Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2017)
Heft: 4

Register: Bildung

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 20.05.2025

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 Mobiltelefon mit.
Anmeldung: Aufgrund der grossen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.
Abmeldungen: Bitte beachten Sie unsere «Allgemeinen Bedingungen» auf Seite 2.
Treffpunkt: Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor dem Kiosk vis-à-vis vom H+M.

Anlass 001

Briefzentrum Härkingen – ein Blick hinter die Kulissen

Erleben Sie in einer spannenden Führung wie tausende von Briefen mit Hilfe modernster Infrastruktur verarbeitet werden, damit sie rechtzeitig ihr Ziel erreichen.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung
Datum: Dienstag, 23.1.2018
Treffpunkt: 13.50 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 19.05 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 19.– inkl. Führung, Getränk und Süssgebäck
Reisekosten: ca. CHF 24.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Anmeldung: bis 9.1.2018

Anlass 002

Zu Besuch bei maxon motor und bei Kernser Pasta

Bei Kernser Pasta verfolgen wir die Produktionskette und testen anschliessend die feinen Spezialitäten. Bei maxon motor, einem weltweit führenden Unternehmen in Hightech-Motoren, erhalten wir Einblick in deren Herstellung. Sie treiben u.a. die NASA-Rover auf dem Mars an, setzen Rennautos in Bewegung, sind aber auch bei Herzpumpen und chirurgischen Handgeräten unentbehrlich.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung
Datum: Donnerstag, 15.2.2018
Treffpunkt: 8.30 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 16.47 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 31.– inkl. Führung
Reisekosten: ca. CHF 11.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 1.2.2018

Anlässe 003 und 004

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100 Jahre alte Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie der Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von Franz Brun, ehemaliger Nationalrat und profunder Kenner des Parlamentsbetriebes.

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale Führung
Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.00 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 30.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus
Reisekosten: ca. CHF 32.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)

Anlass 003
Datum: Dienstag, 27.2.2018
Anmeldung: bis 13.2.2018

Anlass 004
Datum: Donnerstag, 8.3.2018
Anmeldung: bis 22.2.2018

Anlass 005

ETH Hönggerberg und Landesmuseum

Der Hönggerberg ist einer der Standorte der ETH Zürich. Er bietet Platz für Forschung, Lehre sowie für Wohnungen für Studierende. Die Departemente Architektur und Naturwissenschaften sind hier angesiedelt. Bei der Führung erhalten wir Einblick in Geschichte und Betrieb der ETH. Nach der Mittagspause nehmen wir an einer Führung im Landesmuseum, dem meistbesuchten historischen Museum der Schweiz, teil. Danach bleibt Zeit für eine individuelle Besichtigung.

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf und lokale Führung
Datum: Mittwoch, 28.2.2018
Treffpunkt: 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 29.– inkl. Führungen (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 8.– in bar)
Reisekosten: ca. CHF 26.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 9.2.2018

Anlass 006

Kloster Fischingen und Stadt Wil



Foto: zVg

Führung mit Orgeldemonstration durch das Kloster Fischingen. Das Kloster wurde 1138 von Benediktinern gegründet und bestand bis zu den Wirren der Reformationszeit im 16. Jahrhundert. Auf Initiative der katholischen Orte erlebte es eine Neugründung und erfuhr Bauerweiterungen und Umbauten im Barock- und Rokokostil. Das Kloster Fischingen ist bekannt als Wallfahrts- und Kraftort. Nach dem Mittagessen im Kloster Fahrt nach Wil. Führung durch die beispielhaft erhaltene Altstadt, die 1984 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung
Datum: Dienstag, 27.3.2018
Treffpunkt: 7.55 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 19.49 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 29.– inkl. Führungen und Orgeldemonstration
Reisekosten: ca. CHF 40.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Kloster Fischingen (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 13.3.2018

Anlass 007

Burgdorf – Solarenergie und Bernhard Luginbühl

Die Firma Jenni stellt Produkte zur Speicherung von Energie her. Nach einer Einführung besuchen wir die Speicherproduktion und 100% solarbeheizte Mehrfamilienhäuser. Nach der individuell gestalteten Mittagspause treffen wir uns im Alten Schlachthaus, einem kleinen, vom Boden bis zur Diele mit Exponaten bestückten Museum. Brutus Luginbühl führt uns ins Schaffen seines Vaters Bernhard ein. Danach fahren wir nach Mötschwil, wo wir im nur für Gruppen zugänglichen Luginbühl-Park einige Werke des Meisters bewundern können.

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf und lokale Führung
Datum: Mittwoch, 18.4.2018
Treffpunkt: 7.50 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern
Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 69.– inkl. Führung und Carfahrt (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 8.– in bar)
Mittagessen: Restaurant oder Picknick (individuell, nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 19.3.2018

Anlass 008

Besichtigung Strohmuseum und Rundgang durch Wohlen

Das Strohmuseum widmet sich der aussergewöhnlichen Geschichte der Freiämter Hutgeflecht-Industrie. In keiner anderen Region der Welt sind im 19. Jahrhundert solch feine Hutgarnituren hergestellt worden wie im aargauischen Freiamt. Stroh war zwei Jahrhunderte lang Grundlage eines bedeutsamen Wirschaftszweiges in dieser Gegend. Habt Mut und tragt euren Strohhut an diesem Tag!

Leitung: Margaritha Schmidli und lokale Führung
Datum: Donnerstag, 17.5.2018
Treffpunkt: 10.35 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.25 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 29.– inkl. Führung
Reisekosten: ca. CHF 14.50.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 3.5.2018

Anlass 009

Besichtigung privater Hanggarten und Chinagarten in Zürich

Einerseits ein experimenteller, privater Hanggarten und andererseits der kulturelle Chinagarten: Beide Gärten liegen am und ob dem Zürichsee, beide erfahren wir mit Führung. Begehen, beschauen, beschnuppern, die Seele baumeln lassen und verweilen. All das erfüllen uns diese zauberhaften Gärten.

Leitung: Margaritha Schmidli und lokale Führung
Datum: Dienstag, 12.6.2018
Treffpunkt: 9.20 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 17.39 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 39.– inkl. Führungen
Reisekosten: ca. CHF 24.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 29.5.2018

Anlass 010

2 Tage: Oberengadin mit Segantini und Talschaft Bergell

Mit dem Car fahren wir via Walensee – Domleschg – Julier nach St. Moritz. Hier werden wir durch das Segantini-Museum geführt und besuchen danach das Segantinidorf Maloja. Im Vier-Sterne-Hotel «Edelweiss» in Sils-Maria werden wir übernachten. Der zweite Tag gilt der Talschaft Bergell, die 2015 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde. In einer Führung werden uns Geschichte, Kleinode und Künstlerpersönlichkeiten nähergebracht. Die Heimreise führt via Chiavenna – Lugano nach Luzern.

Leitung: Alfons Steger und lokale Führungen
Datum: Montag, 18.6., bis Dienstag, 19.6.2018
Treffpunkt: 7.00 Uhr, Carparkplatz Inseli, Luzern
Rückkehr: ca. 20.30 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 269.– inkl. Carfahrt, Führungen, Eintritte, Hotel im DZ mit Halbpension (EZ-Zuschlag CHF 30.–), Mittagessen in Soglio
Anmeldung: bis 29.3.2018

Anlass 012

Gottlieber Hüppenbäckerei und Hortense Beauharnais

Bei einer Tour durch die Gottlieber Hüppenbäckerei dürfen wir uns am süssen Hüppen-Buffet verköstigen. Anschliessend fahren wir hoch auf das Schloss Arenenberg und tauchen ein in das fürstliche Ambiente, wo Hortense Beauharnais und ihr Sohn Napoleon III, der letzte Kaiser Frankreichs, zu Hause waren.



Foto: zVg

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung
Datum: Dienstag, 26.6.2018
Treffpunkt: 7.05 Uhr, Bahnhof Luzern
Rückkehr: 18.49 Uhr in Luzern
Kosten: CHF 37.– inkl. Führung (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 10.– in bar)
Reisekosten: ca. CHF 43.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: Bistro Louis Napoleon (nicht inbegriffen)
Anmeldung: bis 12.6.2018

Alltag und Natur

NEU

Kurs 020

Nothilfe für Grosseltern

Notfallsituationen mit Enkelkindern

Sie hüten ab und an Ihre Enkelkinder und möchten sich dabei sicher fühlen, falls sich Ihr Enkel oder Ihre Enkelin einmal verschluckt oder vom Klettergerüst fällt? In diesem Kurs lernen Sie das richtige Vorgehen – vom Alarmieren über die Patientenbeurteilung bis zu lebensrettenden Sofortmassnamen. Die Nofallsituationen sind spezifisch auf die Kinderbetreuung zugeschnitten.

