusammenhänge erkennen

#### Einführungskurs: Das Barocke Zeitalter bis zur Moderne

Die Musik bildete immer einen faszinierenden Teil der Geschichte, denn sie entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. In diesem Teil des Einführungskurses erhalten Sie die Musikgeschichte mit Schwerpunkt Barock bis Klassik vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Wir begegnen bekannten Werken und Komponisten, es wird aber auch Neugier auf Unbekanntes geweckt. Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmässige Konzertbesucher/innen. Notenlesen ist keine Voraussetzung.



Leitung: Verena Naegele, Dr. Phil. I, Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin Daten: 7 x, 11. Januar bis 7. März (ohne 1. und

8. Februar)

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr Ort: Musikschulzentrum Südpol.

Arsenalstr. 28, Kriens Kosten: CHF 285.-

Anmeldung: bis 28. Dezember

#### Kurse 32 - 34 Aguarellmalen

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

Leitung: Maria Tschuppert Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern Kosten: CHF 195.-

#### Kurs 32 (Anfänger/innen)

Daten: 6 x. Dienstag, 12, Januar, 16, Februar, 8. März, 12. April, 10. Mai, 14. Juni Zeit: 9 bis 11.30 Uhr Anmeldung: bis 29. Dezember

#### Kurs 33 (Anfänger/innen)

Daten: 6 x. Mittwoch, 20. Januar, 24. Februar. 16. März, 20. April, 18. Mai, 22. Juni Zeit: 9 bis 11.30 Uhr Anmeldung: bis 6. Januar

#### Kurs 34 (Fortgeschrittene)

Daten: 6 x, Donnerstag, 14. Januar, 11. Februar, 10. März. 19. Mai. 2. Juni. 23. Juni Zeit: 14 bis 16.30 Uhr Anmeldung: bis 29. Dezember

#### Kurs 35

#### Kurs für Literaturinteressierte

Gemeinsam ausgewählte Bücher besprechen Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse, einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam werden Bücher gelesen und diskutiert.

Leitung: Margrit Felchlin-Sidler Daten: 6 x, 29, Januar, 26, Februar, 1, April, 29. April. 27. Mai. 24. Juni Zeit: 13.30 bis 15 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: CHF 81.-Anmeldung: bis 15. Januar

### Kurs 36

#### Einführung in die Kunstgeschichte des 19. Jahrhunderts

Anhand der Bilder von Delacroix, Courbet, Daumier, Corot bis Monet, Pissarro, Sisley und Cézanne wollen wir die Veränderung der Sehgewohnheit im Laufe eines Jahrhunderts aufzeigen. Neu ist, dass das Bild für sich selber spricht und nicht wie bisher durch seinen erzählenden Inhalt. Als Betrachter sind Sie eingeladen, diese Veränderungen zu entdecken.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Leiterin Kunstseminar Luzern, Kunstmalerin und Kunstpädagogin Malerei Daten: 6 x Mittwoch, 17. Februar bis 23. März

Zeit: 14.30 bis 16 Uhr

Ort: Kunstseminar Luzern, St. Karlistr, 8, Luzern Kosten: ► CHF 153.-

Anmeldung: bis 3. Februar

## Kurse 37 + 38

#### Schach

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis des Anfängerkurses inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes).

Leitung: Alfons Lampart. Innerschweizer Meisterspieler Daten: 8 x Mittwoch, 17, Februar bis 6, April Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstr. 25

Kosten: CHF 163.- (inkl. Lehrmittel) Anmeldung: bis 3. Februar

Kurs 37 (Anfänger/innen): 14 bis 16 Uhr Kurs 38 (Fortsetzungkurs): 16 bis 18 Uhr Kosten: CHF 135.-

#### Kurs 39

## Digitales Fotografieren

#### Starter-Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie nebst den Kamerafunktionen und deren praktischen Einsatzmöglichkeiten die Grundlagen der digitalen Fotografie kennen. Gewinnen Sie Sicherheit im Handling von Kamera und Fototechnik und freuen Sie sich über die Möglichkeiten, die Sie entdecken. Lassen Sie sich überraschen, was alles machbar ist.

Inhalt: fototechnisches Grundwissen (Weissabgleich, Blende, Verschlusszeit, ISO etc.), praktisches Umsetzen der theoretischen Kenntnisse, Bildbesprechung/Bildaussage.

Voraussetzung: eigene Digitalkamera (empfohlen wird eine Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten), Freude am Fotografieren.

Leitung: Lydia Segginger,

Fotografin und Erwachsenenausbildnerin Daten: 5 x Mittwoch, 24. Februar bis 23. März

7eit: 13 30 bis 16 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 265.-Anmeldung: bis 10. Februar

#### Kurs 40

## **Digitales Fotografieren**

#### Erweiterung 1

Den Starter-Grundkurs haben Sie bereits hinter sich und nun wollen Sie Ihre fotografischen Kenntnisse erweitern und praxisbezogen neue Erfahrungen sammeln. Ein reger fotografischer Austausch mit einem Profi und den anderen Teilnehmer/innen inspiriert und ist ein Ansporn Ihr Hobby mit noch mehr Freude zu pflegen.

