

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 4  
  
**Register:** Bildung

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**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 H&M.

## Anlass 001 +

### Zu Besuch bei maxon motor

Wenn es darauf ankommt, setzen Mikromotoren von maxon motor alles in Bewegung. Angefangen vom NASA-Rover auf dem Mars über die neueste Schaltung bei Rennvelos bis zum Exoskelett, das Rückenverletzten das Gehen ermöglicht. Wir erhalten Einblick in die Produktion solcher weltweit begehrten Antriebssysteme.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Mittwoch, 9.1.2019

**Treffpunkt:** 12.55 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.55 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 25.– inkl. Führung und Zvieri  
**Reisekosten:** ca. CHF 9.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Anmeldung:** bis 2.1.2019

## Anlass 002 +

### Besichtigung Biocontrol Andermatt in Grossdietwil

Wir gewinnen Einblick in die Produktpalette der Firma Andermatt. Sie setzt sich seit 30 Jahren für eine gesunde Umwelt und gesunde Nahrung ein. Mit ihrem biologischen Pflanzenschutz ist sie weltweit bekannt. Sie hat u.a. «den Wurm im

Apfel» beseitigt und dadurch dem Obstbauer wie dem Hobbygärtner den Umstieg auf Bio ermöglicht. Auch ums Tierwohl ist sie besorgt: Antibiotika-Reduktion z.B. ist ein grosses Thema.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Mittwoch, 6.2.2019

**Treffpunkt:** 12.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.03 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führung

**Reisekosten:** Pässepartout Tageskarte nach Grossdietwil Post via Zell individuell zu lösen (ab Luzern CHF 15.80 mit Halbtax)

**Verpflegung:** Zvieri im Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 23.1.2019

## Anlässe 003 bis 005 +

### Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

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

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Anlass

**Anlass 003:** Dienstag, 5.3.2019

**Anlass 004:** Dienstag, 12.3.2019

**Anlass 005:** Dienstag, 4.6.2019

## Anlass 006 +

### Betriebsbesichtigungen TRISA und Paraplegiker-Zentrum



Foto: zlg

Als Schweizer Produzent hat TRISA in Triengen mit ihrer über 130-jährigen Tradition die Spitzenposition auf dem Schweizer Haarbürstenmarkt. Über eine Million Zahnbürsten werden täglich produziert. Wir erhalten einen umfassenden Einblick in den Betrieb an einer exklusiven Führung. Am Nachmittag bietet uns die 1975 von Guido A. Zäch gegründete Schweizer Paraplegiker-Stiftung in Nottwil neben Informationen über das SPZ und die Stiftung auch eine Führung durch das Zentrum an, welches national und international führend ist in Querschnitt-, Rücken- und Beatmungsmedizin.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führungen

**Datum:** Donnerstag, 28.3.2019

**Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.45 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 46.– inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk

**Reisekosten:** ca. CHF 13.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** SPZ Selbstbedienungs-Restaurant (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 14.3.2019

## Anlass 007 +

### Stadt Wil und Kloster Fischingen

Am Morgen erwartet uns eine Führung durch die beispielhaft erhaltene Altstadt von Wil, die 1984 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde. Nach dem Mittagessen in Wil fahren wir mit dem Bus nach Fischingen. Dort geniessen wir eine Führung mit Orgeldemonstration im Kloster Fischingen. Dieses wurde 1138 von Benediktinern gegründet und bestand

bis zu den Wirren der Reformationszeit im 16. Jahrhundert. Im 17. und 18. Jahrhundert erfuhr es Bauerweiterungen und Umbauten im Barock- und Rokokostil. Das Kloster Fischingen ist bekannt als Wallfahrts- und Kraftort.

**Leitung:** Rita Gasser und lokale Führungen

**Datum:** Montag, 15.4.2019

**Treffpunkt:** 8.55 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.21 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führungen

und Orgeldemonstration

**Reisekosten:** ca. CHF 40.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 1.4.2019

#### Anlass 008 +

### Betriebsbesichtigungen EAWAG und EMPA in Dübendorf



Foto: EMPA

Einmal einen Blick hinter die Kulissen der Wasserforschung werfen? Das bietet uns die EAWAG mit einem spannenden Rundgang durchs Forum Chriesbach und Informationen zu aktuellen Projekten sowie des Wasserforschungsinstituts. Auf demselben Areal haben wir zudem die Möglichkeit, die Eidgenössische Materialprüfungsanstalt EMPA zu besuchen. Dort erfahren wir in Vortragsform Interessantes über die Materialforschung und Technologie und können bei der Besichtigung des modularen Forschungsgebäudes NEST praktische Eindrücke gewinnen.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führungen

**Datum:** Donnerstag, 9.5.2019

**Treffpunkt:** 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.39 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 46.– inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk

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

**Mittagessen:** Restaurant aQa der EAWAG (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 24.4.2019

#### Anlass 009 +

### Monte Generoso – Fiore di pietra

Inmitten eines über die Schweizer Grenzen hinaus bekannten Naturschutzgebietes erhebt sich markant der Monte Generoso. Majestätisch thront auf dem felsigen Bergplateau das neue, vom berühmten Architekten Mario Botta erbaute Bauwerk »Fiore di pietra« (Steinblume), in dessen Fenstern sich das atemberaubende Panorama spiegelt. Die Zahnradbahn fährt seit 125 Jahren von Capolago am Luganersee über eine Strecke von 9 km durch eine zauberhafte Berglandschaft auf den 1704 Meter hohen Gipfel des Monte Generoso. Führung durch die »Fiore di pietra« und anschliessend besteht die Möglichkeit den Planetenweg zu erkunden.

**Leitung:** Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 16.5.2019

**Treffpunkt:** 7.20 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.41 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 39.– inkl. Führung

**Reisekosten:** ca. CHF 77.– mit Halbtax/Kollektivbillett; ca. CHF 27.– mit GA (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Selbstbedienungsrestaurant (individuell, nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 1.5.2019

#### Anlass 010 +

### Schloss Wartegg am Bodensee/Rorschacherberg

Die Anreise führt uns mit dem Voralpenexpress nach St. Gallen. Nach einem halbstündigen Fussmarsch besichtigen wir den historischen Englischen Park in der

Schlossanlage Wartegg am Bodensee. Wir besuchen den Naturpark (130 000 m²). Anno 1860 wurde er meisterlich angelegt und ist seither ein Kulturgut von nationaler Bedeutung. Zusätzlich besichtigen wir auch den grossen biodynamischen Schlossgarten mit Kräutern, Gemüse, Beeren und Blumen aus eigenem Anbau plus den ProSpecieRara-Sortengarten.

