

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2016)
Heft: 4

Register: Bildung

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: 01.02.2026

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

Exkursionen und Besichtigungen

Voraussetzung: 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. Nehmen Sie bitte Ihr Mobile mit.

Anmeldung: Aufgrund der grossen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

Abmeldung: Bitte beachten Sie unsere «Allgemeinen Bedingungen» auf Seite 2.

der Kraftwerke wird ein Ausweis (ID, Pass oder Fahrausweis) verlangt.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung

Datum: Dienstag, 14.2.2017

Treffpunkt: 8.00 Uhr, Luzern, Carpark Inseli

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 42.– inkl. Führungen und Carfahrt

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 31.1.2017

spazieren wir zur einzigartigen Waldkathedrale.

Leitung: Alfons Steger und lokale Führung

Treffpunkt: 8.50 Uhr, Bahnhof Luzern beim Torbogen

Rückkehr: 15.57 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 39.– inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 8.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anlass 001

Fernsehstudio Leutschenbach

Erleben Sie, wie Fernsehen gemacht wird. In einer ca. 1 ¾ Stunden dauernden Führung erfahren Sie viel Interessantes und sehen, was es braucht, bis eine Sendung ausgestrahlt werden kann. Nach der Führung ist ein Besuch im Personalrestaurant geplant.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung

Datum: Dienstag, 17.1.2017

Treffpunkt: 13.55 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

Rückkehr: 19.49 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 18.– inkl. Führung

Reisekosten: ca. CHF 26.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Anmeldung: bis 3.1.2017

Anlass 002

Axporama in Böttstein und Kern- oder Wasserkraftwerk in Beznau

Am Morgen besuchen Sie das Axporama in Böttstein. Sie erleben einen spannenden Einblick in die Welt des Stroms. Die Ausstellung «Leben mit Energie» bietet viel Wissenswertes und Unterhaltung. Nach dem Mittagessen im Landgasthof Schloss Böttstein besuchen Sie das Kern- oder Wasserkraftwerk in Beznau. Bitte vermerken Sie auf der Anmeldung, ob Sie das Kern- oder das Wasserkraftwerk besichtigen möchten. Für die Besichtigung

Anlass 003

Zug – Innovation und Tradition

Wenn weltweit Millionen von Babys gesund heranwachsen oder wenn die Wundpflege von Patient/innen in unseren Spitälern verbessert wird, dann steht zu meist die Firma Medela mit ihren Milchpumpen bzw. ihrer Vakuumtechnologie dahinter. Wir besuchen am Vormittag das Medizinaltechnikunternehmen in Steinhäusen und am Nachmittag entdecken wir unter kundiger Führung die Geheimnisse der Zuger Altstadt.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Dienstag, 7.3.2017

Treffpunkt: 8.55 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

Rückkehr: 16.49 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 24.– inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 11.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 21.2.2017

Anlässe 004 und 005

Beromünster – ein historisches Zentrum mit nationaler Bedeutung

Im Flecken Beromünster besuchen wir unter kundiger Führung das «Haus zum Dolder» mit seiner Privatsammlung, das Schlossmuseum mit der ältesten Buchdruckerei der Schweiz und das Chorherrenstift St. Michael mit seiner 1000-jährigen Geschichte. Nach dem Mittagessen

Anlass 004

Datum: Dienstag, 11.4.2017

Anmeldung: bis 28.3.2017

Anlass 005

Datum: Mittwoch, 12.4.2017

Anmeldung: bis 29.3.2017

Anlass 006

Bellinzona – Wochenmarkt und Stadtführung

Wir tauchen ein in das bunte Markttreiben und lassen uns anschliessend durch die Stadt führen. Ausgehend vom Rathaus richtet sich unser Blick zuerst auf das Theater und das Regierungsgebäude. Anschliessend besuchen wir die «Collegiata S. Pietro e Stefano» und das «Castel Grande». Dann werden wir in der «Casa del Popolo» zu einem «Risotto al Merlot con Luganighetta» erwartet. Am Nachmittag bleibt Zeit für einen freien Bummel oder den Besuch des Museums im «Castel Grande».

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Samstag, 29.4.2017

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

Rückkehr: 19.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 25.– inkl. Führung

Reisekosten: ca. CHF 44.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (CHF 20.–; nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 13.4.2017

Anlass 007 Stadt und Schloss Lenzburg



Foto: zVg

Wir besuchen das mittelalterliche Städtchen Lenzburg mit seiner 5000-jährigen Geschichte und das stolze Schloss der Lenzburger, später der Kyburger und der Habsburger. Kundige Führer/innen werden uns vieles über die beiden Orte erzählen und zeigen können.

Leitung: Alfons Steger und lokale Führung

Datum: Dienstag, 30.5.2017

Treffpunkt: 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

Rückkehr: 17.58 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 41.- inkl. Eintritt und Führung (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 10.- in bar)

Reisekosten: ca. CHF 20.- mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 16.5.2017

Anlass 008 Haus der Religionen in Bern



Foto: zVg

Visionen sind keine Luftschlösser. Das «Haus der Religionen» ist ein Beispiel dafür. Eine Vielzahl von Religionen und Kulturen sind unter einem Dach vereint. Menschen unterschiedlichster Herkunft,

Glaubensrichtungen, Kulturen und Weltanschauungen finden in diesem Haus Raum und Heimat. Gemeinsam besuchen wir diese Institution und lassen uns in dessen Geist einführen und die Vielfalt der Kulträume zeigen. Am Nachmittag spazieren wir durch den Rosengarten und zum Bärengraben der Stadt Bern.

Leitung: Alfons Steger und lokale Führung

Datum: Dienstag, 13.6.2017

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

Rückkehr: 18.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 27.- inkl. Eintritt und Führung

Reisekosten: ca. CHF 35.- mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 30.5.2017

Anlass 009

Datum: Donnerstag, 15.6.2017

Anmeldung: bis 1.6.2017

Anlass 010

Datum: Dienstag, 28.11.2017

Anmeldung: bis 14.11.2017

Anlass 011 Rhein und Salz

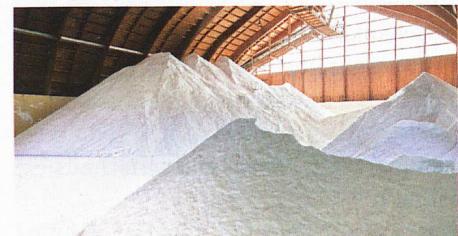


Foto: Saline Schweizerhalle

Täglich brauchen wir Salz, um unser Essen schmackhaft zu machen. In strengen Wintern kann es knapp werden, da es auch für Straßen und Wege gebraucht wird. Wir kennen es aber auch als «Reosal» für den Unterhalt des Geschirrspülers und in vielen anderen Formen. In der Saline Schweizerhalle können Sie die Förderung des «weissen Goldes» direkt verfolgen. Für die Hinfahrt zur Saline benutzen wir ab Basel das Schiff, auf dem wir auch ein einfaches Mittagessen einnehmen werden.

Anlässe 009 und 010

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

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

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale Führung

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

Rückkehr: 17.00 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 (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Ursula Braunschweig und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 29.6.2017

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, UG, vor Kiosk vis-à-vis H&M

Rückkehr: 17.05 Uhr in Luzern

Kosten: ab Basel CHF 47.- (mit GA), CHF 57.- (mit HT), CHF 67.- (ohne Abo) inkl. Mittagessen, Eintritt und Führung

Reisekosten: bis Basel ca. CHF 30.- mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: inbegriffen (exkl. Getränke und Dessert; bitte um Info bei Anmeldung für vegetarisches Menü)

Anmeldung: bis 8.6.2017

Alltag und Natur

Kurs 020

Männerhaushalt

Das kleine Einmaleins

In diesem Kurs bekommen Sie viele praktische Tipps: Was empfiehlt sich, in einem Haushalt täglich, wöchentlich und monatlich zu machen? Wie organisiere ich die Küche, mit welchen Produkten wasche oder putze ich und wie sortiere und bügle ich die Wäsche? Übersichtliche Unterlagen helfen Ihnen zu Hause als Stütze. Dieser Kurs richtet sich an alleinlebende Männer und solche, die gerne mehr über die Haushaltsorganisation lernen möchten.

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

Daten: 2 x Mittwoch; 1. und 8.3.2017

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Schulhaus Mariahilf, Schulküche, Mariahilfgasse 4, Luzern

Kosten: CHF 95.–

Anmeldung: bis 15.2.2017

NEU

konkreten Situationen geübt. Fitness ist nicht erforderlich!

Leitung: Karin Vonwil, Pallas-Selbstverteidigungs-Expertin

Daten: 3 x Montag; 27.3. bis 10.4.2017

Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern

Kosten: CHF 209.–

Anmeldung: bis 13.3.2017

derung 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

Daten: 4 x Donnerstag; 9. bis 30.3.2017

Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr

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

Kosten: CHF 250.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

Anmeldung: bis 23.2.2017

Kurs 021

Sicher unterwegs: Gewaltprävention für Senior/innen

Mut tut Geist und Körper gut!



