

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2019)  
**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:** 16.01.2026

**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 Mobile 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 250 +

### Besuch im Swiss Knife Valley – Victorinox und Wetterpropheten

Mit dem Schiff fahren wir nach Brunnen, wo uns eine abwechslungsreiche Führung durchs Visitor Center von Victorinox – der Heimat des weltbekannten Militärsackmessers – erwartet. Nach dem Apéro und mit einem Souvenir in der Tasche reisen wir weiter via Schwyz und Muotathal ins Bisisthal zum Restaurant Schönenboden. Dort werden wir mit einem feinen Zmittag verwöhnt und geniessen einen Vortrag eines «Wetterschmöckers» zu den Vertretern und Methoden der Innerschwyzer Wetterpropheten.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 22.8.2019

**Treffpunkt:** 7.50 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.32 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 76.– inkl. Führung mit Souvenir, Vortrag, Mittagessen und ein Getränk

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

**Mittagessen:** Restaurant Schönenboden, Bisisthal (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 7.8.2019

## Anlass 251 +

### Basel – auf dem Roche-Turm und im Tinguely-Museum



Foto: zvg

Das Roche-Hochhaus ist in Basel eine Art Wahrzeichen der Chemie-Industrie. Bei einer Führung durch das Bürohochhaus Bau1 erfahren wir Wissenswertes zur Firma Roche und zum speziellen Gebäude und geniessen einen Ausblick über die Stadt. Ganz andere Baukunst erwartet uns im Tinguely-Museum. Mit seinen kinetischen Kunstwerken gehört Jean Tinguely zu den wichtigsten Wegbereitern moderner Kunst. Sein Lebenslauf und Beispiele seiner Schaffenskunst werden uns an einer Führung näher gebracht und beim Spaziergang durch die Stadt sichten wir den legendären Fasnachtsbrunnen.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führungen

**Datum:** Samstag, 31.8.2019

**Treffpunkt:** 8.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.05 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 64.– inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk (Eintritt Tinguely-Museum zusätzlich CHF 12.– vor Ort zahlbar, mit Museumsspass frei)

**Reisekosten:** ca. CHF 33.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant Brauerei, Basel (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 14.8.2019

## Anlass 252 +

### Falconeria Locarno und Altstadt-führung mit dem Trenino

Erleben Sie die faszinierende Welt der Greifvögel und die Kunst der Falknerei: Auf der gedeckten Tribüne segeln Greifvögel über die Köpfe des Publikums. Sie beobachten oder fotografieren Falken, Adler, Eulen, Geier, Marabus, Waldrappe

und Störche im freien Flug und aus nächster Nähe und lassen sich von der Eleganz der Vögel in eine andere Dimension entführen. Anschliessend Mittagessen und Altstadtführung mit dem Trenino (Touristenbahn). Zum Schluss ca. eine Stunde freier Aufenthalt in Locarno.

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

**Datum:** Freitag, 13.9.2019

**Treffpunkt:** 7.25 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 18.32 Uhr in Luzern.

**Kosten:** CHF 46.– inkl. Führungen

**Reisekosten:** ca. CHF 55.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Picknick in der Falconeria oder Essen in einem Restaurant (individuell, nicht inbegriffen, bitte bei der Anmeldung angeben)

**Anmeldung:** bis 30.8.2019

## Anlass 253 +

### Carl Spitteler Nobelpreis-Jubiläum – Besuch in Liestal

Für sein Epos «Olympischer Frühling» hat Carl Spitteler im Jahre 1919, als bisher einziger Schweizer, den Literaturnobelpreis erhalten. Zum 100-Jahr-Jubiläum wird im Dichter- und Stadtmuseum Liestal eine Sonderausstellung gezeigt, die wir mit einer informativen Führung besuchen können. Zudem lernen wir auf einem Rundgang durchs Städtli Liestal diverse Stationen im Leben und Wirken von Carl Spitteler kennen. Seine Spuren hat der gebürtige Baseli-bieter Dichter auch in Luzern hinterlassen, wo er ab 1892 sein Leben verbracht hat.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führungen

**Datum:** Donnerstag, 19.9.2019

**Treffpunkt:** 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.30 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 74.– inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk

**Reisekosten:** ca. CHF 23.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant Farnsburg, Liestal (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 4.9.2019



**Anlass 254 +****Betriebsbesichtigung Kuhn Rikon und Besuch Tibet-Institut**

Der Dampfkochtopf stand am Anfang des innovativen Pfannenproduzenten im Tösstal. Wir verfolgen den Produktionsverlauf und besuchen den Fabrikladen. Am Nachmittag fahren wir zum Tibet-Institut, dem ersten tibetischen Kloster ausserhalb Asiens, das vor über 50 Jahren als spirituelles Zentrum der Exil-Tibeter gegründet wurde. Wir lassen uns einführen in das religiöse Leben der Mönchsgemeinschaft.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führungen

**Datum:** Dienstag, 15.10.2019

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

**Rückkehr:** 18.30 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 86.– inkl. Carfahrt, Führungen, Znünikaffee mit Gipfeli

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 1.10.2019

**Anlass 255 +****Bahnhof Zürich und Radiostudio SRF**

Foto: SBB

Am Morgen können Sie einen Blick in die technische Welt des Bahnhofs Zürich werfen und erfahren, wie viel Technik es braucht, um einen reibungslosen Bahnbetrieb zu gewährleisten. Nach dem Mittagessen im Personalrestaurant des Radiostudios werden Sie durch das Studio Brunnenhof geführt. Sie haben Zutritt zu den Moderatorenkabinen und können live miterleben, wie Radio gemacht wird.

**Leitung:** Rita Gasser und lokale Führungen

**Datum:** Dienstag, 22.10.2019

**Treffpunkt:** 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.39 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führungen und ein Getränk im Restaurant des Radiostudios

**Reisekosten:** ca. CHF 22.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Personalrestaurant im Radiostudio (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 7.10.2019

**Anlass 256 +****Rega Center in Kloten – Blick hinter die Kulissen**

Wir gewinnen Einblick in die Arbeit der Rega durch ein Referat mit Bildern, der Besichtigung des Hangars eines Ambulanzjets (falls möglich), der Helikopterwartung sowie dem Besuch der Einsatzzentrale und der Vorführung eines Filmes.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Mittwoch, 6.11.2019

**Treffpunkt:** 13.20 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.25 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 25.– inkl. Führung und ein Getränk

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

**Anmeldung:** bis 23.10.2019

**Anlass 257 +****Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session**

Nach der Sanierung erstrahlt das Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des National- und des Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Sie werden begleitet vom ehemaligen Nationalrat.

