

**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.

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

## Anlass 001

### Fernsehstudio Leutschenbach

Erleben Sie, wie Fernsehen gemacht wird. In einer ca. 1 ¼ 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

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

## 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 Steinhausen 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

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 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



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



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 Bärengarten 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

### 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)

### 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

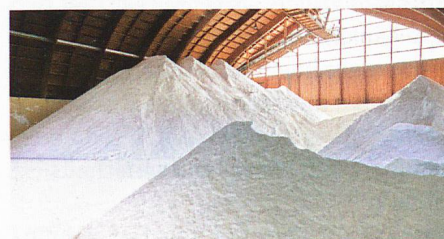


Foto: Saline Schweizerhalle

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 «Reo-sal» 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.

**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, was wöchentlich und was 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, Mariahilfstrasse 4, Luzern

**Kosten:** CHF 95.-

**Anmeldung:** bis 15.2.2017

## 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

**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

## Kurs 022

### Humor im Alltag

#### Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein

Humor und Spontanität gelten als hervorragende soziale Fähigkeiten und öffnen Wege aus schwierigen Situationen. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Humor und Schlagfertigkeit gelernt und weiterentwickelt werden können. Verschiedene Ideen und Anregungen fördern die Realisierung im Alltag. In diesem Kurs wird viel gelacht.

**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



Foto: z/Vg

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

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 024

### Stil und Make-up 60+



Foto: Fotolia

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

## Kurse 031 und 032

### Eigene Vorsorge mit dem Docupass

#### Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

Das Erwachsenenschutzrecht sieht verschiedene Formen der eigenen Vorsorge für den Fall der Urteilsunfähigkeit vor. Pro Senectute bietet dazu mit dem Docupass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In diesem Kurs werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt, die verschiedenen Instrumente vorgestellt und anhand des Docupasses die verschiedenen Vorsorgeformen genau beleuchtet.

**Leitung:** Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater  
**Kosten:** CHF 36.-  
**Material:** Den Docupass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 23.- inkl. Porto) unter Telefon 041 226 11 88 bestellen oder auch vor Ort kaufen (CHF 19.-); dies wird aber nicht vorausgesetzt.

## Kurs 031 Luzern

**Datum:** 1 x Donnerstag; 4.5.2017  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**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 Erbsfolge

Der erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine allgemeine Übersicht zum Thema Testament und Erbsfolge 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



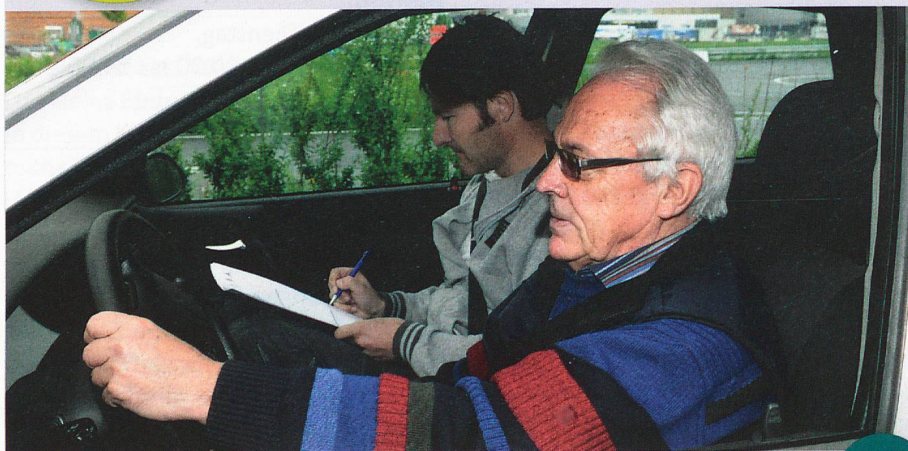
Partner-  
angebot

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 Fahrkönnen 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**

Im Theorie teil 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 Elektrovélo-Spezialisten erklärt. Angeführt von einem speziell geschulten Instruktor erleben die Teilnehmenden im Praxisteil das Fahrgefühl mit Elektrovélos. Nach einer Einführung werden das richtige Schalten und Bremsen geübt und es steht ein Geschicklichkeits-Parcours 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

NEU

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 (Kostenübernahme 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

