

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 2

**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:** 02.05.2026

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

# Exkursionen und Besichtigungen

**Anlass 201**

**Wakkerpreisdorf Fläsch und Bündner Herrschaft**

**Dienstag, 11. August**

Wir besuchen das Weinbaudorf Fläsch in der Bündner Herrschaft. Mit einer Führung wird uns das Wakkerpreisdorf nähergebracht. In einem alten Torkel nehmen wir das Mittagessen ein. Ein Spaziergang durch die Rebberge führt uns in knapp einer Stunde nach Maienfeld (auch mit Bus erreichbar), das wir in einem Rundgang anschauen werden.

**Kosten:** ► CHF 25.– inkl. Führungen

**Reisekosten:** ► ca. CHF 36.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen)

**Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegriffen)

**Leitung:** Alfons Steger und lokale Führer/innen

**Treffpunkt:** 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

**Rückkehr:** 18.25 Uhr in Luzern

**Anmeldung:** bis 30. Juli

**Anlass 202**

**Kartause Ittingen und Frauenfeld**

**Sonderausstellung «säen und ernten»**

**Dienstag, 25. August**

Die Sonderausstellung «säen und ernten» spannt den Bogen von der bäuerlichen Kultur der Kartäuser über den Landwirtschaftspionier Victor Fehr im 19. Jahrhundert bis zur Diversifizierung des heutigen Betriebes. Einblicke in die Klosterzellen, in den Garten und den Hof oder ins Kunstmuseum runden den Besuch in der Kartause ab. Am Nachmittag wird ein Rundgang in Frauenfeld angeboten.

**Kosten:** ► CHF 30.– inkl. Eintritt/Führungen (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 7.– in bar)

**Reisekosten:** ► ca. CHF 34.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen)

**Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegriffen)

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führer/innen

**Treffpunkt:** 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

**Rückkehr:** 18.39 Uhr in Luzern

**Anmeldung:** bis 12. August

**Anlass 203**

**Martigny (Fondation Gianadda) und Abtei Saint-Maurice**

**Dienstag, 8. September**

Mit dem Car fahren wir via Greyerzerland nach Martigny im Unterwallis. Hier besuchen wir in der Fondation Gianadda nach einer Einführung die Ausstellung «Matisse und seine Zeit». Im Park können wir das Mittagessen einnehmen (Picknick oder vom Buffet). Am Nachmittag Fahrt zur Abaye de Saint-Maurice. Dieses Kloster feiert heuer das 1500-Jahr-Jubiläum und ist das älteste dauernd bewohnte Kloster des Abendlandes. Hier befinden sich auch römische Ausgrabungen.

**Kosten:** ► CHF 67.– inkl. Führungen (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 25.– in bar)

**Reisekosten:** ► im Preis inbegriffen (Carfahrt)

**Mittagessen:** Picknick oder im Restaurant (nicht inbegriffen)

**Leitung:** Alfons Steger und lokale FührerInnen

**Treffpunkt:** 7 Uhr beim Carparkplatz Inseli, Luzern

**Rückkehr:** ca. 20 Uhr in Luzern

**Anmeldung:** bis 27. August

**Anlass 204**

**EXPO Milano**

**Weltausstellung ganz nah!**

**Dienstag, 13. Oktober**

Das Thema der EXPO 2015 ist «Den Planeten ernähren, Energie für das Leben». 80 Länder sind an der Ausstellung beteiligt. Zu sehen sind architektonische Perlen und interessante Ausstellungskonzepte. Auf 4432m<sup>2</sup> Fläche bilden vier 12 m hohe Speichertürme das Herzstück des Schweizer Pavillons. Mit dem Zug fahren wir direkt bis zum Messebahnhof Rho Fiera. Gemeinsame Besichtigung einiger ausgewählter Pavillons, dann Zeit zur individuellen Besichtigung.

**Kosten:** ► CHF 49.– inkl. Eintritt und Führung

**Reisekosten:** ► CHF 98.– mit Halbtax/ Kollektivbillett, mit GA CHF 30.– (beides sep. zu bezahlen)

**Verpflegung:** nicht inbegriffen (sep. zu bezahlen)

**Leitung:** Ursula Braunschweig-Lütolf

**Treffpunkt:** 6.05 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

**Rückkehr:** 21.55 Uhr in Luzern

**Anmeldung:** bis 24. September



Foto: zvg

**Anlass 205****Paketzentrum Härkingen****Donnerstag, 12. November**

Jeden Tag stellt die Schweizer Post gegen eine halbe Million Pakete zu. In keinem anderen Land werden pro Kopf so viele Pakete versendet wie in der Schweiz. Erleben Sie in einem interessanten Rundgang die Sortierung der Pakete mit modernsten Anlagen.

**Kosten:** ► CHF 16.– inkl. Führung sowie Getränk, Sandwich und Süssgebäck

**Reisekosten:** ► ca. CHF 24.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen)

**Imbiss:** im Personalrestaurant (inbegriffen)

**Leitung:** Rita Gasser und lokale Führer/innen

**Treffpunkt:** 13.50 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

**Rückkehr:** 20.30 Uhr in Luzern

**Anmeldung:** bis 30. Oktober

**Anlass 206****Centre Dürrenmatt, Neuchâtel****Mittwoch, 25. November**

Wo Friedrich Dürrenmatt ab 1952 bis zu seinem Tod im Jahr 1990 lebte, steht heute das von Mario Botta konzipierte Dürrenmatt-Museum. Der dank seinen Theaterstücken und Romanen

international bekannte Schriftsteller hat zeitlessly auch gezeichnet und gemalt. Die Dauer- ausstellung des Centre Dürrenmatt ist dem umfangreichen, eindrücklichen Bildwerk von Dürrenmatt gewidmet. Nach einem Spaziergang durch Neuchâtel Besuch im Centre Dürrenmatt mit Führung durch die Ausstellung.

**Kosten:** ► CHF 24.– inkl. Eintritt und Führungen (mit Museumsspass Rückvergütung von CHF 5.– in bar)

**Reisekosten:** ► CHF 38.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen)

**Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegriffen)

**Leitung:** Ursula Braunschweig-Lütolf und lokale Führer/innen

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

**Rückkehr:** 18.05 Uhr in Luzern

**Anmeldung:** bis 12. November

**Anlässe 207 + 208 + 209****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 Bun-

deshaus, 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, und lokale Führer/innen