Foto: Fotolia



Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Kriminalität im Alltag schützen können: Entreiss- oder Taschendiebstahl, Belästigungen, Enkeltrick usw. Sie lernen mit einfachen Mitteln gefährliche Situationen zu vermeiden, frühzeitig zu erkennen und abzuwehren. Selbstverteidigungskurse stärken Ihr Selbstbewusstsein und Sie können Ängste abbauen. Sie erfahren, wie wichtig die Körperhaltung ist und wie Sie sich mit der Stimme klar abgrenzen. Im Rollenspiel werden die

Leitung: José Amrein, dipl. Logopäde

Daten: 3 x Donnerstag; 16. bis 30.3.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 125.–

Anmeldung: bis 2.3.2017

Kurs 023

Basics beim Kochen

Einstieg in die Kunst des Kochens



Wenn für Sie die Zubereitung von «Ghackets und Hörnli» eine Herausfor-

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: 1 x Montag; 24.4.2017

Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 68.–

Anmeldung: bis 10.4.2017

Am Puls der Zeit

NEU

Kurs 030

Farbige Sicht auf Demenz

Der Begriff Demenz löst bei vielen Menschen Unbehagen, aber auch persönliche und kollektive Ängste aus. Das muss nicht sein! Überprüfen Sie Ihr persönliches Selbstverständnis und erhalten Sie kreative Impulse für den Umgang mit Betroffenen. Das Wichtigste: Sie können für die Gesundheit Ihres Gehirns einiges tun!

Leitung: Susanna Furrer, dipl. Farbtherapeutin, Gesundheitscoach

Daten: 3 x Mittwoch; 22.3., 5.4. und 3.5.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 159.–

Anmeldung: bis 8.3.2017

Ort: Hotel Waldstätterhof, Zentralstrasse 4, Luzern

Anmeldung: bis 20.4.2017

Kurs 032 Willisau

Datum: 1 x Donnerstag; 1.6.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Wohnbaugenossenschaft Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

Anmeldung: bis 18.5.2017

Kurse 033 bis 036

Docupass-Workshop

Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung zur Erstellung Ihres persönlichen Vorsorgedossiers. In einer überschaubaren Gruppe werden Sie professionell angeleitet, die Patientenverfügung und einen Vorsorgeauftrag zu erstellen.

Leitung: Sozialberatende der Beratungsstellen Pro Senectute Kanton Luzern

Kosten: CHF 80.– (exkl. Docupass)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Luzern

Ort: Pro Senectute Kanton Luzern, Regionale Beratungsstelle, Taubenhausstrasse 16, Luzern

Kurs 033: 2 x Donnerstag, 9. und 16.2.2017; 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 034: 2 x Donnerstag, 4. und 11.5.2017; 9.00 bis 11.00 Uhr

Hochdorf

Ort: Residio Sonnmatt, Hohenrainstrasse 2, Hochdorf

Kurs 035: 2 x Mittwoch, 15. und 22.3.2017; 14.00 bis 16.00 Uhr

Willisau

Ort: Pro Senectute Kanton Luzern, Regionale Beratungsstelle, Menzbergstrasse 10, Willisau, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

Kurs 036: 2 x Dienstag,

4. und 11.4.2017; 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurse 037 und 038

SinnVolles GehirnTraining

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

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 kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Sie üben ohne Druck.

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: CHF 155.–

Anmeldung: bis 20.2.2017

Kurs 037 Luzern

Daten: 5 x Montag; 6.3. bis 3.4.2017

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 038 Willisau

Daten: 5 x Dienstag; 7.3. bis 18.4.2017 (ohne 4. und 11.4.)

Ort: Gemeinschaftsraum Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

Kurs 039

Testament und Erbfolge

Der 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: 1 x Dienstag; 4.4.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 41.– (inkl. Unterlagen)

Anmeldung: bis 21.3.2017

Partner-
angebot

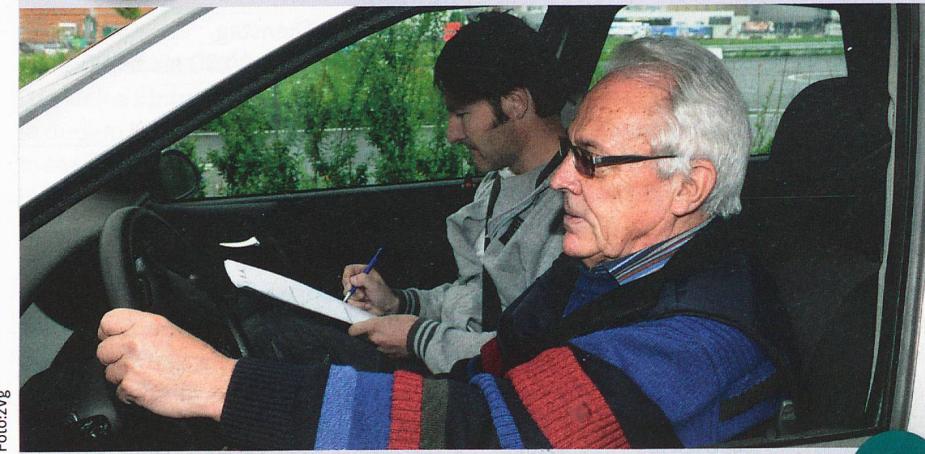


Foto: zVg

Kurse 040 und 041

«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 Fahrtkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest.

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin

Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr (Fahren/
Theorie),
13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)

Ort: Fahrtrainingszentrum TCS,
Emmen

Mittagessen: Kantine TCS (vor Ort
separat zu bezahlen)

Kosten: CHF 220.– (CHF 200.– für TCS-
Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

Kurs 040

Datum: 1 x Dienstag; 21.3.2017

Anmeldung: bis 7.3.2017

Kurs 041

Datum: 1 x Dienstag; 16.5.2017

Anmeldung: bis 2.5.2017

Kurs 042

E-Bike – Einsteigerkurs für Senioren

NEU

Im Theorieteil werden die gesetzlichen Hintergrundinformationen vermittelt. Auch die Gefahren im Verkehr und das richtige Verhalten auf der Strasse werden angesprochen. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Komponenten von E-Bikes kennen und wichtige Themen werden durch Elektrovelo-Spezialisten erklärt. Angeführt von einem speziell geschulten Instruktor erleben die Teilnehmenden im Praxisteil das Fahrgefühl mit Elektrovelos. Nach einer Einführung werden das richtige Schalten und Bremsen geübt und es steht ein Geschicklichkeitsparcours bereit.

Leitung: Pascal Wettstein, Fahrlehrer
und TCS-E-Bike-Instruktor

Datum: 1 x Samstag; 29.4.2017

Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr

Ort: Fahrtrainingszentrum TCS,
Emmen

Kosten: CHF 110.– (CHF 70.– für TCS-
Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

Anmeldung: bis 12.4.2017

SBB

Partner-
angebot

Kurse 043 und 044

SBB-Schulungen für mobile Fahrplanabfragen und Ticketkäufe

Umgang mit mobilen Fahrplänen sowie E-Ticketing

Die Schulung wird interaktiv gestaltet und bietet die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Die Teilnehmenden lernen, wie man online im SBB-Fahrplan eine Fahrplanabfrage macht und wie man im SBB Ticket Shop ein Billett löst. Beide Themengebiete werden online (Laptop) sowie mobil (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

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: unentgeltlich (Kostenüber-
nahme durch die SBB)

Kurs 043

Datum: 1 x Mittwoch; 18.1.2017

Anmeldung: bis 4.1.2017

Kurs 044

Datum: 1 x Mittwoch; 10.5.2017

Anmeldung: bis 26.4.2017

VBL

Partnerangebot

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 sicher im öffentlichen Raum unterwegs zu sein.

Leitung: VBL-Mitarbeitende**Kosten:** die Teilnahme ist kostenlos**Anmeldung und weitere Infos:**Verkehrsbetriebe Luzern,
Telefon 041 369 65 65**Luzern****Daten:** 1 x Mittwoch; 5.4.2017 und

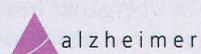
1 x Donnerstag; 6.4.2017

Zeit: 8.00 bis 12.00 Uhr**Ort:** Verkehrsbetriebe Luzern,
Tribschenstrasse 65, Luzern**Sursee****Datum:** 1 x Mittwoch; 31.5.2017**Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr**Ort:** Bahnhof, Sursee**Willisau****Datum:** 1 x Dienstag; 6.6.2017**Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr**Ort:** Bahnhof, Willisau**Emmenbrücke****Datum:** 1 x Dienstag; 13.6.2017**Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr**Ort:** Bahnhof, Emmenbrücke

Partnerangebot

info
stelle
demenzPRO
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER



Kultur+Bewegung für Menschen mit Demenz

Programm 2017

Mit dem neuen Angebot der Infostelle Demenz haben Erkrankte die Möglichkeit, spezielle Angebote von «Bildung+Sport» von Pro Senectute Kanton Luzern zu nutzen. Qualifizierte Leiter/innen bieten gemeinsam mit freiwilligen Betreuungspersonen ein abwechslungsreiches Programm an. Mit «Kultur+Bewegung» durchbrechen Demenzkranke den Alltag und schaffen und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft.

