Bildungsprogramm

Objekttyp: **Index**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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 1½ 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)
Anmeldung:
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)

Foto: Fotolia

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

Foto: Fotolia

Alltag und Natur

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 lernen 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 Lebens- oder 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 Lebensabschnitten. 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 Wesen.

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).

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin, Pascal Wettstein, Fahrlehrer
Zeit: 8.30 bis 12 Uhr (Fahren/Theorie), 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
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 sein.

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

Kurs 31

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

Aquarellmalen

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, Luzern
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
Zeit: 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».

Leitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Restaurant Weinhof, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche)
Kosten: ▶ CHF 75.– pro Kurs

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)
Zeit: 14 bis 17 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ▶ CHF 186.– inkl. Kursunterlagen
Anmeldung: bis 24. Februar

Foto: Fotolia

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

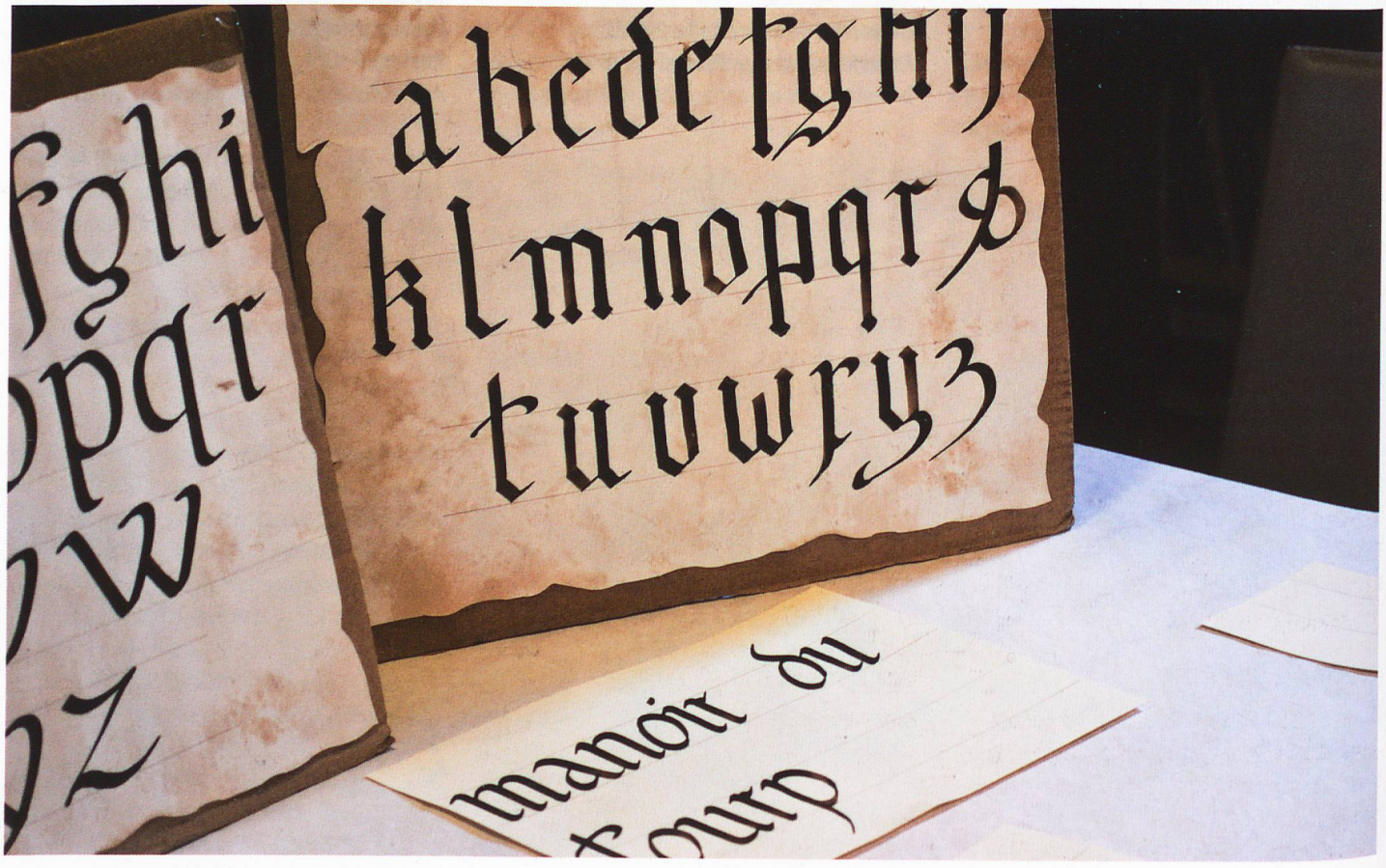

Foto: Fotolia

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

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 Talent.