**Leitung:** Margaritha Schmidli-Peter und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 6.6.2019

**Treffpunkt:** 7.25 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.21 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führung

**Reisekosten:** ca. CHF 46.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Picknick oder Restaurant (individuell, nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 23.5.2019

#### Anlass 011 +

### 2 Tage: Bregenzerwald

Wir fahren nach Bregenz und lassen uns durch die Stadt führen. Nach einem Zwischenhalt im Kloster Mehrerau fahren wir hoch auf das Plateau des Bregenzerwaldes, eine Kulturlandschaft zwischen Tradition und Moderne. Wir logieren im Hotel Engel in Mellau. Am nächsten Tag besichtigen wir den Werkraum (Architekt Peter Zumthor), das Frauenmuseum in Hittisau und tauchen ein in die liebliche Hügellandschaft des Vorderen und Hinteren Bregenzerwaldes. Auf Baumgarten (1650 m ü. M.) geniessen wir den Ausblick in die Ferne.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führungen

**Datum:** Dienstag, 18., bis Mittwoch, 19.6.2019

**Treffpunkt:** 7.30 Uhr, Carparkplatz Inseli, Luzern

**Rückkehr:** ca. 19.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 259.–, inkl. Carfahrt, Führungen, Eintritte, Bergbahn, Hotel im DZ mit Halbpension (EZ-Zuschlag CHF 30.–), Mittagessen am 2. Tag

**Anmeldung:** bis 1.4.2019



# Alltag und Natur

## Kurs 020

### Die Kraft der Wildkräuter

Wie die Natur der Gesundheit helfen kann

**NEU**



Foto: Fotolia

Sie möchten vital älter werden? Dann lernen Sie die Wildkräuter kennen! Sie sind robust, widerstandsfähig und wachsen direkt vor der Haustüre. Haben Sie oft «Gluscht» auf Süßes? Erfahren Sie, wie die Bitterstoffe wirken und warum der Körper trotz gesunder Nahrung übersäuert. Wir verarbeiten die frischen Blätter zu feinen Smoothies. Die Drinks sind voller Phyto-Nährstoffe und Biophotonen, die den Körperzellen neues Leben einhauchen

**Leitung:** Carmen von Däniken, Journalistin, Alchemistin der Natur  
**Daten:** 3 x Mittwoch; 3. bis 17.4.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 128.–  
**Anmeldung:** bis 20.3.2019

## Kurs 021

### Säure-Basen-Ernährung und Trennkost

Ganzheitliche Ernährung für Ihre Gesundheit

Unausgewogene Ernährung, zu viele säurebildende Lebensmittel 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 werden gemindert. Übergewicht kann reduziert werden. Dies wirkt sich positiv auf die Knochen, die Gelenke und auf die Gesundheit im Alter aus.

**Leitung:** Ursula Diem-Sindram, Ernährungsberaterin Paracelsus  
**Daten:** 3 x Donnerstag; 31.1. bis 14.2.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 75.–  
**Anmeldung:** bis 17.01.2019

## Kurs 022

### 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; 12.3., 26.3. und 9.4.2019  
**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 114.–  
**Anmeldung:** bis 26.2.2019

## Kurs 023



Foto: zvg

### 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; 18.3. bis 8.4.2019  
**Zeit:** 16.00 bis 19.00 Uhr  
**Ort:** Schulhaus Sek 1 Tribtschen, Schulküche, Warteggstrasse, Luzern  
**Kosten:** CHF 246.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)  
**Anmeldung:** bis 4.3.2019

## Kurs 024

### Stil und Make-up 60+



Foto: Fotolia

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

**Leitung:** Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin  
**Datum:** 1 x Dienstag; 23.4.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 17.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 68.–  
**Anmeldung:** bis 8.4.2019



# Am Puls der Zeit

NEU

## Kurs 030 +

### Mobil mit Rollator

Alltagstraining – sicher unterwegs



Foto: Fotolia

Mobilität ist für jeden Menschen wichtig und bestimmt unsere Unabhängigkeit. Der Rollator hilft Menschen, mobil zu bleiben. Doch im Alltag und auf der Strasse warten Tücken wie Bordsteine, Stufen oder der Einstieg in Bus oder Bahn. Dieser Rollatorkurs zeigt Tipps und Tricks für den alltäglichen Umgang mit dem Rollator. Sie lernen, wie Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Kraft trainieren, und im abschliessenden Einzeltraining mit der Kursleiterin erproben Sie das Busfahren.

**Leitung:** Marina Gubler, Ergotherapeutin  
**Daten:** 4 x Dienstag 7. bis 28.5.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr (erste drei Daten)  
**Bemerkung:** Einzeltraining Busfahren (28.5.2019, Zeit wird am ersten Kurstag abgemacht)  
**Ort:** Bewegungsraum, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 198.–  
**Anmeldung:** bis 22.4.2019

## Kurs 031 +

### 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 mit dem Docupass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. Im Kurs werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt, die verschiedenen Instrumente

vorgelegt und anhand des Docupasses die diversen Vorsorgeformen beleuchtet.

**Leitung:** Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater  
**Datum:** 1 x Donnerstag; 9.5.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** 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 25.4.2019

## Kurse 032 bis 037 +

### Docupass-Workshop

Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag



Foto: zlg

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.

**Leitung Luzern:** Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»  
**Leitung Willisau und Sursee:** Toni Räber, Sozialarbeiter Pro Senectute Kanton Luzern  
**Kosten:** CHF 80.– (exkl. Docupass)  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 032: Luzern «Abendkurs»

**Daten:** 2 x Dienstag; 15. und 22.1.2019  
**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

## Kurs 033: Willisau

**Daten:** 2 x Dienstag; 12. und 19.2.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, Willisau, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

## Kurs 034: Luzern

**Daten:** 2 x Dienstag; 12. und 26.3.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

## Kurs 035: Sursee

**Daten:** 2 x Donnerstag; 21. und 28.3.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Kloster Sursee, Pförtnerstube, Geuenseestrasse 2a, Sursee

## Kurs 036: Luzern

**Daten:** 2 x Dienstag; 7. und 14.5.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

## Kurs 037: Luzern «Abendkurs»

**Daten:** 2 x Donnerstag; 6. und 13.6.2019  
**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

## Kurs 038 +

### SinnVolles GehirnTraining

Fitness fürs Gedächtnis

Das 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.