Inhalt: sehen lernen/Details erkennen, Lichtverhältnisse/Belichtung, Perspektiven/Aufnahmestandort, Schärfentiefe, lange Verschlusszeiten, Bildgestaltung, Bildbesprechung.

Voraussetzung: eigene Digitalkamera (empfohlen wird eine Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten), Kamerakenntnisse, Freude am Fotografieren.

Leitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin Daten: 5 x Montag, 11, April bis 9, Mai

Zeit: 13.30 bis 16 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern Kosten: CHF 265.-

Anmeldung: bis 29. März

#### Kurse 41 + 42

#### Jassen

Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind keine nötig. Jassen fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. Denn: «Jassen verbindet Menschen».

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr Ort: Restaurant Weinhof, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche) Kosten: ► CHF 75.- pro Kurs

Leitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

#### Kurs 41 Anfänger/innen

#### Grundlagen

Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen

Daten: 4 x Dienstag, 1, bis 22, März Anmeldung: bis 19. Februar

#### Kurs 42 Fortsetzungskurs

#### Aufbau und Spielarten

Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Der Kursleiter zeigt Ihnen weitere Jassarten und Sie lernen und üben den Turnierjass.

Daten: 4 x Dienstag, 5. bis 26. April Anmeldung: bis 22. März

#### Kurs 43

#### Ahnenforschung und Familiengeschichte

Der Kurs bietet Hilfe und Grundlagen, die Herkunft der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu entwerfen. Sie erfahren, wie Sie mit und ohne Internet zu Informationen kommen und wie Sie das erforschte Material - auch mit dem Computer - verarbeiten können. Man bearbeitet zwar Neues (z. B. Lesen von Urkunden, vertieftes Ansehen des Familienforschungsprogramms), aber es bleibt auch Zeit, um Fragen zu beantworten und das weitere Vorgehen vertieft zu besprechen.

Leitung: Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar Daten: 4 x Mittwoch, 9. März bis 13. April (ohne 30, März und 6, April) 7eit: 14 his 17 Uhr Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern Kosten: CHF 186.- inkl. Kursunterlagen Anmeldung: bis 24. Februar



## Kurs 44

## Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene

## 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. Die Materialkosten von CHF 20.—sind nicht im Kurspreis inbegriffen und werden direkt im Kurs einkassiert.

Leitung: Verena Hauser

Daten: 6 x Donnerstag,
31. März bis 12. Mai (ohne 5. Mai)

Zeit: 14 bis 16.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: ► CHF 195.—

Anmeldung: bis 17. März

## Kurs 45

#### Shall we dance?

## Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60

«In Bewegung bleiben» ist das Motto des seit mehreren Jahren erfolgreichen Seniorenangebots von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern. Die Erfolgsgeschichte darf weitergehen, und so bittet auch in dieser Spielzeit Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Theater», interessierte Menschen ab 60 Jahren mit Lust an Bewegung und Tanz in den Ballettsaal. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials allein, zu zweit, mit einem Requisit. Der Workshop eignet sich gleichermassen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Zusätzlich zum Tanzworkshop erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit eines Probenbesuchs einer Tanzproduktion, die im Preis inbegriffen ist. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «Tanz 21: Bolero plus 2» vom Sonntag, 24. April 2016, 19.30 Uhr, im Luzerner Theater. Als Ausweichvorstellung bieten wir Ihnen Sonntag, 8. Mai 2016, 13.30 Uhr, an.

**Leitung:** Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater» **Daten:** 4 x Donnerstag, 7. April bis 28. April

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

**Ort:** Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens, auf einer der Probebühnen

Kosten: ► CHF 115.– Anmeldung: bis 24. März

## Kurs 46

## Singen aus Freude

### Aus voller Kehle, von ganzem Herzen

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.

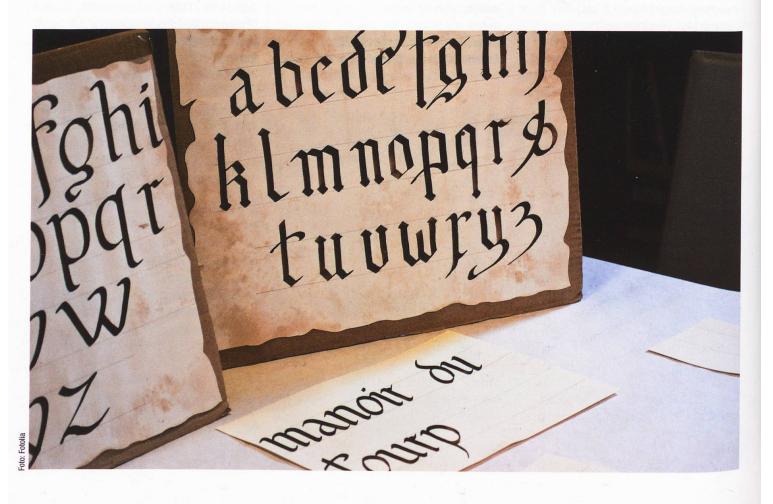
**Leitung:** Marie-Theres Hermann, Chorleiterin **Daten:** 5 x Montag, 11. April bis 9. Mai

Zeit: 14 bis 15.45 Uhr

Ort: Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin,

Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern

Kosten: ► CHF 110.-Anmeldung: bis 29. März



# Gesundheitsförderung und Wohlbefinden

## Kurse 50 – 57 Yoga für reife Körper

Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB Ort: Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern

## Anfängerkurse

Daten: 12 x Mittwoch, 6. Januar bis 6. April

(ohne 10. Februar und 30. März)

Kurs 50: 9 bis 10 Uhr Kurs 52: 11 bis 12 Uhr Kurs 54: 13 bis 14 Uhr Kosten: ► CHF 234.—

Anmeldung: bis 23. Dezember

## Anfängerkurse, Fortsetzung

Daten: 12 x Mittwoch, 13. April bis 6. Juli

(ohne 4. Mai)

Kurs 51: 9 bis 10 Uhr Kurs 53: 11 bis 12 Uhr Kurs 55: 13 bis 14 Uhr Kosten: ► CHF 234.— Anmeldung: bis 30. März

## Kurs Fortgeschrittene

Daten: 12 x Mittwoch, 6. Januar bis 6. April

(ohne 10. Februar und 30. März)

Kurs 56: 10 bis 11 Uhr Kosten: ► CHF 234.-

Anmeldung: bis 23. Dezember

## Kurse Fortgeschrittene, Fortsetzung

Daten: 12 x Mittwoch, 13. April bis 6. Juli

(ohne 4. Mai)

Kurs 57: 10 bis 11 Uhr Kosten: ► CHF 234.— Anmeldung: bis 30. März

## Kurse: 58 + 61

## Qi Gong

Qi Gong – sinngemäss «Energie-Arbeit» – ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Es gibt ein grosses Spektrum an verschiedenen Übungen; dazu gehören Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen, die alle den Sinn haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

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

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

## Kurs 58 Anfänger/innen

Daten: 9 x Montag, 11. Januar bis 21. März

(ohne 1. und 8. Februar) **Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr **Kosten:** ► CHF 210.—

Anmeldung: bis 28. Dezember

#### Kurs 59 Anfänger/innen, Fortsetzung

Daten: 10 x Montag, 11. April bis 20. Juni

(ohne 16. Mai)

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr Kosten: ► CHF 230.— Anmeldung: bis 24. März

## Kurs 60 Fortgeschrittene

Daten: 9 x Montag, 11. Januar bis 21. März

(ohne 1. und 8. Februar)

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Kosten: ► CHF 210.—

Anmeldung: bis 28. Dezember

## Kurs 61 Fortgeschrittene, Fortsetzung

Daten: 10 x Montag, 11. April bis 20. Juni

(ohne 16. Mai)

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Kosten: ► CHF 230.—

Anmeldung: bis 24. März

## Kurse 62 – 65

## Tai Chi

Talent.

## Bewegt den Körper und belebt den Geist – eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge

Die fliessenden Bewegungen des Tai Chi erhalten den Körper beweglich und stärken die Muskulatur. Sie lernen einen längeren Bewegungsablauf kennen, schulen damit Ihre Konzentration und Vorstellungskraft und unterstützen Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht. Beim geselligen Üben in der Gruppe fällt das Lernen leichter. Tai Chi können Sie bis ins hohe Alter praktizieren. Sie brauchen dazu kein sportliches

**Leitung:** Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin **Ort:** Wesemlinrain 16, Luzern

## Kurs 62 Anfänger/innen

Daten: 8 x Freitag, 15. Januar bis 18. März

(ohne 12. Februar und 11. März)

Zeit: 9 bis 10.15 Uhr Kosten: ► CHF 195.— Anmeldung: bis 5. Januar

## Kurs 63 Anfänger/innen, Fortsetzung

**Daten:** 8 x Freitag, 15. April bis 17. Juni

(ohne 6. und 27. Mai)

Zeit: 9 bis 10.15 Uhr

Kosten: ► CHF 195.—

Anmeldung: bis 1. April

## Kurs 64 Fortgeschrittene

Daten: 8 x Freitag, 15. Januar bis 18. März

(ohne 12. Februar und 11. März)

Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr

Kosten: ► CHF 195.—

Anmeldung: bis 5. Januar

## **Kurs 65 Fortgeschrittene, Fortsetzung**

Daten: 8 x Freitag, 15. April bis 17. Juni

(ohne 6. und 27. Mai) **Zeit:** 10.30 bis 11.45 Uhr **Kosten:** ► CHF 195.— **Anmeldung:** bis 1. April

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

#### Atmen - Bewegen - Entspannen

Wieder einmal tief durchatmen können! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können.

Leitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf Daten: 5 x Donnerstag, 21. Januar bis 3. März (ohne 4. und 11. Februar) Zeit: 10 bis 11.15 Uhr

Ort: Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8. Luzern (hinter Kantonalbank)

Kosten: ► CHF 130.-Anmeldung: bis 11. Januar

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

### Kurs 67

## Gleichgewichtstraining

#### Sturzprophylaxe = Gehsicherheit

Wer sicher geht und steht, kann den Alltag mobil und unabhängig gestalten. Die Voraussetzung dafür sind Kraft und Gleichgewicht. Beides ist bis ins hohe Alter trainierbar. Die abwechslungsreichen Lektionen sind so aufgebaut, dass die Teilnehmenden ihre Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer sowie ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können. Durch den Bezug zum Alltag wird gelernt, wie man die Übungen zu Hause einfach umsetzen kann.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO Daten: 12 x Montag, 25, Januar bis 2, Mai (ohne 8, Februar, 21, und 28, März) Zeit: 14 bis 15 Uhr Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern

Kosten: ► CHF 227.-

Anmeldung: bis 11. Januar

## Kurs 68

### Balsam für die Füsse

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

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

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin. Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin Daten: 4 x Donnerstag, 18. Februar bis 10. März Zeit: 10 bis 11.30 Uhr Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern Kosten: ► CHF 155.-

#### Kurs 69 Ohren spitzen -Fitness für Ihr Gehör

Anmeldung: bis 4. Februar

Wege zu besserem Zuhören

Wer gut hört und zuhören kann, bleibt in Kontakt, gehört dazu und kann sich aktiv beteiligen. Wieder besser in Verbindung stehen mit den anderen und der Welt, teilhaben und verbunden sein, das ist das Ziel dieses Kurses. Im Alter lässt das Gehör nach, es kommen weniger Impulse im Gehirn an. Wie ein Muskel, der nicht mehr genutzt wird. werden die Nervenverbindungen schwächer, die für das Verarbeiten und Verstehen von Sprache nötig sind. In der Folge wird es immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zu einem besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem Elektronischen Ohr und Mozart über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken Ihre Lebensgeister.

Leitung: Marianne Zimmermann. APP-Therapeutin Daten: 5 x Freitag, 19, Februar bis 18, März Zeit: 9 bis 11 Uhr

Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstr. 13, Luzern Kosten: CHF 195.-

Anmeldung: bis 5. Februar

#### Kurs 70 Physiotherapie -Einführung ins Krafttraining

Für Kraft im Alter

Schon ab dem 30. Lebensiahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individueller Beurteilung bei Kursbeginn, Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich: Tel. 041 362 33 22.

Leitung: qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten Daten: 8 x Montag, 29. Februar bis 25. April (ohne 28, März) Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr Ort: Physiotherapie Business Gym. Rösslimattstr. 37. Luzern

Kosten: CHF 175 -

Anmeldung: bis 15. Februar

#### Kurs 71

#### Beckenbodengymnastik

Regelmässige Beckenbodengymnastik ist wichtig, um Inkontinenz vorzubeugen oder diese zu behandeln. Sind die Muskeln des Beckenbodens nicht genügend trainiert, kann ein unkontrollierter Urinverlust auftreten. Sie lernen die tiefen Beckenbodenmuskeln spüren und sie in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und loszulassen. Diese Muskeln können sowohl bei Frauen wie bei Männern bis ins hohe Alter trainiert werden. Die gelernten Übungen können problemlos in den Alltag integriert werden.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO Daten: 6 x Montag, 29. Februar bis 18. April (ohne 21, und 28, März) Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern

Kosten: CHF 145.-Anmeldung: bis 15. Februar

#### Kurs 72

#### Gut und erholsam schlafen Schlafstörungen natürlich begegnen

Haben Sie Mühe mit dem Ein- und/oder Durchschlafen? Möchten Sie Wege finden, den Schlaf auf natürlichem Weg zu regulieren? So dass Sie morgens wieder gut ausgeruht, klar und fit sind? Es geht oft auch ohne starke Schlafmittel. Sie

lernen in diesem Kurs, was Ihren Schlaf sabotiert, und wie Sie dies ausschalten können. Erfahren Sie auch, was Ihre Organuhr, Ihr Biorhythmus und Ihr persönliches Umfeld zu Ihrem

gesunden Schlaf beitragen. Alles, was Sie brauchen, ist etwas Geduld mit sich selbst und Freude am leicht erlernbaren Schlaftraining.

Leitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin Ort: Kurszentrum Pro Senectute. Habsburgerstr. 22. Luzern Daten: 3 x Dienstag, 1. bis 15. März Zeit: 13.30 bis 16 Uhr

Kosten: CHF 125.-Anmeldung: bis 16. Februar

#### Kurse 73 + 74

#### Gesunde Gelenke ein Leben lang Franklin-Methode

Lernen Sie, Ihre Gelenke sanft zu mobilisieren und erleben Sie, wie Sie sich langfristig beweglich erhalten. Die Franklin-Methode ist eine Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Durch das Verstehen einfacher anatomischer Abläufe können Sie erkennen, wie der Körper aufgebaut ist und funktioniert. Durch einfache Übungen werden die Muskeln gelockert und ausbalanciert und Sie bewahren eine elastische Körperhaltung. Günstige Haltungs- und Bewegungsmuster helfen. Gelenkschmerzen und Arthrose vorzubeugen und bewirken ein besseres Wohlbefinden.