**Leitung:** Franz Brun, alt Nationalrat und lokale Führung

**Datum:** Mittwoch, 4.12.2019

**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 20.11.2019

**Anlass 258 +****Engel- und Weihnachtsführung in der Stadt St. Gallen**

Unsichtbare und sichtbare Boten des Himmels begleiten Sie auf diesem Stadtrundgang. Sie bekommen Einblick in Orte, die Ihnen sonst verborgen geblieben wären, und hören Geschichten von und über Engel in Bezug auf die Stadt. Bei der anschliessenden Führung durch die Altstadt und den Stiftsbezirk hören Sie Anekdotisches über die Weihnachtszeit.

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

**Datum:** Donnerstag, 5.12.2019

**Treffpunkt:** 9.25 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 20.49 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 44.– inkl. Führungen

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

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

**Anmeldung:** bis 21.11.2019

**Anlass 259 +****Musikinstrumentensammlung und Städtliführung in Willisau**

Was haben Schlangen und Regale mit Musikinstrumenten zu tun? Das erfahren Sie anlässlich einer Führung durch die Sammlung mit Instrumenten vom Mittelalter bis zur Gegenwart. Diese werden erklärt, vorgespielt und anhand von Tonbeispielen vorgeführt. Im historischen Städtchen Willisau gibt es viele Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Auf spannende und humorvolle Art wird Wissenswertes vermittelt.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führungen

**Datum:** Donnerstag, 12.12.2019

**Treffpunkt:** 8.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.03 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 69.– inkl. Führungen, Mittagessen und ein Getränk

**Reisekosten:** ca. CHF 10.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant Sternen, Willisau (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 27.11.2019



# Alltag und Natur

## Kurs 270

### Radiästhesie und Geobiologie

Strahlenwahrnehmung – und wie gehen wir damit um

NEU



Foto: Fotolia

Man hat schon viel gehört über Wasseradern, Erdstrahlen, Elektromog, Pendler, Rutengänger und Messspezialisten. Worum geht es? Welche Gefahren lauern? Wie wird gemessen, gemutet und interpretiert? Begünstigen Strahlenfelder Krankheiten? Sollte ich mich schützen? Gibt es auch Heilwirkungen? Wie sieht es in unseren Häusern punkto Strahlenbelastung aus? Sie erwarten praktische Übungen, Tipps und Demos mit Messgeräten, Pendel und Ruten.

**Leitung:** Konrad Uebelhart, Architekt, Baubiologe, Geobiologe

**Daten:** 4 x Donnerstag; 10. bis 31.10.2019

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 149.–

**Anmeldung:** bis 26.9.2019

## Kurs 271

### Pilze kennenlernen in der Natur

Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene. Zur Pilzbestimmung (Pilzführer Schweiz, Markus Flück) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlüsselpunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Am Kursende jeweils gemeinsames Picknick aus dem Rucksack (Grill vorhanden)

möglich. 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; 12. bis 26.9.2019

**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr

**Ort:** Willisau, Waldhütte

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

**Kosten:** CHF 109.–

**Anmeldung:** bis 30.8.2019

## Kurse 272 und 273

### Kochkurs «Jeder kann kochen» Anfänger und Fortgeschrittene



Foto: z/vg

Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die ganz unkompliziert sind und doch aussehen, als hätte man sich so richtig ins Zeug gelegt. Vollständige Menüs, raffiniert mit wenigen Zutaten, die einfach hervorragend schmecken. Natürlich geniessen wir das feine Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen das Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird. Für die Kochkurse empfehlen wir das Kochschulbuch «Tiptopf», welches in der Buchhandlung für ca. CHF 28.– gekauft werden kann.

**Leitung:** Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

**Zeit:** 16.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Schulhaus Sek 1 Tribtschen, Schulküche, Warteggstrasse, Luzern

**Kosten:** CHF 246.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 272: Kochkurs Anfänger

Mit guter Organisation, Basiswissen und praktischer Anleitung in Kochtechnik erlangen Kochanfänger/innen beste Ergebnisse und Spass am Kochen.

**Daten:** 4 x Dienstag; 3. bis 24.9.2019

## Kurs 273: Kochkurs Fortgeschrittene

Wer schon einmal einen Kochkurs besucht hat und seine Kochkenntnisse erweitern will, wird in diesem Kurs schwierigere Anforderungen meistern.

**Daten:** 4 x Donnerstag; 5. bis 26.9.2019

## Kurs 274

### Stil und Make-up 60+

Tricks und Kniffe für reife Frauen



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; 1.10.2019

**Zeit:** 14.00 bis 17.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 75.–

**Anmeldung:** bis 17.9.2019



## Am Puls der Zeit

### Kurs 275

#### Die Kraft der Wildkräuter

Wie die Natur unserer Gesundheit helfen kann

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

**Leitung:** Carmen von Däniken, Journalistin, Alchemistin der Natur

**Daten:** 3 x Mittwoch; 9. bis 23.10.2019

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 128.-

**Anmeldung:** bis 25.9.2019

### Kurs 276 +

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

**Leitung:** Patrick Berglas, Kursleiter SSB

**Datum:** 1 x Donnerstag; 7.11.2019

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 95.-

**Anmeldung:** bis 24.10.2019



### Kurse 289 und 290 +

#### «auto-mobil bleiben»

Fahr-Check-Kurs

Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung der Fahrlehrerin direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden Ihre 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 289:** 1 x Dienstag; 27.8.2019

**Kurs 290:** 1 x Donnerstag; 17.10.2019

### SBB CFF FFS

### Kurse 291 und 292 +

#### SBB-Schulung «Fahrplanabfrage und Billettkauf»

App «SBB Mobile»

Sie sind 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 Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Schritt für Schritt, 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 291:** 1 x Donnerstag; 26.9.2019

**Kurs 292:** 1 x Donnerstag; 17.10.2019



### 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 am Bahnhof zu orientieren und sicher im öffentlichen Raum unterwegs zu sein.