Leitung: Patrick Berglas, Kursleiter SSB
Datum: 1 x Dienstag; 13.3.2018
Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 95.–
Anmeldung: bis 27.2.2018

NEU

Kurs 021

Achtung Sicherheitsfalle

Richtig vorbeugen ist Gold wert

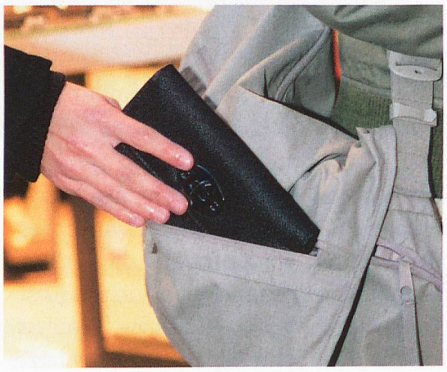


Foto: Fotolia

Wie schützen Sie sich am besten vor Diebstahl und bei unliebsamen Begegnungen? Wie verhalten Sie sich bei telefonischen Belästigungen, wie vermeiden Sie Überfälle an der Wohnungstür oder Einbrüche? Lernen Sie die vielfältigen Tricks der verschiedensten Täterprofile kennen und was Sie für Ihre grösstmögliche Sicherheit tun können. Im Schadensfall bleiben oft Ängste und Unsicherheiten zurück. Freuen Sie sich, rundum besser gewappnet und sicherer zu leben!

Leitung: Stephanie Husmann, Sicherheitsexpertin/dipl. Mentaltrainerin
Daten: 2 x Mittwoch; 4. und 11.4.2018 (Osterferien)
Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 135.–
Anmeldung: bis 21.3.2018

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; 8. bis 22.3.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 130.–
Anmeldung: bis 22.2.2018

Kurs 023

Aufräumen – das Leben wird leichter

Platz für ein leichteres Leben

Weniger ist mehr! Befreien Sie sich vom Ballast, der sich über all die Jahre in Ihrem Zuhause angesammelt hat. Lernen Sie, wie einfach entrümpeln und aufräumen sein kann. Schaffen Sie nicht nur mehr Platz in Ihrem Haushalt, sondern auch in Ihrem Leben. Lassen Sie Altes los – freuen Sie sich auf neue Erfahrungen in einem geordneten Leben.

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»
Daten: 3 x Dienstag; 27.3., 10. und 24.4.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 114.–
Anmeldung: bis 13.2.2018

Kurs 024

Kochkurs «Jeder kann Kochen»

Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die unkompliziert sind und doch aussehen, als hätte man sich so richtig ins Zeug gelegt. Vollständige Blitzmenüs, raffiniert mit wenigen Zutaten, die hervorragend schmecken. Mit guter Organisation, Basiswissen und Anleitung in Kochtechnik erlangen Kochanfänger/innen und Fortgeschrittene beste Ergebnisse und Spass am Kochen. Natürlich geniessen wir das Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen das Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird.

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin
Daten: 4 x Montag; 5. bis 26.3.2018
Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr
Ort: Schulhaus Sek 1 Tribschen, Schulküche S.1.4, Richard-Wagner-Weg 15, Luzern
Kosten: CHF 246.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)
Anmeldung: bis 19.2.2018

Kurs 025

Stil und Make-up 60+

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Durch Stil, Farbe und Make-up erreichen Sie ein sicheres Auftreten, unterstreichen Ihre Persönlichkeit und erzeugen eine Aura des Wohlbefindens.

Leitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin
Datum: 1 x Dienstag; 3.4.2018
Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 68.–
Anmeldung: bis 20.3.2018

Am Puls der Zeit

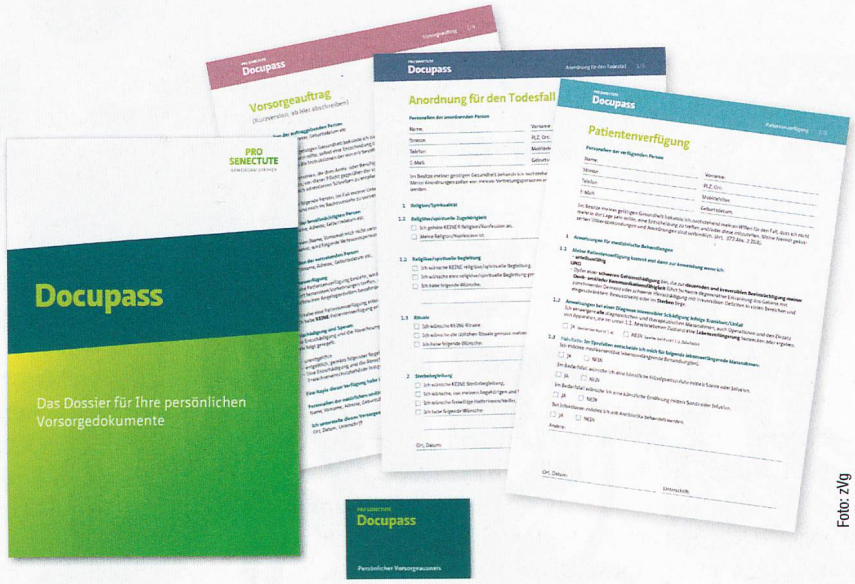


Foto: zVg

Kurs 030
Eigene Vorsorge mit dem Docupass

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 beleuchtet.

Leitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater
Datum: 1 x Dienstag; 1.5.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
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 (CHF 19.–) kaufen; dies wird aber nicht vorausgesetzt.
Anmeldung: bis 17.4.2018

Kurse 031 bis 034
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.

Kosten: CHF 80.– (exkl. Docupass)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 031: Luzern

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»
Daten: 2 x Donnerstag; 22.2. und 1.3.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 032: Willisau

Leitung: Toni Räber, Sozialarbeiter Pro Senectute Kanton Luzern
Daten: 2 x Dienstag; 13. und 20.3.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, Willisau, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

Kurs 033: Sursee

Leitung: Toni Räber, Sozialberater Pro Senectute Kanton Luzern
Daten: 2 x Donnerstag; 12. und 19.4.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kloster Sursee, Pförtnerstube, Geuenseestrasse 2a, Sursee

Kurs 034: Luzern

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»
Daten: 2 x Dienstag; 22. und 29.5.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 035
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 generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT
Daten: 5 x Montag; 19.2. bis 19.3.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 175.–
Anmeldung: bis 5.2.2018

Partner-angebot



Kurse 036 und 037

«auto-mobil bleiben» 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 036

Datum: 1 x Dienstag; 20.3.2018
Anmeldung: bis 6.3.2018

Kurs 037

Datum: 1 x Dienstag; 15.5.2018
Anmeldung: bis 1.5.2018

Kurs 038

Sicher unterwegs mit dem E-Bike – Einsteigerkurs

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

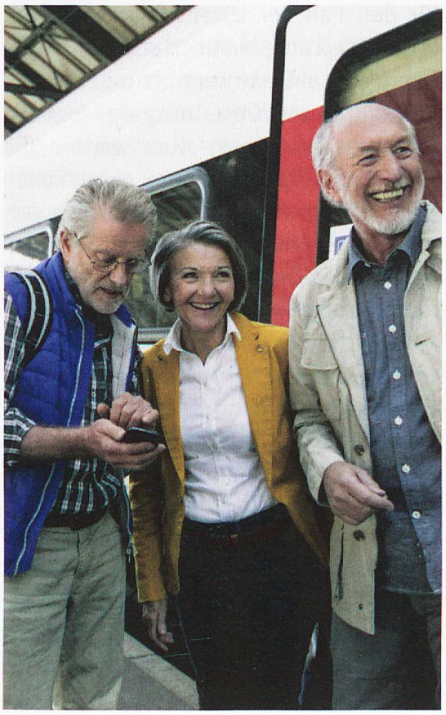
Leitung: Pascal Wettstein, Fahrlehrer und TCS-E-Bike-Instruktor
Datum: 1 x Samstag; 28.4.2018
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen
Kosten: CHF 110.– (CHF 70.– für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)
Anmeldung: bis 13.4.2018

SBB CFF FFS

Kurs 039

SBB-Schulung «Mobile Fahrplanabfrage und Ticketkauf»

Umgang mit mobilen Fahrplänen und E-Ticketing



Fotos: zVg

Die Schulung wird interaktiv gestaltet und bietet die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Sie lernen, wie Sie online im SBB-Fahrplan eine Fahrplanabfrage machen und wie Sie im SBB-TicketShop ein Billett lösen. Beide Themengebiete werden online (Laptop) sowie mobile (Tablet und/oder Smartphone) abgehandelt. Nehmen Sie Ihr persönliches Endgerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) mit. Für diesen Kurs verfügen Sie bereits über Kenntnisse mit dessen Handhabung.