Kurs 045: Gemeinsam Kochen – Apéro

Mittwoch, 25.1.2017

Kurs 046: Digitale Senioren – UpDate

Mittwoch, 22.2.2017

Kurs 047: Everdance® – Solotanzspass zu Evergreens

Mittwoch, 29.3.2017

Kurs 048: Exkursion – Tropenhaus Wolhusen

Mittwoch, 26.4.2017

Kurs 049: Spaziergang – Seepromenade

Mittwoch, 31.5.2017

Kurs 050: Wanderung – Sonnenberg

Mittwoch, 28.6.2017

Kurs 051: Spaziergang – Kunsthistorischer Stadtrundgang

Mittwoch, 27.9.2017

Kurs 052: Wanderung – Eigenthal

Mittwoch, 25.10.2017

Kurs 053: Exkursion – Kunstmuseum Luzern

Mittwoch, 29.11.2017

Kurs 054: Singen und Musizieren im Advent

Mittwoch, 20.12.2017

Verlangen Sie den Flyer mit dem Detailprogramm bei:
Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 95
oder bildung.sport@lu.pro-senectute.ch.

Ein Projekt der Infostelle Demenz bzw. der Trägerschaft der Schweizerischen Alzheimervereinigung Luzern und Pro Senectute Kanton Luzern.

Mit freundlicher
Unterstützung durch:

ALBERT
KOECHLIN
STIFTUNG

Wissen und Kultur

NEU

Kurs 055**Übergänge/Wendepunkte****Kursreihe Nachdenken über Lebensthemen**

Im Laufe des Lebens kommen wir immer wieder an einen Punkt, den wir als Übergang oder Wendepunkt erleben. Wendepunkte sind das Ende des Alten und der Anfang des Neuen: Was lösen Übergänge bei mir aus? Welche Gesetzmässigkeiten beobachte ich bei Wendepunkten vor und nach der Pensionierung? Welche aktuellen Übergänge beschäftigen mich besonders? Am ersten Nachmittag werden wir einen Überblick zum Thema erhalten. Anschliessend und an den beiden nächsten Nachmittagen gibt es kurze Impulse sowie Partner- und Gruppenarbeiten; die Themen werden im Plenum bearbeitet.

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP

Daten: 3 x Dienstag; 24.1., 14.3. und 23.5.2017

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 195.–

Anmeldung: bis 10.1.2017

Kurs 056**Philosophie – Ästhetik****Kursreihe Freude am Denken**

Das 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. Kunst und Schönheit sind Sache des Geschmacks – so sagt man gemeinhin. Aber stimmt das wirklich?

Leitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik

Daten: 4 x Montag; 20.3. bis 10.4.2017

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 135.–

Anmeldung: bis 6.3.2017

Kurs 057**Philosophie – Menschenbilder****Kursreihe Freude am Denken**

Die Frage nach dem Menschen und seiner Stellung im Kosmos gehört zu den grundlegenden Themen der Philosophie. Im Kurs lernen wir Menschenbilder aus Vergangenheit und Gegenwart kennen und gewinnen so einen Einblick in die Wirkung, die das jeweilige Selbstbild der Menschen auf die Gestaltung ihres Lebens ausübt.

Leitung: lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden

Daten: 4 x Montag; 1. bis 22.5.2017

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 135.–

Anmeldung: bis 13.4.2017

Kurs 058**Mein Leben würdigen****Schreibwerkstatt**

Foto: zVg

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»

Daten: 5 x Dienstag; 17.1. bis 21.2.2017 (ohne 24.1.)

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 238.–

Anmeldung: bis 4.1.2017

Kurse 059 und 060**Kurs für Literaturinteressierte****Gemeinsam ausgewählte Bücher besprechen**

Gehört Lesen zu Ihren Lieblingsbeschäftigung? Haben Sie Interesse einzutauen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam werden Bücher gelesen und diskutiert.

Leitung: Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliotherapie

Daten: 6 x Freitag; 27.1., 24.2., 24.3., 28.4., 26.5. und 30.6.2017

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 100.–

Anmeldung: bis 12.1.2017

Kurs 059

Zeit: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 060

Zeit: 15.30 bis 17.00 Uhr

Kurs 061**Kunstgeschichte: Cézanne und die klassische Moderne****Das malerische Sehen und die Gestaltung**

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

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin/Kunstpädagogin

Daten: 6 x Mittwoch; 8.3. bis 12.4.2017

Zeit: 14.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Kunstseminar Luzern, St. Karlstrasse 8, Luzern

Kosten: CHF 153.–

Anmeldung: bis 28.2.2017

Gestalten und Spielen

Kurs 065

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.

Leitung: Verena Hauser

Daten: 6 x Donnerstag; 30.3. bis 11.5.2017 (ohne 13.4.)

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 195.- (exkl. Materialkosten CHF 20.-; werden im Kurs einkassiert)

Anmeldung: bis 15.3.2017

Kurse 066 bis 068

Aquarellmalen

Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie Technik, Farblehre und Bildgestaltung. Freuen Sie sich über Ihre persönlichen Kunstwerke.

Leitung: Maria Tschuppert

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 195.-

Kurs 066 Anfänger

Daten: 6 x Dienstag; 10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5. und 13.6.2017

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Anmeldung: bis 28.12.2016

Kurs 067 Vorkenntnisse

Daten: 6 x Mittwoch; 18.1., 15.2., 15.3., 12.4., 17.5. und 7.6.2017

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Anmeldung: bis 4.1.2017

Kurs 068 Fortgeschrittene

Daten: 6 x Donnerstag; 12.1., 2.2., 9.3., 6.4., 11.5. und 1.6.2017

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Anmeldung: bis 28.12.2016

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

Daten: 8 x Mittwoch; 8.3. bis 26.4.2017

Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstrasse 25, Luzern

Anmeldung: bis 22.2.2017

Kurs 069

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 Ihrer Kamera und 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.

Leitung: Lydia Segginer, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin

Daten: 5 x Dienstag; 30.5. bis 27.6.2017

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 323.-

Material: Eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten

Anmeldung: bis 16.5.2017

Kurs 070 Anfänger

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: CHF 163.- (inkl. Buch «Schachschule», offizielles Lehrmittel Schweizer Schachbund)

Kurs 071 Fortgeschrittene

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr

Kosten: CHF 135.-

Kurse 072 und 073

Jassen

Jassen 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.

Leitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3, Luzern (direkt beim Löwencenter)

Kosten: CHF 75.-

Kurs 072 Anfänger

Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens vertraut, lernen Farben, Namen und Werte der Karten kennen und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen.

Daten: 4 x Dienstag; 7. bis 28.3.2017

Anmeldung: bis 21.2.2017

Kurs 073 Fortsetzung

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; 4. bis 25.4.2017

Anmeldung: bis 31.3.2017



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.

Musik

Kurs 074 Pétanque



Foto: Fotolia

Pétanque ist ein Kugelspiel und wird dem Präzisionssport zugeordnet. Sie lernen die Grundlagen und Regeln kennen und erfahren dabei viel Spielspass und -freude. An einem der schönsten Spielplätze Europas geniessen Sie unbeschwerde Stunden unter Gleichgesinnten. Sie arbeiten an Ihrem persönlichen Spielerfolg, das heisst an der mentalen Stärke, am Fingerspitzengefühl und am scharfen Blick.

Leitung: René Bründler, Pétanque Club Luzern
Daten: 5 x Dienstag; 4.4. bis 9.5.2017 (ohne 18.4.)
Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon
Kosten: CHF 115.-
Anmeldung: bis 21.3.2017

Kurs 075 Schnupperkurs Jodeln

Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, die Einblick in die Jodeltechnik erhalten möchten. Es werden angepasste Stimmbildung, Atem- und Körperarbeit wie auch jodelspezifische Übungen vermittelt.

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin

Datum: 1 x Samstag; 11.3.2017

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Minnie-Hauck-Saal, Schlössli Wartegg, Luzern

Kosten: CHF 85.-

Anmeldung: bis 24.2.2017

NEU

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 224.-

Anmeldung: bis 3.3.2017

Kurs 077 Gemeinsam musizieren

Erleben Sie das Musizieren in der Gruppe mit der Tin Whistle. Einfache irische und Schweizer Lieder werden gemeinsam erarbeitet, die einfach zu spielenden Instrumente erhalten Sie von uns.

