

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2018)
Heft: 2

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: 19.01.2026

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 Mobiltelefon mit.

Reisekosten: GA-Inhaber/innen sind Teil der Kollektivgruppe und müssen bei der An- und Rückreise anwesend sein.

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 300

Von Murten zu den Rebbergen im Vully

Murten oder Morat ist der zweisprachige Hauptort des freiburgischen Seenbezirkes. Wir bummeln durch die mit Lauben gesäumte Hauptgasse, besteigen die Ringmauer mit den zwölf Wehrtürmen und geniessen die stimmungsvolle Atmosphäre dieser Kleinstadt. Am Nachmittag fahren wir mit dem Schiff nach Praz zur Cave Guillo, wo wir Einblick in den Weinanbau gewinnen, verbunden mit Kostproben der Vully-Weine und dem typischen Gâteau du Vully Salé.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung
Datum: Dienstag, 14.8.2018

Treffpunkt: 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.01 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 39.– inkl. Weindegustation

Reisekosten: ca. CHF 49.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Picknick oder Restaurant (individuell, nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 31.7.2018

Anlass 301

Hundertwasser-Haus und Fliegermuseum in Altenrhein

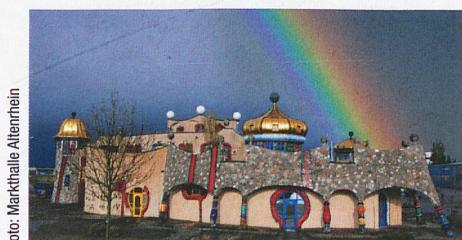


Foto: Markthalle Altenrhein

Die Carfahrt führt uns auf der Hinreise via Hirzel nach Altenrhein am Bodensee. Dort steht das in der Schweiz einzigartige Gebäude des Künstlers Friedensreich Hundertwasser: die Markthalle. An einer Führung erfahren wir Wissenswertes über den Künstler und den Bau. In der bunten Markthalle geniessen wir in der Hundertwasser-Ambiance das Mittagessen. Danach besichtigen wir mit einer Führung das legendäre Fliegermuseum Altenrhein. Ein Spaziergang am Bodensee mit einer Kaffeepause rundet den Ausflug ab. Die Rückreise führt über den Ricken zurück nach Luzern.

Leitung: Markus Meier und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 30.8.2018

Treffpunkt: 7.30 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

Rückkehr: ca. 19.00 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 95.– inkl. Carfahrt, Führungen, Eintritte, Mittagessen mit Getränk

Mittagessen: Markthalle (inbegriffen)

Anmeldung: bis 16.8.2018

Anlass 302

Bad Pfäfers – Bad Ragaz Bädergeschichten

1240 entdeckten die Benediktinermönche die heilende Kraft der Taminaquelle. Im Laufe der Jahrhunderte weilten hier zahlreiche berühmte Gäste. Wir verfolgen die Bädergeschichte im historischen Bad Pfäfers und lassen uns anschliessend durch Bad Ragaz führen, um die Bedeutung des Ortes als moderne Kur-, Kultur- und Wellnessoase kennenzulernen.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Dienstag, 4.9.2018

Treffpunkt: 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.25 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 36.– inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 42.– mit Halbtax/Kollektivbillett; ca. CHF 8.– mit GA für Bus nach Bad Pfäfers (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Gaststube Bad Pfäfers (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 21.8.2018

Anlass 303

General Suworow – Bundesbriefmuseum

Bei der Führung durch die Ausstellung «General Suworow – Grossmächte im Hochgebirge» erfahren wir Interessantes über die Stationen von Suwors Marsch über die Alpen, die Strapazen der russischen Soldaten und das Leid der Bergbevölkerung. Auf dem Rundgang durch das Bundesbriefmuseum erhalten wir einen Überblick über die Geschichte der Alten Eidgenossenschaft und einige damit verbundene Mythen (Wilhelm Tell, Rütlischwur, Winkelried). Nach den Führungen bleibt Zeit für eigenes Entdecken in den Museen.

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf und lokale Führung

Datum: Mittwoch, 19.9.2018

Treffpunkt: 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.54 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.– inkl. Führungen (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 10.50 in bar)

Reisekosten: ca. CHF 12.50 mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Picknick oder Restaurant (individuell, nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 31.8.2018

Anlass 304**Enea Baummuseum und Skulpturenpark**

Das weltweit einzige Baummuseum ist ein aussergewöhnlicher Ort für Gartenliebhaber und Kunstinteressierte. Seit 2013 werden auf der 75'000 Quadratmeter grossen Parkanlage auch zeitgenössische Skulpturen anerkannter Künstlerinnen und Künstler ausgestellt. Diese Kunstwerke treten in einen subtilen Dialog mit der Gartenanlage und erweitern den gesamtheitlichen Anspruch von Enzo Eneas Gestaltungskonzept.

Leitung: Margarita Schmidli und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 4.10.2018

Treffpunkt: 7.25 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 16.21 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 49.– inkl. Führung

Reisekosten: ca. CHF 27.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Picknick oder Restaurant (individuell, nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 20.9.2018

Anlass 305**Feuerwehr und Rettungsdienst am Flughafen Zürich**

Foto: Schutz und Rettung, Zürich

Am Flughafen erhalten wir Einblick in die komplexe Organisation der Berufsfeuerwehr und des Rettungsdienstes und in die anspruchsvollen Aufgaben deren Mitarbeitenden. Nach der Mittagspause fahren wir auf den Uetliberg und geniessen den weiten Blick über Zürich und das Panorama von Säntis bis Jura.

Leitung: Ursula Braunschweig-Lütolf und lokale Führung

Datum: Samstag, 20.10.2018

Treffpunkt: 6.20 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 15.49 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 42.– inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 29.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Picknick oder Restaurant (individuell, nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 18.9.2018

Anlass 306**Fernsehstudio Leutschenbach**

In einer ca. zwei Stunden dauernden Führung sehen Sie, wie Fernsehen gemacht wird. Sie besuchen die verschiedenen Studios und erfahren viel Interessantes. Man zeigt Ihnen, was es braucht, bis eine Sendung ausgestrahlt werden kann, und wie oft auch mit Tricks gearbeitet wird. Nach der Führung besuchen wir das Personalrestaurant, wo Ihnen vielleicht ein vom Bildschirm bekanntes Gesicht begegnet.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 15.11.2018

Treffpunkt: 13.55 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.49 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.– inkl. Führung

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

Anmeldung: bis 31.10.2018

Anlass 307**Mitten im Polizeigeschehen**

Erleben Sie spannende Eindrücke rund um den Polizeialtag! Wir fahren mit dem Zug nach Hitzkirch und erhalten eine Führung durchs Trainingscenter der Polizeischule. Anschliessend verpflegen wir uns in der Kommande und erleben eine informative Besichtigung durch die Gebäude. Nach der Rückreise nach Luzern zur Luzerner Polizei erwartet uns ein Vortrag über Sicherheit im Alter, bevor wir mit einer Führung durch das Polizeimuseum den Tag abschliessen.

Leitung: Markus Meier und lokale Führung

Datum: Donnerstag, 22.11.2018

Treffpunkt: 8.45 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.30 Uhr bei der Luzerner Polizei, Kasimir-Pfyfferstrasse 26 in Luzern

Kosten: CHF 79.– inklusive Führungen und Mittagessen mit Getränken

Reisekosten: Retourbillett Luzern – Hitzkirch Dorf individuell lösen (z. B. Passepartout Tageskarte 4 Zonen; CHF 10.40 mit Halbtax).