Leitung: SBB-Mitarbeitende
Datum: 1 x Mittwoch; 7.3.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos (Kostenübernahme durch SBB)
Anmeldung: bis 21.2.2018

verkehrsbetriebe luzern verbindet uns

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 Informationen: Verkehrsbetriebe Luzern, Telefon 041 369 65 65

Luzern

Daten: 1 x Dienstag; 17.4.2018 und 1 x Mittwoch; 18.4.2018
Zeit: 8.15 bis 12.15 Uhr
Ort: Verkehrsbetriebe Luzern, Tribschenstrasse 65, Luzern

Emmenbrücke

Daten: 1 x Mittwoch; 23.5.2018 und 1 x Dienstag; 29.5.2018
Zeit: 8.15 bis 12.00 Uhr
Ort: Bahnhof, Emmenbrücke

Willisau

Datum: 1 x Mittwoch; 30.5.2018
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Bahnhof, Willisau

Sursee

Datum: 1 x Mittwoch; 6.6.2018
Zeit: 8.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Bahnhof, Sursee

Partner-angebot

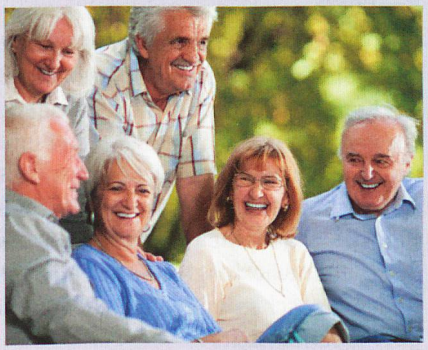
Kultur+Bewegung

für Menschen mit Demenz

info stelle demenz

PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER

alzheimer



Programm 1. Halbjahr 2018

Mit dem neuen Angebot der Infostelle Demenz haben Erkrankte die Möglichkeit, spezielle Angebote von «Bildung+Sport» der 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 500 // Januar
Gemeinsam Kochen – Apéro
Mittwoch, 24.1.2018

Kurs 501 // Februar
Malen und Gestalten
Mittwoch, 28.2.2018

Kurs 502 // März
Everdance® – Solotanzspass zu Evergreens
Mittwoch, 28.3.2018

Kurs 503 // April
Spaziergang – Seepromenade
Mittwoch, 25.4.2018

Kurs 504 // Mai
Spaziergang – Kunsthistorischer Stadtrundgang
Mittwoch, 30.5.2018

Ferien // Juni und Juli

Verlangen Sie den Flyer mit dem Detailprogramm bei:
Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 96, oder bildung.sport@lu.prosenectute.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 045

Auf zu neuen Ufern – Mein Leben nach der Pensionierung

Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»



Foto: zVg

Sie wollen Ihr Leben nach der Pensionierung aktiv und selbstbestimmt gestalten? Sie sind neugierig und interessiert daran, sich in einer Gruppe auszutauschen, sich gegenseitig zu inspirieren und zu motivieren? Sie beschäftigen sich mit Fragen: Was stärkt und beflügelt mich? Was hatte ich für Buben- oder Mädchenträume, die ich jetzt noch umsetzen könnte? Wie will ich älter werden? In der Gruppe werden Sie unterstützt, sich auf den Weg zu machen – um mit Freude und Tatendrang an neue Ufer zu gelangen!

Leitung: Ruth Wallimann, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach bso
Daten: 4 x Dienstag; 30.1., 20.2., 20.3. und 12.6.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr (am 12.6.2018 von 13.30 bis 16.30 Uhr)
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 195.–
Anmeldung: bis 16.1.2018

NEU

Kurs 046

Philosophie – Verantwortung

Kursreihe «Freude am Denken»

«Verantwortung» gehört zu den zentralen Begriffen der Ethik und ist auch in unserem Alltag präsent: Sie wird angenommen und getragen, ist umstritten, wird bisweilen auch vehement abgelehnt oder abgeschoben. Ausgehend von den Erfahrungen der Anwesenden und von kurzen philosophischen Texten diskutieren wir im Kurs über die Bedeutung von Verantwortung, über Pflichten und ihre Rechtfertigung.

Leitung: Rayk Sprecher M.A., kriteria.ch
Daten: 4 x Mittwoch; 7. bis 28.3.2018
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 159.–
Anmeldung: bis 21.2.2018

Kurs 047

Philosophie – Willensfreiheit – eine Illusion?

Kursreihe «Freude am Denken»

Die Vorstellung, dass sich in unseren Entscheidungen und Handlungen unser freier Wille ausdrückt, könnte sich als Illusion erweisen. Aber was würde dies für unser Selbstverständnis als Menschen bedeuten, wenn wir uns von der Intuition, einen freien Willen zu haben, verabschieden müssten? Im Kurs beschäftigen wir uns mit Fragen rund um das Thema der Willenskraft.

Leitung: lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden
Daten: 4 x Montag; 23.4. bis 14.5.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 159.–
Anmeldung: bis 9.4.2018

Kurse 048 und 049

Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse, einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam werden gelesene Bücher besprochen.

Leitung: Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliotherapie
Daten: 6 x Freitag; 26.1., 23.2., 23.3., 27.4., 1.6. und 29.6.2018
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 100.–
Anmeldung: bis 12.1.2018

Kurs 048
Zeit: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 049
Zeit: 15.30 bis 17.00 Uhr

Kurs 050

Kunstgeschichte als Prozess

Die drei schöpferischen Hauptphasen der Kunst im Mittelalter bis zur Moderne

Die gezeigten Reproduktionen von Kunstwerken aus den drei Epochen unserer Geschichte «Mittelalter – Renaissance/Barock – Moderne» verraten uns den Sinn der Entwicklung: die Realisation des neuen Menschen mit dem Höhepunkt in der modernen Zeit.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin/Kunstpädagogin
Daten: 6 x Freitag; 16.2. bis 23.3.2018
Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr
Ort: Kunstseminar Luzern, St. Karlistrasse 8, Luzern
Kosten: CHF 153.–
Anmeldung: bis 5.2.2018

Gestalten und Spielen

NEU

Kurs 055

Acrylmalen

Verschiedene Techniken

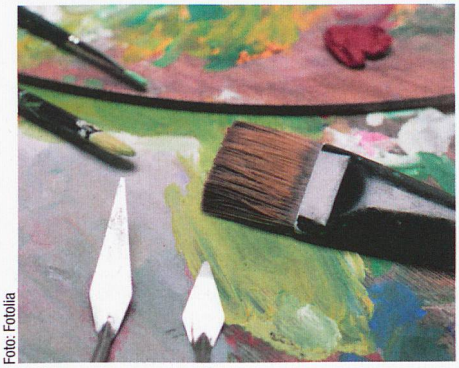


Foto: Fotolia

«Die Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele» (Pablo Picasso). Beim Malen lebt man im Hier und Jetzt. Sie erfreuen sich an den Farben, dem Licht und den Formen in Ihren Werken, welche Sie in diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene kreieren. Sie lernen verschiedene Maltechniken mit Acrylfarbe und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

Leitung: Angi Stadelmann
Daten: 6 x Mittwoch; 17.1., 21.2., 21.3., 18.4., 16.5. und 20.6.2018
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 239.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)
Anmeldung: bis 8.1.2018

Kurse 056 bis 058

Aquarellmalen

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

Leitung: Maria Tschuppert
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 220.–
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 056: Anfänger

Daten: 6 x Dienstag; 9.1., 6.2., 6.3., 10.4., 8.5. und 5.6.2018
Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurs 057: Vorkenntnisse

Daten: 6 x Mittwoch; 17.1., 21.2., 14.3., 18.4., 16.5. und 13.6.2018
Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurs 058: Fortgeschrittene

Daten: 6 x Donnerstag; 11.1., 15.2., 8.3., 12.4., 17.5. und 7.6.2018
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurse 059 und 060

Schach

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend.