Leitung: Françoise Hafen, dipl. Bewegungspädagogin Franklin-Methode, BGB Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern Daten: 8 x Mittwoch, 2, März bis 4, Mai (ohne 30. März und 6. April)

Kosten: CHF 165.-Anmeldung: bis 17. Februar

## Kurs 73 Anfänger/innen

Zeit: 9 bis 10 Uhr

#### Kurs 74 Fortgeschrittene

Aufbaukurs für Personen mit Kenntnis der Franklin-Methode oder anderer Bewegungserfahrung. Zeit: 10 bis 11 Uhr

#### Kurs 75 + 76 Faszien-Fit

#### Ein ganzheitliches und effizientes Faszien-Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden: Gelenschmerzen, Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose... Durch spezifische Übungen wird die Gleitfähigkeit der Faszien gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und Energie und Bewegung in Fluss bringt. Schmerzhafte, verspannte Bereiche werden mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigenmassagetechniken gelöst. Langsame Übungen wechseln sich mit rhythmischen, energievollen Bewegungen ab. Die dynamische Stabilität wird durch optimale Gelenkausrichtung (Spiraldynamik®) unterstützt. Zu beachten: Die Übungen werden im Stehen, Sitzen, Knien (auf weicher Unterlage) und Liegen durchgeführt.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt, Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin Daten: 6 x Donnerstag, 14. April bis 2. Juni (ohne 5. und 26. Mai) Kurs 75: 9 bis 10 Uhr

Kurs 76: 10.30 bis 11.30 Uhr Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern

Kosten: CHF 155.-Anmeldung: bis 31. März

### Kurs 77

#### Gefühle wieder fühlen lernen Körperliche und seelische Probleme auf

spirituelle Art entdecken Mit Hilfe von Bewusstseins- und Körperübungen sowie Meditation erspühren wir körperliche und/oder seelische Probleme und begegnen dabei unserem inneren Kind. Eine berührende und heilbringende Erfahrung.

Leitung: Astrid Reichmuth, Mediale Beratungen, Therapeutin Datum: Mittwoch, 20, April Zeit: 14.30 bis 16 Uhr Ort: Praxis Licht am Horizont. Klösterlistr. 33. Kriens Kosten: CHF 38.-Anmeldung: bis 8. Apri

Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstel-

# Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen. Nachstehend finden Sie einige Angebote, die wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60 Jahren möglich.

## **Denk-Fitness-Treff**

Regelmässiges Training der grauen Zellen zur Verbesserung von Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist jedoch erwünscht.

**Wann:** jeden dritten Freitag des Monats: 15. Januar, 19. Februar, 18. März, 15. April, 20. Mai, 17. Juni

Zeit: 13.30 bis 15 Uhr

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

Leitung: Dolores Weber

Kosten: ► CHF 75.– für 5 frei wählbare

Treffen

## Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

Wann: jeden ersten Donnerstag des Monats: 7. Januar, 11. Februar (anstelle 4. Februar), 3. März, 7. April, 12. Mai (anstelle 5. Mai),

2. Juni, 7. Juli

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12,

Luzern

**Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger **Kosten:** ► CHF 5.— pro Mal

## **Tanznachmittage**

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

**Wann:** jeweils am Donnerstag, 17. Dezember, 7. Januar, 25. Februar, 31. März, 28. April,

19. Mai, 23. Juni, 28. Juli

Zeit: 14 bis 17 Uhr

Ort: Betagtenzentrum Staffelnhof,

Staffelnhofstr. 60, Luzern **Leitung:** Frieda Frei

Kosten: > CHF 8.- pro Mal

## **Jass-Treff**

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

Wann: jeden ersten Donnerstag des Monats: 11. Februar (anstelle 4. Februar), 3. März, 7. April, 12. Mai (anstelle 5. Mai), 2. Juni Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern.

Leitung: Margrit Thalmann.

Kosten: ► CHF 20.- pro Halbjahr (5 x).

## **Immer wieder sonntags**

Haben Sie Lust, am Sonntag mit anderen Menschen etwas zu unternehmen? Gerne bieten wir Ihnen folgende Treffen an:

Sonntag, 14. Februar 2016: Filmnachmittag in Luzern

#### Sonntag, 13. März 2016:

Bilder und Eindrücke aus dem Westen Amerikas, in Luzern

Sonntag, 10. April 2016:

Besuch Chocolat Frey, Buchs

Sonntag, 22. Mai 2016:

Natur- und Tierpark Goldau

Bitte verlangen Sie den detaillierten Flyer bei Bildung+Sport Pro Senectute Kanton Luzern,

Tel. 041 226 11 95.

## Sing-Stubete

## Gemeinsam singen aus Freude und Herzenslust

Wir singen bekannte und neue Lieder aus der Schweiz und anderen Ländern, Mani-Matter-Lieder und Lieder, welche die Teilnehmenden wünschen. Wir machen einfache Atem-Stimm- und Rhythmusübungen und lassen uns im Spiel mit Stimme und Sprache in Schwung bringen.

**Wann:** 5. Januar, 26. Januar, 1. März, 22. März, 12. April, 3. Mai, 31. Mai, 14. Juni

Zeit: 9.30 bis 11 Uhr
Ort: Paulusheim Moosmatts

**Ort:** Paulusheim, Moosmattstr. 4, Dachsaal, 6005 Luzern

Leitung: Elisabeth Käser, Rhythmikerin

Kosten: ► CHF 15.- pro Mal

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist erwünscht.



o: Natur- und Tierpark C

## Moderne Kommunikation in Luzern

Kursleitung: Nicola Wyss, Beatrice Tichelli,

Michel Prigione

Ort: Bundesplatz 14, Luzern

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

## iPhone-Grundkurs

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

In diesem Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone. Richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen, bearbeiten und löschen gehören ebenso zum Kursinhalt wie der Download und die Bedienung verschiedener Apps (z. B. SBB).