Partner-  
angebot**Im Alltag sicher unterwegs****Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben»  
mit Billettautomatenschulung**

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

Partner-  
angebotinfo  
stelle  
demenzPRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

alzheimer

## 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 Demenzerkrankte 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 Detail-  
programm bei:**  
Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 95  
oder [bildung.sport@lu.pro-senectute.ch](mailto: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

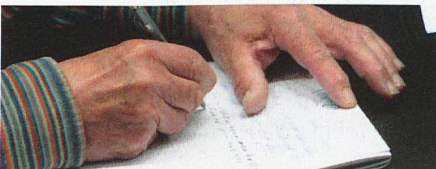
**Kurs 058****Mein Leben würdigen****Schreibwerkstatt**

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, Ausbilderin 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 Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse einzutauschen 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 Bibliothektherapie

**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

## 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 Seggiger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin

**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

## Kurse 070 und 071

### Schach



Foto: zvg

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.

**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 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 Löwencentrum)

**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



**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 unbeschwerte 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

# Musik

**Kurs 075**  
**Schnupperkurs Jodeln****NEU**

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

**Kurs 076**  
**Jodeln in der Gruppe****NEU**

Foto: zVg

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 vermittelt.

**Leitung:** Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin  
**Daten:** 4 x Freitag; 17.3. bis 7.4.2017

**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 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 Schwergewicht 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 Naegle, Dr. Phil. I, Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin



Partner-  
angebote

## 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

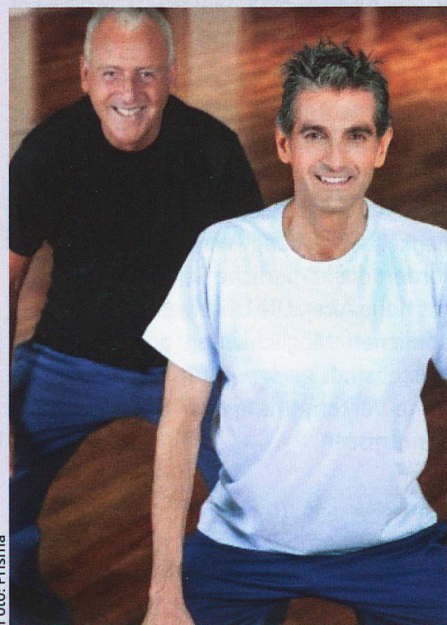


Foto: Prisma

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

**Leitung:** Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik 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. Rhythmiklehrerin, 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 befreiendes, 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