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler
Daten: 8 x Mittwoch; 21.2. bis 11.4.2018
Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstrasse 25, Luzern
Anmeldung: bis 7.2.2018

Kurs 059: Anfänger

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Kosten: CHF 163.– (inkl. Buch «Schachschule», Lehrmittel Schweizer Schachbund)

Kurs 060: Fortgeschrittene

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr
Kosten: CHF 135.–

Kurse 061 und 062

Jassen

Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind nicht nötig. Jassen fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut.

Leitung: Margrit Thalmann
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3, Luzern
Kosten: CHF 85.–

Kurs 061: Anfänger

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

Daten: 4 x Montag; 12.3. bis 16.4.2018 (ohne 2. und 9.4.)
Anmeldung: bis 26.2.2018

Kurs 062: Fortsetzung

Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs erlernten Jassarten. Die Kursleitung zeigt Ihnen weitere Jassarten, und Sie lernen und üben den Turnierjass.

Daten: 4 x Montag; 23.4. bis 14.5.2018
Anmeldung: bis 9.4.2018

Kurs 063

Pétanque

Das Kugelspiel 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 dem scharfen Blick.

Leitung: René Bründler, Pétanque Club Luzern
Daten: 5 x Dienstag; 10.4. bis 8.5.2018
Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon
Kosten: CHF 115.–
Anmeldung: bis 27.3.2018

Musik

Kurs 064
Kalligrafie
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 anhand diverser Entwürfe. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen.

Leitung: Verena Hauser
Daten: 6 x Donnerstag; 29.3. bis 3.5.2018
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 228.– plus CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)
Anmeldung: bis 15.3.2018

Kurs 065
Floristik
Frühlingserblühen

Unter fachkundiger Leitung fertigen Sie saisongerecht florale Werkstücke an. Nach jedem Kursnachnachmittag dürfen Sie Ihr persönliches Kunstwerk nach Hause nehmen und sich noch lange daran erfreuen. Neben dem professionellen Handwerk erfahren Sie auch viel Wertvolles rund um die Blumen. In Rücksprache mit den Kursteilnehmenden am ersten Kurstag kann ein Kursnachmittag auch im Atelier der Kursleitung in Buchrain stattfinden.

Leitung: Cornelia Hauser, Floristin
Daten: 4 x Donnerstag; 22.3., 19.4. und 3./10.5.2018
Zeit: 13.30 bis 15.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern (evtl. 1 x Atelier in Buchrain)
Kosten: CHF 223.– (inkl. Material 4 x CHF 35.–)
Anmeldung: bis 8.3.2018

NEU

Kurse 070 und 071
Trommeln – Rhythmus erleben

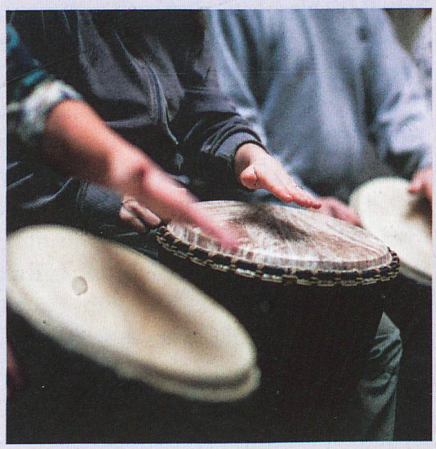


Foto: zVg

Das ganze Leben ist Rhythmus und wir machen diesen in der Gruppe erlebbar! Unsere Mittel sind die aus Westafrika stammende Djembe-Trommel, Perkussionsinstrumente, die Sprache und der ganze Körper. Erkunden Sie das Universum Rhythmus auf unterschiedlichste Art und Weise. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Rafael Woll, Schlagzeuger und Perkussionist, Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kurs 070: Schnupperkurs
Datum: 1 x Donnerstag; 22.2.2018
Kosten: CHF 39.–
Anmeldung: bis 8.2.2018

Kurs 071
Daten: 6 x Donnerstag; 8./15./22.3., 19./26.4. und 3.5.2018
Kosten: CHF 225.–
Anmeldung: bis 23.2.2018

Kurse 072 und 073
Jodeln in der Gruppe

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

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin
Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 224.–
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 072: Anfänger
Daten: 4 x Freitag; 12./26.1., 2.2. und 2.3.2018

Kurs 073: Fortsetzung
Daten: 4 x Freitag; 16./23.3., 20.4. und 4.5.2018

Kurs 074
Aktives Hören Musikgeschichte
Das Barocke Zeitalter bis zur Klassik

Die Musik bildete stets einen faszinierenden Teil der Geschichte, denn sie entwickelte sich immer in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Sie erhalten in allgemein verständlicher Form Musikgeschichte vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmässige Konzertbesucher/innen.

Partner-angebote

Musikschule
Stadt Luzern

Leitung: Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin
Daten: 7 x Montag; 8./29.1., 19./26.2., 5./12. und 19.3.2018
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 310.–
Anmeldung: bis 20.12.2017

Kurs 075
Aktives Hören: Musikgeschichte
Einführung in die Moderne
Was ist «moderne Musik», wann beginnt sie und was kennzeichnet sie? Wir lernen, diese Musik, ausgehend von der Zeit der Avantgarde um Arnold Schönberg, besser zu verstehen und die Motive und Triebfedern der Komponisten und ihrer Musik im 20. Jahrhundert zu deuten. Wir zeigen den fundamental gewandelten Umgang mit der Tradition, den Formen, Gattungen, Instrumenten und dem «Tonmaterial». Gedacht für Interessierte mit Vorkenntnissen der Musik bis 1900.

Leitung: Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin, und Sibylle Ehrismann, lic. phil. Musikpublizistin und Ausstellungskuratorin
Daten: 5 x Montag; 16./23./30.4., 14. und 28.5.2018
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 330.–
Anmeldung: bis 3.3.2018

Kurse 076 bis 079
Fit mit Musik
Sicher stehen – sicher gehen. www.sichergehen.ch
Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze
Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern.

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

Kurs 076: Gruppe 1 Einsteiger
Daten: 10 x Dienstag; 9.1. bis 27.3.2018 (ohne 6. und 13.2.)
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern
Kosten: CHF 179.–
Anmeldung: bis 20.12.2017

Kurs 077: Gruppe 2
Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 (ohne 9. und 16.2.)
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 165.–
Anmeldung: bis 20.12.2017

Kurs 078: Gruppe 1 Fortsetzung
Daten: 12 x Dienstag; 17.4. bis 3.7.2018
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern
Kosten: CHF 210.–
Anmeldung: bis 3.4.2018

Kurs 079: Gruppe 2 Fortsetzung
Daten: 12 x Freitag; 20.4. bis 6.7.2018
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 210.–
Anmeldung: bis 6.4.2018

Kurs 080
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: 8 x Dienstag; 9./30.1., 20.2., 20.3., 17.4., 15.5., 5. und 26.6.2018
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal
Kosten: CHF 186.–
Anmeldung: bis 20.12.2017

Kurs 081
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; 16.4. bis 14.5.2018
Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr
Ort: Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 110.–
Anmeldung: bis 3.4.2018

Gesundheit und Bewegung

NEU

Kurs 085
Beckenboden nach Feldenkrais
Bewusst und gesund
Ein gesunder Beckenboden stärkt Ihre Kontinenz, die inneren Organe und den Rücken! Lernen Sie, wie Sie im Alltag sein gesundes Funktionieren unterstützen können. Sie lernen, die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen zu spüren und in verschiedenen Bewegungsabläufen zu aktivieren und zu entspannen. Das gesunde Funktionieren des Beckenbodens zu erhalten oder wieder zu erlangen, ist auch im Alter möglich. Dieser empfehlenswerte Kurs ist für Männer und Frauen sehr geeignet.

Leitung: Esther Meier, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin und Feldenkrais Therapeutin
Daten: 8 x Montag; 19.2. bis 23.4.2018 (ohne 1. und 9.4.)
Zeit: 16.00 bis 17.15 Uhr
Ort: Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, 6003 Luzern (3. Stock mit Lift)
Kosten: CHF 226.–
Anmeldung: bis 5.2.2018

Kurs 120
Progressive Muskelentspannung
Entspannungsmethode nach Jacobson
Erfahren Sie diese wohltuende Art der Entspannung, basierend auf einem einfachen Prinzip: Spannt man seine Muskeln willentlich an und lässt dann wieder locker, stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein. Schritt für Schritt werden ganze Muskelgruppen durchgearbeitet, bis sich der ganze Körper entspannt hat.

Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc
Daten: 5 x Donnerstag; 1. bis 29.3.2018
Zeit: 15.45 bis 16.35 Uhr
Ort: Ballettstudio Scheitlin, Sempacherstrasse 21b, Luzern
Kosten: CHF 122.–
Anmeldung: bis 15.2.2018

Kurse 087 bis 102
Yoga
Auch für reife Körper
Yoga bedeutet Einheit, harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist, und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

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

NEU

Kurse 087 bis 088
Luzern
Leitung: Helena Häberli-Zimmermann, Yogalehrerin YCH
Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr
Ort: Raum der Achtsamkeit, Obergrundstrasse 65a, 6003 Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 087
Daten: 9 x Donnerstag; 18.1. bis 29.3.2018 (ohne 8. und 15.2.)
Kosten: CHF 189.–

Kurs 088: Fortsetzung
Daten: 10 x Donnerstag; 19.4. bis 5.7.2018 (ohne 10. und 31.5.)
Kosten: CHF 210.–

Kurse 089 bis 098
Luzern
Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Daten: 12 x Mittwoch; 10.1. bis 28.3.2018
Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern
Kosten: CHF 252.–

Kurs 089: Anfänger
Zeit: 14.30 bis 15.30 Uhr

Partnerangebot

L T
luzernertheater.ch

Kurs 086
Shall we dance?!
Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren
«In Bewegung bleiben» ist das Motto des 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. Zusätzlich erhalten Sie die Möglichkeit, die Probe für eine Tanzproduktion zu besuchen. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte (Kat. A) für die Vorstellung: «Tanz 27: Roll 'n' Rock It!»; Sonntag, 29.4.2018; 13.30 Uhr; Luzerner Theater.

Leitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»
Daten: 4 x Donnerstag; 19.4. bis 17.5.2018 (ohne 10.5.)
Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr
Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens (Probebühne 4)
Kosten: CHF 115.– (inkl. Eintrittskarte)
Anmeldung: bis 5.4.2018

Fortgeschrittene
Kurs 090: 9.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 091: 10.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 092: 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 093: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurse 094 bis 098
Daten: 12 x Mittwoch; 11.4. bis 4.7.2018

Kurs 094: Anfänger
Zeit: 14.30 bis 15.30 Uh

Fortgeschrittene
Kurs 095: 9.00 bis 10.00 Uhr
Kurs 096: 10.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 097: 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 098: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurse 099 und 100
Sursee
Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort: Yogaatelier-Sursee, Centralstrasse 18, Sursee

Kurs 099
Daten: 11 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018
Kosten: CHF 231.–

Kurs 100: Fortsetzung
Daten: 12 x Freitag; 13.4. bis 6.7.2018 (ohne 11.5.)
Kosten: CHF 252.–

Kurse 101 und 102
Willisau
Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH
Zeit: 17.45 bis 18.45 Uhr
Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau
Kosten: CHF 252.–

Kurs 101
Daten: 12 x Dienstag; 9.1. bis 27.3.2018

Kurs 102: Fortsetzung
Daten: 12 x Dienstag; 17.4. bis 3.7.2018

Kurse 103 bis 106
Qi Gong
Lebensenergie stärken
Qi Gong ist eine jahrhundertalte Übungstechnik, deren Ursprung in China liegt. 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 103: Anfänger
Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: CHF 260.–

Kurs 104: Fortgeschrittene
Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kosten: CHF 260.–

Kurs 105: Fortsetzung
Daten: 9 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5., 11. und 18.6.)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: CHF 234.–

Kurs 106: Fortsetzung
Daten: 9 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5., 11. und 18.6.)
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kosten: CHF 234.–

Kurse 107 bis 109
Tai Chi
Bewegt den Körper und belebt den Geist
Mit seinen langsamen fliessenden Bewegungen fördert Tai Chi die Selbstheilungskräfte, stärkt die Vitalität und beruhigt den Geist. Sie lernen eine Tai-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 107: Anfänger
Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 (ohne 9. und 16.2.)
Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr
Kosten: CHF 225.–

Kurs 108: Fortgeschrittene
Daten: 9 x Freitag; 12.1. bis 23.3.2018 (ohne 9. und 16.2.)
Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr
Kosten: CHF 225.–

Kurs 109: Fortsetzung
Daten: 6 x Freitag; 23.4. bis 15.6.2018 (ohne 11./25.5. und 1.6.)
Zeit: 9.30 bis 10.45 Uhr
Kosten: CHF 150.–

Kurse 110 bis 117
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 (Bauch- und Rückenmuskulatur und Beckenboden) zu aktivieren. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

Gesundheit und

Hinweis: Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit z.T. wenig freiwerdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 99.

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa
Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 110 und 111
Daten: 10 x Montag; 8.1. bis 26.3.2018 (ohne 5. und 12.2.)
Kosten: CHF 230.–

Kurs 110: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kurs 111: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 112 und 113: Fortsetzung
Daten: 11 x Montag; 16.4. bis 2.7.2018 (ohne 21.5.)
Kosten: CHF 253.–

Kurs 112: 14.00 bis 15.00 Uhr
Kurs 113: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurse 114 und 115
Leitung: Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 114
Daten: 9 x Dienstag; 16.1. bis 20.3.2018 (ohne 13.2.)
Kosten: CHF 207.–

Kurs 115: Fortsetzung
Daten: 12 x Dienstag; 3.4. bis 3.7.2018 (ohne 22.5. und 19.6.)
Kosten: CHF 276.–

Kurse 116 und 117
Leitung: Madeleine Wolf, Sportwissenschaftlerin MSc, Expertin für Prävention und Rehabilitation, Pilates-Instruktorin
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

Kurs 116
Daten: 10 x Mittwoch; 10.1. bis 28.3.2018 (ohne 7. und 14.2.)
Kosten: CHF 230.–

Kurs 117: Fortsetzung
Daten: 12 x Mittwoch; 11.4. bis 27.6.2018
Kosten: CHF 276.–

Kurse 118 und 119
Faszien-Fit
Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®
Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden (Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose etc.). Durch spezifische Übungen wird deren Gleitfähigkeit gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und Energie und Bewegung in Fluss bringt. 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
Kosten: CHF 175.–
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 118: Anfänger
Daten: 6 x Mittwoch; 21.2. bis 28.3.2018
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 119: Fortgeschrittene
Daten: 6 x Mittwoch; 18.4. bis 23.5.2018
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

NEU

Kurs 122
Augentraining nach Feldenkrais
Wacher Blick – entspannte Augen
Wussten Sie, dass Sie als Kleinkind das Sehen erst erlernen mussten? In diesem Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten bewusst. Durch bewusstes Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen.

Leitung: Esther Meier, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin und Feldenkrais Therapeutin
Daten: 6 x Freitag; 16.2. bis 23.3.2018
Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, 6003 Luzern (3. Stock mit Lift)
Kosten: CHF 195.–
Anmeldung: bis 2.2.2018

Kurs 123
Balsam für die Füsse
Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Wussten Sie, dass man z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessern kann? Die Fussübungen können Sie daheim ausführen.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Daten: 4 x Donnerstag; 1. bis 22.3.2018
Zeit: 10.00 bis 11.45 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: CHF 179.–
Anmeldung: bis 15.2.2018

Kurse 124
Ohren spitzen – Fitness fürs Gehör
Im Alter lässt das Gehör nach, es wird immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zum besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem «Elektronischen Ohr» über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken so Ihre Lebensgeister.

Wohlbefinden

Leitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin
Daten: 5 x Dienstag; 20.2. bis 20.3.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 220.–
Anmeldung: bis 6.2.2018

Kurs 125

Autogenes Training

Praktisch auf alle Bereiche unseres Lebens können wir selbst mit einwirken! Es beginnt mit der Art unseres Denkens und inneren Dialoges. Ob Schlafstörungen, Unruhezustände, Befindensstörungen oder Veränderungen. Autogenes Training ist leicht zu erlernen und kann immer wieder angepasst und angewandt werden.

Leitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin
Daten: 2 x Mittwoch; 6. und 13.6.2018
Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 120.–
Anmeldung: bis 23.5.2018

Kurs 126

Lernen Sie, das Leben zu geniessen

Spiritueller Workshop

Durch das Betrachten verschiedener Lebensthemen erlangen wir mehr Bewusstsein, und unsere Seele und unser Körper können heilen. Wir dürfen erleben, wie es ist, mehr zu fühlen, als zu denken. Eine wunderbare Erfahrung für jeden Mann und jede Frau, die sich auch positiv auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirken kann.