**Leitung:** Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT  
**Daten:** 5 x Montag; 11.2. bis 18.3.2019 (ohne 4.3.)  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 175.–  
**Anmeldung:** bis 28.1.2019

# Am Puls der Zeit

## Partner-angebote



### Kurse 039 und 040 + «auto-mobil bleiben»

#### Fahr-Check-Kurs



Foto: zlg

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Können in Begleitung des Fahrlehrers 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 039:** 1 x Dienstag; 26.3.2019

**Kurs 040:** 1 x Dienstag; 14.5.2019

### Kurs 041 + 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. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Komponenten

von E-Bikes kennen und wichtige Themen werden durch Elektrovelo-Spezialisten erklärt. Im Praxisteil erleben die Teilnehmenden das Fahrgefühl von Elektrovelos, angeführt von einem speziell geschulten Instruktor. Nach einer Einführung werden das Schalten und Bremsen geübt und es steht ein Geschicklichkeits-Parcours bereit.

**Leitung:** Pascal Wettstein, Fahrlehrer und TCS-E-Bike-Instruktor  
**Datum:** 1 x Samstag; 11.5.2019  
**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 26.4.2019

### SBB CFF FFS

### Kurse 042 und 043 + SBB-Schulung «Fahrplanabfrage und Billettkauf» App «SBB Mobile»



Foto: zlg

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, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

**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 «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 durch SBB)  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 042:** 1 x Mittwoch; 13.3.2019

**Kurs 043:** 1 x Dienstag; 14.5.2019



### Im Alltag sicher unterwegs «mobil sein & bleiben» mit Billettautomatenschulung

Der Kurs vermittelt Grundlagen, um selbstsicher und informiert mit dem öV unterwegs zu sein. Tipps helfen, sich am Bahnhof zu orientieren und sich sicher im öffentlichen Raum zu bewegen.

**Leitung:** VBL-Mitarbeitende  
**Kosten:** kostenlos  
**Anmeldung und weitere Informationen:** Verkehrsbetriebe Luzern, Telefon 041 369 65 65

#### Luzern

**Datum:** 1 x Mittwoch; 3.4.2019  
**Zeit:** 8.15 bis 12.15 Uhr  
**Ort:** Verkehrsbetriebe Luzern, Tribtschenstrasse 65, Luzern

#### Willisau

**Datum:** 1 x Donnerstag; 16.5.2019  
**Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr  
**Ort:** Bahnhof, Willisau

#### Sursee

**Datum:** 1 x Dienstag; 21.5.2019  
**Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr  
**Ort:** Bahnhof, Sursee

#### Emmenbrücke

**Datum:** 1 x Mittwoch; 29.5.2019  
**Zeit:** 8.15 bis 12.00 Uhr  
**Ort:** Bahnhof, Emmenbrücke



# Wissen und Kultur

NEU

## Kurs 045 +

### Sternenhimmel entdecken

Senioren entdecken mit Kindern den Himmel



Foto: zvg

Kennen Sie sich aus am Himmel? Können Sie auf Kinderfragen Antwort geben? Wissen Sie, was der Unterschied zwischen einem Stern und einem Planeten ist? Wieso die einen Sterne hell leuchten und andere nur schwach, die einen bläulich-weiss und andere gelb oder rötlich? Wo wir im Alltag, meist unbewusst, astronomisches Wissen nutzen? Auf diese und weitere Fragen soll der Kurs Antwort geben. Ausser Neugierde werden keine weiteren Voraussetzungen erwartet.

**Leitung:** Ernst Hügli, pens. Fachlehrer Physik und Mathematik, ehem. Herausgeber Jahrbuch «Der Sternenhimmel ...»  
**Daten:** 3xDonnerstag; 28.3. bis 11.4.2019, plus 2 x am Abend (Daten werden je nach Wetterlage mit den Teilnehmenden abgemacht, Begleitung von Kindern am 2. Abend möglich)  
**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 128.-  
**Anmeldung:** bis 14.3.2019

## Kurs 046 +

### Auf zu neuen Ufern – Mein Leben nach der Pensionierung

Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

Sie wollen Ihr Leben nach der Pensionierung selbstbestimmt gestalten. Sie sind interessiert daran, sich in einer Gruppe auszutauschen? Sie beschäftigen sich mit Fragen wie: Was stärkt und beflügelt mich? Was hatte ich für Träume, die ich noch um-

setzen könnte? Wie will ich älter werden? In der Gruppe werden Sie unterstützt, um mit Freude an neue Ufer zu gelangen!

**Leitung:** Ruth Wallimann, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach bso  
**Daten:** 4 x Dienstag; 29.1., 26.2., 19.3. und 4.6.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr (am 4.6.2019 von 13.30 bis 16.30 Uhr)  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 195.-  
**Anmeldung:** bis 15.1.2019

## Kurs 047

### Philosophie – Gerechtigkeit

Kursreihe «Freude am Denken»

Was Gerechtigkeit ist und wann etwas als gerecht bezeichnet werden kann, das sind nicht nur philosophische Probleme, sondern aktuelle Fragen. Wir sind im Alltag von Diskussionen über Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit umgeben. Ausgehend von den Erfahrungen der Anwesenden und kurzen philosophischen Texten diskutieren wir über Kriterien und Gleichheitsideale.

**Leitung:** Rayk Sprecher M.A., kriteria.ch  
**Daten:** 4 x Mittwoch; 13.3. bis 3.4.2019  
**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 159.-  
**Anmeldung:** bis 27.2.2019

## Kurs 048

### Philosophie – Sprache

Kursreihe «Freude am Denken»

Wie sind die Dinge zu ihrem Namen gekommen? Welcher Zusammenhang besteht zwischen Sprache und Macht? Und wie sieht eine faire Gesprächssituation aus? Diese und weitere Fragen beschäftigen uns, wenn wir über Sprache philosophieren. Indem wir über Sprache sprechen, lernen wir uns besser kennen.

**Leitung:** lic. phil. Rosmarie Paradise-Dahinden

**Daten:** 4 x Montag; 6. bis 27.5.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 159.-  
**Anmeldung:** bis 23.4.2019

## Kurse 049 und 050 +

### Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

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

**Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliothekstherapie  
**Daten:** 6 x Freitag; 25.1., 22.2., 29.3., 26.4., 31.5. und 28.6.2019  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 100.-  
**Anmeldung:** bis 11.1.2019

**Kurs 049:** 13.30 bis 15.00 Uhr

**Kurs 050:** 15.30 bis 17.00 Uhr

## Kurs 051

### Kunstgeschichte «Schweizer Kunst – Kunst in der Schweiz»

Kunst in der Schweiz bis Ende 20. Jh.

Im 18. Jh. entstehen erste Bergbilder, die sich an Kunstzentren im Ausland orientieren. Im 19. Jh. erwacht ein Selbstbewusstsein unter den Malern. Der Weg ist nun frei für Persönlichkeiten und die Auseinandersetzung mit europäischen Entwicklungen.