Mittagessen: Kommende Hitzkirch (inbegriffen)

Anmeldung: bis 8.11.2018

Anlass 308**Betriebsbesichtigung Phonak/Sonova Stäfa**

Seit mehr als 70 Jahren entwickelt die Firma Phonak/Sonova Technologien, um Menschen mit Hörschwierigkeiten zu helfen. In einem interessanten Vortrag mit Film erhalten Sie Informationen zu den Ursachen von Hörschwierigkeiten und den verschiedenen Möglichkeiten, diese mit Hightechgeräten zu lindern oder gar zu beheben. Bei der eindrücklichen Führung durch den Betrieb sehen Sie, wie die Hörgeräte hergestellt werden. Nach der Führung offeriert Ihnen Phonak/Sonova ein Zvieri.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führung

Datum: Dienstag, 27.11.2018

Treffpunkt: 11.55 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.21 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.– inkl. Führung

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

Mittagessen: Picknick im Zug (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 13.11.2018

Alltag und Natur

Anlässe 309 und 310 Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session



Foto: Fotolia

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über begleitet Sie 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 35.– 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 309

Datum: Dienstag, 27.11.2018

Anmeldung: bis 13.11.2018

Anlass 310

Datum: Dienstag, 4.12.2018

Anmeldung: bis 20.11.2018

Kurs 315 Säure-Basen-Ernährung und Trennkost

NEU



Foto: Fotolia

Unausgewogene Ernährung, zu viele säurebildende Lebensmittel (Zucker, Weismehlprodukte, Wurst, Fleisch, Kaffee etc.) sowie Bewegungsmangel und Stress bewirken, dass unser Körper übersäuert. Mit einer gesunden Ernährung durch basenbildende Kost kann der Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Störungen des gesamten Stoffwechsels, der Verdauung, Erschöpfungszustände, Übergewicht und die mangelnden Abwehrkräfte werden ausgeglichen. Dies wirkt sich positiv auf Ihre gesamte Gesundheit aus.

Leitung: Ursula Diem-Sindram, Ernährungsberaterin Paracelsus

Daten: 3 x Montag; 27.8. bis 10.9.2018

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 75.–

Anmeldung: bis 13.8.2018

Kurs 316 Nothilfe für Grosseltern Notfallsituationen mit Enkelkindern

Sie hüten ab und an Ihre Enkelkinder und möchten sich dabei auf der sicheren Seite fühlen, falls sich Ihr Enkel oder Ihre Enkelin einmal verschluckt oder vom Klettergerüst fällt? In diesem Kurs lernen Sie das richtige Vorgehen vom Alarmie-

ren über die Patientenbeurteilung bis zu lebensrettenden Sofortmassnahmen. Die Notfallsituationen sind spezifisch auf die Kinderbetreuung zugeschnitten.

Leitung: Patrick Berglas, Kursleiter SSB

Datum: 1 x Dienstag; 30.10.2018

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 95.–

Anmeldung: bis 16.10.2018

Kurs 317 Pilze kennenlernen in der Natur

Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten



Foto: Fotolia

Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene. Zur Pilzbestimmung (Parey's Buch der Pilze) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Am Kursende jeweils gemeinsames Picknick aus dem Rucksack möglich (Grill vorhanden). Durchführung bei jeder Witterung. Für ehemalige Kursteilnehmende ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.

Leitung: Peter Meinen, Pilzexperte

Daten: 3 x Donnerstag; 13. bis 27.9.2018

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Treffpunkt (1. Kurstag): 9.00 Uhr, Bahnhof Willisau

Ort: Willisau, Waldhütte

Kosten: CHF 109.–

Anmeldung: bis 30.8.2018

Am Puls der Zeit

Kurs 318

Kochkurs «Jeder kann Kochen»

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

Leitung: Edith Jenny,
Hauswirtschaftslehrerin

Daten: 4 x Montag; 15.10. bis 5.11.2018
Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Schulhaus Sek 1 Trieschen, Schulküche S.1.4, Richard-Wagner-Weg 15, Luzern

Kosten: CHF 246.- (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

Anmeldung: bis 1.10.2018

Kurs 319

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 Donnerstag; 4.10.2018
Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 68.-

Anmeldung: bis 20.9.2018

Kurs 325

Happynez bis ins hohe Alter

Glücklich in die Zukunft



Wir verändern uns ständig! Was Ihr Herz heute öffnet oder zurückhält, ist wegweisend für Ihre Zukunft. Auch wenn Sie heute vielleicht noch keine Glückssprünge machen können, sind Sie dennoch entschlossen, noch glücklicher zu sein! Heute sind Sie das, was Sie gestern gedacht haben. Morgen erschaffen Sie das, was Sie mit den Impulsen des Seminars denken, erleben und umsetzen werden! Freuen Sie sich nach diesem Kurs auf Ihr langes, sinnerfülltes, kreatives Leben.

Leitung: Susanna Furrer, dipl. Farbtherapeutin und Gesundheitscoach

Daten: 2 x Dienstag; 20.11. und 4.12.2018
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 121.-

Anmeldung: bis 6.11.2018

Kurse 326 und 327

SinnVolles GehirnTraining

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. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen.

Leitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU

Kurs 326: Grundkurs

Daten: 5 x Montag; 29.10. bis 26.11.2018

Zeit: 13.30 bis 15.30 Uhr

Kosten: CHF 175.-

Kurs 327: Folgekurs

Unser Gehirn liebt die Abwechslung und möchte immer wieder aufs Neue gefordert werden. Wenn Sie schon einmal einen Kurs besucht haben, können Sie in diesem Kurs mit neuen Informationen und Übungen das Gelernte vertiefen und viel Neues entdecken.

Daten: 4 x Montag; 29.10. bis 19.11.2018

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 147.-

Kurs 328

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; 16.10.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, 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 2.10.2018

Kurse 329 bis 332**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 den Vorsorgeauftrag zu erstellen.

Kosten: CHF 80.– (exkl. Docupass)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 329: Luzern

Leitung: Lis Hunkeler,

Inhaberin «Leben mit Qualität»

Daten: 2 x Dienstag; 18. und 25.9.2018

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,

Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 330: Wolhusen

Leitung: Toni Räber, Sozialarbeiter

Pro Senectute Kanton Luzern

Daten: 2 x; Montag, 1. und
Freitag, 5.10.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Andreasheim Wolhusen

Kurs 331: Luzern

Leitung: Lis Hunkeler,

Inhaberin «Leben mit Qualität»

Daten: 2 x Dienstag; 30.10. und
6.11.2018

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,

Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 333**Testament und Erbfolge**

Der erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine allgemeine Übersicht zum Thema Testament und Erbfolge unter besonderer Berücksichtigung der Begünstigung des überlebenden Ehegatten.