**Leitung:** VBL-Mitarbeitende

**Datum:** 1 x Donnerstag; 26.9.2019

**Zeit:** 8.15 bis 12.15 Uhr

**Ort:** Verkehrsbetriebe Luzern, Tribtschenstrasse 65, Luzern

**Kosten:** kostenlos

**Anmeldung und weitere Informationen:** Verkehrsbetriebe Luzern, Telefon 041 369 65 65



# Am Puls der Zeit

## Kurs 280 +

### Nachfolgeplanung – Was gibt es zu tun?

Einblick in Themen rund um den dritten Lebensabschnitt



Foto: Fotolia

Wie begünstige ich den mich überlebenden Ehegatten? Kann und soll ich meine Liegenschaft zu Lebzeiten an meine Kinder übertragen? Brauche ich einen Willensvollstrecker? Reicht ein Testament? Müssen meine Stiefkinder Erbschaftsteuern bezahlen? Diese und weitere Fragen rund um den dritten Lebensabschnitt werden an diesem Kurs erörtert.

**Leitung:** lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar

**Datum:** 1 x Dienstag; 24.9.2019

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 45.– (inkl. Unterlagen)

**Anmeldung:** bis 10.9.2019

## Kurs 281 +

### 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. Im Kurs werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt, die diversen Instrumente vorgestellt und anhand des Docupasses die verschiedenen Vorsorgeformen beleuchtet.

**Leitung:** Lis Hunkeler,

Inhaberin «Leben mit Qualität»

**Datum:** 1 x Montag; 4.11.2019

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 45.– (inkl. Unterlagen, exkl. Docupass)

**Material:** Den Docupass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 23.– inkl. Porto) unter Telefon 041 226 11 88 bestellen oder vor Ort (CHF 19.–) kaufen; dies wird aber nicht vorausgesetzt.

**Anmeldung:** bis 21.10.2019

## Kurse 282 bis 287 +

### 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:** Lis Hunkeler,

Inhaberin «Leben mit Qualität»

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

**Kosten:** CHF 80.– (exkl. Docupass)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 282: Luzern

**Daten:** 2 x Dienstag; 27.8. und 3.9.2019

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

## Kurs 283: Luzern «Abendkurs»

**Daten:** 2 x Dienstag; 24.9. und 1.10.2019

**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

## Kurs 284: Luzern

**Daten:** 2 x Dienstag; 22.10. und 5.11.2019

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

## Kurs 285: Luzern

**Daten:** 2 x Dienstag; 3. und 10.12.2019

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

## Kurs 286: Hochdorf

**Daten:** 2 x Dienstag; 17. und 24.9.2019

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Residio AG, Mehrzweckraum, Hohenrainstrasse 2, Hochdorf

## Kurs 287: Willisau

**Daten:** 2 x Dienstag; 12. und 19.11.2019

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute Kanton Luzern, Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

## Kurs 288 +

### 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

**Daten:** 5 x Montag; 14.10. bis 18.11.2019 (ohne 4.11.)

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 175.–

**Anmeldung:** bis 30.9.2019



# Wissen und Kultur

## Kurse 295 und 296 +

### Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

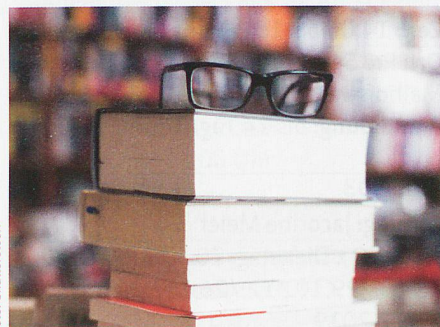


Foto: Shutterstock

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse, einzutau-chen 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:** 4 x Freitag; 30.8., 27.9., 25.10. und 29.11.2019

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

**Kosten:** CHF 75.-

**Anmeldung:** bis 14.8.2019

**Kurs 295:** 13.30 bis 15.00 Uhr

**Kurs 296:** 15.30 bis 17.00 Uhr

## Kurs 297

### Geschichten, die das Leben schreibt!

Schreibwerkstatt



Foto: zvg

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 Dienstag; 15.10. bis 19.11.2019 (ohne 5.11.)

**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 238.-

**Anmeldung:** bis 2.10.2019

## Kurs 298 +

### Kränkung verstehen, verarbeiten und auflösen

Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

Kränkungen durchziehen unser Leben, sind Reaktionen auf Ereignisse, durch die wir uns seelisch verletzt fühlen. Sie können seelische Wunden hinterlassen, die unseren Selbstwert treffen und in uns das Gefühl der Minderwertigkeit auslösen. Aber wir sind den Kränkungen nicht machtlos ausgeliefert: Wir können unseren wunden Punkt, an dem wir verletzlich sind, konstruktiv bearbeiten und allenfalls auflösen.

**Leitung:** Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP

**Daten:** 4 x Dienstag; 15./29.10., 12. und 19.11.2019

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 175.-

**Anmeldung:** bis 3.10.2019

## Kurs 299

### Kunstgeschichte «Kunst in der Schweiz»

Entstehung und Entwicklung bis Ende 20. Jahrhundert

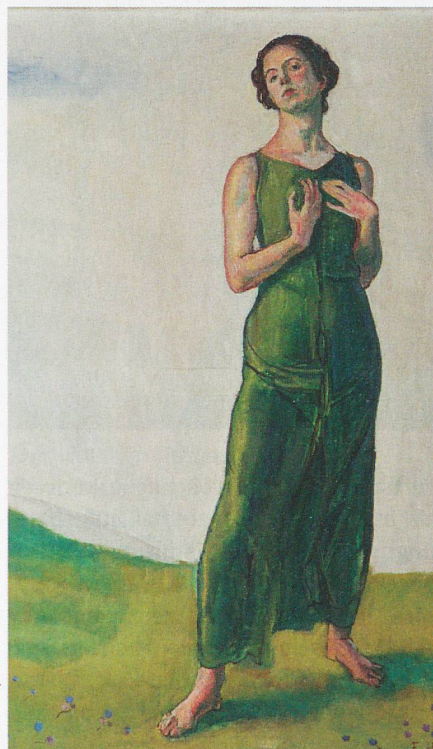


Foto: Branipick

Bis ins 18. Jahrhundert orientierte sich die Kunst in der Schweiz an den grossen Kunstzentren im Ausland. Im 18. Jahrhundert entstehen erste Bergbilder. Eine spezifische Malerei beginnt, und es entfaltet sich im 19. Jahrhundert ein neues Selbstbewusstsein unter den Malern. Der Weg ist gebahnt für regionale und internationale Persönlichkeiten und ihre Auseinandersetzung mit den europäischen Entwicklungen.