**Leitung:** Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin, Pädagogin für Kunst/Geschichte  
**Daten:** 6 x Mittwoch; 13.3. bis 17.4.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr  
**Ort:** Kunstseminar Luzern, Grimselweg 8, Luzern  
**Kosten:** CHF 153.-  
**Anmeldung:** bis 27.2.2019

# Gestalten und Spielen

## Kurs 055

### Bildsprache der Tarotkarten

Grundkurs für Neugierige

**NEU**



Foto: Fotolia

Der Tarot ist ein altes Kartenspiel, welches das Wissen verschiedenster Völker und Kulturen in Form von Symbolen und Bildern überliefert. Einzelne und in der Gruppe erforschen wir die Tarotkarten und versuchen wahrzunehmen, wie die Bilder auf uns wirken. Sie lernen einfache Legemuster und ihre Anwendungen kennen und erhalten Tipps zur Deutung der Karten.

**Leitung:** Ruth Wallimann, Fachfrau für Tarot, Supervisorin/Coach bso

**Daten:** 5 x Dienstag; 22.1., 5./19.2., 19.3. und 2.4.2019

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 199.–

**Anmeldung:** bis 8.1.2019

## Kurse 056 bis 058 +

### Acrylmalen

Verschiedene Techniken

Sie erfreuen sich an den Farben, dem Licht und den Formen in den Werken, die Sie in diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene kreieren. Sie lernen verschiedene Maltechniken mit Acrylfarbe kennen und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 056

**Leitung:** Angi Stadelmann

**Daten:** 6 x Mittwoch; 23.1., 27.2., 20.3., 24.4., 15.5. und 12.6.2019

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 239.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

## Kurs 057

**Leitung:** Jacorine Meier

**Daten:** 6 x Dienstag; 8./22.1., 5./19.2. und 5./19.3.2019

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 239.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

## Kurs 058: Fortsetzung Kurs 057

**Daten:** 8 x Dienstag; 2./16./30.4., 14./28.5., 11./25.6. und 2.7.2019

**Kosten:** CHF 318.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

## Kurse 059 bis 061 +

### Aquarell-Malen

Technik, Farben und Gestaltung



Foto: Fotolia

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

**Leitung:** Maria Tschuppert

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 059: Anfänger

**Daten:** 6 x Dienstag; 15.1., 19.2., 12.3., 16.4., 7.5. und 4.6.2019

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** 173.–

## Kurs 060: Vorkenntnisse

**Daten:** 6 x Mittwoch; 9.1., 13.2., 20.3., 24.4., 15.5. und 12.6.2019

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** 173.–

## Kurs 061: Fortgeschrittene

**Daten:** 6 x Donnerstag; 17.1., 21.2., 14.3., 25.4., 16.5. und 6.6.2019

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 220.–

## Kurs 062

### 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 mit Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit diversen Schreibwerkzeugen.

**Leitung:** Verena Hauser

**Daten:** 6 x Donnerstag; 21.3. bis 25.4.2019

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 228.– plus CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

**Anmeldung:** bis 7.3.2019

## Kurs 063 +

### Schach

Strategisches Brettspiel für Anfänger

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

**Leitung:** Alfons Lampart,

Innerschweizer Meisterspieler

**Daten:** 8 x Mittwoch; 13.3. bis 8.5.2019 (ohne 1.5.)

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Restaurant Tribtschen, Kellerstrasse 25, Luzern

**Kosten:** CHF 163.– (inkl. Buch «Schachschule», Lehrmittel Schweizerischer Schachbund)

**Anmeldung:** bis 27.2.2019

## Kurse 064 und 065 +

### Jassen

Schweizer Nationalspiel

Jassen in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind nicht nötig.



## Musik

Partner-  
angebote

**Musikschule**  
Stadt Luzern

NEU

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 064: 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 Spielzüge an und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen.

**Daten:** 4 x Mittwoch; 20.3. bis 17.4.2019  
(ohne 3.4.)

#### Kurs 065: 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; 15.5. bis 12.6.2019  
(ohne 5.6.)

#### Kurs 066 + Pétanque

##### Französisches Kugelspiel

Sie lernen Grundlagen und Regeln kennen und erfahren dabei viel Spielspass. An einem der schönsten Spielplätze Europas geniessen Sie unbeschwerte Stunden unter Gleichgesinnten. Sie arbeiten an der mentalen Stärke, am Fingerspitzengefühl und dem scharfen Blick.

**Leitung:** René Bründler,  
Pétanque-Club Luzern

**Daten:** 5 x Dienstag; 2.4. bis 7.5.2019  
(ohne 23.4.)

**Zeit:** 15.00 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Nationalquai Luzern, Musikpavillon

**Kosten:** CHF 115.–

**Anmeldung:** bis 19.3.2019

#### Kurse 070 und 071 + Ukulele



Foto: zvg

Die Ukulele erfreut sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit. Dank ihres unverwechselbaren Klanges und der geringen Grösse eignet sie sich sehr gut zur Liedbegleitung. Dabei lassen sich die Grundkenntnisse leicht und rasch erlernen und ein eigenes Instrument ist erschwinglich.

**Leitung:** Christina Müller,  
Musikpädagogin

**Ort:** Schlössli Wartegg,  
Minnie-Hauk-Saal, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 070: Schnupperkurs

In diesem Impulskurs lernen Sie die Ukulele kennen und können selber erste Erfahrungen auf dem Instrument sammeln. Ukulelen werden vor Ort zur Verfügung gestellt.

**Datum:** 1 x Mittwoch; 23.1.2019

**Zeit:** 10.00 bis 11.15 Uhr

**Kosten:** CHF 39.– (inkl. Instrument)

#### Kurs 071: Ukulelen-Gruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg ins Musizieren mit der Ukulele finden möchten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Sie lernen Akkorde, Rhythmen, einfache Lieder und das Musizieren in der Gruppe. Für diesen Kurs ist ein eigenes Instrument nötig.

**Daten:** 5 x Mittwoch; 13.2. bis 27.3.2019  
(ohne 27.2. und 6.3.)

**Kosten:** CHF 219.– (exkl. Instrument;  
ab ca. CHF 100.–)

#### Kurse 072 und 073 + Trommeln – Rhythmus erleben

Das ganze Leben ist Rhythmus, wir machen ihn erlebbar! Unsere Mittel sind die Djembe-Trommel, Perkussionsinstrumente, die Sprache und der ganze Körper. Erkunden Sie das Universum Rhythmus auf unterschiedlichste Art und Weise.