Leitung: Andrea Strohbach, dipl. Musikpädagogin, Saxophonistin

Daten: 5 x Dienstag; 7.3. bis 4.4.2017

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 274.- inkl. Tin Whistle, Notenheft und CD

Anmeldung: bis 19.2.2017

Kurs 076 Jodeln in der Gruppe

NEU

Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, welche die Jodeltechnik erlernen resp. auffrischen möchten. Das gemeinsame Singen von ein- bis mehrstimmiger Jodelliteratur und Liedgut steht im Vordergrund. Es werden angepasste Stimmbildung, Atem- und Körperarbeit wie auch jodelspezifische Übungen werden vermittelt.

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin

Daten: 4 x Freitag; 17.3. bis 7.4.2017

Kurs 078

Aktives Hören: Musikgeschichte

Das barocke Zeitalter bis zur Klassik

Die Musik bildete stets einen faszinierenden Teil der Geschichte, denn sie entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Im zweiten Teil des Einführungskurses erhalten Sie in allgemein verständlicher Form eine 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 die Neugier auf Unbekanntes geweckt. 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



Foto: zvg

Partnerangebote

Musikschule
Stadt Luzern

Daten: 7 x Montag; 16./30.1., 6./13.2. und 6./13./20.3.2017
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 310.-
Anmeldung: bis 3.1.2017

Kurse 079 und 080
Fit mit Musik
Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze

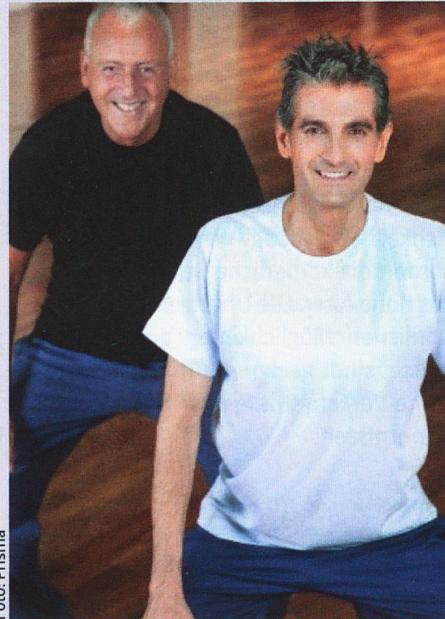


Foto: Prisma

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmisik 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.

Leitung: Diana Wyss, dipl. Rhythmisiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmisik nach Dalcroze
Kosten: CHF 190.-
Anmeldung: bis 3.1.2017

Kurs 079: Gruppe 1 «Einsteiger»
Daten: 11 x Dienstag; 10.1. bis 14.2. und 7.3. bis 4.4.2017
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 8 (Pilatusplatz), Luzern

Kurs 080: Gruppe 2
Daten: 11 x Freitag; 13.1. bis 17.2. und 10.3. bis 7.4.2017
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kurs 081
Sing-Stubete
Gemeinsames Singen aus Freude und nach Herzenslust

Wir singen bekannte und neue Lieder aus der Schweiz, aus anderen Ländern und nach Wünschen der Teilnehmenden. Mit einfachen Atem-, Stimm- und Rhythmusübungen lassen wir uns im Spiel mit Stimme und Sprache in Schwung bringen.

Leitung: Elisabeth Käser, dipl. Rhythmisiklehrerin, Musikerin
Daten: 6 x Dienstag; 17.1., 14.2., 14.3., 11.4., 16.5. und 20.6.2017

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal
Kosten: CHF 139.-
Anmeldung: bis 3.1.2017

Kurs 082
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 befreidendes, lustvolles Erlebnis.

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin
Daten: 5 x Montag; 1. bis 29.5.2017
Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr
Ort: Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 110.-
Anmeldung: bis 18.4.2017

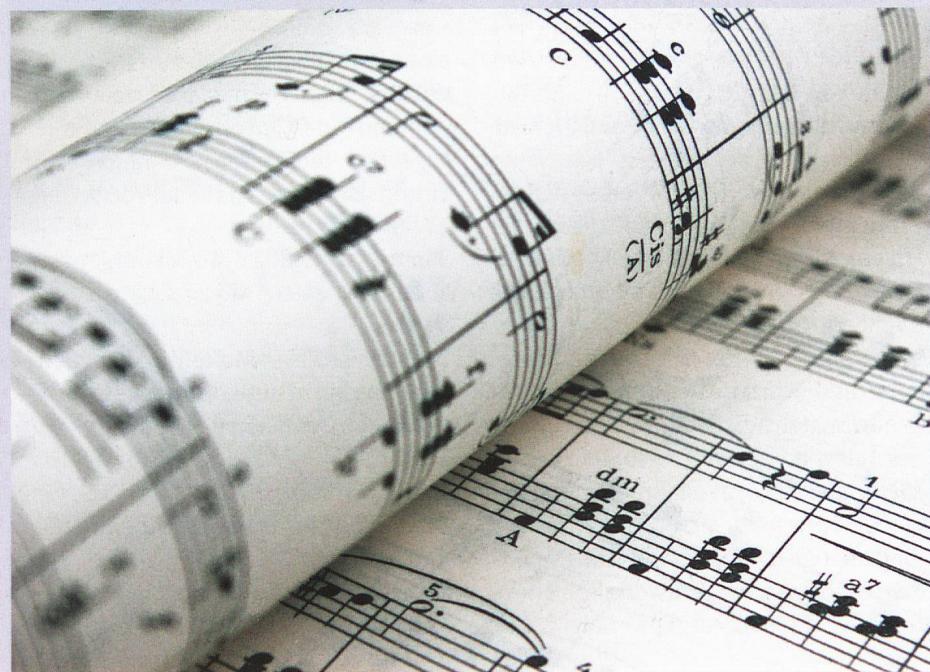


Foto: Fotolia

Gesundheit und Bewegung

Kurs 085 KneippGarten Gisikon Wohltat für Körper und Seele

NEU



Foto: ZVG

In wunderschöner Landschaft gelegen, mit herrlicher Aussicht über das Mittelland und die Berge werden Sie unter fachkundiger Leitung in die Kunst des Kneippens eingeführt und können etwas Gutes für Ihr persönliches Wohlbefinden tun. Der KneippGarten bietet eine Wassertretanlage, ein Armbad, eine Gussstation und einen Barfusspfad. Pro Senectute Kanton Luzern unterstützt das Projekt.

Leitung: Daniela Elmiger, Kneipp-Gesundheitsberaterin
Daten: 4 x Freitag; 5. bis 26.5.2017
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
Ort: KneippGarten Gisikon, Feldhof
 Die direkte Zufahrt zum KneippGarten ist nicht erlaubt. Bitte parkieren Sie Ihr Auto auf den ausgeschilderten Parkplätzen entlang der Feldhofstrasse. Zum KneippGarten sind es 300 Meter zu Fuss.
Kosten: CHF 95.-
Anmeldung: bis 21.4.2017

und Seele. Aerobic und Orienttanz vermitteln ein bewussteres Lebensgefühl, das zur Lebensfreude verhilft.

Leitung: Angelina Misanics, Tanzlehrerin
Daten: 6 x Dienstag; 2.5. bis 6.6.2017
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Kosten: CHF 140.-
Anmeldung: bis 18.4.2017

Kurs 086 Aerobic mit Orienttanz

Lebensfreude durch Bewegung

Aerobic und Orienttanz sind nicht nur bei den Jungen beliebt. Aerobic besteht aus leichten Bewegungsübungen zu Musik, die von Orienttanzschritten ergänzt werden, zur Freude aller, die gerne Gymnastik betreiben. Die Lektionen vermitteln ein Leichtigkeitsgefühl, stützen die Wirbelsäule, trainieren die Muskeln und führen zu einer Harmonie von Körper, Geist

Kurse 088 bis 101

Yoga

Auch für reife Körper

Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. 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.

Hinweis: Die Yoga-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 96.

Partnerangebot

LUZERNER THEATER...

Kurs 087 Shall we dance?!

Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren
 «In Bewegung bleiben» ist das Motto des seit mehreren Jahren erfolgreichen Seniorenangebots von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern. Auch in dieser Spielzeit bittet Kathleen McNurney 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 Teilnehmer die Möglichkeit

eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte (Kat. A) für die Vorstellung: «Tanz 24: Timeless», Sonntag, 14.5.2017, 13.30 Uhr, Luzerner Theater.

Leitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»
Daten: 4 x Donnerstag; 4.5. bis 1.6.2017 (ohne 25.5.)
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens (Probebühne)
Kosten: CHF 115.-
Anmeldung: bis 20.4.2017

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 088 bis 092

Luzern

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern
Daten: 12 x Mittwoch; 18.1. bis 12.4.2017 (ohne 22.2.)
Kosten: CHF 234.-

Anfänger

Kurs 088: 14.30 bis 15.30 Uhr

Fortgeschrittene

Kurs 089: 9.00 bis 10.00 Uhr

Kurs 090: 10.00 bis 11.00 Uhr

NEU

Kurs 091: 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 092: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurse 093 bis 097

Daten: 11 x Mittwoch; 26.4. bis 12.7.2017 (ohne 14.6.)
Kosten: CHF 214.-

Anfänger

Kurs 093: 14.30 bis 15.30 Uhr

Fortgeschrittene

Kurs 094: 9.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 095: 10.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 096: 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 097: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurse 098 und 099 Anfänger

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Zeit: 13.15 bis 14.15 Uhr

Kurs 098

Daten: 13 x Donnerstag; 12.1. bis 13.4.2017 (ohne 23.2.)
Kosten: CHF 254.-

Kurs 099

Daten: 10 x Donnerstag; 27.4. bis 13.7.2017 (ohne 25.5. und 15.6.)
Kosten: CHF 195.-

NEU

Kurse 100 und 101

Willisau

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH
Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau
Zeit: 16.15 bis 17.15 Uhr

Kurs 100

Daten: 13 x Dienstag; 10.1. bis 11.4.2017 (ohne 28.2.)
Kosten: CHF 254.-

Kurs 101

Daten: 12 x Dienstag; 25.4. bis 11.7.2017
Kosten: CHF 234.-

Kurse 102 bis 105

Qi Gong

Lebensenergie stärken

Qi Gong ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Das grosse Spektrum an Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen) haben alle den Sinn, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und das Immunsystem wird gestärkt. Qi Gong kräftigt auch den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

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

Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 102 Anfänger

Daten: 9 x Montag; 9.1. bis 20.3.2017 (ohne 20. und 27.2.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: CHF 246.-

Kurs 103 Anfänger

Daten: 9 x Montag; 27.3. bis 29.5.2017 (ohne 17.4.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: CHF 246.-

Kurs 104 Fortgeschrittene

Daten: 9 x Montag; 9.1. bis 20.3.2017 (ohne 20. und 27.2.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kosten: CHF 246.-

Kurs 105 Fortgeschrittene

Daten: 9 x Montag; 27.3. bis 29.5.2017 (ohne 17.4.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kosten: CHF 246.-

Kurse 106 bis 108

Tai Chi

Bewegt den Körper und belebt den Geist

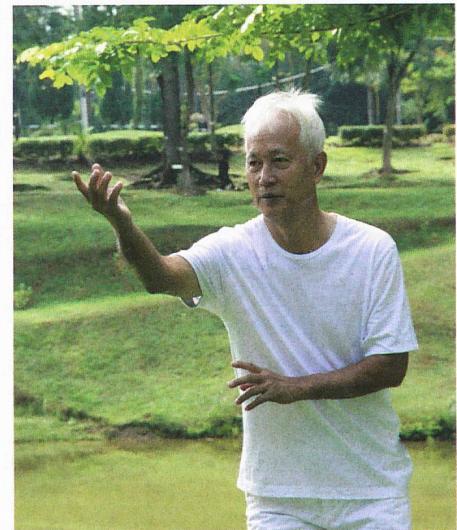


Foto: Fotolia

Tai Chi mit seinen langsam fließenden Bewegungen fördert die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie lernen eine Ta-Chi-Form kennen, die Sie auch zu Hause mit Hilfe der Unterlagen üben können. Körperübungen aus dem Qi Gong und stille Momente runden die Lektion ab.

Leitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin

Ort: Wesemlinrain 16, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 106 Anfänger

Daten: 10 x Freitag; 20.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)
Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr
Kosten: CHF 243.-

Kurs 107 Fortgeschrittene

Daten: 10 x Freitag; 20.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)
Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr
Kosten: CHF 243.-

Kurs 108 Folgekurs

Daten: 7 x Freitag; 5.5. bis 30.6.2017 (ohne 26.5. und 16.6.)
Zeit: 9.30 bis 10.45 Uhr
Kosten: CHF 175.-

Kurse 109 bis 115**Pilates****Für einen starken «Körperkern»**

Mit Pilates werden die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Dann ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die Stabilisationsmuskeln garantieren eine gute, aufrechte Körperhaltung. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle und hilft, das Körperzentrum zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

Hinweis: Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit zum Teil wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 99.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 109 und 110

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa
Daten: 11 x Montag; 9.1. bis 3.4.2017 (ohne 20. und 27.2.)

Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern

Kosten: CHF 247.-

Kurs 109: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kurs 110: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 111 und 112

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa
Daten: 10 x Montag; 10.4. bis 3.7.2017 (ohne 17., 24.4. und 5.6.)

Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern

Kosten: CHF 224.-

Kurs 111: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kurs 112: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 113 und 114

Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 113: 9 x Dienstag; 31.1. bis 4.4.2017 (ohne 28.2.)

Kosten: CHF 192.-

Kurs 114: 10 x Dienstag; 18.4. bis 4.7.2017 (ohne 9.5. und 6.6.)

Kosten: CHF 213.-

Kurs 115

Leitung: Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin, Fitnessinstruktorin, Naturheilpraktikerin/klassische Masseurin

Daten: 9 x Freitag; 27.1. bis 7.4.2017 (ohne 24.2. und 3.3.)

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 192.-

lenk- und Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose etc.). Durch spezifische Übungen wird deren Gleitfähigkeit gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und die Energie und Bewegung in Fluss bringt. Die dynamische Stabilität wird durch optimale Gelenkausrichtung (Spiraldynamik®) unterstützt. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen durchgeführt.

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

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

Daten: 6 x Donnerstag; 12.1. bis 16.2.2017

Kosten: CHF 155.-

Anmeldung: bis 28.12.2016

Kurs 117 Anfänger

Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr

Kurs 118 Fortgeschrittene

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 119**Beckenbodengymnastik**

Regelmässige Beckenbodengymnastik ist wichtig, um Inkontinenz vorzubeugen oder zu behandeln. Sind die Muskeln des Beckenbodens nicht genügend trainiert, kann ein unkontrollierter Urinverlust auftreten. Sie lernen die 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

Daten: 6 x Montag; 6.2. bis 20.3.2017 (ohne 27.2.)

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kosten: CHF 145.-

Anmeldung: bis 23.1.2017

Kurse 117 und 118**Faszien-Fit**

Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden (Ge-

Gesundheit und Wohlbefinden

NEU

Kurs 120

Autogenes Training

Jeder Sieg, jeder Erfolg wird oft allein durch intuitives autogenes Training eingeleitet. Es gelingt einfach besser! Je genauer Sie die entsprechenden Grundgesetze aber kennen, desto gewinnbringender können Sie das AT für jede beliebig gewünschte positive Änderung nutzen und richtig anwenden. Ob bei Schlafstörungen, Unruhezuständen, Befindensstörungen mentaler und körperlicher Art, Veränderungen Ihrer Lebensumstände und vielem anderem mehr. Autogenes Training ist einer Ihrer besten Helfer dabei, und sehr leicht zu erlernen.

Leitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin

Daten: 3 x Dienstag; 2. bis 16.5.2017

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 141.-

Anmeldung: bis 18.4.2017

Kurs 121

Der Weg zurück zu Dir

Workshop zur Selbstfindung mit spirituellem Hintergrund

Eine Reise durch verschiedene Lebensthemen wie z. B. Wut, Lebensfreude, Verantwortung, Loslassen sowie durch Ihr Leben selbst, bringt Sie auf den Weg zurück zu IHNEN. Sie werden erfahren, wo Sie sich evtl. verloren haben und wie Sie sich wiederfinden können. Eine heilsame und wunderbare spirituelle Erfahrung im geschützten und begleiteten Raum und Rahmen.

Leitung: Astrid Reichmuth, mediale Beratungen, Therapeutin

Daten: 4 x Donnerstag; 9. bis 30.3.2017

Zeit: 14.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Praxis Licht am Horizont, Klösterlistrasse 33, Kriens

Kosten: CHF 160.-

Anmeldung: bis 23.2.2017

Kurs 122

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 Spreifüsse 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; 16.3. bis 6.4.2017

Zeit: 10.00 bis 11.45 Uhr

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

Kosten: CHF 179.-

Anmeldung: bis 2.3.2017

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

Daten: 2 x Dienstag; 4. und 11.4.2017

Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 115.-

Anmeldung: bis 21.3.2017

Kurs 124

Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör

Wege zu besserem Zuhören

Wer gut hört und zuhören kann, bleibt in Kontakt 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. 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 weckt Ihre Lebensgeister.

Leitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin

Daten: 5 x Freitag; 20.1. bis 17.2.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 220.-

Anmeldung: bis 6.1.2017

Kurs 123

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

Digitale Senioren

NEU

UpDate

Vortragsreihe

Die Welt wird immer digitaler. Fast alles kann inzwischen auch mit einem Klick im Internet erledigt werden. Bringen Sie sich mit der laufenden Vortragsreihe auf den neusten Stand der Digitalisierung.