**Daten:**

**Anlass 207:** Dienstag, 22. September

**Anlass 208:** Dienstag, 1. Dezember

**Anlass 209:** Donnerstag, 10. Dezember

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern

**Rückkehr:** 17 Uhr in Luzern

**Kosten:** ► CHF 25.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus

**Reisekosten:** ► ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)

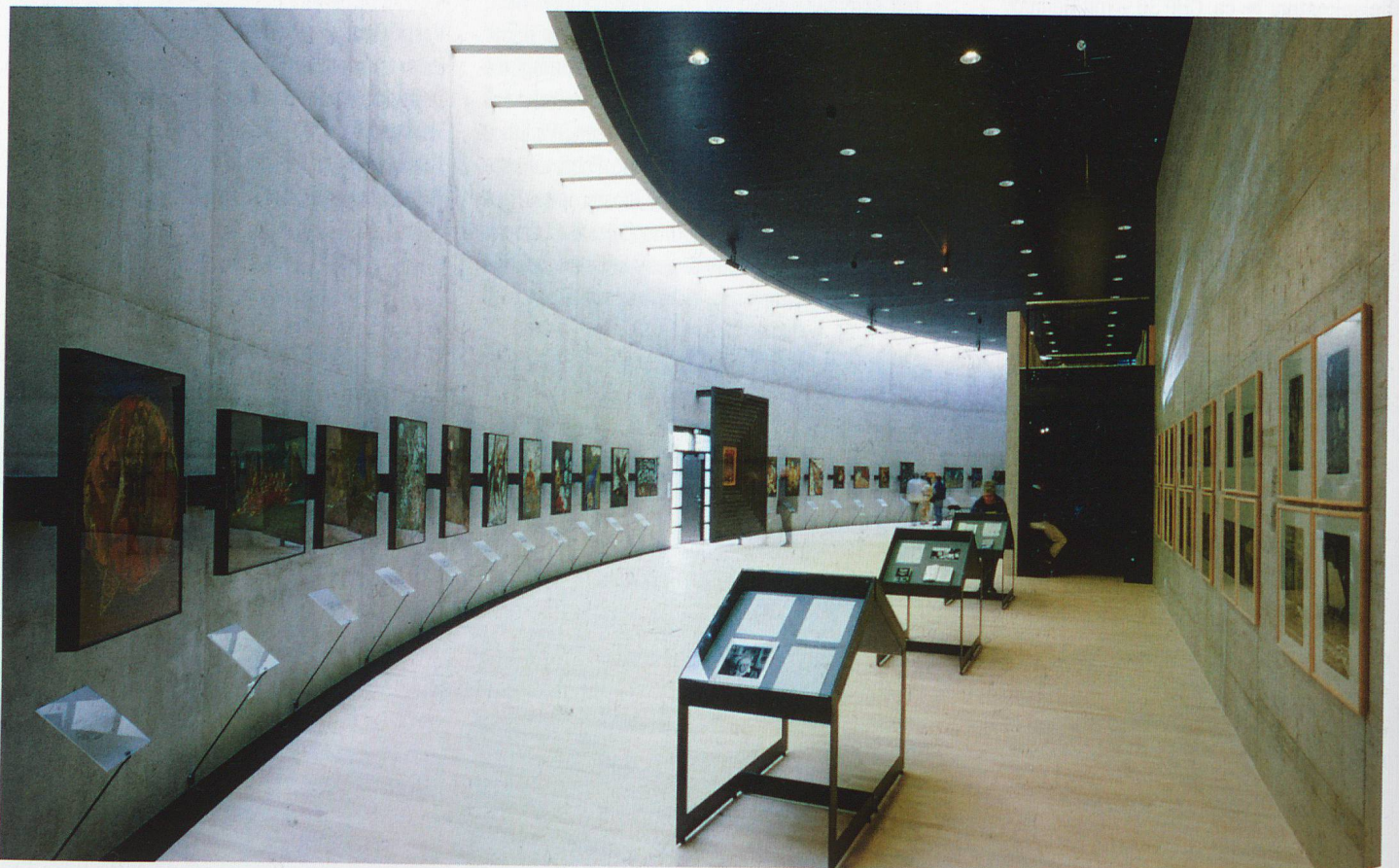
**Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:**

**Anlass 207:** bis 8. September

**Anlass 208:** bis 17. November

**Anlass 209:** bis 26. November



# Alltag und Natur

**Kurs 211**

## Königinnen der Nacht Das geheimnisvolle Leben unserer Fledermäuse

Neu

Sie fliegen mit den Händen, sehen mit den Ohren, sind sensationelle Flugakrobaten und vertilgen Unmengen von Insekten. Die Rede ist von unseren faszinierenden Fledermäusen. 30 Fledermausarten leben in der Schweiz – davon sind 18 Arten im Kanton Luzern nachgewiesen. Lassen Sie sich überraschen.

**Leitung:** Monika Lachat, lokaler Fledermausschutz Kanton Luzern

**Datum:** Mittwoch, 2. September  
(Verschiebedatum 9. September)

**Zeit:** 19.30 bis ca. 21.30 Uhr

**Ort:** beim Schirmerturm (Bänkli)

**Kosten:** ► CHF 25.–

**Anmeldung:** bis 26. August

**Kurs 212**

## Stil und Make-up mit 60+

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Durch Stil, Farbe und Make-up ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen.

**Leitung:** Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin

**Datum:** Montag, 5. Oktober

**Zeit:** 14 bis 17.30 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

**Kosten:** ► CHF 68.–

**Anmeldung:** bis 21. September

**Kurs 213**

## Pilze kennenlernen in der Natur Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene. Die Theorie wird immer direkt in die Exkursionen eingeflochten. Zur Pilzbestimmung (Pareys Buch der Pilze) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Durchführung bei jeder Witterung. Anschliessend jeweils gemeinsames Picknick aus dem Rucksack möglich. Für ehemalige Kursteilnehmende ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.

**Leitung:** Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau

**Daten:** 3 x Dienstag, 6. bis 20. Oktober

**Zeit:** 9 bis 12 Uhr

**Ort:** Willisau, Waldhütte (am ersten Kurstag ist der Treffpunkt beim Bahnhof Willisau)

**Kosten:** ► CHF 98.–

**Anmeldung:** bis 22. September

**Kurs 214**

## Sicher unterwegs: Gewaltprävention für Senior/innen Selbstsichere Körperhaltung, Stopp-Rufe und Abwehrtechniken

In diesem Kurs entdecken Sie Ihre starke Seite. Ob Entreisssdiebstähle, 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 Montag, 19. Oktober bis 2. November

**Zeit:** 13.30 bis 16 Uhr

**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstrasse 10, Luzern, 4. Stock

**Kosten:** ► CHF 159.–

**Anmeldung:** bis 5. Oktober

**Kurs 215**

## Soll das schon alles gewesen sein?

Neu

### Weichen stellen und mögliche Freiräume auskundschaften

In der Lebensphase zwischen 60+ und 95+ ist es Zeit für einen Spurwechsel und einen Neuanfang. Neuanfang kann bedeuten, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und neue Freiräume auszukundschaften. Dazu ist das Loslassen und Abschiednehmen eine wichtige Voraussetzung: von Illusionen, von ungelebtem Leben, von eingeschliffenen Gewohnheiten, von schmerzhaften Verlusten. Wir reflektieren diese Themen: Meine Biografie – Meine Identität – Wendepunkte – Meine Persönlichkeitsentwicklung – Wandel im Alter – War das alles – und jetzt? Die grossen Herausforderungen und Chancen im Alter – Eine gute Balance zwischen Aktivität und Ruhe – Den autonomen Lebensrhythmus finden – Altersge-



Foto: zlg

winne wie Langsamkeit, Unabhängigkeit und Gelassenheit üben und leben.

**Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP

**Daten:** 3 x Dienstag, 20. Oktober bis 3. November

**Zeit:** 9 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

**Kosten:** ► CHF 155.–

**Anmeldung:** bis 7. Oktober

#### Kurs 216

### Suppe und Brote mit Aufstrichen – eine vielseitige Kombination

Eine feine Suppe ist schnell zubereitet und wärmt Körper und Seele. Ob für Brunch, Picknick, Apéro oder als kleine Mahlzeit, Brote mit überraschenden Aufstrichen sind immer willkommen. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie Neues aus.

**Leitung:** Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin

**Daten:** 2 x Dienstag, 20. Oktober

bis 27. Oktober

**Zeit:** 15.30 bis 18 Uhr

**Ort:** Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern

**Kosten:** ► CHF 110.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

**Anmeldung:** bis 1. Oktober

#### Kurs 217

### Eine Hülle mit Fülle – Garen im Pergamentpapier

Das Garen in der Papierhülle «en papillote» ist eine schonende Zubereitungsart, mit der prak-

tisch alle Nahrungsmittel im Backofen zubereitet werden können. Es geht sehr schnell, spart den grossen Abwasch und sorgt für dampfende und köstliche Überraschungen bei Tisch.