**Leitung:** Rafael Woll, Schlagzeuger  
und Perkussionist, und Diana Wyss,  
dipl. Rhythmiklehrerin

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol,  
Arsenalstrasse 28, Kriens

#### Kurs 072: Einsteigerkurs

**Daten:** 9 x Donnerstag; 10./24.1.,  
7./21.2., 14./21./28.3. und  
4./11.4.2019

**Kosten:** CHF 394.–

**Anmeldung:** bis 21.12.2018

#### Kurs 073: Fortgeschrittene

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

**Daten:** 5 x Donnerstag; 14.3. bis  
11.4.2019

**Kosten:** CHF 219.–

**Anmeldung:** bis 28.2.2019

#### Kurs 074 + Jodeln in der Gruppe

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

**Leitung:** Franziska Wigger, Sängerin,  
Jodlerin und Gesangspädagogin

**Daten:** 4 x Freitag; 18.1. bis 8.2.2019

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol,  
Arsenalstrasse 28, Kriens

**Kosten:** CHF 224.–

**Anmeldung:** bis 8.1.2019

# Musik

## Kurs 075

### 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.

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

**Daten:** 7 x Montag; 7.1. bis 25.2.2019 (ohne 14.1.)

**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

**Kosten:** CHF 310.–

**Anmeldung:** bis 15.12.2018

## Kurse 076 bis 079 +

### Fit mit Musik

#### Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze

Wollen Sie Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten trainieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf eine 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 und Seniorenrhythmik nach Dalcroze

**Zeit:** 9.35 bis 10.20 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern

## Kurs 076

**Daten:** 13 x Dienstag; 8.1. bis 16.4.2019 (ohne 26.2. und 5.3.)

**Kosten:** CHF 273.–

**Anmeldung:** bis 21.12.2018

## Kurs 077: Fortsetzung

**Daten:** 9 x Dienstag; 7.5. bis 2.7.2019

**Kosten:** CHF 189.–

**Anmeldung:** bis 23.4.2019

## Kurs 078

**Daten:** 12 x Freitag; 11.1. bis 12.4.2019 (ohne 1. und 8.3.)

**Zeit:** 9.35 bis 10.20 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

**Kosten:** CHF 252.–

**Anmeldung:** bis 21.12.2018

## Kurs 079: Fortsetzung

**Daten:** 9 x Freitag; 10.5. bis 5.7.2019

**Kosten:** CHF 189.–

**Anmeldung:** bis 26.4.2019

## Kurs 080 +

### 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. Rhythmiklehrerin, Musikerin

**Daten:** 8 x Dienstag; 8./29.1., 19.2., 12.3., 9.4., 14.5. und 4./25.6.2019

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal

**Kosten:** CHF 198.–

**Anmeldung:** bis 21.12.2018

## Kurs 081 +

### 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; 8.4. bis 20.5.2019 (ohne 22. und 29.4.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 110.–

**Anmeldung:** bis 25.3.2019



# Gesundheit und Wohlbefinden

## Kurs 124 +

### Augentraining nach Feldenkrais

#### Wacher Blick – entspannte Augen

Geben Sie Ihren Augen eine wohltuende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten. In diesem Kurs wird Ihnen Ihr Sehverhalten bewusst. Durch bewusstes Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen. Entspannte Augen beeinflussen auch das Wohlbefinden in Kopf, Nacken und Rücken positiv.

**Leitung:** Esther Meier, eidg. dipl. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin  
**Daten:** 6 x Freitag; 22.3. bis 17.5.2019 (ohne 19., 26.4. und 3.5.)  
**Zeit:** 10.00 bis 11.15 Uhr  
**Ort:** Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, Luzern (3. Stock mit Lift)  
**Kosten:** CHF 195.–  
**Anmeldung:** bis 8.3.2019

## Kurs 125 +

### Beckenboden nach Feldenkrais

#### Bewusst und gesund

Ein gesunder Beckenboden stärkt Ihre Kontinenz, die inneren Organe und den Rücken! Sie lernen die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen spüren und in diversen Bewegungsabläufen aktivieren und 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. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin  
**Daten:** 8 x Montag; 18.3. bis 20.5.2019 (ohne 22. und 29.4.)  
**Zeit:** 16.00 bis 17.15 Uhr  
**Ort:** Praxis Ergosens, Hirschengraben 52, Luzern (3. Stock mit Lift)  
**Kosten:** CHF 226.–  
**Anmeldung:** bis 4.3.2019

## Kurs 126 +

### 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. Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause ausführen.

**Leitung:** Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungs-pädagogin  
**Daten:** 4 x Mittwoch; 8. bis 29.5.2019  
**Zeit:** 9.30 bis 11.15 Uhr  
**Ort:** Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern  
**Kosten:** CHF 179.–  
**Anmeldung:** bis 24.4.2019

## Kurs 127 +

### Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör

#### Wege zu besserem Zuhören

Wer gut hört und zuhören kann, bleibt in Kontakt und kann sich aktiv beteiligen. Im Alter lässt das Gehör nach, es kommen weniger Impulse im Gehirn an. Es wird immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Hörtraining trägt zum 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; 22.1. bis 19.2.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Hörch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern  
**Kosten:** CHF 220.–  
**Anmeldung:** bis 8.1.2019

## Kurs 128 +

### Gut schlafen

#### Schlafstörungen natürlich begegnen

Bereitet Ihnen Ein- oder Durchschlafen Mühe? Es gibt ganz natürliche Wege, aus

diesem Dilemma herauszukommen. In diesem Kurs erhalten Sie einen fundierten Einblick in die vielfältigen Ursachen für Schlafstörungen und lernen, wie Sie selbst wieder zu einem geregelten, tiefen und erholsamen Schlaf kommen können!

**Leitung:** Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin  
**Daten:** 2 x Montag; 8. und 15.4.2019  
**Zeit:** 13.30 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 120.–  
**Anmeldung:** bis 25.3.2019

Partner-  
angebot

L T  
luzernertheater.ch

## Kurs 129 +

### Shall we dance?!

#### Tanzworkshop

#### für Menschen ab 60 Jahren

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern feiert in dieser Spielzeit das 10-Jahr-Jubiläum. Auch in dieser Saison heisst es: Ballettsaal frei für bewegungsfreudige Menschen ab 60 Jahren! Gemeinsam wird das eigene Bewegungspotenzial erforscht und das Leben tanzend entdeckt. Die Teilnehmenden haben zudem die Möglichkeit, eine Probe (Termin noch offen) und Vorstellung (Eintritt Kat. A) zu besuchen: **«Tanz 30: Orfeo»**  
 Sonntag, 24.3.2019, 19.00 Uhr, Luzerner Theater

**Leitung:** Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»  
**Daten:** 4 x Donnerstag; 14.3. bis 4.4.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr  
**Ort:** Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 115.– (inkl. Eintrittskarte)  
**Anmeldung:** bis 28.2.2019

Jubiläum

# Sprachen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und Grammatik wie nötig erarbeitet. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung.