Leitung: Astrid Reichmuth, Mediale Beratungen, Therapeutin
Daten: 4 x Donnerstag; 1. bis 22.3.2018
Zeit: 14.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Praxis Licht am Horizont, Klösterlistrasse 33, Kriens
Kosten: CHF 160.–
Anmeldung: bis 15.2.2018

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: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 49.–
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU

Kurs 130

Wie nutze ich das Internet im Alltag?

Sie erfahren, wie Sie die Digitalisierung zu Ihrem Vorteil für alltägliche Dinge wie Einkaufen, Nachrichten, Gesundheit und Vergnügen nutzen können.

Datum: 1 x Dienstag; 20.2.2018

NEU

Kurs 131

Was ist eigentlich Facebook?



Entdecken Sie die Social-Media-Plattform, ohne sich dort anzumelden, und gewinnen Sie einen Eindruck von der Plattform, von der überall gesprochen wird.

Datum: 1 x Dienstag; 17.4.2018

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:

- Betriebssysteme Windows
- Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint und Outlook)
- Internet und E-Mail
- iPhone/iPad
- Android Handy/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 der 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 Handy, Tastatur-Handy
- Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internetinstallationen (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 ¼-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. Jede 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



Foto: Peter Lauth

NEU

Kurse 150 und 151
WhatsApp

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

In diesem Kurs lernen Sie einige Möglichkeiten von WhatsApp kennen. Sie können Textnachrichten mit Bildern, Sprachnachrichten und Standortangaben verschicken. Sie werden telefonieren und Videoanrufe tätigen, Gruppen erstellen und viele nützliche Tipps erfahren.

Leitung: Nicola Wyss
Kosten: CHF 99.–

Kurs 150
Datum: 1 x Freitag; 19.1.2018
Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 151
Datum: 1 x Mittwoch; 25.4.2018
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 140
Workshop eBook und eAudio

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Smartphone oder iPad/Tablet und persönlicher Bibliotheksausweis (inkl. Passwort) einer teilnehmenden Bibliothek. Besuchter Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.

Bei der Digitalen Bibliothek Zentralschweiz (www.dibizentral.ch) können Sie E-Books, E-Paper, E-Musik, E-Audios und E-Videos jederzeit und überall ausleihen. Das Angebot steht allen Bibliothekskunden mit einem Bibliotheksausweis zur Verfügung. In diesem Kurs installieren Sie die Onleihe-App und erstellen Ihre Adobe-ID. Sie lernen im umfassenden Bibliotheksangebot schnell und sicher Ihre Interessensgebiete zu finden und auf Ihren Geräten zu speichern, um Ihre Favoriten jederzeit nutzen zu können.

Leitung: Nicola Wyss
Datum: 1 x Mittwoch; 14.3.2018
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Habsburgerstrasse 26, Luzern
Kosten: CHF 99.–

Kurs 141 bis 145
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 und 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 141
Daten: 2 x Montag; 8. und 15.1.2018
Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 142
Daten: 2 x Mittwoch; 21. und 28.2.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 143
Daten: 2 x Freitag; 16. und 23.3.2018
Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 144
Daten: 2 x Montag; 23. und 30.4.2018
Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 145
Daten: 2 x Mittwoch; 23. und 30.5.2018
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurse 146 und 147
iPhone – Aufbaukurs
Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPhone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID (falls vorhanden) sowie Grundkurs iPhone 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 ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

Leitung: Nicola Wyss
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 125.–

Kurs 146: 2 x Freitag; 16. und 23.3.2018
Kurs 147: 2 x Freitag; 18. und 25.5.2018

Kurse 148 und 149
iPad – Grundkurs
Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPad und Passwort für Apple ID (falls vorhanden) sowie Stromadapterkabel.

In diesem Kurs erlernen 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
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 280.–

Kurs 148: 3 x Montag; 8.1. bis 22.1.2018
Kurs 149: 3 x Montag; 23.4. bis 7.5.2018

Kurse 152 bis 155
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 deren Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Telefon Grundeinstellungen, richtig telefonieren, SMS senden und 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 152
Daten: 2 x Dienstag; 16. und 23.1.2018
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 153
Daten: 2 x Dienstag; 6. und 13.3.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 154
Daten: 2 x Mittwoch; 18. und 25.4.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 155
Daten: 2 x Mittwoch; 16. und 23.5.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurse 156 und 157
Android Handy – Aufbaukurs
Voraussetzung: Eigenes, geladenes Android-Handy inkl. PIN-Code für SIM-Karte sowie Grundkurs Android Handy oder gleichwertige Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie, Ihr Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Start- und Anwendungsbildschirm. Sie lernen diverse Anwendungen kennen, die Sie im Alltag hilfreich unterstützen und Anwendungen, die Sie unterwegs einsetzen können, wie zum Beispiel Google Maps. Sie lernen Apps zu installieren und zu organisieren.

Leitung: Beatrice Tichelli
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 125.–

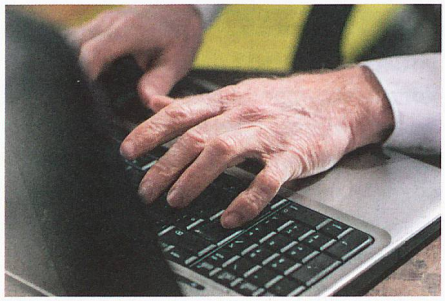
Kurs 156: 2 x Dienstag; 20. und 27.2.2018
Kurs 157: 2 x Montag; 11. und 18.6.2018

Kurs 158
Android Tablet – 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 und Dokumente verwalten und Musik hören.

Leitung: Beatrice Tichelli
Daten: 3 x Mittwoch; 18.4. bis 2.5.2018
Zeit: 13.00 bis 16.00 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 und virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und wecken Sie ihre Ressourcen – erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit dem Laptop oder PC!

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

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

Nutzungsgebühr Laptop: 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 zu Hause.

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

Leitung: Michel Prigione

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 159 bis 162

Windows – Grundkurs

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zu Hause zum Üben mit Windows Betriebssystem. Klären Sie bitte vor Kursbeginn 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 zu arbeiten. In diesem Kurs lernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind imstande, 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 159: Laptop
Daten: 4 x Mittwoch; 10. bis 31.1.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 160: Laptop
Daten: 4 x Donnerstag; 1. bis 22.3.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 161: Laptop
Daten: 4 x Freitag; 20.4. bis 11.5.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 162
Daten: 4 x Freitag; 8. bis 29.6.2018
Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: CHF 390.–

Kurse 163 bis 165

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 Fenstertechniken. Menübänder sind heute im Betriebssystem wie auch im Office-Programm vorhanden und werden ebenfalls erklärt. Passen Sie Windows Ihren Bedürfnissen an.

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 230.– (exkl. Laptop)

Kurs 163: Laptop
Daten: 3 x Freitag; 23.2. bis 9.3.2018
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 164: Laptop
Daten: 3 x Montag; 23.4. bis 7.5.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 165: Laptop
Daten: 3 x Mittwoch; 6. bis 20.6.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurse 166 und 167

Internet und E-Mail – Einführung

Voraussetzung: Windows Grund- oder Umsteigerkurs.

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web und in der elektronischen Post? Sie lernen Informationen wie Adressen,

Computer (Mac)

Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge zu suchen und zu finden, wichtige Webadressen (Favoriten) zu speichen und auszudrucken. Wir zeigen Ihnen, wie man sicher surft. Sie lernen die Möglichkeiten des E-Mails kennen und halten mit Ihren Bekannten künftig Kontakt per elektronischer Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte und lernen Sie, wie man Kontakte speichert. Im Kurs wird mit Google oder Firefox und dem neuen Microsoft Edge Browser und den Programmen Windows Mail oder Outlook 2013/2016 gearbeitet.

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 166: Laptop
Daten: 4 x Montag; 19.2. bis 12.3.2018
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 167: Laptop
Daten: 4 x Dienstag; 22.5. bis 12.6.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 168

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 168: Laptop
Daten: 3 x Donnerstag; 15. bis 29.3.2018
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: CHF 230.– (exkl. Laptop)

Leitung: Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater
Ort: Data Quest AG, Pilatusstrasse 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; das eigene MacBook kann nicht mitgebracht werden.