**Leitung:** Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin

**Daten:** 3 x Dienstag, 10. November

bis 24. November

**Zeit:** 16 bis 19 Uhr

**Ort:** Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern

**Kosten:** ► CHF 185.–

(inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

**Anmeldung:** bis 23. Oktober

#### Kurs 218

### Fit mit Musik Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern. Der Kurs findet in angenehmer Atmosphäre im grosszügigen Saal des Musikschulzentrums Südpol in Zusammenarbeit mit der Musikschule Stadt Luzern statt.

**Leitung:** Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrythmik nach Dalcroze

**Daten:** 10 x Freitag, 16. Oktober bis 18. Dezember

**Zeit:** 10 bis 10.45 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens

**Kosten:** ► CHF 150.–

**Anmeldung:** bis 1. Oktober

#### Kurs 219

### Schulung SBB-Fahrplan und Ticket Shop

#### Umgang mit Online- und mobilen Fahrplänen sowie E-Ticketing

Die Schulung wird interaktiv gestaltet und bietet Gelegenheit, Fragen zu stellen. Die Teilnehmenden lernen, wie man im SBB-Fahrplan eine Fahrplanabfrage macht und wie man im SBB-Ticket-Shop ein Billett löst. Beide Themengebiete werden online (Laptop) sowie mobile (Tablet und/oder Smartphone) abgehandelt. Die Teilnehmenden nehmen ihr Endgerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) an den Kurs mit und verfügen bereits über Kenntnisse mit dessen Handhabung.

**Leitung:** SBB-Mitarbeitende

**Datum:** Mittwoch, 28. Oktober

**Zeit:** 14 bis 16 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

**Kosten:** ► unentgeltlich (Kostenübernahme durch SBB)

**Anmeldung:** bis 15. Oktober

#### Kurs 220

### Ohne Licht geht es nicht

**Licht im Dschungel der neuen Lampentypen**  
Im Alter ist der Lichtbedarf erheblich erhöht. Sie erfahren, warum eine gute Beleuchtung für Ihren Sehkomfort wichtig ist und welche Faktoren bei der Wahl beachtet werden müssen. Die herkömmlichen Glühlampen sind nicht mehr erhält-

lich. Wie finden Sie guten Ersatz? Der versierte Kursleiter stellt Ihnen die Neuerungen vor und erklärt, was die Bezeichnungen auf den Lampenverpackungen bedeuten. Im praktischen Teil können Sie diverse zweckmässige Lampenarten sowie Arbeits- und Leseleuchten testen.

**Leitung:** Christian Birkenstock, Optometrist und Low-Vision-Fachperson

**Datum:** Dienstag, 3. November

**Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr

**Ort:** fsz, Maihofstr. 95c, Luzern, 4. Stock mit Lift

**Kosten:** ► CHF 25.–

**Anmeldung:** bis 21. Oktober

#### Kurs 221

### Garderobenplanung für SIE und IHN

**Voller Kleiderschrank, nichts zum Anziehen?**  
Den Schrank entrümpeln schafft Raum für neue Ideen. Was ziehe ich heute an? Gut kombinierbare Basics erleichtern Ihnen die tägliche Wahl! Somit sind Sie stets für jeden Anlass passend gekleidet.

**Leitung:** Ursula Bachmann-Geeler, Farb- und Modestilberatung für SIE und IHN

**Datum:** Donnerstag, 12. November

**Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

**Kosten:** ► CHF 48.–

**Anmeldung:** bis 29. Oktober

Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.

**Leitung:** Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

**Daten:** 6 x Dienstag, 13. Oktober bis 17. November

**Zeit:** 14 bis 16 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

**Kosten:** ► CHF 185.–

**Anmeldung:** bis 30. September

## Am Puls der Zeit

#### Kurs 231

### «auto-mobil bleiben» – ein Fahr-Check-Kurs

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umwelt-schonend? 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

**Datum:** Dienstag, 25. August

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

13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)

**Ort:** Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen

**Kosten:** ► CHF 200.– / 180.– für TCS-Mitglieder

**Anmeldung:** bis 11. August

#### Kurs 232

### SinnVolles GehirnTraining in Luzern

#### Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der

#### Kurs 233

### SinnVolles GehirnTraining in Willisau

#### Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Beschreibung des Kursinhaltes siehe beim obigen Kurs.

**Leitung:** Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

**Daten:** 6 x Montag, 12. Oktober bis

23. November (ohne 19. Oktober)

**Zeit:** 14 bis 16 Uhr

**Ort:** Wohnbaugenossenschaft Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

**Kosten:** ► CHF 185.–

**Anmeldung:** bis 30. September

#### Kurs 234

### Eigene Vorsorge mit dem DocuPass

#### Einführung in die Vorsorgeinstrumente

Mit dem neuen Erwachsenenschutzgesetz 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 Fragestellungen einzubringen. 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

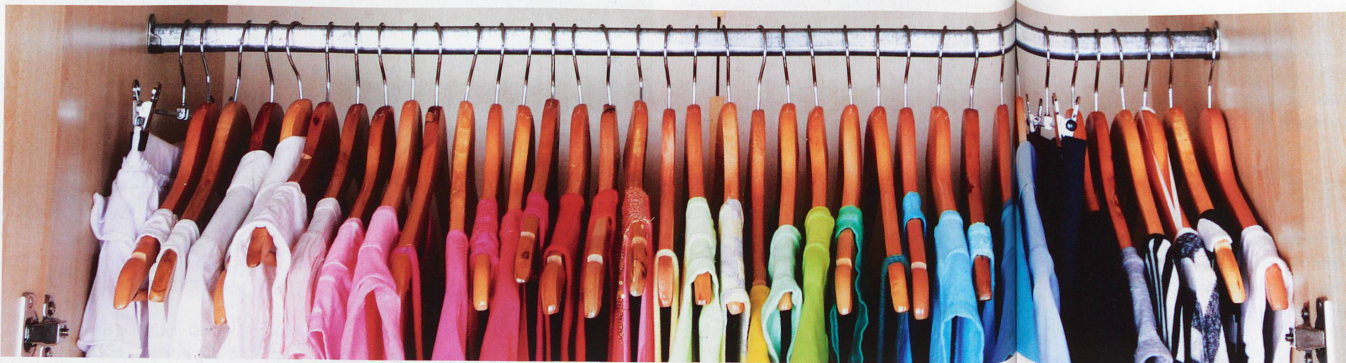


Foto: Fotolia

**Datum:** Dienstag, 27. Oktober  
**Zeit:** 9 bis 11 Uhr  
**Ort:** Hotel Waldstätterhof, Zentralstr. 4, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 36.–  
**Anmeldung:** bis 13. Oktober

**Kurs 235****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, Ausbilderin FA, Autorin des Buches «Schreiben wollte ich schon immer»  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Daten:** 5 x Montag, 2. bis 30. November  
**Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr  
**Kosten:** ► CHF 238.–  
**Anmeldung:** bis 20. Oktober

**Kurs 236****Kursreihe: «Philosophieren – Freude am Denken»****Über die Liebe und deren verschiedene Ausdrucksformen**

Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir daraus Erkenntnisse für den Alltag gewinnen können. Fragen und Antworten über die stärkste menschliche Kraft, nämlich über die Liebe und deren verschiedene Ausdrucksformen (beispielsweise Erotik), sind untrennbar verbunden mit einem gelingenden Leben.