Leitung: lic. iur. Urs Manser,

Rechtsanwalt und Notar

Datum: 1 x Dienstag; 25.9.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14,

Luzern

Kosten: CHF 41.– (inkl. Unterlagen)

Anmeldung: bis 11.9.2018

Kultur+Bewegung

für Menschen mit Demenz

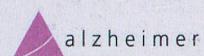


Programm 2. Halbjahr 2018

Mit diesem 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.

info
stelle
demenz

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Partner-
angebot

Kurs 505 // August Wanderung – Eigenthal

Mittwoch, 29.8.2018

Kurs 506 // September Exkursion – Tropenhaus Wolhusen

Mittwoch, 26.9.2018

Kurs 507 // Oktober Wanderung – Sonnenberg

Mittwoch, 24.10.2018

Kurs 508 // November Exkursion – Kunstmuseum Luzern

Mittwoch, 28.11.2018

Kurs 509 // Dezember Singen und Musizieren im Advent

Mittwoch, 19.12.2018

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

Partnerangebote

Kurse 334 und 335 «auto-mobil bleiben» Fahr-Check-Kurs



Foto: zug

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest.

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)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 334

Datum: 1 x Dienstag; 28.8.2018

Kurs 335

Datum: 1 x Donnerstag; 13.9.2018

Im Alltag sicher unterwegs

«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 im Bahnhof zu orientieren und sicher im öffentlichen Raum unterwegs zu sein.

Leitung: VBL-Mitarbeitende

Datum: 1 x Donnerstag; 20.9.2018

Zeit: 8.15 bis 12.15 Uhr

Ort: Verkehrsbetriebe Luzern, Tribschenstrasse 65, Luzern

Kosten: kostenlos

Anmeldung und weitere Informationen:

Verkehrsbetriebe Luzern,

Telefon 041 369 65 65



Kurse 336 und 337

SBB-Schulung «Fahrplanabfrage und Billettkauf»

App «SBB Mobile»



Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür ein Billett? Sie lernen, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

«SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist. Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-Login).

Leitung: SBB-Mitarbeitende

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: kostenlos (Unterstützung SBB)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Voraussetzung: Bringen Sie bitte Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Gerätes bereits vertraut sind und die App

Kurs 336

Datum: 1 x Mittwoch; 24.10.2018

Kurs 337

Datum: 1 x Dienstag; 13.11.2018

Wissen und Kultur

Kurs 340
Historische Spaziergänge
 Für geschichtsinteressierte
 Gwundernasen



Entdecken Sie mit uns an vier Vormittagen historische Flecken im Kanton Luzern. Spazierend wollen wir fragen, was uns Zeitbauzeugnisse über den Aufbruch in das 20. Jahrhundert und die Moderne erzählen können. Sind Sie neugierig und gut zu Fuss, dann führen wir Sie an Orte, die etwas zu berichten haben!

Leitung: Dr. Jürg Stadelmann, Historiker, Gymnasiallehrer und Inhaber des Büros für Geschichte, Kultur und Zeitgeschehen GmbH Luzern
Kosten: CHF 233.-; exkl. individuelle An- und Rückreise
Anmeldung: bis 21.8.2018
Daten/Orte: 4 x Dienstagmorgen;

4.9.2018: Luzern

Neustadt- und Bruchquartier

Treffpunkt: 9.00 Uhr, Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Abschluss: 12.00 Uhr, Bruchquartier

25.9.2018: Kriens

Grand Hotel Sonnenberg

Treffpunkt: 9.00 Uhr, Pilatusplatz, Haltestelle VBL-Bus Nr. 10
Abschluss: 12.00 Uhr, Busschlaufe Kriens

16.10.2018: Hochdorf

Industriepower um 1900

Treffpunkt: 9.00 Uhr, Bahnhof Hochdorf
Abschluss: 12.00 Uhr, Hochdorf

30.10.2018: Perlen

Industriepower um 2000

Treffpunkt: 9.00 Uhr, Bushaltestelle Perlen Dorf
Abschluss: 12.00 Uhr, Perlen

NEU

Kurs 341
Versöhnung mit dem Leben
Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

Zur Kunst des Älterwerdens gehört auch, zu verzeihen und sich versöhnen zu können: mit der eigenen Lebensgeschichte, dem eigenen Schatten, mit anderen, mit sich selbst. Erst wenn du dir selbst verzeihen kannst, kannst du auf deinem Weg weitergehen. Wie kann ich Abstand finden von Ärger, Kränkungen, Groll, Unzufriedenheit, Enttäuschungen, Verbitterung, Opferhaltungen? Einander zu verzeihen und sich zu versöhnen, entlastet, erlaubt uns, uns wieder neu auf das Leben einzulassen und uns zu grösserer innerer Freiheit zu führen.

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP
Daten: 4 x Mittwoch; 17./24.10., 7. und 21.11.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr (am 17.10.2018 von 13.30 bis 15.30 Uhr)
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 195.-
Anmeldung: bis 3.10.2018

Kurs 342
Philosophie – Gerechtigkeit
Kursreihe «Freude am Denken»

Gerechtigkeit gilt als grundlegender Wert in unserer Gesellschaft und spielt dementsprechend in unserem Zusammenleben mit anderen Menschen eine entscheidende Rolle. Im Kurs lernen wir verschiedene Konzepte von Gerechtigkeit kennen und beschäftigen uns unter anderem mit der Frage, ob der Sinn für Gerechtigkeit den Menschen angeboren oder das Resultat von Erziehungsprozessen ist.

Leitung: lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden
Daten: 4 x Montag; 8. bis 29.10.2018
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 159.-
Anmeldung: bis 24.9.2018

NEU

Kurs 343
Philosophie – Zufriedenheit
Kursreihe «Freude am Denken»

Beständig wird nach unserer Zufriedenheit gefragt: als Kundin, Mitarbeiter oder Kursteilnehmerin. Was aber bedeutet es, zufrieden zu sein? Welcher Zusammenhang besteht zu Glück? Was sind Gründe für Zufriedenheit, was behindert sie? Ausgehend von den Erfahrungen der Anwesenden und kurzen philosophischen Texten diskutieren wir über Ansprüche, ihre Erfüllung und unsere Haltung dazu.

Leitung: Rayk Sprecher M. A., kriteria.ch
Daten: 4 x Mittwoch; 7. bis 28.11.2018
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: CHF 159.-
Anmeldung: bis 24.10.2018

Kurs 344
Geschichten, die das Leben schreibt!

Schreibwerkstatt

Jeder Mensch birgt einen reichen Schatz an Geschichten und Erlebtem in sich. Jede Geschichte ist es wert, erzählt zu werden, als Zeugen der Zeit und des Lebens. Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche, verlieren die Angst vor dem weissen Blatt und dem ersten Satz. Wir lernen, den inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen und wie wir Schreibblockaden überwinden. Anhand kleiner Praxisübungen erwecken wir Texte zum Leben. Die erarbeiteten Geschichten sind in sich geschlossene Kurzgeschichten oder können die Basis für das eigene Lebensbuch bilden.

Leitung: Yvonne Ineichen, Inhaberin wortsprudel.ch
Daten: 5 x Mittwoch; 5.9. bis 10.10.2018 (ohne 26.9.)
Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 238.-
Anmeldung: bis 22.8.2018

Gestalten und Spielen

Kurse 345 und 346

Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Die gemeinsam ausgewählten Bücher werden individuell vorgelesen und im Kurs zusammen besprochen.