Leitung: Nathalie Müller, Expertin digitale Medien

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 59.–

Kurs 130

Storytelling «Wochenende in Paris»

- Google-Suche: Wie suche ich richtig? Was ist Werbung und was Inhalt?
- Hotel, Flug, Zug etc. planen, buchen und bezahlen
- Sehenswürdigkeiten und Restaurants finden
- Sprachtools
- Digitale Grüsse nach Hause schicken
- Weitere digitale Anwendungen

Datum: 1 x Dienstag; 14.2.2017

Anmeldung: bis 31.1.2017

Kurs 131

Vortrag «Digitalisierung im Alltag»

- Einkauf (Online-Shopping etc.)
- Bezahlen (E-Banking, Mobile-Payment etc.)
- Gesundheit (App, Schrittzähler, Ernährung etc.)
- Nachrichten (Push-Nachrichten, digitale Zeitung, Twitter etc.)
- Verkehr (Fahrpläne, Tickets etc.)
- Weitere digitale Anwendungen

Datum: 1 x Dienstag; 11.4.2017

Anmeldung: bis 28.3.2017

A la Carte

Computer-Dienstleistungen

Privatunterricht

Sie möchten keinen Gruppenkurs besuchen, aber Gelerntes auffrischen und ergänzen oder punktuell von Ihnen gewünschte Themen erlernen? Dann können wir Ihnen Privatlektionen durch unser kompetentes Fachteam anbieten:

- Windows-Betriebssysteme
- Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint und Outlook)
- Internet und E-Mail
- iPhone/iPad
- Android Smartphone/Tablet
- Tastatur-Handy
- Diverses (Apps, E-Banking, Google, Fahrpläne, E-Book, Facebook, Twitter, Online Shopping etc.)

Support und Beratung

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software, der Installation eines neuen Druckers oder der Einrichtung eines Virenschutzes? Oder möchten Sie Ihren PC oder Ihr iPad am Internet anschliessen und es klappt nicht reibungslos? Unser Fachteam unterstützt Sie gerne:

- Hardware (PC, Laptop, Notebook, iPad, Tablet, Drucker, Laufwerk etc.)
- iPhone, Android Smartphone, Tastatur-Handy
- Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internet-Installationen (Kabel/WLAN für PC, iPads, Tablets ...)
- Virenschutz

Ort: Lokalität Pro Senectute oder bei Ihnen zu Hause (Wegpauschale)

Kosten: CHF 109.– pro 60 Minuten (Abrechnung in 1/4-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.)

Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 95

Moderne Kommunikation

Gruppenkurse

Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie, Freunden und anderen Menschen jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. Die moderne Kommunikation ist aus dem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Jegliche Art der Kommunikation per Internet, E-Mail, Handy oder Tablet gehört dazu. Diese moderne Kommunikation hat gegenüber dem klassischen persönlichen Treffen eine Vielzahl von Vor-, aber auch Nachteilen.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 140 bis 144

iPhone – Grundkurs

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

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).

Leitung: Nicola Wyss

Kosten: CHF 125.–

Kurs 140

Daten: 2 x Montag; 9. und 16.1.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 141

Daten: 2 x Mittwoch; 8. und 15.2.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 142

Daten: 2 x Mittwoch; 8. und 15.3.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Senioreninitiation und Computer



Foto: Peter Lauth

Kurs 143

Daten: 2 x Montag; 3. und 10.4.2017

Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 144

Daten: 2 x Mittwoch; 31.5. und 7.6.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 145

iPhone – Wiederholungskurs

Wir bieten allen Absolventinnen und Absolventen von iPhone-Grundkursen auch Wiederholungskurse an. Ziel ist es, das Gelernte zu vertiefen und Neues, wie zum Beispiel den Notfallmodus mit seinen Möglichkeiten, dazuzulernen. Besuchen Sie den Wiederholungskurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse.

Leitung: Nicola Wyss

Datum: 1 x Mittwoch; 10.5.2017

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 99.-

Kurs 146

iPhone – Aufbaukurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPhone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID (falls vorhanden) sowie iPhone-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPhone nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Klingelton, Schriftgrösse, automatische Sperre und vieles mehr. Weiter widmen wir uns der Welt der Apps: Apps installieren, löschen, verschieben und organisieren. Auch können Sie danach ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

Leitung: Nicola Wyss

Datum: 2 x Montag; 6. und 13.2.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 125.-

Kurse 147 und 148

iPad – Grundkurs

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

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie das iPad bedienen. Sie surfen mit Ihrem iPad im Internet, schicken E-Mails mit Fotos an Bekannte, lernen verschiedene Apps kennen und werden sicher im Umgang mit dem Gerät.

Leitung: Nicola Wyss

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 280.-

Kurs 147

Daten: 3 x Montag; 9. bis 23.1.2017

Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 148

Daten: 3 x Montag; 27.3. bis 10.4.2017

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurse 149 bis 151

Android Handy – Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Gerät mit PIN-Code für SIM-Karte.

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie dessen Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Telefon-Grundeinstellungen, richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen etc. Bitte geben Sie uns die Marke Ihres Telefons bekannt.

Leitung: Beatrice Tichelli

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: CHF 125.-

Kurs 149

Daten: 2 x Dienstag; 17. und 24.1.2017

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 150

Daten: 2 x Montag; 13. und 20.3.2017

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 151

Daten: 2 x Mittwoch; 10. und 17.5.2017

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 152**Android Handy – Wiederholungskurs**

Wir bieten allen Absolventinnen und Absolventen von Android-Handy-Grundkursen auch Wiederholungskurse an. Ziel ist es, das Gelernte zu vertiefen und Neues, wie zum Beispiel den Notfallmodus mit seinen Möglichkeiten, dazuzulernen. Besuchen Sie den Wiederholungskurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse.

Leitung: Beatrice Tichelli

Datum: 1 x Montag; 19.6.2017

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 99.-

Kurs 153**Android Handy – Aufbaukurs**

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Android-Handy inkl. PIN-Code für SIM-Karte sowie Android-Handy-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Startbildschirm einrichten, Klingelton, Schriftgrösse und vieles mehr. Sie lernen Ihr Handy als Unterstützung im Alltag kennen: Haftnotizen

und Kalender. Sie erfahren, wie Sie Ihr Handy unterwegs mit Google Maps einsetzen, Währungen umrechnen sowie ganze Textpassagen übersetzen können.

Leitung: Beatrice Tichelli

Datum: 2 x Donnerstag;

11. und 18.5.2017

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 125.-

Kurs 154**Android Tablets – Grundkurs**

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Gerät und Stromadapterkabel.

Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres neuen Tablets der Marken Samsung, Asus, Lenovo etc. kennen. Im Internet surfen, E-Mails verfassen, Apps laden und bedienen, Fotos/Dokumente verwalten und Musik hören.

Leitung: Beatrice Tichelli

Daten: 3 x Mittwoch; 3. bis 17.5.2017

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 280.-

Computer (Windows)**Laptop-Kurse in Luzern und PC-Kurse 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 erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit dem Laptop oder PC!

Kleingruppen: Es wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden unterrichtet.

Hardware: In Neuenkirch stehen 6 PCs zur Verfügung oder Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit. In Luzern bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit oder Sie können einen Laptop gegen Gebühr nutzen.

Nutzungsgebühr Laptops: Die Nutzungsgebühr für unsere 2 Laptops in Luzern beträgt CHF 20.- pro Kurstag (4 x = CHF 80.- bzw. 3 x = CHF 60.-). Bitte bei der Anmeldung vermerken.

Betriebssystem: Windows 7 und 10 (Office Version 2010 oder 2013/2016). Auf den Schulgeräten ist wahlweise Windows 7 und 10 installiert.

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert (CHF 39.50). Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium zuhause.

Anreise Neuenkirch: Ab Bahnhof Luzern gibt es alle 30 Minuten eine direkte Busverbindung nach Neuenkirch (Nr. 72) mit 18 Minuten Fahrzeit. Es sind auch genügend Parkplätze vorhanden.

Leitung: Michel Prigione

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn



Kurse 155 bis 157**Windows – Grundkurs**

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zuhause zum Üben mit Windows-Betriebssystem. Klären Sie vor Kursbeginn bitte ab, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows 7/8.1/10 und Office 2010/2013/2016.

Sie lernen das Betriebssystem Windows von Microsoft kennen und damit arbeiten. 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, speichern und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

Kurs 155 Laptop

Daten: 4 x Dienstag; 10. bis 31.1.2017

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 156

Daten: 4 x Mittwoch; 8. bis 29.3.2017

Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 390.–

Kurs 157 Laptop

Daten: 4 x Dienstag; 6. bis 27.6.2017

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurse 158 und 159**Windows – Umsteigerkurs**

Voraussetzung: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP.

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP, Windows 7 und Windows 8.1 auf Windows 10: Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen, z.B. die neue Bildbetrachtungssoftware von Windows oder auch die neuen Fenster-Techniken. Menübänder sind heute im Betriebssystem wie auch im Office-Programm vorhanden und werden ebenfalls erklärt. Passen Sie Windows Ihren Bedürfnissen an.

Kurs 158 Laptop

Daten: 3 x Freitag; 3. bis 17.2.2017

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 230.– (exkl. Laptop)

Kurs 159

Daten: 3 x Donnerstag; 4. bis 18.5.2017

Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 290.–

Kurse 160 und 161**Internet und E-Mail – Einführung**

Voraussetzung: Windows-Grund- oder Umsteigerkurs.