**Leitung:** Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophieprofessor und Dozent für Wirtschaftsethik  
**Daten:** 4 x Montag, 2. November bis 23. November  
**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 135.–  
**Anmeldung:** bis 19. Oktober

Neu

**Wissen und Kultur****Kurs 241****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, 24. August bis 21. September  
**Zeit:** 14 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 110.–  
**Anmeldung:** bis 10. August

**Kurs 242****Singen im Advent**

Traditionelle Advents- und Weihnachtslieder, aber auch neue Lieder stimmen in die schönste Zeit des Jahres ein.

**Leitung:** Marie-Theres Hermann, Chorleiterin  
**Daten:** 3 x Montag, 23. November bis 7. Dezember  
**Zeit:** 14 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 66.–  
**Anmeldung:** bis 11. November

Neu

**Kurs 243****Aquarellmalen****Kurs für Anfängerinnen und Anfänger**

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

**Leitung:** Maria Tschuppert  
**Daten:** 5 x Dienstag, 25. August, 15. September, 6. Oktober, 10. November, 1. Dezember  
**Zeit:** 9 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 170.–  
**Anmeldung:** bis 11. August

**Kurs 244****Digitales Fotografieren****Grundkurs**

Sie lernen nebst den Kamerafunktionen und deren praktischen Einsatzmöglichkeiten die Grundlagen der digitalen Fotografie kennen. Gewinnen Sie Sicherheit im Handling Ihrer Kamera und in der Fototechnik und freuen Sie sich über all die kreativen Möglichkeiten, die Sie dadurch entdecken. Seien Sie neugierig und lassen Sie sich überraschen, was alles möglich ist.

**Inhalt:** Fototechnisches Grundwissen, wichtigste Kamerafunktionen, praktisches Fotografieren, gestalterische Grundlagen.

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

**Leitung:** Lydia Seggiger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin  
**Daten:** 5 x Mittwoch, 26. August bis 23. September  
**Zeit:** 13.30 bis 16 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 265.–  
**Anmeldung:** bis 13. August

**Kurs 245****Digitales Fotografieren****Naturfotografie**

Sie sind naturverbunden und Ihre fotografischen Vorlieben sind Landschaften, Pflanzen, Bäume, Wasser, Blumen, Holz, Moos, Steine oder Flechten? Dann sind Sie hier im richtigen Kurs! Lernen Sie schwierige Lichtverhältnisse zu meis-

tern, schärfen Sie Ihren Blick für Details, lassen Sie sich inspirieren und fotografieren Sie Naturbilder aus einer anderen Perspektive.

**Inhalt:** Sehen lernen/Details erkennen, Lichtverhältnisse/Belichtung, Perspektiven/Aufnahmestandort, Schärfentiefe, lange Verschlusszeiten, gestalterische Grundlagen.

**Voraussetzung:** Eigene Digitalkamera (empfohlen wird eine Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten), Kamerakenntnisse, Freude am Fotografieren und an der Natur.

**Leitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbilderin  
**Daten:** 5 x Mittwoch, 30. September bis 28. Oktober  
**Zeit:** 13.30 bis 16 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 265.–  
**Anmeldung:** bis 17. September

**Kurs 246**

**Kurs für Literaturinteressierte**

**Zusammen Bücher lesen**

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:** 4 x Freitag, 28. August, 25. September, 23. Oktober, 27. November  
**Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

**Kosten:** ► CHF 54.–  
**Anmeldung:** bis 17. August

**Kurs 247**

**Scherenschnitte**

Sie gestalten ein altes Handwerk auf Ihre spezielle Art und entdecken Ihre eigene Kreativität. In einem ersten Schritt zeichnen und schneiden Sie Papierbilder mit Schere und Japanmesser nach Vorlage. Im zweiten Schritt lernen Sie eigene Ideen aufzuzeichnen, auszuschnneiden und aufzukleben. Voraussetzung für die Teilnahme: gute Sehkraft und ruhige Hand.

**Leitung:** Peter Wernli  
**Daten:** 3 x Dienstag, 15. September bis 6. Oktober (ohne 29. September.)  
**Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 78.– (exkl. Scherenmiete ca. CHF 10.– & Material ca. CHF 5.–)  
**Anmeldung:** bis 1. September

**Kurs 248**

**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 Bewegungs-



potenzials – 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 Probebesuchs in einer Tanzproduktion, der 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 19: Giselle» vom Sonntag, 18. Oktober, um 13.30 Uhr im Luzerner Theater.

**Leitung:** Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»  
**Daten:** 4 x Donnerstag, 1. bis 22. Oktober  
**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr  
**Ort:** Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens, auf einer der Probebühnen  
**Kosten:** ► CHF 115.–  
**Anmeldung:** bis 18. September

**Kurs 249**

**Musikgeschichte: aktives Hören – Zusammenhänge erkennen**

**Einführungskurs: Musikgeschichte von der Klassik bis zur Moderne**

Die Musik bildete stets einen faszinierenden Teil der Geschichte, denn sie entwickelte sich fortlaufend in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. In diesem Einführungskurs in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern erhalten Sie in allgemein verständlicher Form eine zusammenhängende Musikgeschichte durch drei Jahrhunderte. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Wir begegnen bekannten Werken und Komponisten, geweckt wird aber auch die Neu-

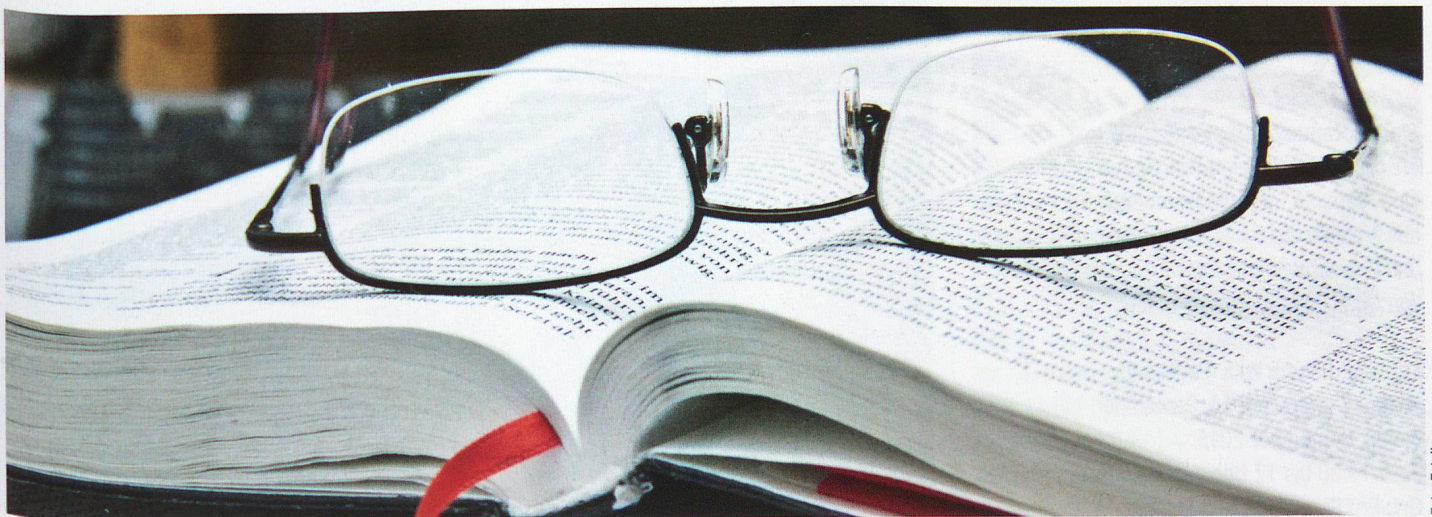


Foto: Fotolia

gier auf Unbekanntes. Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmässige Konzertbesucher/innen. Notenlesen ist nicht Voraussetzung.