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

Daten: 4 x Freitag; 31.8., 28.9., 26.10.
und 30.11.2018

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 75.-

Anmeldung: bis 17.8.2018

Kurs 345

Zeit: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 346

Zeit: 15.30 bis 17.00 Uhr

Kurs 347

Kunstgeschichte «Die Malerei nach 1945»

Neuanfang und Verarbeitung der klassischen Moderne

Nach 1945 übernimmt die abstrakte Malerei die Führung in der Kunst sowohl in der Alten wie der Neuen Welt. Anhand der Themen vom abstrakten Expressionismus bis zur Kunst der 1990er-Jahre wird mit Hilfe von Reproduktionen der schwierige Weg einer neuen Identität und der Suche nach dem Malerischen gezeigt.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri,
Kunstmalerin/Kunstpädagogin

Daten: 6 x Freitag; 26.10. bis 30.11.2018

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Kunstseminar Luzern,
Grimselstrasse 8, Luzern

Kosten: CHF 153.-

Anmeldung: bis 22.10.2018

Kurs 350

Acrylmalen

Verschiedene Techniken



«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: 5 x Mittwoch; 29.8., 26.9., 31.10., 21.11. und 19.12.2018

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 207.- plus ca. CHF 20.-
Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung: bis 16.8.2018

Kurse 351 bis 353

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 195.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 351: Anfänger

Daten: 5 x Dienstag; 28.8., 25.9., 23.10., 20.11. und 4.12.2018

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurs 352: Vorkenntnisse

Daten: 5 x Mittwoch; 22.8., 12.9., 10.10., 7.11. und 5.12.2018

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

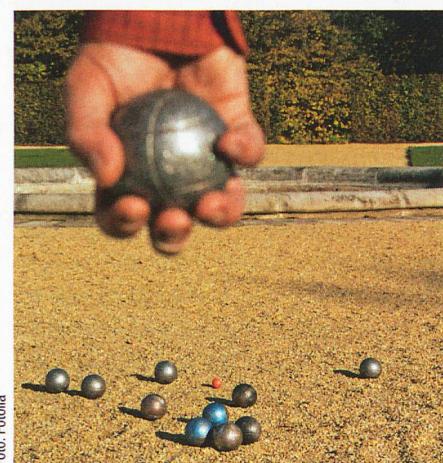
Kurs 353: Fortgeschrittene

Daten: 5 x Donnerstag; 30.8., 20.9., 11.10., 15.11. und 6.12.2018

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurs 358

Pétanque



Das Kugelspiel wird dem Präzisionssport zugeordnet. Sie lernen die Grundlagen und Regeln kennen und erfahren dabei viel Spass und -freude. An einem der schönsten Spielplätze Europas geniessen Sie unbeschwert 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; 28.8. bis 25.9.2018

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon

Kosten: CHF 115.-

Anmeldung: bis 14.8.2018

Kurs 354**Floristik**

Einblick in die wunderbare Welt der Blumen

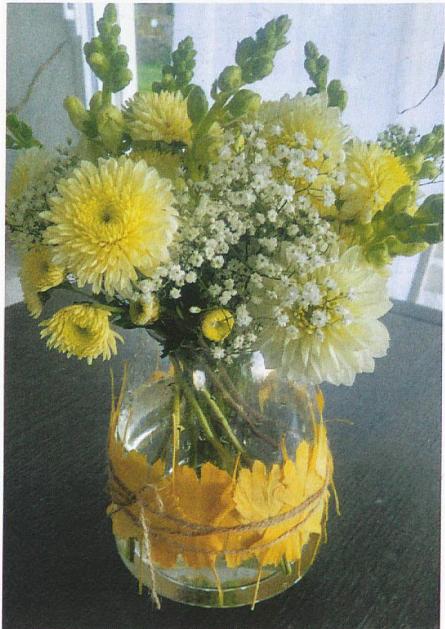


Foto: zvg

Unter fachkundiger Leitung fertigen Sie saisongerecht florale Werkstücke an. Nach jedem Kursnachmittag dürfen Sie Ihr persönliches Kunstwerk (Gesteck, Strauss, Kranz oder mehrere kleine Mitbringsel) 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; 25.10.,

8./22.11. und 13.12.2018

Zeit: 13.30 bis 15.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute,
Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 223.- (inkl. Material
4 x CHF 35.-)

Anmeldung: bis 11.10.2018

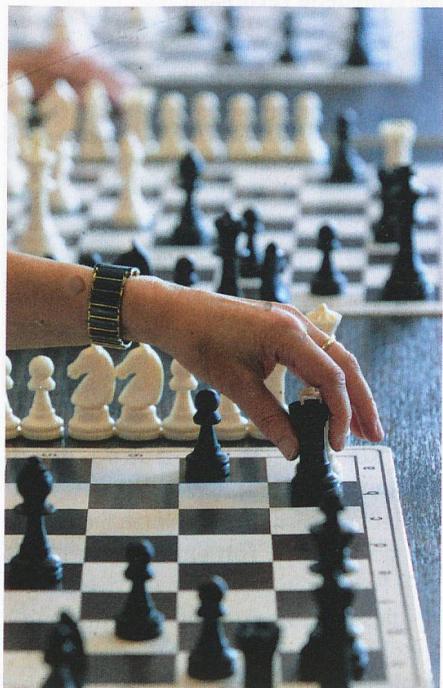
Kurs 355**Schach**

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; 26.9. bis 14.11.2018

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Restaurant Tribschen,
Kellerstrasse 25, Luzern
Kosten: CHF 163.- (inkl. Buch
«Schachschule», Lehrmittel Schweizer
Schachbund)

Anmeldung: bis 12.9.2018

Kurse 356 und 357**Jassen**

Foto: Fotolia

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.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 356: 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 Mittwoch; 29.8. bis 26.9.2018
(ohne 5.9.)

Kurs 357: Fortsetzung

Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Die Kursleiterin zeigt Ihnen weitere Jassarten und Sie lernen und üben den Turnierjass.

Daten: 4 x Mittwoch; 24.10. bis
21.11.2018 (ohne 7.11.)

Musik

Kurse 365 und 366 Blockflöte

NEU



Foto: zvg

Entdecken Sie die Blockflöte für sich (wieder). Die Kurse richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene der Sopran-, Alt- und Tenorblockflöte.

Leitung: Monica Faé-Leitl,
Blockflötistin und Musikpädagogin
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 365: Schnupperkurs

Sie erhalten erste Informationen zur Blockflöte und erlernen gemeinsam eine Melodie.

Datum: 1 x Mittwoch; 24.10.2018
Kosten: CHF 49.– (inkl. Instrument)

Kurs 366: Blockflöten-Gruppe

Erleben Sie die Freude am gemeinsamen Musizieren mit der Blockflöte. In der Gruppe lernen Sie Töne, Rhythmus, Lieder und üben das Zusammenspiel.

Daten: 5 x Mittwoch; 31.10. bis
28.11.2018
Kosten: CHF 212.–

Kurse 367 und 368

Trommeln – Rhythmus erleben

Das ganze Leben ist Rhythmus, 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. Rhythmis Lehrerin
Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 367: Einsteiger

Daten: 5 x Donnerstag; 18./25.10.,

8./22.11. und 6.12.2018

Kosten: CHF 210.–

Kurs 368: Fortgeschrittene

Einstieg möglich für Personen, die den Einsteigerkurs bereits besucht haben.