Im Kurs wird mit Google oder Firefox und dem neuen Microsoft Edge Browser sowie den Programmen Windows Mail oder Outlook 2013/2016 gearbeitet.

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web und mit der elektronischen Post. Suchen und finden Sie Informationen wie Adressen und Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen speichert und ausdrückt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die ein sicheres Surfen ermöglichen.

Lernen Sie die Möglichkeiten des E-Mails kennen und halten Sie mit Ihren Bekannten Kontakt per elektronische Post. Versenden Sie Beilagen per E-Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

Kurs 160 Laptop

Daten: 4 x Dienstag; 7. bis 28.3.2017

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 161

Daten: 4 x Mittwoch; 3. bis 24.5.2017

Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 390.–

Kurs 162**Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements 14**

Voraussetzung: Windows-Grund- oder Umsteigerkurs oder gleichwertige PC-Kenntnisse.

Bildbearbeitung mit dem «kleinen Bruder» des Photoshop. Bildübertragung und Organisation sind die Grundlagen, die vermittelt werden. Nach der Übersicht der Programm-Oberfläche beginnen wir mit der Bildbearbeitung. Bildausschnitte wählen, Kontrast und Größe definieren, rote Augen korrigieren etc. So können Sie fast jedes Foto verbessern.

Wir werden mit der Version Photoshop Elements 14 arbeiten. Eine Lizenz kostet CHF 50.– pro Teilnehmer/in, wenn zwei Personen sich ein Programm teilen bzw. CHF 95.– für die Vollversion. Das Buch des Herdt Verlags kostet CHF 39.50.

Daten: 4 x Freitag; 5. bis 26.5.2017

Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 390.– (exkl. Software und Buch)



Kurse 163 und 164**Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware**

Voraussetzung: Windows-Grund- oder Umrsteigerkurs oder gleichwertige PC-Kenntnisse.

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 163 Laptop

Daten: 3 x Freitag; 10. bis 24.3.2017

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 230.- (exkl. Laptop)

Kurs 164

Daten: 3 x Dienstag; 2. bis 16.5.2017

Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 290.-

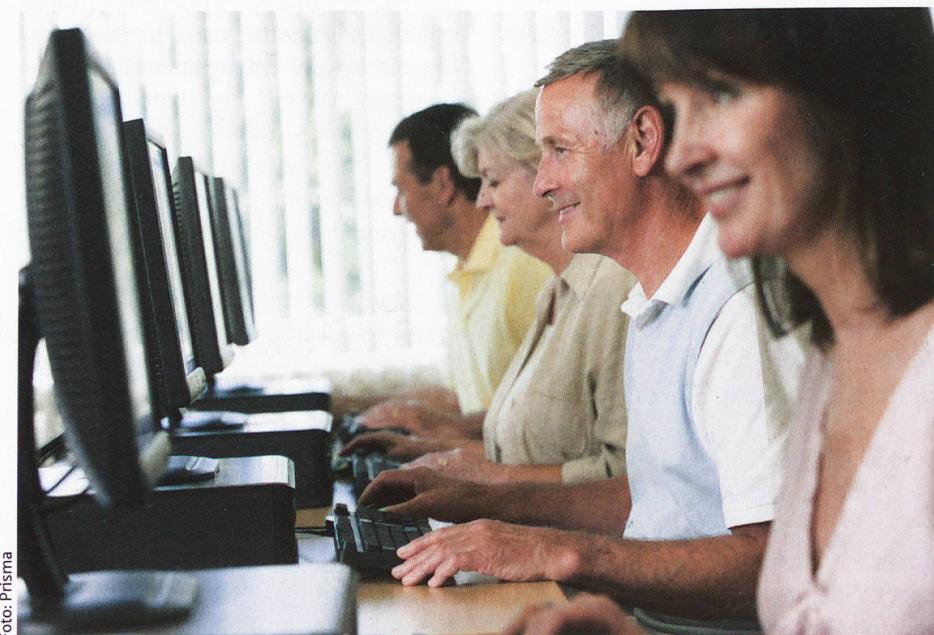


Foto: Prisma

Computer (Mac)

Leitung: Stephan Amgarten, Kursleiter, Kundenberater bei Data Quest AG

Ort: Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

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

Kurse 165 bis 167**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 kennen lernen? 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 und 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.

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: CHF 230.-

Kurs 165: 2 x; Dienstag, 7., und Donnerstag, 9.2.2017

Kurs 166: 2 x; Dienstag, 7., und Donnerstag, 9.3.2017

Kurs 167: 2 x; Dienstag, 4., und Donnerstag, 6.4.2017

Kurs 168**Fotos-App**

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

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

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

Daten: 2 x; Dienstag, 9. und Donnerstag, 11.5.2016

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: CHF 230.-

Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

www.lu.pro-senectute.ch

Ansprechpersonen

Sachbearbeiterinnen Bildung

Nadia Bongard	041 226 11 96
Pascale Kaufmann	041 226 11 95

Sachbearbeiterinnen Sport

Claudia Burri	041 226 11 99
Anita Lütolf	041 226 11 91

Vorbereitung Pensionierung

Pascale Kaufmann	041 226 11 95
------------------	---------------

Leiterin Bildung+Sport

Michèle Albrecht	041 226 11 97
------------------	---------------

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag,
8.30 bis 11.00 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr

Aktive Momente schenken!

NEU
Gutscheine
Bildung+Sport

Das ideale Geschenk für aktive Frauen und Männer ab 60 Jahren.

Schenken Sie aktive Momente mit einem Gutschein von Bildung+Sport. Mit diesem Gutschein kann der oder die Beschenkte, den passenden Kurs für sich persönlich aus dem aktuellen Halbjahresprogramm «impulse» aussuchen.

Bestellen Sie Gutscheine bei:
Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport

bildung
sport pro senectute bewegt

Pro Senectute Kanton Luzern

Geschäftsstelle

Bundesplatz 14, 6002 Luzern 041 226 11 88
■ club sixtysix (Gönnervereinigung/Rabatte) 041 226 11 88
■ Senior/innen im Klassenzimmer 041 226 11 88
■ Unentgeltliche Rechtsauskunft 041 226 11 88

Sozialberatung

Regionale Beratungsstelle Luzern
Taubenhausstrasse 16, 6005 Luzern 041 319 22 88
■ Steuererklärungsdienst 041 319 22 88
■ Infostelle Demenz 041 210 82 82

Regionale Beratungsstelle Emmen
Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke 041 268 60 90

Regionale Beratungsstelle Willisau
Menzbergstrasse 10, 6130 Willisau 041 972 70 60

Gemeinwesenarbeit

Bundesplatz 14, 6002 Luzern 041 226 11 81

Hilfen zu Hause

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
■ Alltags- und Umzugshilfe 041 211 25 25
■ Mahlzeitendienst 041 360 07 70
■ Treuhanddienst 041 226 19 70

win60plus

Vermittlung von Freiwilligenarbeit
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern 041 210 53 70

Patronate

Seniorenorchester Luzern
Präsidentin: Rita Kopp 041 790 68 80

Seniorenchor Luzern
Präsidentin: Doris Zemp 041 311 18 04

Seniorenbühne Luzern
Präsidentin a. i.: Hanni Heer 041 360 96 73

Senioren-Mandolinenorchester Luzern
Leiter: Max Haas 041 310 05 21

Anmeldung Kurse

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende Kurse an:

Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Handy:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

Bei Anmeldung für Exkursionen: Generalabonnement vorhanden? Ja Nein
Halbtaxabonnement vorhanden? Ja Nein
Tageskarte vorhanden? Ja Nein

Anmeldung Ferien

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende Ferien an:

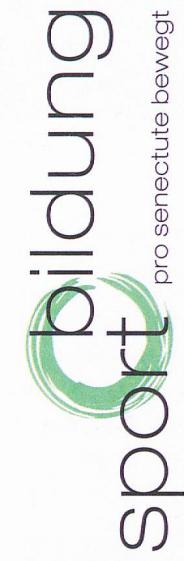
Ferienort/-datum:	Kategorie: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer
Ferienort/-datum:	Kategorie: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer
Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Handy:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

Bei Anmeldung für Ferien im DOPPELZIMMER – Angaben für die 2. Person:

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Handy:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

1. Person 2. Person

Generalabonnement vorhanden? Ja Nein Ja Nein
Halbtaxabonnement vorhanden? Ja Nein Ja Nein
Tageskarte vorhanden? Ja Nein Ja Nein



pro senectute bewegt

Bitte
frankieren



GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern

Bitte
frankieren



pro senectute bewegt



GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26
6003 Luzern

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Die Teilnahme ist für alle ab 60 Jahren möglich.

Treff 230 Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der grauen Zellen zur Verbesserung von Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen.