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.

Kurs 66

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 Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung 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.–
Anmeldung: bis 4. Februar

Kurs 69

Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör

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. Lebensjahr 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

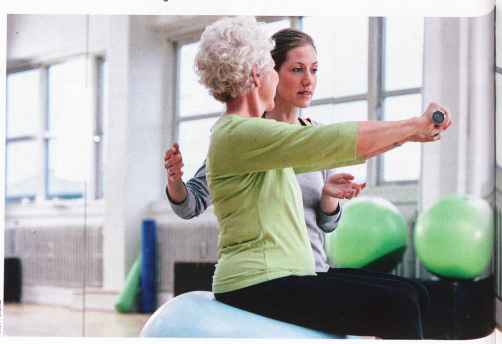

Foto: Fotolia

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

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, 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.

Foto: Natur- und Tierpark Goldau

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.–

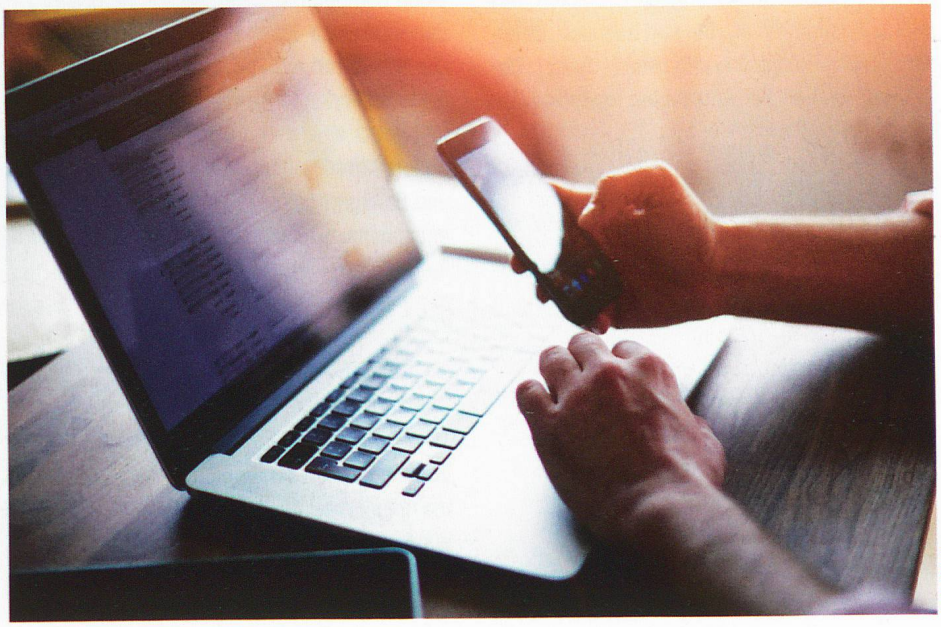

Foto: Fotolia

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 lernen 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
Montag, 11.4., 18.4., 25.4., 2.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x ▶ CHF 390.–

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 lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

Kurs InE 026
Dienstag, 23.2., 1.3., 8.3., 15.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

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 verbessern.

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.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs Foe 030
Mittwoch, 8.6., 15.6., 22.6.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

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.