**Leitung:** Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin, Pädagogin für Kunst/ Geschichte

**Daten:** 6 x Freitag; 25.10. bis 6.12.2019 (ohne 1.11.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr

**Ort:** Kunstseminar Luzern, Grimselweg 8, Luzern

**Kosten:** CHF 153.-

**Anmeldung:** bis 16.10.2019



# Gestalten und Spielen

## Kurs 300

### Philosophie – Vertrauen

Kursreihe «Freude am Denken»

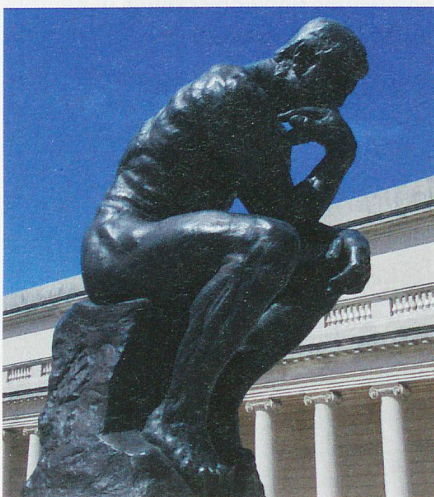


Foto: shutterstock

Vertrauen ist deutlich schneller verloren als aufgebaut. Und einmal aufgebaut, ringt Vertrauen beständig mit seinem Gegenüber, der Kontrolle. Dennoch sind wir von Situationen des Vertrauens umgeben: Wir selbst vertrauen, und uns wird vertraut. Erkennt wird diese Normalität meist erst, wenn Vertrauen gebrochen wird oder sich als nicht gerechtfertigt herausstellt. Vertrauen ist ein Bezug, eine Relation, genau gesehen sogar ein Instrument, das Kooperation ermöglicht, Beziehungen erleichtert und Gemeinschaft begründet.

**Leitung:** Rayk Sprecher M.A., kriteria.ch  
**Daten:** 4 x Mittwoch; 6. bis 27.11.2019  
**Zeit:** 13.15 bis 15.15 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 159.–  
**Anmeldung:** bis 23.10.2019

## Kurs 302 +

### Floristik

Herbst und Advent



Foto: shutterstock

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.

**Leitung:** Sandra Fahrni-Bieri, Floristin, [www.stoerfloristin.ch](http://www.stoerfloristin.ch)  
**Daten:** 4 x Mittwoch; 16./30.10, 20.11. und 4.12.2019  
**Zeit:** 13.30 bis 15.30 Uhr  
**Ort:** Werkstatt Störfloristin, Bürgenstrasse 4, Luzern  
**Kosten:** CHF 135.– (exkl. Material 4 x ca. CHF 40.–, individuell)  
**Anmeldung:** bis 3.10.2019

## Kurse 303 und 304 +

### Acryl-Malen

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 ver-

**NEU**

schiedene Maltechniken mit Acrylfarbe und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bistro, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 303

**Leitung:** Jacorine Meier  
**Daten:** 9 x Dienstag; 20.8., 3./17.9., 1./15./29.10., 12./26.11. und 10.12.2019  
**Kosten:** CHF 360.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

## Kurs 304

**Leitung:** Angi Stadelmann  
**Daten:** 5 x Mittwoch; 28.8., 25.9., 30.10., 27.11. und 18.12.2019  
**Kosten:** CHF 200.– plus ca. CHF 20.– Materialkosten (vor Ort zu bezahlen)

## Kurse 305 bis 307 +

### Aquarell-Malen

Technik, Farben und Gestaltung

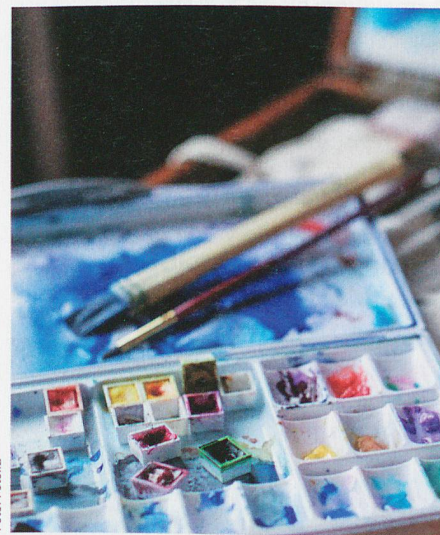


Foto: Fotolia

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:** Pro Senectute, Bistro,  
 Maihofstrasse 76, Luzern  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 305: Anfänger

**Daten:** 5 x Dienstag; 27.8., 17.9., 15.10.,  
 12.11. und 10.12.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 145.–

#### Kurs 306: mit Vorkenntnissen

**Daten:** 5 x Mittwoch; 21.8., 11.9., 9.10.,  
 6.11. und 4.12.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 145.–

#### Kurs 307: Fortgeschrittene

**Daten:** 5 x Donnerstag; 22.8., 12.9.,  
 10.10., 7.11. und 5.12.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 182.–

#### Kurs 308 +

##### Pétanque

Französisches Kugelspiel



Foto: Fotolia

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

**Leitung:** René Bründler,  
 Pétanque Club Luzern  
**Daten:** 5 x Dienstag; 20.8. bis 17.9.2019  
**Zeit:** 15.00 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Nationalquai Luzern, Musikpavillon  
**Kosten:** CHF 115.–  
**Anmeldung:** bis 6.8.2019