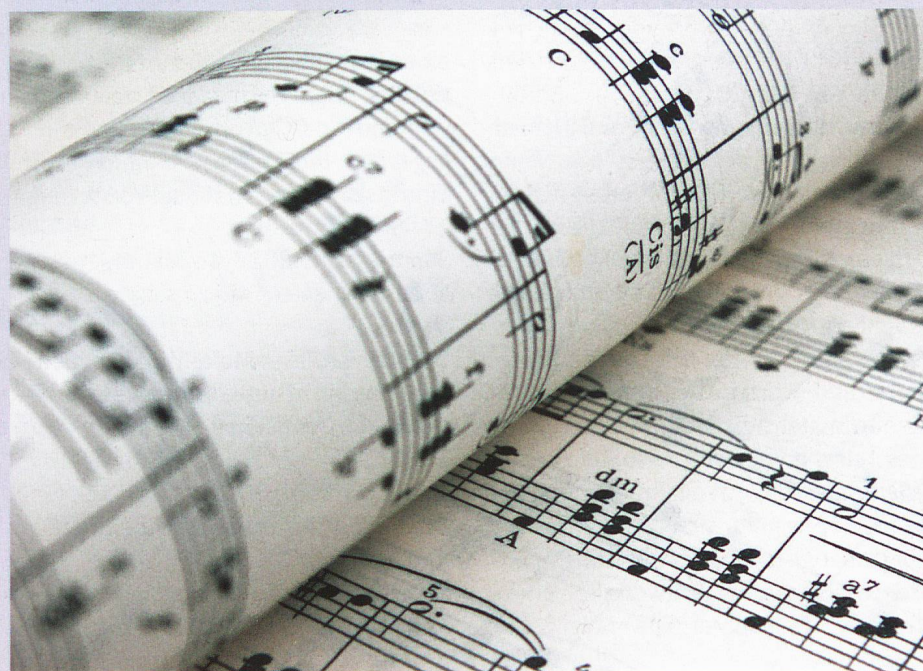


Foto: Fotolia



# Gesundheit und Bewegung

## Kurs 085

### KneippGarten Gisikon Wohltat für Körper und Seele

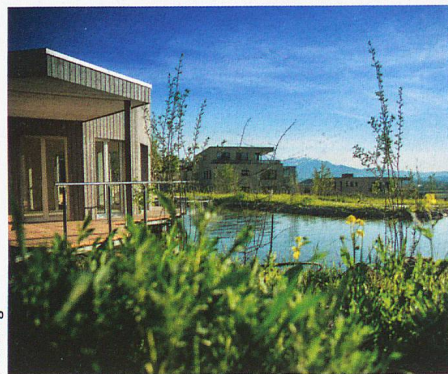
**NEU**


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

**NEU**

## 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.

**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**

 Partner-  
angebot

**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 (Probühne)

**Kosten:** CHF 115.-

**Anmeldung:** bis 20.4.2017



**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

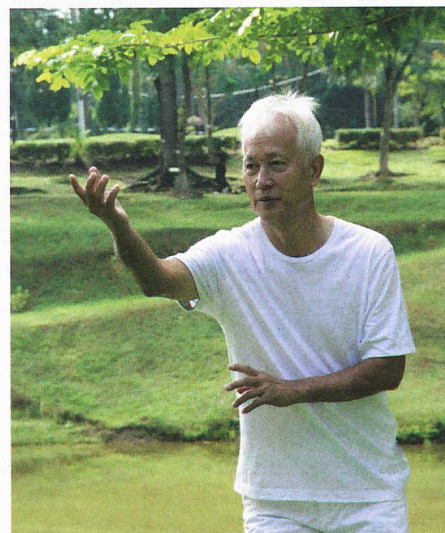


Foto: Fotolia

Tai Chi mit seinen langsamen 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 Löwencent, 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 Löwencent, 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, Fitnessinstructorin, 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.–

**Kurs 116****Physiotherapie****Einführung ins Krafttraining im Alter**

Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe auch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen im Kurs gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individueller Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers ist nach Absprache möglich (Telefon 041 362 33 22).

**Leitung:** qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten

**Daten:** 8 x Montag; 6.3. bis 1.5.2017 (ohne 17.4.)

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

**Kosten:** CHF 175.–

**Anmeldung:** bis 20.2.2017

**Kurse 117 und 118****Faszien-Fit****Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®**

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

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



# 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 Lebens-themen 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 Spreizfüsse durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause ausführen.

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

**Daten:** 4 x Donnerstag; 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

## Kurs 123

### Gut und erholsam schlafen Schlafstörungen natürlich begegnen



Foto: Fotolia

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

lernen in diesem Kurs, was Ihren Schlaf sabotiert und wie Sie dies ausschalten können. Erfahren Sie auch, was Ihre Organuhr, Ihr Biorhythmus und Ihr persönliches Umfeld zu Ihrem gesunden Schlaf beitragen. Alles, was Sie brauchen, ist etwas Geduld mit sich selbst und Freude am leicht erlernbaren Schlaftraining.

**Leitung:** Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin

**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



# Digitale Senioren

## 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 Kommun

## 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



# inikation 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, dazulernen. 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



Foto: Peter Lauth



**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 ausdruckt. 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 Photoshops. 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 Umsteigerkurs 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.–