Kurse 750 bis 752

Mac – Einstieg und entspannter Umgang

Voraussetzung: Erste Kontakte mit dem Mac und 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 750: 2 x; Dienstag, 6., und Donnerstag, 8.2.2018

Kurs 751: 2 x; Dienstag, 6., und Donnerstag, 8.3.2018

Kurs 752: 2 x; Dienstag, 3., und Donnerstag, 5.4.2018

Kurs 753

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 der 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, 8., und Donnerstag, 10.5.2018
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr
Kosten: CHF 230.–

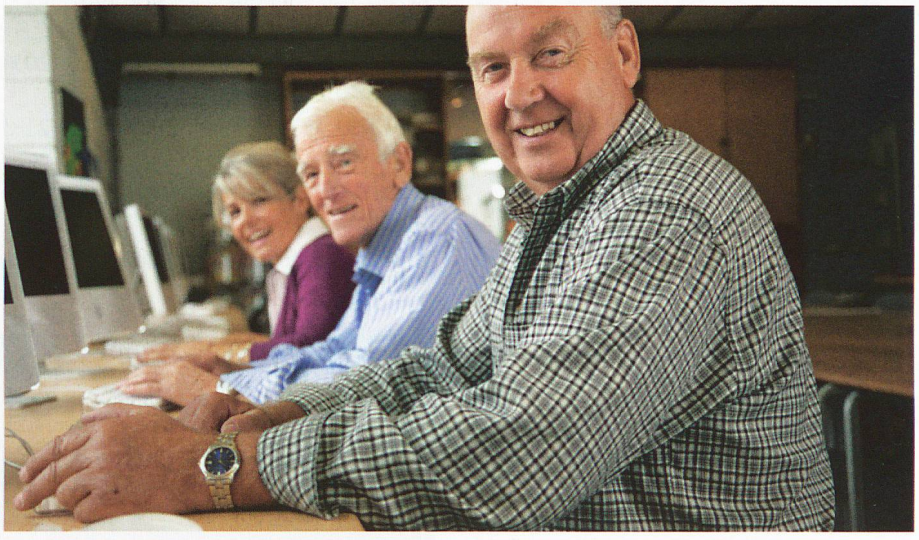


Foto: iStock

Sprachen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, in kleinen Gruppen von max. 10 Personen eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung.

Kursdauer: 8.1. bis 6.7.2018 (ohne Fasnachtsferien 5. bis 16.2., Osterferien 30.3. bis 13.4., Auffahrt 10.5., Pfingstmontag 21.5., Fronleichnam 31.5.)
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten
Anmeldung: bis 21.12.2017
Bemerkung: Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.
Kleingruppenzuschlag: Preise gelten ab 7 Teilnehmenden. Bei Unterbestand (5 oder 6 Teilnehmende) kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden.

Kursleiterinnen

Englisch
Barbara Christen
Kurse: 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 179, 180, 188, 189
Ruth Knapp
Kurse: 178, 183, 184, 185, 186, 187
Pat Suhr Felber
Kurse: 177, 181, 192, 193, 194, 195, 196, 197
Susanne Jung
Kurse: 182, 190, 191

Spanisch
Yolanda Schneuwly-Rivera
Kurse: 200, 202, 204, 205, 208
Belén Temiño
Kurse: 201, 203, 206, 207

Italienisch
Emi Pedrazzini
Kurse: 212, 213, 215, 216, 217, 218, 219, 220
Maria Fasanella
Kurse: 210, 211, 214

Französisch
Soraya Blessing
Kurse: 221, 222, 223

Russisch
Alina Fuchs
Kurse: 225, 226, 227

ENGLISCH WELCOME!

Anfänger 1 (Beginner)
ohne Vorkenntnisse
NEU
Kurs 170
Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 290.– (20 x)

Anfänger 2 (Beginner)
Kurs 171
Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.– (21 x)

Anfänger 3 (Beginner)
Kurs 172
Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 319.– (22 x)

Anfänger 4 (Beginner)
Kurs 173
Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.– (21 x)
Kurs 174
Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 457.– (21 x)

Anfänger 5 (Elementary)
Kurs 175
Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 435.– (20 x)

Anfänger 6 (Elementary)
Kurs 176
Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 305.– (21 x)

Anfänger 7 (Elementary)
Kurs 177
Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 305.– (21 x)

Anfänger 8 (Elementary)
Kurs 178
Mo, 8.15 bis 9.30 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 179
Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 435.– (20 x)
Kurs 180
Mo, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Mittel 1 (Pre-Intermediate)
Kurs 181
Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 319.– (22 x)

Mittel 2 (Pre-Intermediate)
Kurs 182
Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 3 (Pre-Intermediate)
Kurs 183
Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 184
Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Mittel 4 (Pre-Intermediate)
Kurs 185
Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 186
Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 187
Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 188
Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 189
Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 190
Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 191
Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 319.– (22 x)

Fortgeschrittene (Intermediate)
Kurs 192
Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 193
Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 305.– (21 x)
Kurs 194
Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 195
Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 196
Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 290.– (20 x)

Konversation (Advanced)
Reading matter and discussions about current affairs and literary texts. The improvement of pronunciation and vocabulary.

Kurs 197
Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 290.– (20 x)



Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

bildung.sport@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenecute.ch

Ansprechpersonen

Sachbearbeiterinnen Bildung
Nadia Bongard 041 226 11 96
Susanne Röth 041 226 11 95

Sachbearbeiterinnen Sport
Claudia Burri 041 226 11 99
Corinne Kathriner 041 226 11 91

Sachbearbeiterin Vorbereitung Pensionierung
Susanne Röth 041 226 11 95

Bereichsleiterin 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!



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:

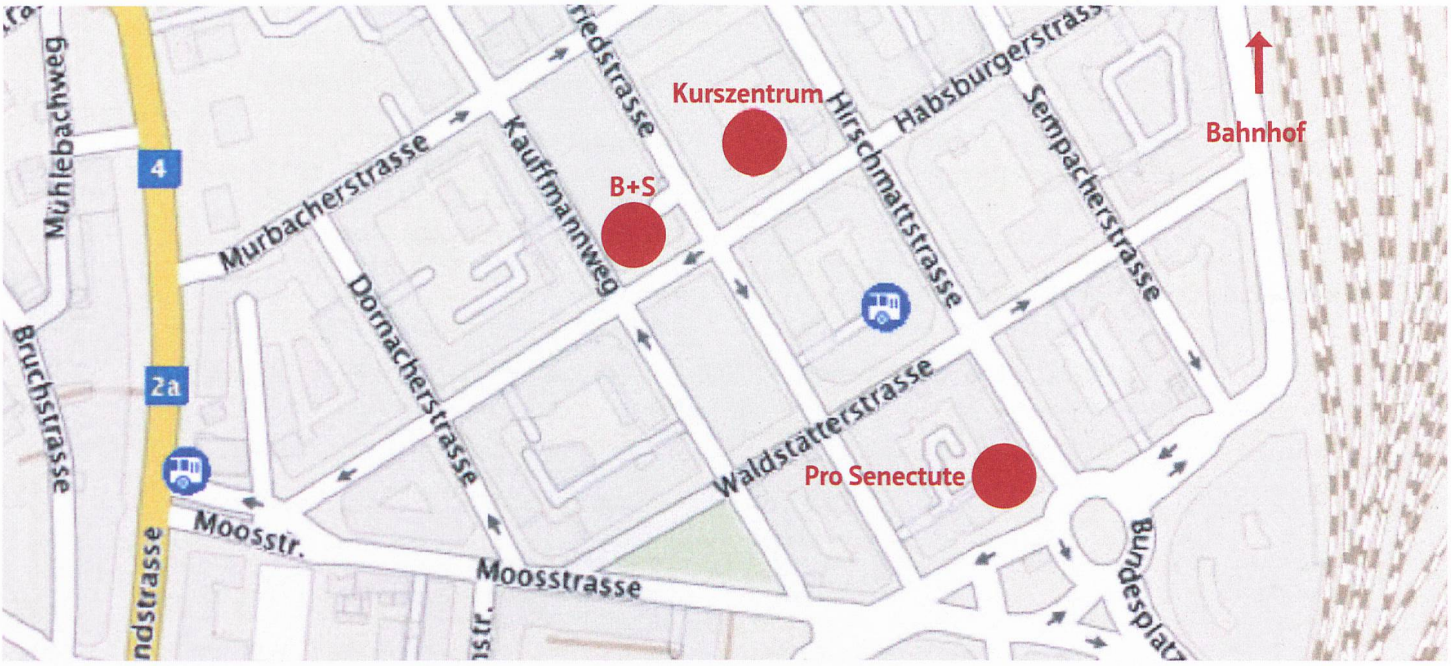
Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport

bildung sport pro senectute bewegt

Kursorte Bildung

Kurszentrum Pro Senectute
Habsburgerstrasse 22, 6003 Luzern, 6. Stock
Bus Nr. 4, 6, 7 oder 8 bis Haltestelle «Bundesplatz»