Daten: 3 x Donnerstag; 8./22.11. und
6.12.2018

Kosten: CHF 126.–

Kurs 369 Jodeln in der Gruppe



Foto: zvg

Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, welche die Jodeltechnik erlernen oder 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

Daten: 4 x Freitag; 26.10., 16./23.11.
und 30.11.2018

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 224.–

Anmeldung: bis 12.10.2018

Partnerangebote

■ ■ ■ **Musikschule**
Stadt Luzern

Kurs 370

Aktives Hören: Musikgeschichte

Einführung von der Klassik bis zur Moderne



In diesem Kurs erhalten Sie in verständlicher Form eine zusammenhängende Musikgeschichte durch drei Jahrhunderte. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit. Wir begegnen bekannten Werken und Komponisten, geweckt wird aber auch die Neugierde auf Unbekanntes. Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmässige Konzertbesucher/innen. Notenlesen ist nicht Voraussetzung.

Leitung: Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin

Daten: 7 x Montag; 15.10. bis
10.12.2018 (ohne 29.10. und 12.11.)

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 310.–

Anmeldung: bis 1.10.2018

Kurs 371

Aktives Hören: Musikgeschichte

Einführung in die Moderne

Wann beginnt «moderne Musik» und was kennzeichnet sie? Wir lernen, diese Musik ausgehend von der Zeit der Avantgarde um 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 Dienstag; 16.10. bis 27.11.2018 (ohne 30.10. und 13.11.)
Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 330.–
Anmeldung: bis 2.10.2018

Kurse 372 und 373

Fit mit Musik
Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze



Sicher stehen - sicher gehen.
www.sichergehen.ch

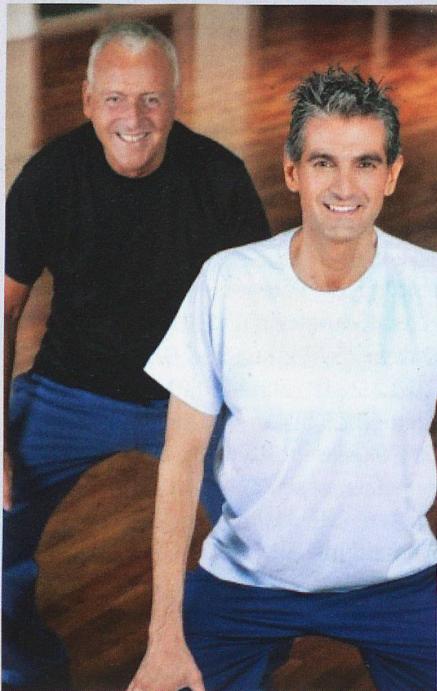


Foto ZVg

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmus 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. Rhythmuslehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmus nach Dalcroze
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 372

Daten: 16 x Dienstag; 21.8. bis 18.12.2018 (ohne 2. und 9.10.)
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern
Kosten: CHF 319.–
Alternative: 10 x ab 16.10.2018 CHF 200.– (offene Plätze)

Kurs 373

Daten: 15 x Freitag; 24.8. bis 21.12.2018 (ohne 5./12.10. und 2.11.)
Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens
Kosten: CHF 299.–
Alternative: 9 x ab 19.10.2018 CHF 179.– (offene Plätze)

Kurs 374

Bewegtes Singen

Gesang, Musik und Bewegung in der Gruppe neu erleben

Das spielerische Experimentieren mit Stimme und Bewegung führt die Teilnehmenden in ein vielfältiges und freudiges Erleben ihrer eigenen Klänge. Der Mut zum Singen steigt, wenn altbekannte Lieder in der Gruppe erklingen und neue Lieder in lustvoller Weise eingeübt werden. Ausgang ist der Körper und die Bewegung. Darin liegt der Ursprung aller musikalischen Lernvorgänge.

Leitung: Elisabeth Käser, dipl. Rhythmuslehrerin, Musikerin
Daten: 8 x Dienstag; 28.8., 11./25.9., 16./30.10., 13./27.11. und 11.12.2018
Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal
Kosten: CHF 198.–
Anmeldung: bis 14.8.2018

Kurs 375

Singen aus Freude

Aus voller Kehle, von ganzem Herzen



Foto Fotolia

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; 20.8. bis 17.9.2018
Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr
Ort: Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 110.–
Anmeldung: bis 6.8.2018

Kurs 376

Singen im Advent

Besinnlich und von ganzem Herzen

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

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin

Daten: 3 x Montag; 26.11. bis 10.12.2018
Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr
Ort: Viva Luzern AG · Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 66.–
Anmeldung: bis 12.11.2018

Gesundheit und Bewegung

Kurs 380

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; 15.10. bis 3.12.2018

Zeit: 16.00 bis 17.15 Uhr

Ort: Praxis Ergosens, Hirschengraben 52,
Luzern (3. Stock mit Lift)

Kosten: CHF 226.-

Anmeldung: bis 1.10.2018

Partnerangebot

L T
luzernertheater.ch

Kurs 381

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 eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekannt gegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte (Kat. A) für die Vorstellung:

Kurse 398 und 399

Faszien-Fit

Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden. Durch spezifische Übungen wird deren Gleitfähigkeit gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und Energie und Bewegung in Fluss bringt.

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

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 398: Anfänger

Daten: 4 x Donnerstag; 18.10. bis
15.11.2018 (ohne 1.11.)

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Kosten: CHF 175.-

Kurs 399: Fortgeschrittene

Daten: 5 x Donnerstag; 22.11. bis
20.12.2018

Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr

Kosten: CHF 153.-

Kurse 382 bis 386

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 erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

Hinweis: Die Yoga-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 95.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Luzern

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin,
Bewegungspädagogin Level 3 BGB

NEU

Kurs 400: Anfänger

Daten: 11 x Donnerstag; 4.10. bis
20.12.2018 (ohne 1.11.)

Zeit: 14.50 bis 15.50 Uhr

Ort: Mii-Ruum, Tribschenstrasse 19,
Luzern

Kosten: CHF 231.-

Kurse 382 bis 386

Daten: 17 x Mittwoch; 22.8. bis
19.12.2018 (ohne 3.10.)

Ort: Business Gym, Rösslimattstrasse 37,
Luzern

Kosten: CHF 357.-

Kurs 382: 09.00 bis 10.00 Uhr

Kurs 383: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 384: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kurs 385: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kurs 386: 14.30 bis 15.30 Uhr

Sursee**Kurs 387**

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB
Daten: 17 x Freitag; 24.8. bis 21.12.2018 (ohne 5.10.)
Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort: Yogaatelier-Sursee, Centralstrasse 18, Sursee
Kosten: CHF 357.-

Willisau**Kurs 388**

Leitung: Daniela Ottiger, Yogalehrerin YS, Yogatherapeutin IIH
Daten: 19 x Dienstag; 21.8. bis 18.12.2018 (ohne 2.10.)
Zeit: 17.45 bis 18.45 Uhr
Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Willisau
Kosten: CHF 399.-

Kurse 389 und 390**Qi Gong****Lebensenergie stärken**

Alle Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen) haben den Sinn, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Die Selbstheilungskräfte werden mobiliert und das Immunsystem wird gestärkt. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

Leitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB
Daten: 14 x Montag; 27.8. bis 3.12.2018 (ohne 1. und 8.10.)
Ort: DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern
Kosten: CHF 364.-
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 389: Anfänger

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 390: Fortgeschrittene

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurse 391 und 392**Tai Chi**

Bewegt den Körper und belebt den Geist
Mit seinen langsam 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 üben können. Körperübungen aus dem Qi Gong und stille Momente runden die Lektion ab.