**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.–

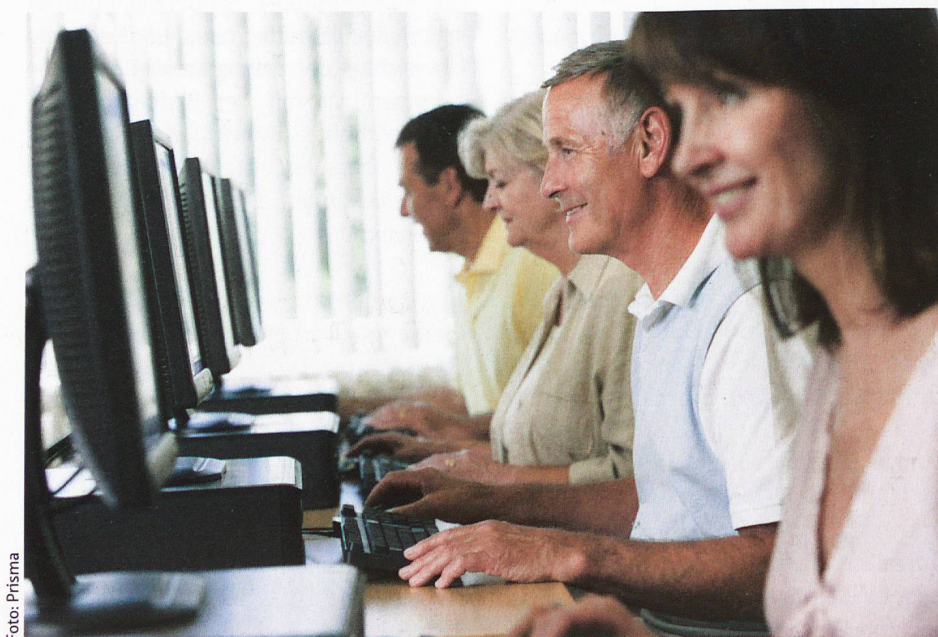


Foto: Prisma



# 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



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.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Kurstitel:	Kurs-Nr.:
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:

	<b>1. Person</b>	<b>2. Person</b>
Generalabonnement vorhanden?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Halbtaxabonnement vorhanden?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Tageskarte vorhanden?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein



**Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

Bitte  
frankieren

**Pro Senectute Kanton Luzern**

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

Bitte  
frankieren



# 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 233 Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik.

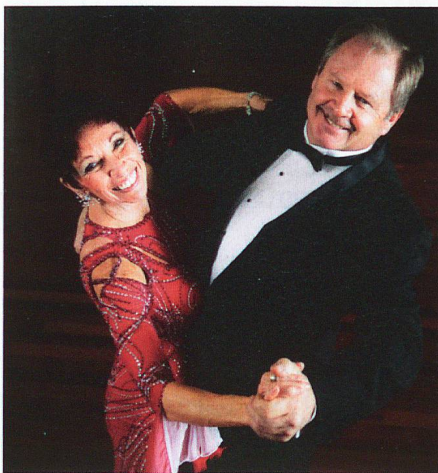


Foto: zVg

**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.

## 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.-

**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 Faschnachtsferien 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 Schnewly-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)

### 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)

NEU

### 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

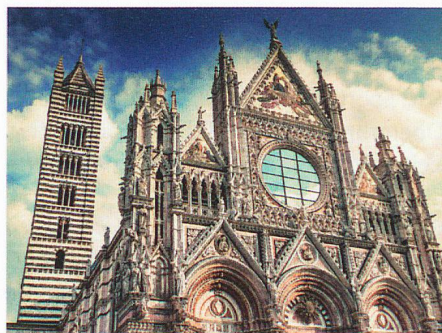
Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

### 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)

NEU

### 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

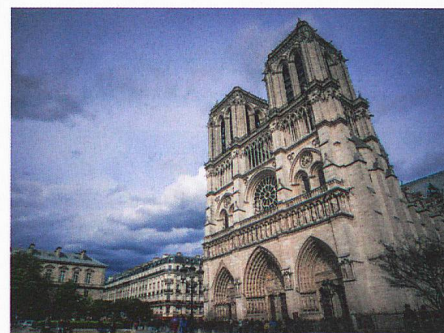
#### Kurs 218

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

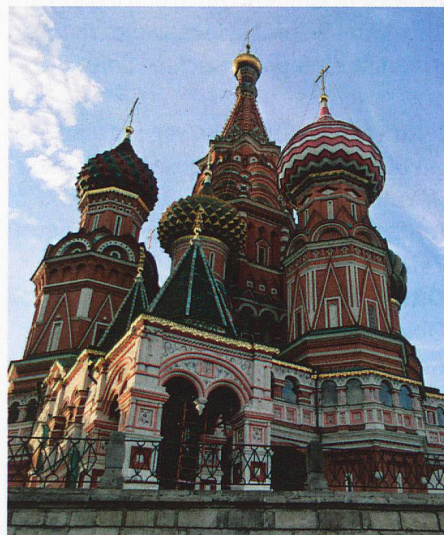
#### Kurs 221

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 DOBRÓ 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)