Leitung: Dolores Weber,
Telefon 041 660 96 20
Daten: jeden 3. Freitag des Monats;
20.1., 17.2., 17.3., 21.4., 19.5.,
16.6.2017

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr und
13.30 bis 15.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 75.– für 5 frei wählbare Treffen (Abo) oder CHF 15.– pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme direkt bei Frau Weber ist jedoch erwünscht.

Treff 231 Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert.

Leitung: Dr. Marcel Sonderegger,
Telefon 041 937 12 47

Daten: meistens jeden 1. Donnerstag des Monats; 12.1., 2.2., 2.3., 6.4., 4.5., 1.6.2017

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Schlüssel,
Franziskanerplatz 12, Luzern

Kosten: CHF 5.– pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Treff 232 Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen.

Leitung: Margrit Thalmann,
Telefon 041 440 56 84

Daten: jeden 1. Donnerstag des Monats;
2.2., 2.3., 6.4., 4.5., 1.6.2017

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Restaurant Militärgarten,
Horwerstrasse 79, Luzern (bei der
Allmend Luzern)

Kosten: CHF 24.– für 6 wählbare Treffs
(Abo) oder CHF 5.– pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Treff 234 Immer wieder sonntags

Haben Sie Lust, am Sonntag mit anderen Menschen etwas zu unternehmen?

Leitung: Josiane Burkard,
Telefon 078 845 81 30

Anmeldung:

Pro Senectute Kanton Luzern,
Bildung+Sport,
Telefon 041 226 11 95,
bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

Filmnachmittag

anschliessend Kaffee und Kuchen

Datum: Sonntag, 19.2.2017

Zeit: 13.30 bis ca. 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute,
Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 10.–

Schwyzerörgeli-Stubete

mit Weindegustation

Datum: Sonntag, 19.3.2017

Zeit: 13.30 bis ca. 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,
Luzern

Kosten: CHF 10.–

Bilder und Eindrücke aus Namibia

mit Rosmarie Schmid; Kaffee und Kuchen

Datum: Sonntag, 23.4.2017

Zeit: 13.30 bis ca. 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,
Luzern

Kosten: CHF 10.–

Treff 233 Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit be- schwingerter Live-Musik.

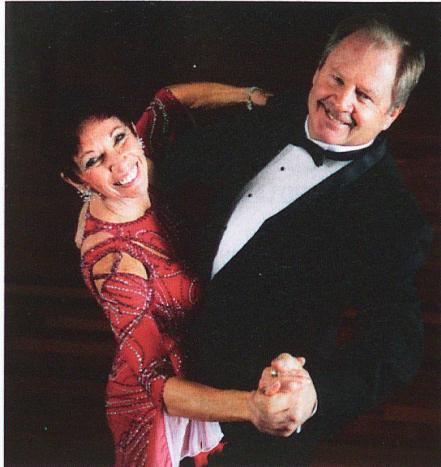


Foto: zVg

Leitung: Frieda Frei,

Telefon 041 930 37 83

Daten: jeweils am Mittwoch; 25.1.,
22.2., 22.3., 26.4., 24.5., 21.6.,
26.7.2017

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Viva Luzern AG · Eichhof, Haus
Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

Kosten: CHF 10.– pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Ausflug Vogelwarte Sempach

Datum: Sonntag, 21.5.2017

Zeit: 13.15 bis ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Gleis 7, Bahnhof
Luzern

Kosten: CHF 10.– (exkl. Bahnbillett
und Eintritt)

Sprachen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und Grammatik wie nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung.

Kursdauer: 9.1. bis 7.7.2017 (ohne Fasnachtsferien 20.2. bis 3.3., Osterferien 14. bis 28.4., Auffahrt 25.5., Pfingstmontag 5.6. und Fronleichnam 15.6.)

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten

Anmeldung: bis 22.12.2016

Bemerkung: Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.

Kleingruppenzuschlag: Preise gelten ab 7 Teilnehmende. Bei Unterbestand (5 oder 6 Teilnehmenden) kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden.

Kursleiterinnen

Englisch

Frau Barbara Christen

Kurse: 170, 171, 172, 174, 176, 177, 180, 185, 186, 187, 188

Frau Ruth Knapp

Kurse: 175, 179, 181, 182, 183, 184

Frau Pat Suhr Felber

Kurse: 173, 178, 189, 190, 191, 192, 193, 194

Spanisch

Frau Yolanda Schneuwly-Rivera

Kurse: 201, 203, 204, 207, 208

Frau Belén Temiño

Kurse: 200, 202, 205, 206

Italienisch

Frau Emi Pedrazzini

Kurse: 211, 212, 214, 215, 216, 217, 218, 219

Frau Maria Fasanella

Kurs 210, 213

Französisch

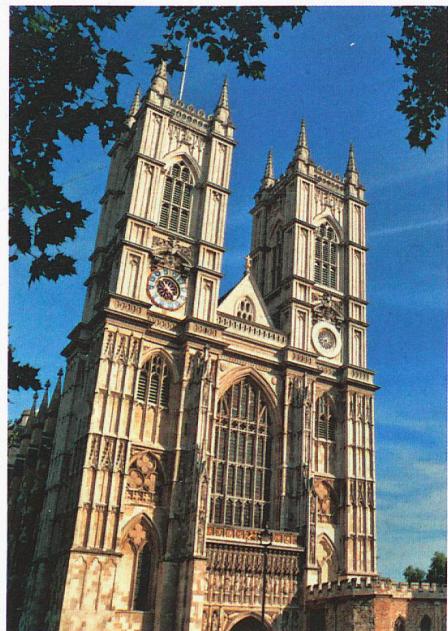
Frau Soraya Blessing

Kurse: 220, 221, 222

Russisch

Frau Alina Fuchs

Kurse: 225, 226



Fotos: Fotolia

ENGLISCH WELCOME!

Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse

Kurs 170

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

NEU

Anfänger 2 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

Kurs 171

Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Anfänger 3 (Beginner)

Vorkenntnisse erforderlich

Kurs 172

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

Anfänger 4 (Elementary)

Kurs 173

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 174

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.- (21 x)

Anfänger 5 (Elementary)

Kurs 175

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 176

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Anfänger 6 (Elementary)

Kurs 177

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

Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 178

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

Mittel 2 (Pre-Intermediate)

Kurs 179

Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 180

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

Kurs 181

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

Mittel 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 182

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

Kurs 183

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

Kurs 184

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 185

Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 186

Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 187

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Mittel 4 (Pre-Intermediate)

Kurs 188

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Fortgeschrittene (Intermediate)

Kurs 189

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 190

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

Kurs 191

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 192

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 193

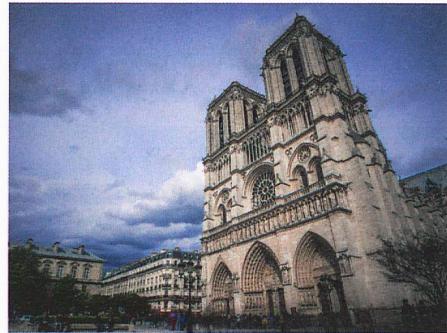
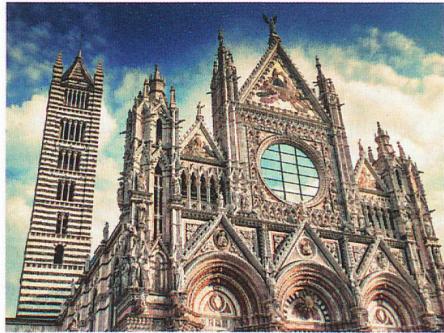
Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

Konversation (Advanced)

Reading matter and discussions about current affairs and literary texts. Improvement of pronunciation and vocabulary.

Kurs 194

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 290.- (20 x)



SPANISCH BIENVENIDOS!

Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse

Kurs 200

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

NEU

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

Kurs 201

Do, 14.00 bis 15.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Anfänger 3

Kurs 202

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

Mittel

Kurs 203

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Kurs 204

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

Fortgeschrittene

Kurs 205

Di, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Konversation

En un ambiente relajado y de la mano de lecturas y materiales audiovisuales, hablamos sobre temas de actualidad e interés para el grupo.

Kurs 206

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

Kurs 207

Fr, 8.45 bis 10.00 Uhr CHF 457.- (21 x)

Kurs 208

Di, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

ITALIENISCH BENVENUTI!

Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse

Kurs 210

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

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

Kurs 211

Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 1

Kurs 212

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

Kurs 213

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

Mittel 2

Kurs 214

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

Mittel 3

Kurs 215

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

Mittel 4

Kurs 216

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

Fortgeschrittene 1

Kurs 217

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 218

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 219

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

FRANZÖSISCH BIENVENUE!

Anfänger

Kurs 220

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Mittel

Kurs 221

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

Fortgeschrittene

Kurs 222

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 457.- (21 x)



RUSSISCH DOBRO POZHÁLOVAT

Anfänger (Niveau A1)

Kurs 225

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

Russisch für die Reise

Kurs 226

ohne Vorkenntnisse

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