**Kursdauer:** 7.1. bis 5.7.2019 (ohne Faschnachtsferien 25.2. bis 8.3., Osterferien 19.4. bis 3.5., Auffahrt 30.5., Pfingstmontag 10.6. und Fronleichnam 20.6.)

**Orte:** **Luzern:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22; **Willisau:** Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

**Lektionsdauer:** 50 oder 75 Minuten

**Anmeldung:** bis 17.12.2018

**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 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 189, 197, 198

**Ruth Knapp:** Kurse 187, 191, 192, 194, 195, 196

**Pat Suhr Felber:** Kurse 188, 190, 200, 201, 202, 203, 204, 206

**Susanne Jung:** Kurse 193, 199, 205

**Astrid Suter:** Kurs 207 (Willisau)

### Spanisch

**Yolanda Schneuwly-Rivera:** Kurse 210, 212, 214, 216, 217, 219

**Belén Temiño:** Kurse 211, 213, 215, 218

### Italienisch

**Emi Pedrazzini:** Kurse 224, 225, 227, 228, 229, 230, 231, 232

**Maria Fasanella:** Kurse 220, 221, 222, 223, 226

### Französisch

**Soraya Blessing:** Kurse 235, 236, 237

### Russisch

**Alina Fuchs:** Kurs 239

### Deutsch

**Barbara Christen:** Kurse 170, 171

## ENGLISCH WELCOME!

### Anfänger in Willisau

ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 207 +

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 413.- (19 x)

NEU

### Anfänger 1 (Beginner)

#### Kurs 175 +

Fr, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 457.- (21 x)

### Anfänger 2 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

#### Kurs 176 +

Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

#### Kurs 177 +

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 479.- (22 x)

#### Kurs 178 +

Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

### Anfänger 3 (Beginner)

#### Kurs 179 +

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

#### Kurs 180 +

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

### Anfänger 4 (Beginner)

#### Kurs 181 +

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

#### Kurs 182 +

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

### Anfänger 5 (Elementary)

#### Kurs 183 +

Mo, 17.00 bis 17.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

### Anfänger 6 (Elementary)

#### Kurs 184 +

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

### Anfänger 7 (Elementary)

#### Kurs 185 +

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

### Anfänger 8 (Elementary)

#### Kurs 186 +

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

### Mittel 1 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 187

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

### Kurs 188

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

### Kurs 189

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

### Mittel 2 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 190

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

### Mittel 3 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 191

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

#### Kurs 192

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

#### Kurs 193

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 479.- (22 x)

### Mittel 4 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 194

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

#### Kurs 195

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

#### Kurs 196

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

#### Kurs 197

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

#### Kurs 198

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

#### Kurs 199

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

### Fortgeschrittene (Intermediate)

#### Kurs 200

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

#### Kurs 201

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

#### Kurs 202

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

#### Kurs 203

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

#### Kurs 204

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 205

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

### Kurs 206

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



## SPANISCH BIENVENIDOS!

Foto: Fotolia



### Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 210

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

### Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

#### Kurs 211

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

### Anfänger 3

#### Kurs 212

Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

#### Kurs 213

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

### Mittel 1

#### Kurs 214

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

### Mittel 2

#### Kurs 215

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

### Fortgeschrittene

#### Kurs 216

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

#### Kurs 217

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 457.- (21 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 218

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

### Kurs 219

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 305.- (21x)

## ITALIENISCH BENVENUTI!

### Anfänger 1

ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 220

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

### Anfänger 2

wenig Vorkenntnisse

#### Kurs 221

Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

### Anfänger 3

#### Kurs 222

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

### Mittel 1

#### Kurs 223

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

### Mittel 2

#### Kurs 224

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

### Mittel 3

#### Kurs 225

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

#### Kurs 226

Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 435.- (20 x)

### Mittel 4

#### Kurs 227

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

### Mittel 5

#### Kurs 228

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

### Fortgeschrittene 1

#### Kurs 229

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

### Fortgeschrittene 2

#### Kurs 230

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

### Fortgeschrittene 3

#### Kurs 231

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

### Fortgeschrittene 4

#### Kurs 232

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

## FRANZÖSISCH BIENVENUE!

### Anfänger

ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 235

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

### Mittel

#### Kurs 236

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

### Fortgeschrittene

#### Kurs 237

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

## RUSSISCH DOBRO POZHÁLOVAT

### Anfänger

wenig Vorkenntnisse

#### Kurs 239

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

NEU

### DEUTSCH - WILLKOMMEN

Diese neuen Angebote richten sich an Menschen mit Muttersprache Deutsch, die im Alltag durch ein sprachliches Defizit, z.B. beim Ausfüllen von Formularen, Probleme haben, oder an Menschen mit Immigrationshintergrund bzw. Deutsch als Zweitsprache.



Foto: zvg

### Deutsch für Leute mit Defizit

#### Kurs 170

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

### Deutsch als Zweitsprache

#### Kurs 171

Mi, 17.00 bis 17.50 Uhr CHF 319.- (22 x)

# 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.

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kosten:** CHF 49.–

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 130

### Gastreferat: Gemeinsam statt einsam

NEU



Foto: Tim Benne/www.unsplash.com

Sie erhalten einen Überblick zu den verschiedenen Angeboten, wie man jemanden im Internet oder via Inserat kennenlernen kann. Dabei erhalten Sie wichtige Hinweise zum Vorgehen und den Gefahren sowie praktische Tipps.

**Leitung:** Doris Diggelmann, Erwachsenenbildnerin

**Datum:** Dienstag, 9.4.2019

**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr

## Kurs 131

### Wir räumen den Estrich

Statt sie wegzuworfen, werden Dinge vom Estrich heute verkauft, versteigert und verschenkt. Der Vortrag zeigt auf, wie dies online möglich ist.