#### Kurs iPh 001

Mittwoch, 6.1. + 13.1.

9 bis 11 Uhr (2x)

► CHF 125.—

## Kurs iPh 002

Montag, 15.2. + 22.2.

9 bis 11 Uhr (2x)

► CHF 125.-

## Kurs iPh 003

Mittwoch, 16.3. + 23.3.

9 bis 11 Uhr (2x)

► CHF 125.-

## Kurs iPh 004

Mittwoch, 13.4. + 20.4.

9 bis 11 Uhr (2x)

► CHF 125.-

## Kurs iPh 005

Mittwoch, 11.5. + 18.5.

9 bis 11 Uhr (2x)

► CHF 125.-

## Kurs iPh 006

Montag, 20.6. + 27.6.

9 bis 11 Uhr (2x)

► CHF 125.-

## **iPad**

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

Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie das iPad bedienen. Sie surfen mit Ihrem iPad im Internet, schicken Mails mit Fotos an Bekannte. Sie lernen verschiedene Apps kennen und werden sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte nehmen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt, um Apps zu laden.

#### Kurs PAD 007

Montag, 15.2., 22.2., 29.2.

13.30 bis 16.30 Uhr (3x)

► CHF 290.-

## Kurs PAD 008

Montag, 14.3., 21.3., 28.3. 13.30 bis 16.30 Uhr (3x)

► CHF 290.-

#### Kurs PAD 009

Mittwoch, 8.6., 15.6., 22.6. 13.30 bis 16.30 Uhr (3x)

► CHF 290.-

## Für Android-Handys, Samsung etc.

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie deren Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen, im Internet surfen etc. Bitte geben Sie uns die Marke des Telefons bekannt. Mitnehmen: eigenes, geladenes Gerät mit PIN-Code für SIM-Karte.

### Kurs 010

Montag, 4.1. + 11.1.

9 bis 11 Uhr (2x)

► CHF 125.—

## Kurs 011

Mittwoch, 17.2. + 24.2.

9 bis 11 Uhr (2x)

► CHF 125.-

#### Kurs 012

Montag, 11.4. + 18.4.

9 bis 11 Uhr (2x)

► CHF 125.-

## Kurs 013

Montag, 23.5. + 30.5.

9 bis 11 Uhr (2x)

► CHF 125.—

### **Kurs 014**

Montag 6.6. + 13.6.

9 bis 11 Uhr (2x)

CHF 125.—

## Kurs für Tablets mit Android-Betriebssystem

Samsung, Asus, Lenovo etc.

Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres neuen Tablets kennen: im Internet surfen, E-Mails verfassen, Apps laden und bedienen, Fotos/Dokumente verwalten und Musik hören.

## Kurs android Pad 015

Mittwoch, 20.1., 27.1., 3.2. 8.45 bis 11.45 Uhr (3x)

► CHF 290.-

## Kurs ANDROID PAD 016

Montag, 7.3., 14.3., 21.3. 8.45 bis 11.45 Uhr (3x)

► CHF 290.-



## Mac-Computerkurse in Luzern

Leitung: Stephan Amgarten, Kursleiter/Kundenberater bei Data Quest AG Ort: Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn

Kursteilnehmenden wird je ein iMac mit der neusten Software zur Verfügung gestellt; der eigene Laptop kann nicht mitgebracht werden.

## Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

**Voraussetzung:** Kurs «Erster Kontakt mit dem Mac» oder Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennenlernen? In einer kleinen Gruppe werden Ihnen in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.

Der Finder – wozu man ihn braucht, wie man ihn einrichtet; Finder-Fenster anpassen; Ordner anlegen; Systemeinstellungen; Einrichten des Docks; Programme starten und beenden, Dateien erstellen, speichern und öffnen; Safari. Unterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

### Kurs MAC 017

Dienstag, 9.2. + Donnerstag, 11.2. 14 bis 17 Uhr (2x) ► CHF 230.-

## Kurs MAC 018

Dienstag, 8.3. + Donnerstag, 10.3. 14 bis 17 Uhr (2x) ► CHF 230.—

### Kurs MAC 019

Dienstag, 12.4. + Donnerstag, 14.4. 14 bis 17 Uhr (2x) ► CHF 230.—

## **Foto-Apps**

Voraussetzung: Mac-Einstiegskurs

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

Fotos importieren; Benutzeroberfläche von Foto-Apps; Ereignisse verwalten. Bilder bearbeiten, zuschneiden, retuschieren, Farben korrigieren. Alben, Karten und Kalender erstellen, Bilder weitergeben und exportieren. Kursunterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

## Kurs Fotos 020

Dienstag, 10.5. + Donnerstag, 12.5. 14 bis 17 Uhr (2x) ► CHF 230.—

# Windows-Computerkurse in Neuenkirch

Setzen Sie Ihre Wünsche um, besuchen Sie jetzt einen Computerkurs. 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, virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und wecken Sie Ihre Ressourcen – erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit dem PC!

## Allgemeine Angaben

Unterrichtet wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmer/innen. Es stehen moderne PCs zur Verfügung oder Sie können Ihren eigenen Laptop mitnehmen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 8 gearbeitet, mit Office Version 2010 oder 2013.