#### Kurse 309 und 310 +

##### Schach

Strategisches Brettspiel

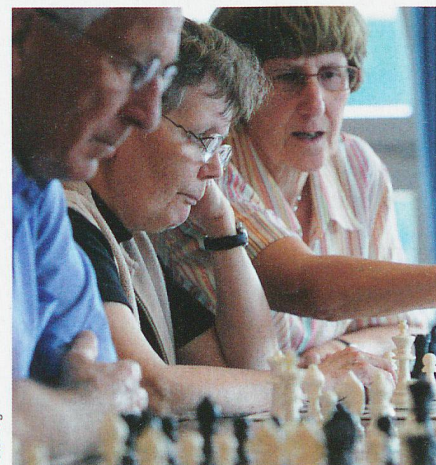


Foto: zlg

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; 25.9. bis  
 20.11.2019 (ohne 2.10.)  
**Ort:** Restaurant Tribtschen,  
 Kellerstrasse 25, Luzern  
**Kosten:** CHF 135.–  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

#### Kurs 309: Anfänger

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

#### Kurs 310: Fortgeschrittene

**Zeit:** 16.00 bis 18.00 Uhr

#### Kurs 311 +

##### Jassen

##### Schweizer Nationalspiel

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. Sie lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen.

**Leitung:** Margrit Thalmann  
**Daten:** 4 x Mittwoch; 30.10. bis  
 27.11.2019 (ohne 6.11.)  
**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Hotel Ambassador,  
 Zürichstrasse 3, Luzern  
**Kosten:** CHF 85.–  
**Anmeldung:** bis 16.10.2019

#### Kurs 312

##### Bildsprache der Tarotkarten

##### Grundkurs für Neugierige

Der Tarot ist ein uraltes Kartenspiel, welches das Wissen verschiedenster Völker und Kulturen in Form von Symbolen und Bildern überliefert. Einzelne und in der Gruppe erforschen wir spielerisch die Tarotkarten und versuchen neugierig 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 Donnerstag; 7.11. bis 12.12.2019  
 (ohne 14.11.)  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute,  
 Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 199.–  
**Anmeldung:** bis 24.10.2019  
**Hinweis:** Ein Aufbaukurs wird voraussichtlich im 1. Halbjahr 2020 angeboten



# Musik

Partner-  
angebote

■ ■ ■ **Musikschule**  
Stadt Luzern

NEU

## Kurse 315 und 316 + Schwyzerörgeli



Foto: zlg

Das Schwyzerörgeli ist ein kleines und kompaktes Knopfinstrument mit einem einzigartigen Klang. Es eignet sich sowohl zur Liedbegleitung wie auch als Melodieinstrument, ist vielseitig einsetzbar und für das Zusammenspiel in der Gruppe sehr geeignet.

**Leitung:** Kristina Brunner,  
dipl. Musikpädagogin

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Musikschulzentrum Südpol,

Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 315: Schnupperkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Schwyzerörgeli kennenlernen und ausprobieren wollen oder neue musikalische Impulse suchen. Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

**Datum:** 1 x Mittwoch; 21.8.2019

**Kosten:** CHF 68.- (inkl. Instrument)

### Kurs 316: Schwyzerörgeli-Gruppe

Das gemeinsame Musizieren steht hier im Zentrum. Wir lernen Akkorde, um einfache Melodien zu begleiten, und erlernen Stücke ab Gehör oder Noten. Dabei erarbeiten wir ein gemeinsames Repertoire aus traditionellen und neuen Kompositionen der Schweizer Volksmusik und erfahren, wie ein einfaches Volksmusik-Arrangement aufgebaut ist. Für diesen Kurs ist ein eigenes Instrument nötig.

**Daten:** 4 x Mittwoch; 28.8. bis 25.9.2019  
(ohne 18.9.)

**Kosten:** CHF 228.- (exkl. Instrument)

## Kurse 317 und 318 + Ukulele – gitarrenähnliches Zupfinstrument

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 Grundkenntnisse leicht und rasch erlernen, und ein eigenes Instrument ist erschwinglich.

**Leitung:** Christina Müller,  
Musikpädagogin

**Zeit:** 10.00 bis 11.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 219.- (exkl. Instrument,  
ab ca. CHF 100.-)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 317: Einführung (ohne Vorkenntnisse)

Im Einführungskurs lernen Sie die Ukulele kennen und erwerben Grundkenntnisse, um in der Ukulelengruppe mitzuspielen.

**Daten:** 5 x Mittwoch; 28.8. bis 25.9.2019

### Kurs 318: Gruppe (mit Vorkenntnissen)

Der Kurs richtet sich an Personen, die ein wenig Erfahrung mitbringen. Sie lernen Akkorde, Rhythmen, einfache Lieder und geniessen das Musizieren in der Gruppe.

**Daten:** 5 x Mittwoch; 16./30.10.,  
13./27.11. und 11.12.2019

## Kurse 319 und 320 + Trommeln – Rhythmus erleben

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

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

**Zeit:** 10.30 bis 11.15 Uhr

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

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 319: Einführung (ohne Vorkenntnisse)

**Daten:** 2 x Donnerstag; 12. und  
26.9.2019

**Kosten:** CHF 89.- (inkl. Instrument)

### Kurs 320: Gruppe (mit Vorkenntnissen)

**Daten:** 4 x Donnerstag; 17./31.10. und  
14./28.11.2019

**Kosten:** CHF 154.- (inkl. Instrument)

## Kurs 321 + Jodeln in der Gruppe

Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, welche die Jodeltechnik erlernen oder auffrischen möchten. Das gemeinsame Singen von Jodelliteratur und 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; 30.8. bis 27.9.2019  
(ohne 13.9.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 224.-

**Anmeldung:** bis 14.8.2019

## Kurse 322 und 323

### Aktives Hören: Musikgeschichte Vom barocken Zeitalter bis 1900

Klassische Musik entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. In diesem vierteiligen Kurs erhalten Sie umfassende, zusammenhängende Grundlagenkenntnisse der klassischen Musik vom Barock bis zur Musik Gustav Mahlers. Wir diskutieren Hörbeispiele und lernen, Zusammenhänge zu erkennen. Geeignet für Laien mit Interesse an



klassischer Musik, Konzertgänger und solche, die es werden möchten.