**Leitung:** Nathalie Müller, Expertin Digitale Medien

**Datum:** Montag, 25.2.2019

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

## 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, Hard- oder Software, der Installation eines neuen Druckers oder der Einrichtung eines Virenschutzprogramms? Oder möchten Sie Ihren PC oder Ihr iPad am Internet anschliessen und es klappt nicht reibungslos? Unser Fachteam unterstützt Sie dabei gerne:

- Hardware (PC, Mac, Laptop, Notebook, Drucker, Laufwerk etc.)
- iPad, Android-Tablet
- iPhone, Android-Handy, Tastatur-Handy
- Software (Microsoft Office, Updates etc.)
- Internetinstallationen (Kabel/W-LAN für PC/Mac, iPad/Tablet etc.)
- Diverses (Virenschutz etc.)

**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

Partner-  
angebot

vbl verkehrsbetriebe  
luzern verbindet uns

NEU

## Kurse 135 und 136 + FAIRTIQ – die einfachste Fahrkarte der Schweiz



Foto: vbl

**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

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 35.–

## Kurs 135

**Datum:** 1 x Mittwoch; 16.1.2019

**Zeit:** 13.00 bis 15.00 Uhr

## Kurs 136

**Datum:** 1 x Montag; 29.4.2019

**Zeit:** 09.00 bis 11.00 Uhr



# Moderne Kommunikation

## Gruppenkurse



Die moderne Kommunikation ist aus dem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie, Freunden und anderen Menschen jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. 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.

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

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurse 139 und 140 +

#### 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

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 99.-

### Kurs 139

**Datum:** 1 x Mittwoch; 9.1.2019

**Zeit:** 13.00 bis 16.00 Uhr

### Kurs 140

**Datum:** 1 x Mittwoch; 10.4.2019

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

### Kurse 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

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 125.-

### Kurs 141

**Daten:** 2 x Montag; 7. und 14.1.2019

**Zeit:** 13.00 bis 15.00 Uhr

### Kurs 142

**Daten:** 2 x Mittwoch; 6. und 13.2.2019

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

### Kurs 143

**Daten:** 2 x Freitag; 15. und 22.3.2019

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

### Kurs 144

**Daten:** 2 x Montag; 1. und 8.4.2019

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

### Kurs 145

**Daten:** 2 x Freitag; 3. und 10.5.2019

**Zeit:** 13.00 bis 15.00 Uhr

### 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

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 125.-

**Kurs 146:** 2 x Freitag; 7. und 14.1.2019

**Kurs 147:** 2 x Freitag; 3. und 10.5.2019

### Kurs 148

#### iPad – Grundkurs

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

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

**Leitung:** Nicola Wyss

**Datum:** 3 x Mittwoch; 9. bis 23.1.2019

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 280.-

# Computer (Windo

## Kurse 149 bis 152 +

### 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

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 125.–

**Kurs 149:** 2 x Dienstag; 15. und 22.1.2019

**Kurs 150:** 2 x Montag; 4. und 11.3.2019

**Kurs 151:** 2 x Mittwoch; 17. und 24.4.2019

**Kurs 152:** 2 x Mittwoch; 15. und 22.5.2019

## Kurse 153 und 154

### Android-Handy – Aufbaukurs

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

Im Kurs lernen Sie das Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Einstellungen vornehmen wie Klingeltöne, Schriftgrösse, Hintergrundbilder usw. Sie lernen zudem den richtigen Umgang mit Apps.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 125.–

**Kurs 153:** 2 x Dienstag; 12.2. und 19.2.2019

**Kurs 154:** 2 x Dienstag; 28.5. und 4.6.2019

## Kurse 137 und 138

### Google-Welt für Android

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

Mit den Dienstleistungen von Google können Sie Ihre Kontakte, Fotos, Dateien und Termine sowohl vom Handy wie auch vom Tablet oder PC aus bearbeiten und verwalten. Auch auf Ihren Kalender haben Sie jederzeit Zugriff. Lernen Sie zudem den Umgang mit Google Maps kennen und erkunden Sie das Internet mit dem Browser Google Chrome und der Suchmaschine Google.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Zeit:** 09.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 125.–

**Kurs 137:** 2 x Mittwoch; 13. und 20.3.2019

**Kurs 138:** 2 x Dienstag; 11. und 18.6.2019

## Kurs 155

### Android-Tablet – Grundkurs

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Gerät und Stromadapterkabel.

Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres Android-Tablets der Marken Samsung, Asus, Lenovo etc. kennen: surfen im Internet, E-Mails verfassen, Apps aus dem Android-Store herunterladen etc.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Daten:** 2 x Dienstag; 12. und 19.2.2019

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 280.–

NEU

## Gruppenkurse: Laptop in Luzern und PC in Neuenkirch

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 Schulungsgeräten ist wahlweise Windows 7 und 10 installiert.

**Lehrmittel:** Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort eingekassiert (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 160 bis 163 + Windows – Grundkurs



**Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop, um zu Hause mit Windows-Betriebssystem zu üben. Klären Sie bitte vor Kursbeginn ab, welche Version Windows Sie installiert haben (Windows 7/8.1/10 und Office 2010/2013/2016).

Sie lernen das Betriebssystem Windows von Microsoft kennen und damit arbeiten. In diesem Kurs erlernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralldtag kennen. Sie sind im Stand, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen, speichern und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 310.- (exkl. Laptop)

#### Kurs 160: Laptop

**Daten:** 4 x Dienstag; 15.1. bis 5.2.2019

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

#### Kurs 161: Laptop

**Daten:** 4 x Donnerstag; 14.3. bis 4.4.2019

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

#### Kurs 162: Neuenkirch

**Daten:** 4 x Donnerstag; 2. bis 23.5.2019

**Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 4, Neuenkirch

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 390.-

#### Kurs 163: Laptop

**Daten:** 4 x Montag, 3. bis 24.6.2019

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr



### Kurs 164 Laptop Windows – Aufbaukurs

**Voraussetzung:** PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP.

Haben Sie einen neuen PC oder Laptop mit Windows 10 erworben? Sie lernen in diesem Kurs die Möglichkeiten des neuesten Microsoft Betriebssystems kennen. Nebst Datenschutzeinstellungen zur Wahrung Ihrer Privatsphäre werden wir auch das System und seine Programme/Apps kennenlernen und einstellen. Mit Office 2016/2019 oder 365 werden die komfortablen Neuerungen in den Büroanwendungen erarbeitet. Lernen Sie mit den neuen Möglichkeiten von Windows und Office speditiv zu arbeiten. Wir zeigen die neue Bildbetrachtungs- und Bearbeitungssoftware von Windows, sowie die neue Fenstertechnik, um Ordnung in Ihre Dateien zu bringen. Passen Sie Windows Ihren Bedürfnissen an.