**Leitung:** Verena Naegele, Dr. Phil. I, Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin  
**Daten:** 7 x Montag, 12. + 19. Oktober, 9., 16. + 30. November, 7. + 14. Dezember  
**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens  
**Kosten:** ► CHF 285.–  
**Anmeldung:** bis 29. September

#### Kurs 250

### Kunstgeschichte: «Cézanne und die klassische Moderne»

#### Kunstgeschichte: das malerische Schauen und die Gestaltung

Paul Cézanne, der Vater der Moderne, wird zum Modell für die Entwicklungsmöglichkeiten anfangs des 20. Jahrhunderts. Jeder der nachfolgenden Maler nimmt daraus den ihm entsprechenden Aspekt, entwickelt und analysiert ihn. Dabei verschiebt sich der Schwerpunkt mal mehr zur Gestaltung, mal mehr zu den Sehendeckungen. Zwischen diesen beiden Polen kämpft die Malerei um die neue Wirklichkeit der Kunst.

**Leitung:** Christiane Kutra-Hauri, Leiterin Kunstseminar Luzern, Kunstmalerin und Kunstpädagogin Malerei  
**Daten:** 6 x Mittwoch, 28. Oktober bis 2. Dezember  
**Zeit:** 14.30 bis 16 Uhr  
**Ort:** Kunstseminar Luzern, St. Karlstr. 8, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 153.–  
**Anmeldung:** bis 15. Oktober

#### Kurs 251

### Schmuckkurs

#### Modeschmuck selbst gemacht

An drei verschiedenen Kurstagen erlernen Sie eine Variante der Fingerschmuck-Herstellung, das Kreieren einer Hals-/Armkette mit Verschluss und unterschiedliche Herstellungsmöglichkeiten von Ohrschmuck.

**Leitung:** Sandra Willi (Perltrend)  
**Daten:** 3 x Montag, 14. September bis 28. September 2015  
**Zeit:** 14.30 bis 17 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

**Kosten:** ► CHF 165.– exkl. Materialkosten  
**Anmeldung:** bis 7. September

#### Kurs 252

### Bridge

#### Anfängerkurs

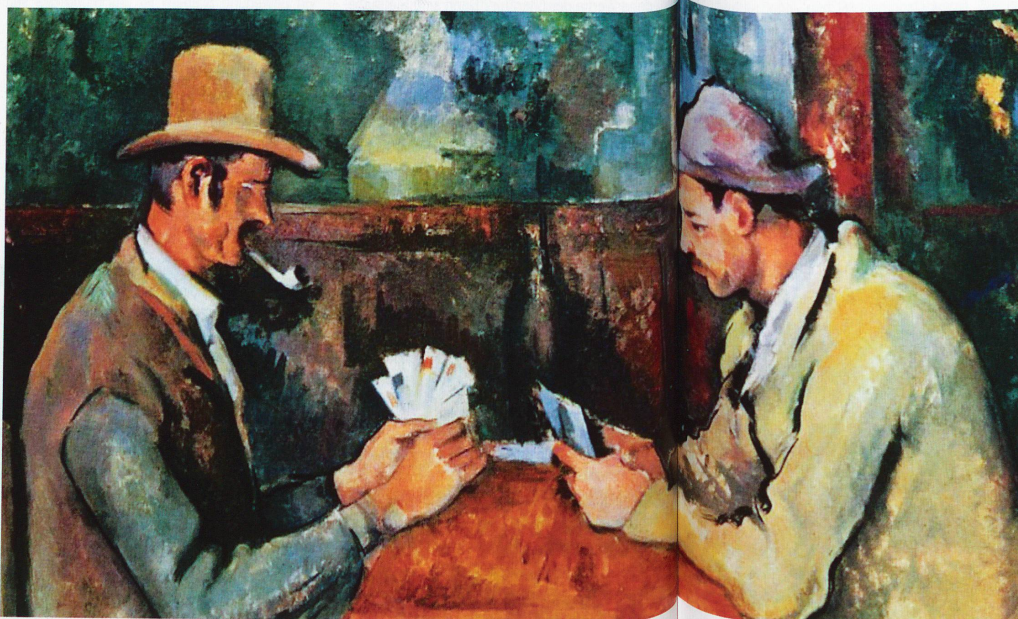
Bridge ist ein faszinierendes Kartenspiel für vier Personen, das Ende des 19. Jahrhunderts aus dem in England gespielten Whist entstand. Je zwei Spieler bilden eine Partnerschaft, gespielt wird mit 52 französischen Karten. Das Spiel wird in zwei Phasen unterteilt: die Lizitation und das Abspiel der Karten.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

**Leitung:** Mirjam Vonmoos  
**Ort:** Restaurant Tribtschen, Kellerstr. 25, Luzern  
**Daten:** 8 x Freitag, 18. September bis 13. November (ohne 2. Oktober)  
**Zeit:** 13.30 bis 15.30 Uhr  
**Kosten:** ► CHF 125.–  
**Anmeldung:** bis 4. September

Neu

Neu

Neu



#### Kurs 253

### Schach

#### Kurs für Anfängerinnen und Anfänger

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, 30. September bis 18. November  
**Ort:** Restaurant Tribtschen, Kellerstr. 25, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 163.– (inkl. Lehrmittel)  
**Anmeldung:** bis 16. September

#### Kurse 254 + 255

### 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 254 Anfänger/innen

Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die 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. September  
**Anmeldung:** bis 20. August

#### Kurs 255: 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, 6. bis 27. Oktober  
**Anmeldung:** bis 24. September

## Gesundheitsförderung und Wohlbefinden

#### Kurse 261 – 267 / 290 – 291

### Yoga für reife Körper

Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbstständigkeit 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

#### Sommerkurs Fortgeschrittene

**Daten:** 5 x Mittwoch, 29. Juli bis 26. August  
**Kurs 261:** 10 bis 11 Uhr  
**Kosten:** ► CHF 100.–  
**Anmeldung:** bis 17. Juli

#### Anfängerkurse

**Daten:** 8 x Mittwoch, 2. September bis 21. Oktober  
**Kurs 262:** 9 bis 10 Uhr  
**Kurs 264:** 11 bis 12 Uhr  
**Daten:** 8 x Montag, 31. August bis 19. Oktober  
**Kurs 290:** 16.20 bis 17.20 Uhr  
**Kosten:** ► CHF 160.–  
**Anmeldung:** bis 21. August

#### Anfängerkurse, Fortsetzung

**Daten:** 8 x Mittwoch, 28. Oktober bis 16. Dezember  
**Kurs 263:** 9 bis 10 Uhr  
**Kurs 265:** 11 bis 12 Uhr  
**Daten:** 8 x Montag, 26. Oktober bis 14. Dezember  
**Kurs 291:** 16.20 bis 17.20 Uhr  
**Kosten:** ► CHF 160.–  
**Anmeldung:** bis 16. Oktober

#### Kurs für Fortgeschrittene

**Daten:** 8 x Mittwoch, 2. September bis 21. Oktober  
**Kurs 266:** 10 bis 11 Uhr  
**Kosten:** ► CHF 160.–  
**Anmeldung:** bis 21. August

#### Kurs für Fortgeschrittene, Fortsetzungskurse

**Daten:** 8 x Mittwoch, 28. Oktober bis 16. Dezember  
**Kurs 267:** 10 bis 11 Uhr  
**Kosten:** ► CHF 160.–  
**Anmeldung:** bis 16. Oktober

#### Kurse 268 – 271

### Qi Gong

Qi Gong umfasst ein grosses Spektrum an Übungen – dazu gehören Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen. Ziel ist es, 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 268 Anfänger/innen

**Daten:** 8 x Montag, 17. August bis 26. Oktober (ohne 31. Aug. + 28. Sept + 5. Okt.)  
**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Kosten:** ► CHF 195.–  
**Anmeldung:** bis 5. August

#### Kurs 269 Anfänger, Fortsetzungskurs

**Daten:** 7 x Montag, 2. November bis 14. Dezember  
**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Kosten:** ► CHF 170.–  
**Anmeldung:** bis 21. Oktober

#### Kurs 270 Fortgeschrittene

**Daten:** 8 x Montag, 17. August bis 26. Oktober (ohne 31. Aug. + 28. Sept + 5. Okt.)  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Kosten:** CHF 195.–  
**Anmeldung:** bis 5. August

#### Kurs 271 Fortgeschrittene, Fortsetzungskurs

**Daten:** 7 x Montag, 2. November bis 14. Dezember  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Kosten:** ► CHF 170.–  
**Anmeldung:** bis 21. Oktober

**Kurse 272 + 273****Gesunde Gelenke ein Leben lang  
Franklin-Methode**

Bleiben Sie gelenkig – ein Leben lang. 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 allgemein besseres Wohlbefinden.