**Leitung:** Dr. Verena Nägele, Musikhistorikerin, Kuratorin und Kulturmanagerin  
**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 184.–  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 322: Die barocke Zeit

Lernen Sie die gesellschaftlichen und historischen Fakten des barocken Zeitalters kennen, die die Musik beeinflussten. Dazu werden zentrale Formen und Gattungen der Musik, ihre Veränderungen in der Zeit und die bedeutendsten Komponisten von Monteverdi über Vivaldi bis zu Händel und Bach vorgestellt.

**Daten:** 4 x Montag; 7. bis 28.10.2019

### Kurs 323: Empfindsamkeit und Frühklassik

In der Mitte des 18. Jahrhunderts werden das Subjektive und die Empfindungen des Menschen entdeckt, und eine frische Komponistengeneration um die Bach-Söhne betreten neue musikalische Wege. Eine Epoche voller Sprengkraft, in der Haydn, Mozart und Beethoven in der Musik bahnbrechend Neues leisten.

**Daten:** 4 x Montag; 18.11. bis 9.12.2019

### Vorschau 1. Halbjahr 2020 Die grosse Vielfalt des 19. Jahrhunderts

**Daten:** 4 x Montag; 6.1. bis 3.2.2020 (ohne 20.1.)

### Nationalströmungen und Gigantismus

**Daten:** 4 x Montag; 9. bis 30.3.2020

### Kurse 324 und 325 +

### Fit mit Musik

### Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze

Wollen Sie Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten trainieren? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewe-

gungsintervention, 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 vermindern.

**Leitung:** Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin und Seniorenrhythmik nach Dalcroze  
**Zeit:** 9.35 bis 10.20 Uhr  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 324

**Daten:** 16 x Dienstag; 20.8. bis 17.12.2019 (ohne 1. und 8.10.)  
**Ort:** Musikschulzentrum Spitalmühle, Mühlebachweg 10 (Pilatusplatz), Luzern  
**Kosten:** CHF 304.–

### Kurs 325

**Daten:** 15 x Freitag; 23.8. bis 20.12.2019 (ohne 4./11.10. und 1.11.)  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 285.–

### Kurs 326 + 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:** 7 x Dienstag; 10./24.9., 15./29.10., 12./26.11. und 10.12.2019  
**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens, kleiner Saal  
**Kosten:** CHF 174.–  
**Anmeldung:** bis 27.8.2019

### Kurs 327 + Singen aus Freude

### Aus voller Kehle, von ganzem Herzen



Foto: zlg

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, ist ein befreiendes Erlebnis.

**Leitung:** Marie-Theres Hermann, Chorleiterin  
**Daten:** 5 x Montag; 26.8. bis 30.9.2019 (ohne 2.9.)  
**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Viva Luzern AG • Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern  
**Kosten:** CHF 110.–  
**Anmeldung:** bis 12.8.2019

### Kurs 328 + 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; 25.11. bis 9.12.2019  
**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Viva Luzern AG • Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern  
**Kosten:** CHF 66.–  
**Anmeldung:** bis 11.11.2019



# Gesundheit und Wohlbefinden

## Kurse 330 und 331 + Atem und Bewegung Atemtherapie «Middendorf»

NEU



Foto: Fotolia

Mit Atemübungen, im Sitzen oder Stehen, beleben wir den Atem und Körper in vielfältiger Weise: Wir dehnen, bewegen, spüren, wecken unsere Sinne und geniessen die Ruhe. Dabei können sich körperliche und seelische Anspannungen lösen. Der Atem bekommt mehr Tiefe und schwingt freier. Ziel ist, die Übungen im Alltag einzuflechten, für stabilen Stand, Gleichgewicht und Koordination.

**Leitung:** Jeannette Giaquinto, dipl. Atemtherapeutin «Middendorf»

**Zeit:** 15.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU  
Maihof

### Kurs 330: Einführung

**Daten:** 6 x Mittwoch; 21.8. bis 25.9.2019

**Kosten:** CHF 126.-

### Kurs 331: Fortsetzung

**Daten:** 10 x Mittwoch; 16.10. bis 18.12.2019

**Kosten:** CHF 210.-

NEU

## Kurse 332 und 333 + Meditation

### Ruhe und Entspannung

Lernen Sie Ihr Potenzial besser kennen, stärken Sie Ihre innere Mitte zur Unterstützung im Alltag, um die täglichen Herausforderungen mit Ruhe zu bewältigen. Mit einfachen Yoga-Übungen, Atemtechniken, meditativem Tanz und Aufmerksamkeitsmeditationen kultivieren Sie, was Sie nährt und stärkt. Unter Meditation erleben Sie den Zustand tiefer Entspannung, der abends zur richtigen Zeit hilft, runterzukommen und besser zu schlafen.

**Leitung:** Alina Fuchs, dipl. Meditationsleiterin

**Zeit:** 13.30 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

NEU  
Maihof

### Kurs 332: Einführung

**Daten:** 4 x Freitag; 6. bis 27.9.2019

**Kosten:** CHF 126.-

### Kurs 333: Fortsetzung

**Daten:** 9 x Freitag; 18.10. bis 20.12.2019 (ohne 1.11.)

**Kosten:** CHF 284.-

Partner-  
angebot

L T  
luzernertheater.ch

## Kurs 338 +

### Shall we dance?!

#### Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern feiert das 10-Jahr-Jubiläum. Auch in dieser Saison heisst es wieder: Ballettsaal frei für alle bewegungsfreudigen Menschen ab 60 Jahren! Gemeinsam wird das eigene Bewegungspotenzial erforscht und das Leben tanzend entdeckt. Die Teilnehmenden haben zusätzlich die Möglichkeit, eine Probe (Termin noch offen) und Vorstellung (Eintritt Kat. A) zu besuchen: «Tanz 31» – ein abendfüllendes Ballett mit «Tanz Luzerner Theater» und «Luzern Sinfonieorchester».

**Leitung:** Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»

**Daten:** 4 x Donnerstag; 10. bis 31.10.2019

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 115.- (inkl. Eintrittskarte)

**Anmeldung:** bis 26.9.2019

Jubiläum

## Kurs 334 + Balsam für die Füsse

### Ganzheitliches Wohlbefinden

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? Die Fussübungen können Sie zu Hause ausführen.