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

Daten: 10 x Freitag; 19.10. bis 21.12.2018

Ort: Wesemlinrain 16, Luzern

Kosten: CHF 250.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 391: Anfänger

Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr

Kurs 392: Fortgeschrittene

Zeit: 10.30 bis 11.45 Uhr

Luzern**Kurse 393 und 394**

Leitung: Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin esa
Daten: 16 x Montag; 20.8. bis 17.12.2018 (ohne 1. und 8.10.)

Ort: Gesundheitspraxis Löwencenter, Zürichstrasse 9, Luzern
Kosten: CHF 368.-

Kurs 393: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 394: 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs 395

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

Daten: 13 x Dienstag; 4.9. bis 11.12.2018 (ohne 2. und 16.10.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 299.-

Kurs 396

Leitung: Sarah Balsiger, Sportwissenschaftlerin, Expertin für Prävention und Rehabilitation, APM-Therapeutin

Daten: 16 x Mittwoch; 22.8. bis 12.12.2018 (ohne 21.11.)

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern
Kosten: CHF 368.-

Altbüron**Kurs 397**

Leitung: Monika Suppiger, Polestar Pilates-Trainerin Matte

Daten: 10 x Montag; 15.10. bis 17.12.2018

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: MZH Hiltbrunnen, Altbüron-Grossdietwil
Kosten: CHF 230.-

NEU

Beachten Sie auch die Angebote unter Sport ab Seite 26.

Gesundheit und Wohlbefinden

Kurs 410 Kinesiologie Gelassen und ausbalanciert im Alltag

NEU

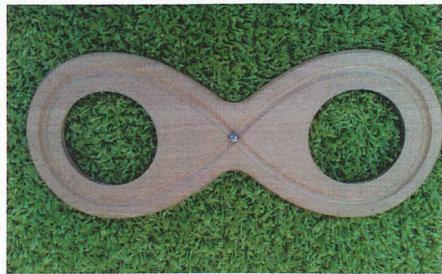


Foto: zvg

In unserem oft hektischen Alltag passiert es schnell, dass wir durch Kleinigkeiten aus unserer Balance gebracht werden. Dies kann sich in körperlichen oder psychischen Symptomen zeigen. Doch wie finden wir wieder zurück in unsere Balance? Mit einfachen, alltagstauglichen Tipps und Übungen aus der ganzheitlichen, vielseitigen Therapiemethode der Kinesiologie erreichen und erleben wir unsere neu gewonnene Balance.

Leitung: Katja Isabella Schorer, dipl. Kinesiologin und dipl. Bewegungs-pädagogin
Daten: 6 x Mittwoch; 5.9. bis 10.10.2018
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Praxis für Kinesiologie und ganzheitliche Körperarbeit, Stadthausstrasse 1, Luzern
Kosten: CHF 113.–
Anmeldung: bis 22.8.2018

Kurs 411 Augentraining nach Feldenkrais

Wacher Blick – entspannte Augen
 Geben Sie Ihren Augen eine wohlende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten im Alltag. 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. Entspannte, wache Augen beeinflussen auch Ihr Wohlbefinden in Kopf,

Nacken und Rücken positiv. Nehmen Sie die Welt um sich herum mit neuer Frische wahr!

Leitung: Esther Meier, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin und Feldenkrais-Therapeutin
Daten: 6 x Freitag; 19.10. bis 30.11.2018 (ohne 2.11.)
Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, Luzern (3. Stock mit Lift)
Kosten: CHF 195.–
Anmeldung: bis 5.10.2018

Kurs 412 Balsam für die Füsse

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z. B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause ausführen.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungs-pädagogin
Daten: 4 x Donnerstag; 6. bis 27.9.2018
Zeit: 10.00 bis 11.45 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: CHF 179.–
Anmeldung: bis 23.8.2018

Kurse 413 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. Es wird 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 Ihr Gehör und wecken so Ihre Lebensgeister.

Leitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin
Daten: 5 x Dienstag; 4.9. bis 9.10.2018 (ohne 2.10.)
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern
Kosten: CHF 220.–
Anmeldung: bis 23.10.2018

Kurs 414 Gut und erholsam schlafen

Schlafstörungen natürlich begegnen

Haben Sie Mühe mit dem Ein- und/oder Durchschlafen? Möchten Sie Wege finden, den Schlaf auf natürlichem Weg zu regulieren? Sodass Sie morgens wieder gut ausgeruht, klar und fit sind? Es geht oft auch ohne schwere 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 Montag; 15. und 22.10.2018
Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern
Kosten: CHF 120.–
Anmeldung: bis 1.10.2018

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: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 49.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 500

Mobilität und Freizeit

Unterwegs mit dem Smartphone



Sie lernen, wie Sie in Echtzeit Fahrplanabfragen in der App machen und Ihr Ticket in Zukunft auf dem Smartphone lösen.

Datum: 1 x Dienstag; 18.9.2018

Kurs 501

Einkaufen und Bezahlen

Alltägliches mit dem Smartphone

Sie lernen die Migros- und Coop-App kennen und richten Sie so ein, dass dem anschliessenden Einkauf im Laden ohne physischen Einkaufszettel, Bargeld und Kundenkarte nichts im Weg steht.

Datum: 1 x Dienstag; 13.11.2018

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:

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

Support und Beratung

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

- Drucker, Laufwerk etc.
- iPhone, Android Handy, Tastatur-Handy
- Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internetinstallationen (Kabel/WLAN für PC, Mac, iPad, Tablet etc.)
- 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

Partnerangebot

vbl verkehrsbetriebe
luzern verbindet uns

Kurse 505 und 506

FAIRTIQ – die einfachste Fahrkarte der Schweiz

NEU



NEU gültig im ganzen öV-Netz Schweiz.

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Smartphone (inkl. Apple-ID oder Google Benutzerkonto), Kreditkarte oder Swisscom EasyPay (keine Prepaid).

Eine, zwei oder drei Zonen? Umsteigen? Halbtax? Münz? Mit FAIRTIQ entfallen diese Fragen. Sie können überall in der Schweiz und in Liechtenstein den ÖV mit FAIRTIQ nutzen. In diesem Kurs laden Sie die FAIRTIQ-App herunter, registrieren sich einmalig und lernen das einfache Handling von FAIRTIQ kennen. Die Gruppe fährt gemeinsam eine kurze Busstrecke und setzt das Gelernte sogleich um. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie von den Verkehrsbetrieben Luzern eine Gutschrift für diese Fahrt auf Ihr Handy geladen.

Leitung: Nicola Wyss und Reto Wirth, vbl-Mitarbeiter

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 35.-

Kurs 505: 1 x Freitag; 12.10.2018

Kurs 506: 1 x Freitag; 23.11.2018

Moderne Kommunikation

Gruppenkurse

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

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 507 und 508

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 507

Datum: 1 x Montag, 3.9.2018

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 508

Datum: 1 x Freitag; 9.11.2018

Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurse 509 bis 513 iPhone – Grundkurs



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

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung Ihres iPhones. 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.-

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 509

Daten: 2 x Montag; 6. und 13.8.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 510

Daten/Orte: 2 x Freitag;

14.9.2018: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

28.9.2018: Pro Senectute,

Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 511

Daten: 2 x Montag; 15. und 22.10.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 512

Daten: 2 x Mittwoch; 14. und 21.11.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 513

Daten: 2 x Freitag; 7. und 14.12.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurse 514 und 515

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 einzurichten: Hintergrundbild, automatische Sperre, Klingelton, Schriftgrösse, usw. Weiter lernen Sie Apps installieren, löschen, organisieren und iTunes-Karten-Guthaben laden und Notfallpass erstellen.