**Leitung:** Françoise Hafen, dipl. Bewegungspädagogin Franklin-Methode, BGG  
**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern  
**Daten:** 8 x Mittwoch, 2. September bis 4. November (ohne 30. Sept. + 7. Okt.)  
**Anmeldung:** bis 20. August

**Kurs 272 Anfänger**

**Zeit:** 10.15 bis 11.15 Uhr  
**Kosten:** CHF 165.–

**Kurs 273 Fortgeschrittene**

Aufbaukurs für Personen mit Kenntnis der Franklin-Methode oder anderer Bewegungserfahrung.  
**Zeit:** 9 bis 10 Uhr  
**Kosten:** ► CHF 165.–

**Kurs 274****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 (Telefon 041 362 33 22).

**Leitung:** Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten  
**Daten:** 8 x Montag, 14. September bis 2. November

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern

**Kosten:** ► CHF 175.–

**Anmeldung:** bis 2. September

**Kurs 275****Gut und erholsam schlafen  
Schlafstörungen natürlich meistern**

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.

**Kursleitung:** Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin  
**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Daten:** 3 x Montag, 14. September bis 28. September  
**Zeit:** 13.30 bis 16 Uhr  
**Kosten:** ► CHF 125.–  
**Anmeldung:** bis 2. September

**Kurs 276****Gleichgewichtstraining  
Sturzprophylaxe = Gehsicherheit**

Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Stürze im Alter wirksam zu verhindern. Zu den bewährtesten Erfolgsstrategien gehört ein speziell auf ältere Menschen zugeschnittenes körperliches Training. Es fördert die Kraft, die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Dieses Training wird kompetent und individuell geleitet. Die Teilnehmenden lernen in kleinen Gruppen, sich auf spielerische Art sicher und selbständig zu bewegen. Ein Kursprogramm, das nebst der Hilfe für den Alltag auch Spass macht!

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGG, Expertin Erwachsenensport esa BASPO  
**Daten:** 12 x Montag, 14. September bis 30. November  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Ort:** Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 241.–  
**Anmeldung:** bis 1. September

**Neu****Kurs 277****Rätselhaftes Immunsystem****Wie schafft es unser Körper, gesund zu bleiben?**

Grippe, Lungenentzündung, Malaria, AIDS und Krebs: alles menschliche Krankheiten, bei denen das Immunsystem eine wichtige Rolle spielt. Wie schafft es unser Organsystem, dass wir nicht pausenlos durch Viren, Bakterien und Gifte krank werden? Wie arbeitet es? Wie kann man es stärken? Solchen und ähnlichen Fragen gehen wir in diesem Kurs nach. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Leitung:** Rosmarie Frey, Biologin  
**Ort:** Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Daten:** 4 x Donnerstag, 17. + 24. September, 15. + 22. Oktober  
**Zeit:** 15 bis 16.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 127.–  
**Anmeldung:** bis 4. September

**Kurs 278****Bewegtes Gehirntraining**

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Hirnzellen anders und keiner schöpft die Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Mit «Bewegtes Gehirntraining» werden spielerisch visuelle Elemente, koordinative Bewegungen und kognitive Denkaufgaben gleichzeitig trainiert. Eine Stunde wöchentlich und Sie verbessern damit Ihre Merkfähigkeit, Multitasking- und Erinnerungsfähigkeit. Sie er-

höhen die Stressresistenz, steigern die Kreativität und bleiben im fortgeschrittenen Alter geistig aktiv und unabhängig. Die abwechslungsreichen Übungen sind auf Sie abgestimmt und werden Ihnen viel Spass bereiten!

**Leitung:** Karin Burri  
**Daten:** 6 x Dienstag, 13. Oktober bis 17. November  
**Zeit:** 14 bis 15 Uhr  
**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern  
**Kosten:** ► CHF 160.–  
**Anmeldung:** bis 1. Oktober

**Kurse 279 + 280****Tai Chi****Bewegt den Körper und belebt den Geist  
– eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge**

Die fließenden Bewegungen des Tai Chi halten 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 18, Luzern  
**Daten:** 8x Freitag, 16. Oktober bis 11. Dezember (ohne 27. November)

**Kosten:** ► CHF 195.–. Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse  
**Anmeldung für beide Kurse:** bis 1. Oktober

**Kurs 279 Anfänger/innen**

**Zeit:** 9 bis 10.15 Uhr

**Kurs 280 Fortgeschrittene**

**Zeit:** 10.30 bis 11.45 Uhr

**Kurs 281****Faszien-Fit****Ein ganzheitliches und effizientes Faszien-  
Trainingsprogramm nach den Prinzipien der  
Spiraldynamik®**

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden: Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, ein Zwicken hier, ein Zwicken dort, Krämpfe, Arthrose... Nach neuesten Erkenntnissen ist die Ursache oft in den Faszien zu finden. Durch spezifische Übungen wird deren Gleitfähigkeit gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und Energie und Bewegung in Fluss bringt. Schmerzhaft, verspannte Bereiche werden mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigen-

**Neu**

Foto: Fotolia

massage-Techniken 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 Freitag, 16. Oktober bis 20. November

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern

**Kosten:** ► CHF 155.–

**Anmeldung:** bis 1. Oktober

#### Kurs 282

### Über den Regenbogen auf meine Insel

**Meditationsnachmittag: Wie finde ich meine innere Harmonie?**

Sie lernen, wie es sich anfühlt, in Ihrer inneren Harmonie zu sein. Über die Farben des Regenbogens, spielerisch und doch mit viel Tiefgang, erfahren Sie, was die tägliche Farbenwahl für Sie bedeutet und wie Sie davon beeinflusst werden. Mittels Meditation und auf der Reise

«Über den Regenbogen auf meine Insel» erfahren und erfüllen Sie tiefe Entspannung und finden so zurück in Ihre innere Mitte. Die gelernte Übung kann jederzeit im Alltag angewendet werden. Besonders hilfreich ist sie, wenn Sie Trauer oder Kummer verspüren, unter Schlaflosigkeit leiden oder gesundheitliche Probleme haben.