Pro Senectute
Bundesplatz 14, 6003 Luzern, 7. Stock
Bus Nr. 4, 6, 7 oder 8 bis Haltestelle «Bundesplatz»



Alle weiteren Kursortbeschriebe erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Pro Senectute Kanton Luzern

Allgemeine Auskunft
Unentgeltliche Rechtsauskunft
Immobilienberatung
Magazin zenit – gut informiert älter werden
DOCUPASS – Das Vorsorgedossier
club sixtysix – Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern

Geschäftsstelle
Bundesplatz 14, Postfach 3640, 6002 Luzern
Tel. 041 226 11 88, Fax 041 226 11 89
E-Mail: info@lu.prosenectute.ch
lu.prosenectute.ch
E-Mail: info@club66.ch / www.club66.ch

Sozialberatung (Beratungen nach Vereinbarung)
Individuelle Finanzhilfe
Angehörigengruppen
Besuchsdienst
Infostelle Demenz
Ortsvertretungen
Steuererklärungsdienst

Soziale Arbeit
Regionale Beratungsstelle Luzern
Taubenhausstrasse 16, 6005 Luzern
ab Februar 2018: Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
Tel. 041 319 22 88, Fax 041 319 22 89
E-Mail: luzern@lu.prosenectute.ch

Regionale Beratungsstelle Emmen
Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke
Tel. 041 268 60 90, Fax 041 268 60 99
E-Mail: emmen@lu.prosenectute.ch

Regionale Beratungsstelle Willisau
Menzbergstrasse 10, Postfach, 6130 Willisau
Tel. 041 972 70 60, Fax 041 972 70 69
E-Mail: willisau@lu.prosenectute.ch

Bewegung und Sport
Bildung und Kultur
Ferienangebote
Vorbereitung Pensionierung

Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
Tel. 041 226 11 99
E-Mail: bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Mahlzeitendienst
Alltags- und Umzugshilfe
Treuhanddienst

Hilfen zu Hause
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
Fax 041 360 22 57

Mahlzeitendienst
Tel. 041 360 07 70
E-Mail: hzh@lu.prosenectute.ch

Alltags- und Umzugshilfe
Tel. 041 211 25 25
E-Mail: hzh@lu.prosenectute.ch

Treuhanddienst
Tel. 041 226 19 70
E-Mail: treuhand@lu.prosenectute.ch

Strategieberatung, Projektsupport und Schulungen für Gemeinden, Institutionen und Gruppen, Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Fachstelle Gemeinwesenarbeit
Bundesplatz 14, Postfach 3640, 6002 Luzern
Tel. 041 226 11 81, Fax 041 226 11 89
E-Mail: fachstelle.gwa@lu.prosenectute.ch

Vermittlung von Freiwilligenarbeit – win60plus.ch

win60plus
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
Tel. 041 210 53 70
E-Mail: info@win60plus.ch

Patronate

Seniorenorchester Luzern
Präsidentin: Rita Kopp
Tel. 041 790 68 80

Seniorenchor Luzern
Präsidentin: Yvonne Glur
Tel. 041 210 61 64

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

Senioren-Mandolinenorchester Luzern
Leiter: Max Haas
Tel. 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: Mobile:

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: ❍ Einzelzimmer ❍ Doppelzimmer

Ferienort/-datum: Kategorie: ❍ Einzelzimmer ❍ Doppelzimmer

Name: Vorname:

Strasse: PLZ / Ort:

Telefon: Mobile:

Geburtsdatum: E-Mail:

Datum: Unterschrift:

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

Name: Vorname:

Strasse: PLZ / Ort:

Telefon: Mobile:

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

bildung sport pro senectute bewegt

PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER

Bitte frankieren

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

bildung sport pro senectute bewegt

PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER

Bitte frankieren

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Habsburgerstrasse 26

6003 Luzern

SPANISCH
BIENVENIDOS!

Anfänger 1
ohne Vorkenntnisse
Kurs 200
Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

NEU

Anfänger 2
Kurs 201
Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.– (22 x)

Anfänger 3
Kurs 202
Do, 14.00 bis 15.15 Uhr CHF 435.– (20 x)

Mittel
Kurs 203
Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 204
Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 479.– (22 x)
Kurs 205
Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 206
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 207
Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 319.– (22 x)
Kurs 208
Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 305.– (21 x)

ITALIENISCH
BENVENUTI!

Anfänger 1
ohne Vorkenntnisse
Kurs 210
Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 435.– (20 x)

Anfänger 2
Kurs 211
Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 1
Kurs 212
Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 2
Kurs 213
Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 435.– (20 x)
Kurs 214
Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 435.– (20 x)

Mittel 3
Kurs 215
Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Mittel 4
Kurs 216
Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 217
Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 479.– (22 x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 218
Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 479.– (22 x)

Fortgeschrittene 3
Kurs 219
Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 435.– (20 x)

Fortgeschrittene 4
Kurs 220
Do, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 435.– (20 x)

FRANZÖSISCH
BIENVENUE!

Anfänger
Kurs 221
Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Mittel
Kurs 222
Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 457.– (21 x)

Fortgeschrittene
Kurs 223
Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 457.– (21 x)

RUSSISCH
DOBRÓ POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise
Kurs 225
Mo, 18.30 bis 19.20 Uhr CHF 305.– (21 x)

Anfänger 1
Kurs 226
Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 305.– (21 x)

Anfänger 2
Kurs 227
Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 305.– (21 x)



Gemeinsame Interessen

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

NEU

Treff 230
Spazier-Treff
Freude an der Bewegung, an der Natur und am Umgang mit Menschen

Leitung: Heidi Lötscher,
Telefon 079 329 87 20
Daten: jeden 1. Mittwoch des Monats;
10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5., 6.6.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Treffpunkt: Torbogen Bahnhof Luzern
Ausrüstung: gutes Schuhwerk und wetterentsprechende Bekleidung
Bemerkung: Alternativangebot bei Schlechtwetter gewährleistet
Kosten: CHF 10.- pro Mal, exkl. Reisespesen und Konsumation
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

Treff 231
Denk-Fitness-Treff
Regelmässiges Gedächtnistraining
Zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration stellt die ausgebildete Gedächtnistrainerin unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen.

Leitung: Dolores Weber,
Telefon 041 660 96 20
Daten: jeden 3. Freitag des Monats;
19.1., 16.2., 16.3., 20.4., 18.5., 15.6.2018
Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr (Gruppe 1) und 13.30 bis 15.00 Uhr (Gruppe 2)
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 bei Frau Weber ist aber erwünscht.

Treff 232
Gespräche am runden Tisch
Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger,
Telefon 041 937 12 47
Daten: jeden 1. oder 2. Donnerstag des Monats; 11.1., 1.2., 1.3., 12.4., 3.5., 7.6.2018
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 nicht notwendig.

Treff 233
Jass-Treff
Dem schweizerischen Nationalsport frönen


Foto: Fotolia

Leitung: Margrit Thalmann,
Telefon 041 440 56 84
Daten: jeden 1. Donnerstag des Monats;
1.2., 1.3., 5.4., 3.5., 7.6.2018
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Luzern (bei der Allmend Luzern)
Kosten: CHF 25.– für 5 wählbare Treffen (Abo) oder CHF 5.– pro Mal
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

NEU

Treff 234
Tanznachmittage
Tanzvergnügen mit Live-Musik oder DJ

Leitung: Nena Graf,
Telefon 079 270 80 88
Daten: jeweils am 2. Mittwoch des Monats; 10.1., 14.2., 14.3., 11.4., 9.5., 13.6.2018
Zeit: 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Südpol Luzern, Arsenalstrasse 28, 6010 Kriens
Kosten: CHF 10.– pro Mal
Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

Treff 235
Immer wieder sonntags
Haben Sie Lust, am Sonntag mit anderen etwas zu unternehmen?

Leitung: Josiane Burkard,
Telefon 078 845 81 30
Kosten: CHF 10.–
Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport,
Telefon 041 226 11 95,
bildung.sport@lu.prosenectute.ch
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Sonntag, 18.2.2018
Reise nach Afghanistan
Filmvortrag von und mit Hans Jagau
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Sonntag, 18.3.2018
ABBA Musical «Mamma Mia»
Filmnachmittag
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Sonntag, 15.4.2018
Besuch Gletschergarten
Entdeckungsreise durch 20 Mio. Jahre
Treffpunkt: Löwendenkmal, Luzern

Sonntag, 13.5.2018
Minigolf in Luzern
Treffpunkt: Haupteingang Verkehrshaus Luzern