Leitung: Nicola Wyss

Kosten: CHF 125.-

Kurs 514

Daten/Orte: 2 x Freitag;

14.9.2018: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

28.9.2018: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 515

Daten: 2 x Freitag; 7. und 14.12.2018

Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 516

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

Datum: 3 x Freitag; 19., 26.10. und 9.11.2018

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kosten: CHF 280.-

Computer (Wind)

Kurse 517 bis 520

Android Handy – Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Gerät inkl. 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 517

Daten: 2 x Montag; 20. und 27.8.2018

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 518

Daten: 2 x Freitag; 14. und 21.9.2018

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 519

Daten: 2 x Dienstag; 9. und 16.10.2018

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 520

Daten: 2 x Dienstag; 20. und 27.11.2018

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurse 521 bis 523

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

Kosten: CHF 125.–

Kurs 521

Daten: 2 x Freitag; 14. und 21.9.2018

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 522

Daten: 2 x Dienstag; 20. und 27.11.2018

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 523

Daten: 2 x Mittwoch; 12. und 19.12.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 524

Android Tablet – Grundkurs



Voraussetzung: Eigenes, geladenes Gerät und Stromadapterkabel.

Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres neuen Tablet 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

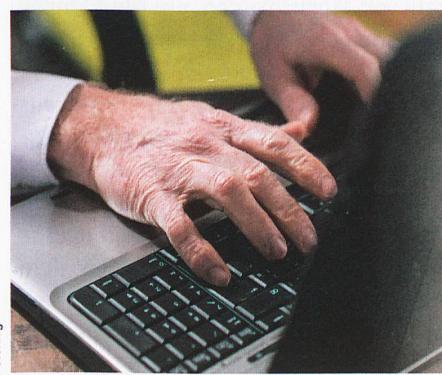
Daten: 3 x Mittwoch; 12.9. bis 26.9.2018

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 280.–

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 ein Laptop gegen Gebühr nutzen. In Neuenkirch stehen 6 moderne PCs zur Verfügung oder Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit.

Nutzungsgebühr Laptop: Die Nutzungsgebühr für unser 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 Schulungsgeräten 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 525 bis 528

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 erlernen 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.

Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 525: Laptop

Daten/Orte: 4 x Dienstag; 21./28.8.2018: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern, 11./18.9.2018: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

Kurs 526: Laptop

Daten: 4 x Montag; 15./22.10. und 5./12.11.2018
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 527: Laptop

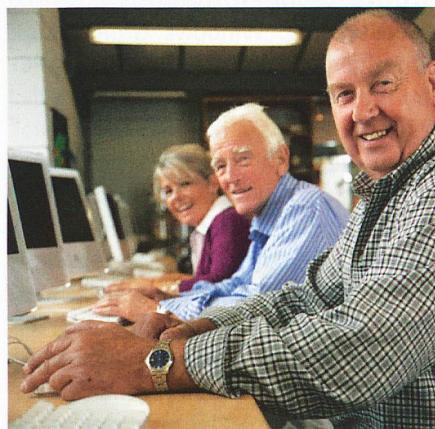
Daten: 4 x Freitag; 16.11. bis 7.12.2018
Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 528: Laptop

Daten: 4 x Montag; 26.11. bis 17.12.2018
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurse 531 und 532

Internet und E-Mail – Einführung



Voraussetzung: Windows Grund- oder Umsteigerkurs.

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web und der elektronischen Post? Sie lernen Informationen wie Adressen, Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge zu suchen und zu finden, wichtige Webadressen (Favoriten) zu speichern und auszudrucken. Wir zeigen Ihnen, wie man sicher surft. Sie lernen das E-Mail 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

Kurs 531: Laptop

Daten: 4 x Donnerstag; 13. bis 27.9. und 11.10.2018

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 310.– (exkl. Laptop)

Kurs 532: Neuenkirch

Daten: 4 x Dienstag; 6. bis 27.11.2018

Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

Kosten: CHF 390.–

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 529: Laptop

Daten: 3 x Montag; 10.9. bis 24.9.2018

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 230.– (exkl. Laptop)

Kurs 530: Neuenkirch

Daten: 3 x Donnerstag; 8. bis 22.11.2018

Ort: MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

Kosten: CHF 290.–

Computer (Mac)

Partnerangebot

Kurs 533 Laptop

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.

Daten: 3 x Mittwoch; 17. bis 31.10.2018

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 230.- (exkl. Laptop)

NEU

Kurs 534 Laptop

Bilder managen mit Windows 10

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

Lernen Sie die 10 Werkzeuge für die Bildbearbeitung mit Windows 10 kennen und wie der Transfer vom Handy (iPhone und Android) auf den PC funktioniert. Ordner erstellen, Bildsortierung nach Datum und eigenen Kriterien, Bilder speichern und die Datensicherung werden im Kurs ebenfalls aufgezeigt.

Daten: 4 x Donnerstag; 29.11. bis 20.12.2018

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kosten: CHF 310.- (exkl. Laptop)

Leitung: Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater

Ort: Data Quest AG, Pilatusstrasse 18, Luzern

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 535 und 536

Mac-Einstieg (Grundkurs)

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.

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 535

Daten: 2 x; Dienstag, 4., und Donnerstag, 6.9.2018

Kurs 536

Daten: 2 x; Dienstag, 23., und Donnerstag, 25.10.2018

Kurs 537

Mac-Umgang (Aufbaukurs)

Voraussetzung: Übung im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sie verstehen die Bedienung eines Apple-Computers bereits und möchten nun die wichtigsten Apps von OS X kennenlernen, nehmen die Einstellungen selber vor, bedienen diese und setzen sie sinnvoll und zeitsparend ein.

Kursinhalt: Mac App-Store, Notizen, Kontakte, Kalender, Mail, Erinnerungen, Safari, iTunes, Nachrichten, Face Time und Vorschau. Die erweiterten Einstellungen werden erklärt und anhand von Beispielen ausprobiert. Wiederholung der Grundlagen des Finders, Dateiformate und Dateien zuweisen, Air Drop. Programme installieren und deinstallieren. Aktuelles, eigens für den Kurs erstelltes Skript wird bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

Daten: 2 x; Dienstag, 6., und Donnerstag, 8.11.2018

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: CHF 230.-

Kurs 538

Foto-App

Voraussetzung: Grundkurs Mac.

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

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

Daten: 2 x; Dienstag, 20., und Donnerstag, 22.11.2018

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: CHF 230.-

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Ihre 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.