**Leitung:** Astrid Reichmuth, Mediale Beratungen, Therapeutin

**Datum:** Mittwoch, 21. Oktober

**Zeit:** 14.30 bis 16 Uhr

**Ort:** Praxis Licht am Horizont, Klösterlistr. 33, Kriens (VBL-Bus 1 & 15 bis «Klösterli»)

**Kosten:** ► CHF 48.–

**Anmeldung:** bis 9. Oktober

#### Kurs 283

### 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 Midden-dorf

**Daten:** 5 x Donnerstag, 22. Oktober bis 19. November

**Zeit:** 10 bis 11.15 Uhr

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

**Kosten:** ► CHF 130.–. Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

**Anmeldung:** bis 8. Oktober

#### Kurs 284

### Beckenbodengymnastik

Regelmässige Beckenbodengymnastik ist wichtig, um einer Inkontinenz vorzubeugen oder diese zu behandeln. Sind die Muskeln des Beckenbodens nicht genügend trainiert, kann die Harnröhre absinken und ein unkontrollierter Urinverlust auftreten. Sie lernen die tiefe Beckenbodenmuskulatur spüren und sie in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und loszulassen. Diese Muskeln können sowohl bei Frauen wie auch bei Männern bis ins hohe Alter trainiert werden. Die gezielten Übungen können Sie auch zu Hause ausführen.



Foto: Fotolia

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

**Daten:** 6 x Montag, 26. Oktober bis 30. November

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern

**Kosten:** ► CHF 145.–

**Anmeldung:** bis 12. Oktober

#### Kurs 285

### 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 Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat etwa die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die Übungen können Sie zu Hause ausführen.

**Leitung:** Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin

**Daten:** 4 x Donnerstag, 12. November bis 3. Dezember

**Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr

**Ort:** Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern

**Kosten:** ► CHF 155.–

**Anmeldung:** bis 29. Oktober

## Gemeinsame Interessen teilen

**Interessen und Hobbies 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 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: 21. August, 18. September, 16. Oktober, 20. November, 18. Dezember. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. ► **Kosten:** CHF 75.– für fünf 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: 2. Juli, 3. Sep-

tember, 15. Oktober (anstelle 1. Oktober), 5. November, 3. Dezember. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr.

**Ort:** Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger.

► **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

### Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** jeden ersten Freitag des Monats: 7. August, 4. September, 9. Oktober (anstelle 2. Oktober, Leodegar); 6. November, 4. Dezember. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Margrit Thalman.

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

### Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** jeweils am Donnerstag, 9. Juli, 20. August, 17. September, 15. Oktober, 19. November, 17. Dezember.

**Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Staffelhof, Staffelhofstr. 60, Luzern. **Leitung:** Frieda Frei. ► **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

### Immer wieder sonntags

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

**13. September 2015:** Minigolf-Plausch in Luzern

**11. Oktober 2015:** Lottomatch mit schönen Preisen

**15. November 2015:** Stubete mit Apéro

**20. Dezember 2015:** stimmungsvolle Weihnachtslesung bei Glühwein und Weihnachtsguezli. Bitte verlangen Sie den Flyer mit detaillierten Angaben unter Telefon 041 226 11 95.

### Sing-Stubete

«Gemeinsames Singen aus Freude und nach Herzenslust». Wir singen bekannte und neue Lieder aus der Schweiz und andern Ländern, Mani-Matter-Lieder und Wünsche der Teilnehmenden. Wir machen einfache Atem-, Stimm- und Rhythmusübungen und lassen uns im Spiel mit Stimme und Sprache in Schwung bringen. **Wann:** 1. September, 22. September, 13. Oktober, 3. November, 24. November, 15. Dezember. **Zeit:** 9.30 bis 11 Uhr. **Wo:** Paulusheim, Moosmattstr. 4, Dachsaal, 6005 Luzern. **Leitung:** Elisabeth Käser, Rhythmikerin.

► **Kosten:** CHF 10.– pro Mal. **Anmeldung:** Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist erwünscht.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Auskunft und Anmeldung unter Telefon 041 226 11 95.



Foto: Prisma

# Sprachkurse für jedes Niveau

## ENGLISCH – WELCOME!

### Anfängerstufe 1

(ohne Vorkenntnisse)

#### Kurs 201:

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

### Anfängerstufe 1.1

(wenig Vorkenntnisse)

#### Kurs 202:

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

#### Kurs 203:

Do, 15 bis 16.15 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

### Anfängerstufe 1.2

#### Kurs 204:

Mo, 15 bis 16.15 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

### Anfängerstufe 1.3

(Vorkenntnisse erforderlich)

#### Kurs 205:

Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

#### Kurs 206:

Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

### Anfängerstufe 1.4

#### Kurs 207:

Mi, 13.30 bis 14.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

Neu

### Anfängerstufe 2.3

#### Kurs 208:

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

### Mittelstufe 1

#### Kurs 209:

Di, 15 bis 15.50 Uhr ▶ CHF 218.– (15x)

### Mittelstufe 1.1

#### Kurs 210:

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

#### Kurs 211:

Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

### Mittelstufe 1.2

#### Kurs 212:

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

### Mittelstufe 1.3

#### Kurs 213:

Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

#### Kurs 214:

Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

### Mittelstufe 1.4

#### Kurs 215:

Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

#### Kurs 216:

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

### Mittelstufe 2.1

#### Kurs 217:

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

#### Kurs 218:

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

### Mittelstufe 2.2

#### Kurs 219:

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

### Fortgeschrittene 1

#### Kurs 220:

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

### Fortgeschrittene 2

#### Kurs 221:

Di, 16 bis 16.50 Uhr ▶ CHF 218.– (15x)

### Fortgeschrittene 3

#### Kurs 222:

Di, 14 bis 14.50 Uhr ▶ CHF 218.– (15x)

### Fortgeschrittene 4

#### Kurs 223:

Do, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

### Konversation 1

Konversation (für Fortgeschrittene)

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

#### Kurs 224:

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

## SPANISCH – BIENVENIDOS!

### Anfängerstufe 1

(ohne Vorkenntnisse)

#### Kurs 301:

Do, 15.30 bis 16.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

### Anfängerstufe 1.2

(Vorkenntnisse erforderlich)

#### Kurs 302:

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

### Anfängerstufe 1.3

#### Kurs 303:

Di, 11 bis 12.15 Uhr ▶ CHF 327.– (15x)

Neu



Foto: Fotolia

**Mittelstufe 1**

**Kurs 304:**  
Di, 11 bis 12.15 Uhr ▶ CHF 327.– (15x)

**Kurs 305:**  
Do, 14 bis 15.15 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

**Kurs 306:**  
Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

**Fortgeschrittene 1**

**Kurs 307:**  
Di, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 327.– (15x)

**Kurs 308:**  
Di, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 327.– (15x)

**Fortgeschrittene 2**

**Kurs 309:**  
Di, 10 bis 10.50 Uhr ▶ CHF 218.– (15x)

**Cine y literatura**

**Kurs 310:**  
Fr, 9 bis 10.15 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

Wir schauen und kommentieren Filme, die aus bedeutenden Werken der Literatur (in spanischer Sprache) entstanden sind.