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

**Daten:** 4 x Mittwoch; 4. bis 25.9.2019

**Zeit:** 9.30 bis 11.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 179.-

**Anmeldung:** bis 22.8.2019

## Kurs 335 + Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör

### Wege zu besserem Zuhören

Im Alter lässt das Gehör nach, und es wird immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Hörchtraining 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 über Kopfhörer und wecken so Ihre Lebensgeister.

**Leitung:** Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin

**Daten:** 5 x Dienstag; 24.9. bis 22.10.2019

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Horch-Atelier APP, Theaterstrasse 13, Luzern

**Kosten:** CHF 220.-

**Anmeldung:** bis 12.9.2019



# Digitale Senioren

## Kurs 336 +

### 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 spüren und in verschiedenen Bewegungsabläufen aktivieren und entspannen. Das gesunde Funktionieren des Beckenbodens zu erhalten oder wiederzuerlangen ist auch im Alter möglich. Dieser Kurs ist für Männer und Frauen sehr geeignet.

**Leitung:** Esther Meier, eidg. dipl. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin

**Daten:** 8 x Montag; 14.10. bis 2.12.2019

**Zeit:** 16.00 bis 17.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 226.-

**Anmeldung:** bis 30.9.2019

## Kurs 337 +

### Augentraining nach Feldenkrais

#### Wacher Blick – entspannte Augen

Geben Sie Ihren Augen eine wohltuende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten. In diesem Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten bewusst. Durch das Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen. Entspannte, wache Augen beeinflussen auch Ihr Wohlbefinden in Kopf, Nacken und Rücken positiv. Sie lernen Übungen, die Sie im Alltag einfach anwenden können.

**Leitung:** Esther Meier, eidg. dipl. Komplementär- und Feldenkrais-Therapeutin

**Daten:** 6 x Freitag; 18.10. bis 29.11.2019 (ohne 1.11.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 195.-

**Anmeldung:** bis 4.10.2019

## 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 420

### Meine Spuren im Web

Was passiert mit meinen Daten im Internet? Werden meine Google-Suchanfragen irgendwo gespeichert? Verändern diese Daten meine Suchergebnisse? Sie erhalten Antworten auf diese und weitere Fragen und erfahren, wie Sie sich schützen können.

**Datum:** 1 x Montag, 23.9.2009

## Kurs 421

### Social Media – ein Überblick



Facebook, Twitter und Instagram begegnen uns im TV, am Radio und in der Zeitung. Doch wie sehen diese und andere Social-Media-Plattformen aus und wie nutzt man sie am besten? Sie erhalten einen Einblick in die wichtigsten Netzwerke.

**Datum:** 1 x Montag, 21.10.2019

## 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**vbi**verkehrsbetriebe  
luzern  
verbindet uns**NEU****Kurse 425 und 426 +  
FAIRTIQ – die einfachste  
Fahrkarte der Schweiz**

Foto: vbi

**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 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  
**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 35.–

**Kurs 425**

**Datum:** 1 x Mittwoch, 28.8.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 426**

**Datum:** 1 x Freitag, 15.11.2019  
**Zeit:** 13.00 bis 15.00 Uhr

**Gruppenkurse:  
Apple und Android**

Foto: zVg

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.

**Kurse 427 und 428 +  
WhatsApp – Einführung**

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

Im Kurs lernen Sie einige Möglichkeiten von WhatsApp kennen. Sie können Textnachrichten mit Bildern, Sprachnachrichten und Standort-Angaben verschicken: Sie werden telefonieren und Videoanrufe tätigen, Gruppen erstellen und erhalten viele nützliche Tipps.

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 108.–

**Kurs 427:** 1 x Freitag; 13.9.2019  
**Kurs 428:** 1 x Freitag; 15.11.2019

# Moderne Kommunikation

**Kurse 429 bis 433 +  
iPhone – Grundkurs**

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



Foto: Sara-Kurfuss/unsplash

Im Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone: Richtig telefonieren, SMS senden und empfangen, Kontakte erfassen, bearbeiten und löschen; Download und Bedienung verschiedener Apps (z.B. SBB).

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 429:** 2 x Montag; 19. und 26.8.2019  
**Kurs 430:** 2 x Mittwoch; 11. und 18.9.2019  
**Kurs 431:** 2 x Freitag; 18. und 25.10.2019  
**Kurs 432:** 2 x Mittwoch; 13. und 20.11.2019  
**Kurs 433:** 2 x Montag; 9. und 16.12.2019

**Kurse 434 und 435  
iPhone – Aufbaukurs**

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

Im 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: installieren, löschen, verschieben und



organisieren. Auch können Sie ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

**Leitung:** Nicola Wyss

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 434:** 2 x Montag; 9. und 16.9.2019

**Kurs 435:** 2 x Montag; 11. und 18.11.2019

### Kurs 436

#### iPad – Grundkurs

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

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

**Leitung:** Nicola Wyss

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Datum:** 2 x Montag; 28.10. und 4.11.2019

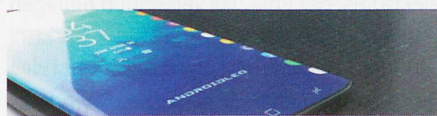
**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 216.–

### Kurse 437 bis 440

#### 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.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 144.–

**Hinweis:** Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung die Marke Ihres Telefons bekannt.

**Kurs 437:** 2 x Dienstag; 20. und 27.8.2019

**Kurs 438:** 2 x Donnerstag; 12. und 19.9.2019

**Kurs 439:** 2 x Montag; 14. und 21.10.2019

**Kurs 440:** 2 x Donnerstag; 21. und 28.11.2019

### Kurse 441 bis 443

#### Android Handy – Aufbaukurs «Ihr Handy organisieren»

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

Im Kurs lernen Sie Ihr Android-Handy nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Klingelton, Schriftgrösse und vieles mehr. Sie lernen bestehende Apps zu deaktivieren, zu stoppen oder zu löschen und interessante Apps aus dem Android-Store herunterzuladen und zu installieren.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 441:** 2 x Dienstag; 17. und 24.9.2019