NEU

Treff 540 Digi-Treff

Regelmässiger Erfahrungs-Austausch rund um Smartphones und Tablets

Leitung: Ernst Bissig,
Telefon 079 408 22 65

Daten: jeweils am Mittwoch; 29.8., 3.10., 31.10. und 28.11.2018

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Bistro, LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

Mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet inkl. Ladegerät und Passwort

Kosten: CHF 10.– pro Mal, inkl. ein Kaffee

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Treff 541 Spazier-Treff

Freude an der Bewegung, an der Natur und am Umgang mit Menschen



Foto Fotolia

Leitung: Uschi Barmettler,
Telefon 078 778 74 84

Daten: jeweils am Mittwoch; 8.8., 5.9., 3.10., 7.11. und 5.12.2018

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Treffpunkt: Torbogen Bahnhof Luzern

Ausrüstung: gutes Schuhwerk und wetterentsprechende Bekleidung

Bemerkung: Alternativangebot bei Schlechtwetter

Kosten: CHF 5.– pro Mal, exkl. Reisespesen und Konsumation

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Treff 542

Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration

Leitung: Dolores Weber,
Telefon 041 660 96 20

Daten: jeden 3. Freitag des Monats; 17.8., 21.9., 19.10., 16.11. und 21.12.2018

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 direkt bei Frau Weber ist jedoch erwünscht.

Treff 543

Gespräche am runden Tisch

Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen

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

Daten: jeweils am Donnerstag; 5.7., 6.9., 11.10., 8.11. und 6.12.2018

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pfarreizentrum Barfüesser,
Winkelriedstrasse 5, Luzern

Kosten: CHF 7.– pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Treff 544

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen

Leitung: Margrit Thalmann,
Telefon 079 575 67 10

Daten: jeweils am Donnerstag; 2.8., 6.9., 4.10., 8.11. und 6.12.2018

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

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

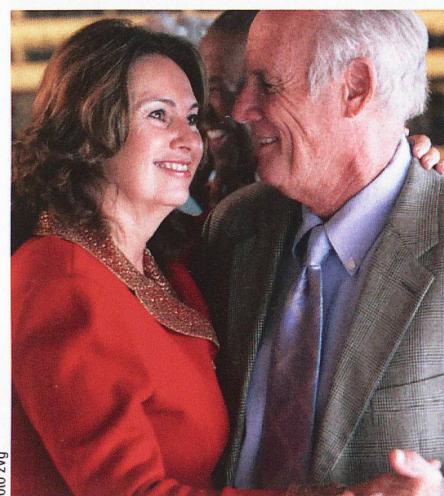
Kosten: CHF 25.– für 5 wählbare Treffen (Abo) oder CHF 5.– pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Treff 545

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik oder DJ



Leitung: Nena Graf,

Telefon 079 270 80 88

Daten: jeweils am Mittwoch; 12.9., 10.10., 21.11. und 19.12.2018

Zeit: 14.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, 6010 Kriens

Kosten: CHF 10.– pro Mal

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Sprachen

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

Kursdauer: 20.8. bis 21.12.2018 (ohne Herbstferien, 1. bis 12.10. und Allerheiligen, 1.11.2018)

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten

Anmeldung: bis 6.8.2018

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

Kleingruppenzuschlag: Preise gelten ab 7 Teilnehmenden. Bei Unterbestand (5/6 oder 4 Teilnehmende) kann der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt werden.

Kursleiterinnen

Englisch

Barbara Christen

Kurse: 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 432, 433, 441, 442

Ruth Knapp

Kurse: 431, 435, 436, 438, 439, 440

Pat Suhr Felber

Kurse: 430, 434, 444, 445, 446, 447, 448, 450

Susanne Jung

Kurse: 437, 443, 449

Spanisch

Yolanda Schneuwly-Rivera

Kurse: 461, 463, 465, 466, 469

Belén Terniño

Kurse: 460, 462, 464, 467, 468

Italienisch

Emi Pedrazzini

Kurse: 473, 474, 476, 477, 478, 479, 480, 481

Maria Fasanella

Kurse: 470, 471, 472, 475

Französisch

Soraya Blessing

Kurse: 485, 486, 487

Russisch

Alina Fuchs

Kurse: 490, 491, 492

ENGLISCH WELCOME!

Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse

Kurs 420

Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

NEU

Anfänger 2 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

Kurs 421

Mo, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 348.- (16 x)

Kurs 422

Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Anfänger 3 (Beginner)

Kurs 423

Mo, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

Kurs 424

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

Anfänger 4 (Beginner)

Kurs 425

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

Kurs 426

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

Anfänger 5 (Elementary)

Kurs 427

Mi, 16.00 bis 17.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

Anfänger 6 (Elementary)

Kurs 428

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

Kurs 429

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

Anfänger 7 (Elementary)

Kurs 430

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

Anfänger 8 (Elementary)

Kurs 431

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

Kurs 432

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 433

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

Mittel 2 (Pre-Intermediate)

Kurs 434

Di, 14.50 bis 15.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

Mittel 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 435

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

Kurs 436

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

Kurs 437

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 348.- (16 x)

Mittel 4 (Pre-Intermediate)

Kurs 438

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

Kurs 439

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

Kurs 440

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

Kurs 441

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

Kurs 442

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

Kurs 443

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

Fortgeschrittene (Intermediate)

Kurs 444

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 445

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 446

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 447

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 232.- (16 x)

Kurs 448

Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

Konversation (Advanced)

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

Kurs 449

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

Kurs 450

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

SPANISCH BIENVENIDOS!

Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse
Kurs 460

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr

CHF 348.- (16 x)

NEU

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse
Kurs 461

Di, 9.30 bis 10.45 Uhr

CHF 348.- (16 x)

Anfänger 3

Kurs 462

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr

CHF 348.- (16 x)

Mittel 1

Kurs 463

Do, 14.00 bis 15.15 Uhr

CHF 327.- (15 x)

Mittel 2

Kurs 464

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr

CHF 348.- (16 x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 465

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr

CHF 348.- (16 x)

Kurs 466

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr

CHF 348.- (16 x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 467

Di, 8.30 bis 9.45 Uhr

CHF 348.- (16 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 468

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr

CHF 232.- (16 x)

Kurs 469

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr

CHF 232.- (16 x)

ITALIENISCH BENVENUTI!

Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse
Kurs 470

Di, 12.30 bis 13.45 Uhr

CHF 348.- (16 x)

NEU

Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse
Kurs 471

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr

CHF 327.- (15 x)

Mittel 1

Kurs 472

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr

CHF 348.- (16 x)

Mittel 2

Kurs 473

Di, 15.00 bis 16.15 Uhr

CHF 348.- (16 x)

Mittel 3

Kurs 474

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr

CHF 327.- (15 x)

Kurs 475

Do, 12.00 bis 13.15 Uhr

CHF 327.- (15 x)

Mittel 4

Kurs 476

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr

CHF 348.- (16 x)

Mittel 5

Kurs 477

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr

CHF 348.- (16 x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 478

Di, 13.30 bis 14.45 Uhr

CHF 348.- (16 x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 479

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr

CHF 348.- (16 x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 480

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr

CHF 327.- (15 x)

Fortgeschrittene 4

Kurs 481

Do, 8.30 bis 9.45 Uhr

CHF 327.- (15 x)

FRANZÖSISCH BIENVENUE!

Anfänger

ohne Vorkenntnisse
Kurs 485

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr

CHF 348.- (16 x)

NEU

Mittel

Kurs 486

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr

CHF 348.- (16 x)

Fortgeschrittene

Kurs 487

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr

CHF 348.- (16 x)

RUSSIISCH DOBRO POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise

Kurs 490

Mo, 18.30 bis 19.20 Uhr

CHF 232.- (16 x)

Anfänger 1

Kurs 491

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr

CHF 232.- (16 x)

Anfänger 2

Kurs 492

Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr

CHF 232.- (16 x)

Foto: Fotolia