**Daten:** 3 x Montag; 18.3. bis 1.4.2019

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 230.- (exkl. Laptop)

### Kurs 165 Laptop Internet und E-Mail

**Voraussetzung:** Windows-Grund- oder Aufbaukurs.

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web? Der elektronischen Post und dem E-Mail-Programm? Sie lernen wie man Adressen, Telefonnummern, Autonummern, Fahrpläne, Bild- und TV-Beiträge abrufen. Wir zeigen Ihnen eine E-Banking-Demo und andere hilfreiche Apps im Internet. Downloaden Sie nützliche Apps aus dem App Store und lernen Sie deren Gebrauch kennen. Sie lernen wie man E-Mails sendet und empfängt, Beilagen einfügt und solche in den eigenen Dateien speichert. Ebenso erfahren Sie wie E-Mails an verschiedene Empfänger gesendet und eine Empfangsbestätigung verlangt werden kann. Wir lernen mit den neuesten Browsern wie Microsoft Edge, Mozilla Firefox und Google Chrome und mit Outlook 2016/2019 und 365 und Windows Mail oder Mozilla Thunderbird.

**Daten:** 4 x Donnerstag; 18.4. bis 9.5.2019

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 310.- (exkl. Laptop)

### Kurse 166 und 167 Laptop Bilder managen mit Windows 10

**Voraussetzung:** Windows-Grund- oder -Umsteigerkurs oder gleichwertige Laptop/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, Bilder speichern und Datensicherung werden im Kurs auch gezeigt.

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 310.- (exkl. Laptop)

**Kurs 166:** 4 x Donnerstag; 14./21.2. und 7./14.3.2019

**Kurs 167:** 4 x Mittwoch; 8. bis 29.5.2019

### Kurse 168 und 169 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.

**Ort:** Pro Senectute, Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 230.- (exkl. Laptop)

#### Kurs 168

**Daten:** 3 x Mittwoch; 15. bis 29.3.2019

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

#### Kurs 169

**Daten:** 3 x Montag; 20.5. bis 3.6.2019

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

## Computer (Mac)

Partner-  
angebot

**DQ** Solutions

Apple  
Premium  
Reseller

### Gruppenkurse

**Leitung:** Adrian Weber, Kursleiter und Kundenberater DQ Solutions

**Ort:** Hotel Astoria, Pilatusstrasse 29, Luzern

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Kosten:** CHF 230.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

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

### Kurse 750 und 751 Mac-Einstieg (Grundkurs)



Foto: Fotolia

**Voraussetzung:** Erste Kontakte mit dem Mac und Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung.

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennenlernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden.

**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.

**Kurs 750:** 2 x; Dienstag, 5., und Donnerstag, 7.2.2019

**Kurs 751:** 2 x; Dienstag, 12., und Donnerstag, 14.3.2019

### Kurs 752

#### 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, Notizen, Safari, iTunes, Nachrichten, Face Time und Vorschau. Die erweiterten Einstellungen werden erklärt und anhand praktischer Beispiele 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.

**Kurs 752:** 2 x; Dienstag, 9., und Donnerstag, 11.4.2019

### Kurs 753

#### Fotos-App

**Voraussetzung:** Grundkurs Mac.

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

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

**Kurs 753:** 2 x; Dienstag, 7., und Donnerstag, 9.5.2019



# Gemeinsame Interessen

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

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

## Treff 240 Digi-Treff

Regelmässiger Erfahrungsaustausch rund um Smartphones und Tablets

**Moderation:** Ernst Bissig,  
Telefon 079 408 22 65

**Daten:** jeweils am Mittwoch; 23.1., 27.2., 27.3., 1.5., 29.5. und 26.6.2019

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Bistro, LZ Medien, Maihofstrasse 76, Luzern (VBL-Bus Nr. 1, Haltestelle Maihofmatte/Rotsee)

**Mitbringen:** eigenes Gerät inkl. Ladegerät und Passwort

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

## Treff 241 Spazier-Treff

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

**Leitung:** Uschi Barmettler,  
Telefon 078 778 74 84

**Daten:** jeweils am Mittwoch; 9.1., 6.2., 6.3., 3.4., 1.5. und 5.6.2019

**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

## Treff 242 Denk-Fitness-Treff

Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit und Wortfindung

**Leitung:** Dolores Weber,  
Telefon 041 660 96 20

**Daten:** jeweils am Freitag; 18.1., 15.2., 15.3., 17.5. und 21.6.2019

**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

**Bemerkung:** Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme direkt bei Frau Weber ist erwünscht.

## Treff 243 Gespräche am runden Tisch

Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen

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

**Daten:** jeweils am Donnerstag; 10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 9.5. und 6.6.2019

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pfarreizentrum Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

**Kosten:** CHF 7.– pro Mal

## Treff 244 Jass-Treff

Dem Schweizer Nationalsport frönen

**Leitung:** Margrit Thalmann,  
Telefon 079 575 67 10

**Daten:** jeweils am Donnerstag; 7.2., 7.3., 4.4., 9.5., 6.6. und 4.7.2019

**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

## Treff 245 Tanznachmittage

Tanzvergnügen mit Live-Musik oder DJ

**Leitung:** Nena Graf,  
Telefon 079 270 80 88

**Daten:** jeweils am Mittwoch; 16.1., 13.2., 13.3., 10.4., 8.5. und 12.6.2019

**Zeit:** 14.30 bis 17.30 Uhr

**Ort:** Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens (VBL-Bus Nr. 14, Haltestelle Südpol)

**Hinweis:** Wegen Baustelle steht nur eine beschränkte Anzahl Autoparkplätze gegenüber bei der Garage Epper zur Verfügung. Als Ausweichmöglichkeit empfehlen wir das Parkhaus Nidfeld.

**Kosten:** CHF 10.– pro Mal

## Treff 246 Immer wieder sonntags

Vorträge rund ums Reisen



Foto Fotolia

**Leitung:** Dr. phil. Walter Steffen, Historiker, Telefon 041 420 62 86

**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr

**Ort:** Pfarreizentrum St. Karl, Spitalstrasse 91, Luzern

**Kosten:** CHF 10.– pro Mal

### Sonntag, 27.1.2019

**Reisen mit Tiefe und Weite – Pilgerreisen als beglückende Herausforderung**  
Filmvortrag mit Br. Dr. Niklaus Kuster, Kapuziner

### Sonntag, 24.2.2019

**Du schaffst meinen Schritten weiten Raum – die spirituelle Dimension des Reisens.**  
Bildervortrag von Nadia Rudolf von Rohr, Co-Vorsteherin Franziskanische Gemeinschaft Schweiz

### Sonntag, 31.3.2019

**Die Via Francigena – ein beglückender Pilgerweg**  
Bildervortrag über die Alternative zum Jakobsweg mit Harald Kolb

NEU