**Konversation 1 \***

**Kurs 311:**  
Di, 10 bis 10.50 Uhr ▶ CHF 218.– (15x)

**Konversation 2 \***

**Kurs 312:**  
Fr, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

\* 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!**

**Anfängerstufe 1**

(ohne Vorkenntnisse)   
**Kurs 401:**  
Do, 11.30 bis 12.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

**Anfängerstufe 2**

(wenig Vorkenntnisse)  
**Kurs 402:**  
Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

**Mittelstufe 1**

**Kurs 403:**  
Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

**Mittelstufe 2**

**Kurs 404:**  
Di, 15 bis 16.15 Uhr ▶ CHF 327.– (15x)

**Mittelstufe 3**

**Kurs 405:**  
Di, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 327.– (15x)

**Mittelstufe 4**

**Kurs 406:**  
Mi, 10 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

**Fortgeschrittene 1**

**Kurs 407:**  
Do, 10 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

**Fortgeschrittene 2**

**Kurs 408:**  
Mi, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

**Kurs 409:**  
Do, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 348.– (16x)

**FRANZÖSISCH – BIENVENUE!**

**Anfängerstufe 1**

**Kurs 501:**  
Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

**Mittelstufe 2**

**Kurs 502:**  
Fr, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

**Fortgeschrittene**

**Kurs 503:**  
Fr, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

**RUSSISCH – DOBRÓ POZHÁLOVAT**

**Russisch für die Reise**

**Kurs 601:**  
(ohne Vorkenntnisse)  
Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

**Anfängerstufe 1**

**Kurs 602:** Niveau A1  
Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

**Mittelstufe 1**

**Kurs 603:** Niveau B1  
Mi, 16.50 bis 17.40 Uhr ▶ CHF 232.– (16x)

**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 Könnertufen.

**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern

**Lektionsdauer:** 50 Minuten

**Anmeldung:** bis 3. August  
(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)

**Kursdauer:** 17. August bis 18. Dezember 2015 (ohne Herbstferien, 28. September bis 9. Oktober, und ohne Maria Empfängnis, 8. Dezember)

**Kursleiterinnen:**

**Englisch**

**Kurse 207, 212, 213, 214, 215, 216**  
Rosmarie Zemp-Gruber  
**Kurse 208, 209, 219, 220, 221, 222, 223, 224**

Pat Suhr Felber  
**Kurse 201, 203, 204, 205**  
Barbara Christen

**Kurse 202, 206, 210, 211, 217, 218**  
Frau Ruth Knapp

**Spanisch**

**Kurse 301, 304, 305, 306, 307, 312**  
Yolanda Schneuwly-Rivera  
**Kurse 302, 303, 308, 310, 311**  
Belén Temiño

**Kurs 309**  
Emi Pedrazzini

**Italienisch**

**Kurse 401 bis 409**  
Emi Pedrazzini

**Französisch**

**Kurse 501 bis 503**  
Soraya Blessing

**Russisch**

**Kurse 601 bis 603**  
Alina Fuchs

## Moderne Kommunikation

### IN LUZERN

**Leitung:** Michel Prigione, MIP-Schulung und Beratung

**Ort:** Theaterstr. 7, 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 und mailen gehören ebenso zum Kursinhalt wie der Download und die Bedienung verschiedener Apps (z.B. SBB).

#### Kurs iPh 201

Montag, 17.8. + 24.8.  
13.30 bis 15.30 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

#### Kurs iPh 202

Mittwoch, 9.9. + 16.9.  
9.15 bis 11.15 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

#### Kurs iPh 203

Mittwoch, 14.10. + 21.10.  
9.15 bis 11.15 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

#### Kurs iPh 204

Mittwoch, 25.11. + 2.12.  
9.15 bis 11.15 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

#### Kurs iPh 205

Donnerstag, 10.12. + 17.12.  
13.30 bis 15.30 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

#### Kurs iPh 206

Donnerstag, 5.11. + 12.11.  
13.30 bis 15.30 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 gehen mit Ihrem iPad ins Internet, verfassen Mails und laden Fotos. Senden Sie E-Mails an Bekannte. Lernen Sie wichtige Apps, z. B. Skype für Internet-Telefonie via WLAN und iTunes kennen und werden Sie 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 210

Donnerstag, 20.8., 27.8., 3.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

#### Kurs PAD 211

Montag, 19.10., 26.10., 2.11.  
13.30 bis 16.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

#### Kurs PAD 212

Mittwoch, 4.11., 11.11., 18.11.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

#### Kurs PAD 213

Donnerstag, 3.12., 10.12., 17.12.  
8.45 bis 11.45 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, Internet surfen etc. Bitte geben Sie uns die Marke des Telefons bekannt. Mitnehmen: eigenes, geladenes Gerät mit PIN-Code für SIM-Karte.

#### Kurs 215

Mittwoch, 19.8., 26.8.  
9.45 bis 11.45 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

#### Kurs 216

Donnerstag, 15.10., 22.10.  
9.45 bis 11.45 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

#### Kurs 217

Montag, 7.12., 14.12.  
9.45 bis 11.45 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

### Für Tablets mit Android-Betriebssystem

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

#### Kurs ANDROID PAD 220

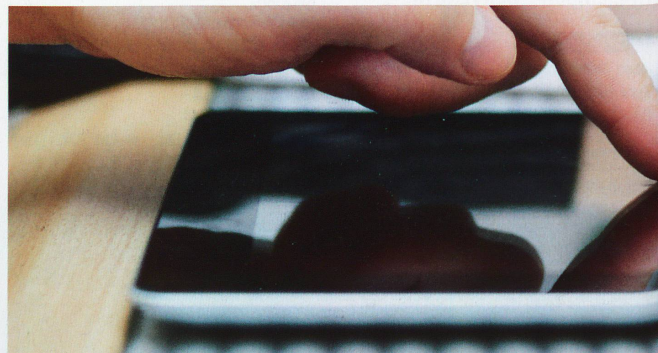
Donnerstag, 15.10., 22.10., 29.10.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

### Wiederholungskurse\*

Wir bieten allen Absolventen von iPad- und iPhone-Kursen neu auch Wiederholungskurse an, in denen wir das Gelernte repetieren und Neues dazulernen. Besuchen Sie einen Wiederholungskurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse.

**Betrifft: Kurse iPh206 und PAD 213**

Neu



## 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 neuesten 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 diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden. In einer kleinen Gruppe werden in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.

**Kursinhalt:** 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. Kursunterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

#### Kurs MAC 230

Montag/Mittwoch, 17.8. + 19.8.  
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

#### Kurs MAC 231

Montag/Mittwoch, 7.9. + 9.9.  
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

#### Kurs MAC 232

Montag/Mittwoch, 5.10. + 7.10.  
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

### iPhoto

**Voraussetzung:** Einstiegskurs Mac

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

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

#### Kurs MAC 233

Montag/Mittwoch, 2.11. + 4.11.  
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 vier bis sechs Teilnehmenden. 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 eingekassiert. 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, Surseestr. 6, 6206 Neuenkirch

**Anreise:** Ab Bahnhof Luzern gibt es eine direkte Busverbindung (Bus 72) nach Neuenkirch mit 18 Minuten Fahrzeit. Es sind genügend Parkplätze vorhanden.



## Windows-Einführung

**Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop zuhause 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 240

Dienstag, 18.8., 25.8., 1.9., 8.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

#### Kurs WiE 241

Montag, 19.10., 26.10., 2.11., 9.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

#### Kurs WiE 242

Freitag, 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.  
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 zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word, Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

#### Kurs UW 245

Freitag, 11.9., 18.9., 25.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

#### Kurs UW 246

Dienstag, 17.11., 24.11., 1.12.  
14 bis 17 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 (sog. Favoriten) speichert und ausdrückt. Wir zeigen Ihnen Vorgehensweisen, 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 elektronische Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte per Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

#### Kurs InE 250

Dienstag, 20.10., 27.10., 3.11., 10.11.  
14 bis 17 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

#### Kurs InE 251

Dienstag, 24.11., 1.12., 15.12.  
und Montag, 7.12.  
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\*\*

**Inhalte:** 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 255

Dienstag, 13.10., 20.10., 27.10., 3.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

(exkl. Programm Photoshop Elements \*\*  
Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

## Fotobuch erstellen

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

### Fotobuch mit Online-Gratissoftware erstellen

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software von Icolor.

**Inhalte:** 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 260

Donnerstag, 17.9., 24.9., 1.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

#### Kurs Foe 261

Mittwoch, 9.12., 16.12., 23.12.  
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 ▶ (CHF 105.–/Std.) bei unseren Kursleiter/-innen, profitieren Sie von «Wissen à la Carte»! Informationen unter Tel. 041 226 11 96.