**Lehrmittel:** Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert. Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn **Kursleitung:** Michel Prigione (Fachleiter) und weitere Kursleiter/innen

**Kursort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, 6206 Neuenkirch

Anreise: Ab Bahnhof Luzern gibt es alle 30 Minuten eine direkte Busverbindung nach Neuenkirch mit 18 Minuten Fahrzeit. Es sind genügend Parkplätze vorhanden.

## Windows-Einführung

**Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop zu Hause mit Windows-Betriebssystem. Klären Sie bitte vor der Anmeldung ab, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows 7/8 und Office 2010/2013.

Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten. Grundkurs In diesem Kurs Iernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind im Stand, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

## Kurs WiE 021

Dienstag, 12.1., 19.1., 26.1., 2.2. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x) CHF 390.—

## Kurs WiE 022

Donnerstag, 25.2., 3.3., 10.3., 17.3. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x) CHF 390.—

### Kurs WiE 023

## Windows-Umsteiger-Kurse

**Vorkenntnisse:** PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

## Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 und Windows 8.1

Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche.

Lernen Sie die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word, Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

## Kurs UW 024

Donnerstag, 11.2., 18.2., 25.2. 8.30 bis 11.30 Uhr (3x) ► CHF 290.-

## Kurs UW 025

Freitag, 13.5., 20.5., 27.5. 8.30 bis 11.30 Uhr (3x)

► CHF 290.-

## Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder Wiederholungskurs

Im Kurs wird mit dem Internet Explorer und den Mail-Programmen Outlook Express (Windows XP) Live Mail (Windows 7) oder Outlook 2003/2010 gearbeitet.

## Sich zurechtfinden im World Wide Web

Lernen Sie die Vielfalt des Internets kennen. Suchen und finden Sie Informationen wie Adressen und Telefonnummern, Bilder sowie TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sogenannte Favoriten) speichert und ausdruckt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die ein sicheres Surfen ermöglichen.

## Umgang mit der elektronischen Post

Erlernen Sie die Funktion des E-Mailens und halten Sie mit Ihren Bekannten künftig Kontakt per Mail. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte und Iernen Sie, wie man Kontakte speichert.

#### Kurs InE 026

Dienstag, 23.2., 1.3., 8.3., 15.3. ► CHF 390.-8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

#### Kurs InE 027

Mittwoch, 4.5., 11.5., 18.5., 25.5. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ► CHF 390.-

## Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements\*\*

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder Wiederholungskurs und Internetkurs

## Arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements\*\*

Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; Speichern und evtl. auf CD oder Speicherkarte archivieren; Bildausschnitte auswählen; Kontrast und Helligkeit; Bildgrösse definieren: rote Augen korrigieren: Texte zu Bildern hinzufügen; durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbes-

## Kurs DBE 028

Dienstag, 26.4., 3.5., 10.5., 17.5. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ► CHF 390.-(exkl. Programm Photoshop Elements \*\* Version 10 ► CHF 45.— und Buch ► CHF 35.—)

## Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder Wiederholungskurs und Internetkurs

## Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

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.

## Kurs Foe 029

Montag, 18.1., 25.1., 1.2. ► CHF 290.— 8.30 bis 11.30 Uhr (3x)

#### Kurs Foe 030

Mittwoch, 8.6., 15.6., 22.6. ► CHF 290.-8.30 bis 11.30 Uhr (3x)

Haben Sie Fragen zu anderen Programmen oder finden Sie keine Lösung zu Ihrem Thema? Notieren Sie sich Ihre Individuellen Fragen und buchen Sie Privatstunden. Kosten: CHF 105.-/Std. Bei unseren Kursleiter/innen profitieren Sie vom «Wissen à la Carte»! Informationen erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 96.



## Sprachkurse für jedes Niveau

#### **ENGLISCH - WELCOME!**

#### Anfängerstufe 1 (Beginner)

(wenia Vorkenntnisse)

Kurs 1:

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

### Anfängerstufe 1.1 (Beginner/Elementary)

(Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 2: Mo. 8.30 bis 9.20 Uhr Kurs 3:

► CHF 305.- (21x)

Do, 15 bis 16.15 Uhr ► CHF 435.- (20x)

#### Anfängerstufe 1.2 (Elementary)

Kurs 4:

Mo. 15 bis 16.15 Uhr ► CHF 457.- (21x)

#### Anfängerstufe 1.3 (Elementary)

Kurs 5:

Mo. 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.- (21x) Kurs 6:

Mo. 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 457.- (21x)

#### Anfängerstufe 1.4 (Elementary)

Kurs 7:

Mi, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 319.- (22x)

#### Anfängerstufe 2.3 (Elementary)

Kurs 8:

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

#### Mittelstufe 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 9:

Di, 15 bis 15.50 Uhr CHF 319.- (22x)

#### Mittelstufe 1.1 (Pre-Intermediate)

Kurs 10:

Mo. 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 305.- (21x) Kurs 11:

Mo. 14.30 bis 15.20 Uhr > CHF 305.- (21x) Kurs 12: Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 319.- (22x)

Kurs 13: 

**Kurs 14:** 

Kurs 15: Mi. 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 319.- (22x) Kurs 16: Mi. 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 319.- (22x)

## Mittelstufe 2.1 (Pre-Intermediate)

Kurs 17:

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 305.- (21x) Kurs 18:

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

#### Mittelstufe 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 19:

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr ► CHF 305.- (21x) Kurs 20:

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

Di, 16 bis 16.50 Uhr ► CHF 319.- (22x)

#### Fortgeschrittene 1 (Intermediate)

Kurs 22:

Di, 14 bis 14.50 Uhr ► CHF 319.- (22x)

Kurs 23: Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 290.- (20x)

#### Konversation 1 (Advanced)

Kurs 24:

Lektüre und Diskussion von aktuellen und literarischen Texten. Verbesserung des mündlichen Ausdrucks und Erweiterung des Wortschatzes.