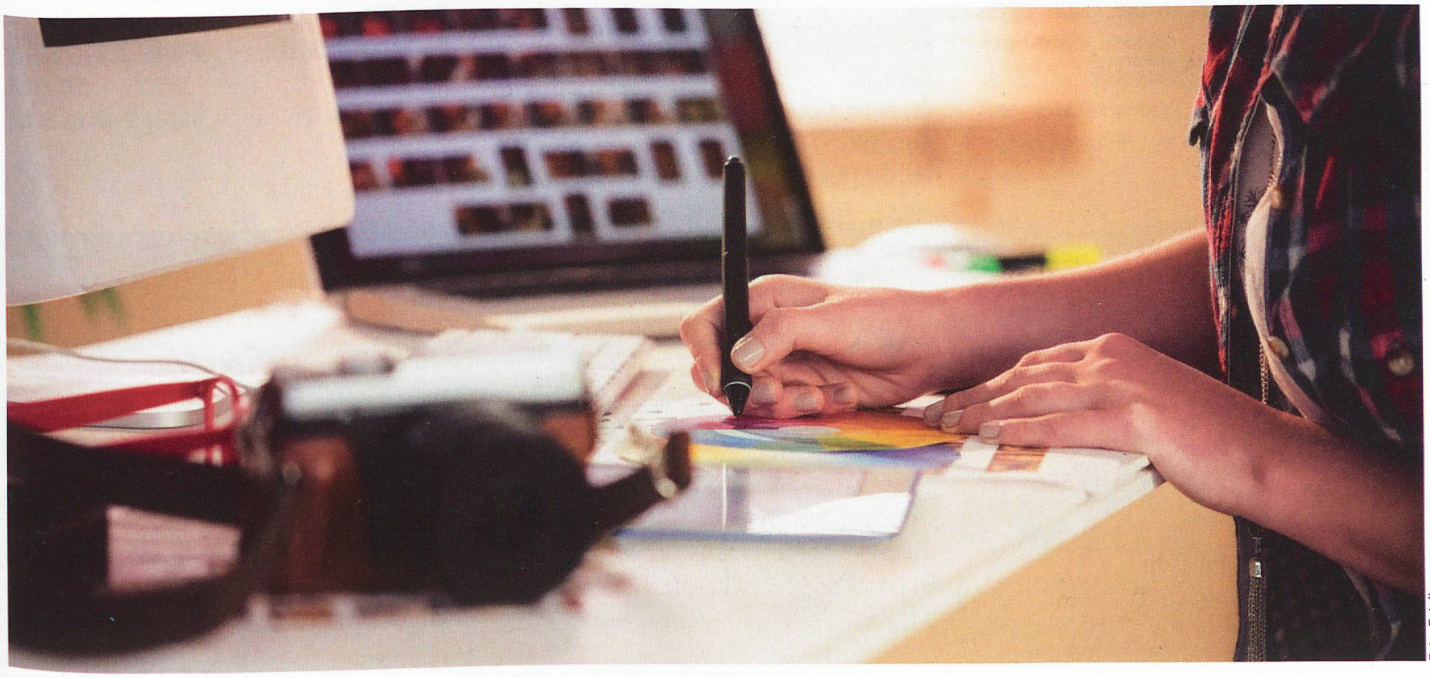

Foto: Fotolia

Sprachkurse für jedes Niveau

ENGLISCH – WELCOME!

Anfängerstufe 1 (Beginner)
(wenig 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 ▶ CHF 305.– (21x)
Kurs 3:
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:
Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)
Kurs 14:
Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)
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:
Do, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 290.– (20x)

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

SPANISCH – BIENVENIDOS!

Neu

Anfängerstufe 1
(ohne Vorkenntnisse)
Kurs 30:
Do, 15.30 bis 16.45 Uhr ▶ CHF 435.– (20x)

Anfängerstufe 1.2
(Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 31:
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
Kurs 38:
Di, 11 bis 12.15 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

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.

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!

Neu

Anfängerstufe 1
(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)

Mittelstufe 3
Kurs 55:
Di, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 4
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:
Do, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 435.– (20x)

FRANZÖSISCH – BIENVENUE!

Anfängerstufe 1
Kurs 60:
Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr ▶ CHF 457.– (21x)

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)
Kurs 72:
Mi, 16.50 bis 17.40 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Allgemeine Angaben

Sprachkurse für jedes 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)

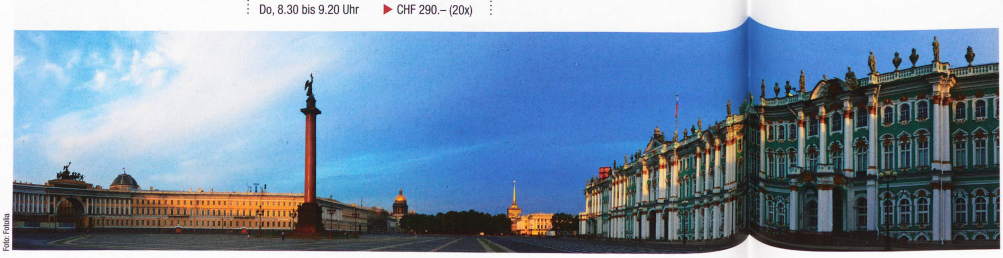

Foto: Fotolia