#### SPANISCH - BIENVENIDOS!

Anfängerstufe 1

(ohne Vorkenntnisse)

Kurs 30:

Do, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 435.- (20x)

#### Anfängerstufe 1.2

(Vorkenntnisse erforderlich)

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

#### Mittelstufe 1

Kurs 32:

Di. 11 bis 12.15 Uhr ► CHF 479.- (22x) Kurs 33: Do. 14 bis 15.15 Uhr ► CHF 435.- (20x)

Kurs 34: Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 457.- (21x)

#### Fortgeschrittene 1

Kurs 35:

Di. 8.30 bis 9.45 Uhr ► CHF 479.- (22x) Kurs 36: Di, 8.30 bis 9.45 Uhr ► CHF 479.- (22x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 37:

Di, 10 bis 10.50 Uhr ► CHF 319.- (22x)

## Land und Leute Di. 11 bis 12.15 Uhr

Kurs 38:

Neu

Im Austausch Spanien mit ihrer Kultur und Tradition besser kennen lernen. Von der Geschichte bis zu den Essgewohnheiten. Der Kurs wird ausschliesslich in Spanisch gehalten.

► CHF 479.- (22x)

#### Konversation 1 \*

Kurs 39:

Di. 10 bis 10.50 Uhr ► CHF 319.- (22x)

#### Konversation 2 \*

Kurs 40:

Fr. 8.30 bis 9.20 Uhr ► CHF 305.- (21x)

\* En un ambiente relajado y de la mano de lecturas, audiciones y diversos materiales audiovisuales, hablamos y compartimos opiniones sobre temas de actualidad o de interés para el grupo.

#### **ITALIENISCH - BENVENUTI!**

(ohne Vorkenntnisse) Kurs 50:

Di, 15 bis 16.15 Uhr ► CHF 479.- (22x)

## Anfängerstufe 2

(wenig Vorkenntnisse)

Kurs 51:

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 435.- (20x) Kurs 52:

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

#### Anfängerstufe 3

Kurs 53:

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr

► CHF 479.- (22x)

#### Mittelstufe 1

Kurs 54:

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

Kurs 55:

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

Kurs 56:

Mi. 10 bis 11.15 Uhr ► CHF 479.- (22x)

#### Fortgeschrittene 1

Kurs 57:

Do. 10 bis 11.15 Uhr ► CHF 435.- (20x)

#### Fortgeschrittene 2

Kurs 58:

Mi, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 479.- (22x) Kurs 59:

#### ► CHF 435.- (20x) Do. 8.30 bis 9.45 Uhr

## FRANZÖSISCH - BIENVENUE!

Anfängerstufe 1

Kurs 60:

### Mittelstufe 2

Kurs 61:

Fr. 8.30 bis 9.20 Uhr

► CHF 305.- (21x)

#### Fortgeschrittene

Kurs 62:

Fr. 9.30 bis 10.20 Uhr ► CHF 305.- (21x)

## RUSSISCH - DOBRÓ POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise

Kurs 70:

(ohne Vorkenntnisse)

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

#### Anfängerstufe 1 (Niveau A1)

Kurs 71:

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

#### Mittelstufe 1 (Niveau B1)

Mi, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 319.- (22x)

#### Allgemeine Angaben

Sprachkurse für iedes Niveau

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. Oberstes Ziel ist es, möglichst bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnerstufen.

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten / 75 Minuten Anmeldung: bis 23. Dezember (ein Einstieg ist

auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen)

Kursdauer: 11. Januar bis 8. Juli, ohne Fasnachtsferien, 1, Februar bis 12, Februar, und Osterferien, 25. März bis 8. April, sowie Feiertage, 5. Mai (Auffahrt), 16. Mai (Pfingsten) 26. Mai (Fronleichnam)

#### Kursleiterinnen:

Englisch

Frau Rosmarie Zemp-Gruber

(Kurse 7, 12, 13, 14, 15, 16) Frau Pat Suhr Felber

(Kurse 8, 9, 19, 20, 21, 22, 23, 24)

Frau Barbara Christen

(Kurse 1, 3, 4, 5)

Frau Ruth Knapp

(Kurse 2, 6, 10, 11, 17, 18)

#### Spanisch

Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 30, 32, 33, 34, 35, 40)

Frau Belén Temiño

(Kurse 31, 36, 38, 39) Frau Emi Pedrazzini

(Kurs 37)

#### Italienisch

Frau Emi Pedrazzini

(Kurse 50, 52 bis 59) Frau Maria Fasanella

### (Kurs 51)

Französisch Frau Soraya Blessing

## (Kurse 60 bis 62) Russisch

Frau Alina Fuchs (Kurse 70 bis 72)