**Kurs 442:** 2 x Donnerstag; 24. und 31.10.2019

**Kurs 443:** 2 x Dienstag; 3. und 10.12.2019

### Kurse 444 und 445

#### Android-Handy – Aufbaukurs «Ihr Handy als Helfer im Alltag»

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

Mit Ihrem Google-Konto können Sie Ihre Kontakte, Fotos, Dateien und Termine auf einfache Art bearbeiten und verwalten. Lernen Sie zudem den Umgang mit Google-Maps kennen und erkunden Sie das Internet mit dem Browser Google-Chrome.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 444:** 2 x Dienstag; 3. und 10.9.2019

**Kurs 445:** 2 x Dienstag; 12. und 19.11.2019

### Kurs 446

#### 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 und installieren, Fotos organisieren und verwalten.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Daten:** 2 x Dienstag; 17. und 24.9.2019

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 216.–



# Computer (Windows)



Foto: Fotolia

## Gruppenkurse: Laptop

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.

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

**Laptop:** Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit oder können einen Laptop gegen Gebühr nutzen: CHF 20.– pro Kurstag (3 x = CHF 60.–). Bitte bei der Anmeldung vermerken!

**Betriebssystem:** Windows 7 und 10 (Office Version 2010 oder 2013/2016).

**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.

**Leitung:** Michel Prigione

## Kurse 450 bis 452 + 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 Computeraltag kennen. Sie können Programme starten und richtig beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen, speichern und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 306.– (exkl. Laptop)

**Kurs 450:** 3 x Mittwoch; 28.8., 11. und 18.9.2019

**Kurs 451:** 3 x Montag; 30.9. bis 14.10.2019

**Kurs 452:** 3 x Mittwoch; 13. bis 27.11.2019

## Kurse 453 und 454

### Windows – Umsteigerkurs

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

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

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 306.– (exkl. Laptop)

**Kurs 453:** 3 x Donnerstag; 12. bis 26.9.2019

**Kurs 454:** 3 x Donnerstag; 10. bis 24.10.2019

## Kurs 455 + Internet und E-Mail

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

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web (Internet) und der elektronischen Post (E-Mail)? Sie lernen Informationen wie Bilder oder TV-Beiträge zu finden, wichtige Webadressen zu speichern und auszudrucken und wie man sicher surft. Sie lernen das E-Mail kennen und kommunizieren per elektronischer Post. Sie versenden Beilagen und lernen Kontakte zu speichern. Im Kurs wird mit Google, Firefox und Microsoft Edge Browser und den Programmen Windows Mail oder Outlook 2013/2016 gearbeitet.

**Daten:** 3 x Mittwoch; 9. bis 23.10.2019

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 306.– (exkl. Laptop)



# Computer (Mac)

Partner-  
angebot

DQ Solutions

Apple  
Premium  
Reseller

## Kurse 456 und 457

### 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 die Datensicherung werden im Kurs auch gezeigt.

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 306.- (exkl. Laptop)

**Kurs 456:** 3 x Dienstag; 1. bis 15.10.2019

**Kurs 457:** 3 x Donnerstag; 21./28.11. und 5.12.2019

## Kurse 458 und 459

### Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

**Voraussetzung:** Windows-Grund- oder Umsteigerkurs oder gleichwertige Laptop/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, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 306.- (exkl. Laptop)

## Kurs 458

**Daten:** 3 x Dienstag; 8. bis 22.10.2019

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

## Kurs 459

**Daten:** 3 x Montag; 2. bis 16.12.2019

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

## Gruppenkurse

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

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Raum 4.1.19, Maihofstrasse 76, Luzern

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

**Kursunterlagen:** werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**MacBook:** Sie bringen Ihr eigenes MacBook mit oder können ein Mietgerät gegen Gebühr nutzen: CHF 20.- pro Kurstag (2 x = CHF 40.-). Bitte bei der Anmeldung vermerken!

## Kurse 460 und 461

### Mac-Einstieg (Grundkurs)



Foto: zVg

**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.

**Kurs 460:** 2 x; Dienstag, 27., und Donnerstag, 29.8.2019

**Kurs 461:** 2 x; Dienstag, 29., und Donnerstag, 31.10.2019

## Kurs 462

### 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.

**Kurs 462:** 2 x; Dienstag, 12., und Donnerstag, 14.11.2019

## Kurs 463

### 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.

**Kurs 463:** 2 x; Dienstag, 26., und Mittwoch, 27.11.2019



# 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 Sprachlehrer/innen beraten Sie gerne bei der Einteilung.

**Kursdauer:** 19.8. bis 13.12.2019 (ohne Herbstferien 30.9. bis 11.10.2019 und Allerheiligen 1.11.)

**Orte:** **Luzern:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22; **Sursee:** Ref. Kirchgemeindehaus, Dägersteinstrasse 3; **Willisau:** Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, Gemeinschaftsraum Sonnmatt

**Lektionsdauer:** 50 oder 75 Minuten

**Anmeldung:** bis 6.8.2019

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

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

## Kursleiter/innen

### Deutsch

**Barbara Christen:** Kurse 418, 419

### Englisch

**Barbara Christen:** Kurse 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 352, 353, 354, 355, 358, 365, 366

**Susanne Jung:** Kurse 362, 368, 373

**Ruth Knapp:** Kurse 356, 360, 361, 363, 364, 367

**Benno Rogger:** Kurse 357, 369, 370

**Pat Suhr Felber:** Kurse 359, 371, 372, 374

**Elisabeth Oehen:** Kurse 340, 341 (Sursee)

**Marlis Stalder:** Kurse 342, 343 (Willisau)

### Spanisch

**Jolanda Schneuwly-Rivera:** Kurse 380, 381, 382, 384, 385, 386, 387, 389

**Maria Isabel Cubino:** Kurse 383, 388

### Italienisch

**Emi Pedrazzini:** Kurse 400, 401, 403, 404, 405, 406, 407

**Maria Fasanella:** Kurse 395, 396, 397, 398, 399, 402

### Französisch

**Soraya Blessing:** Kurse 410, 411, 412

### Russisch

**Alina Fuchs:** Kurse 415, 416

## ENGLISCH WELCOME!

### Anfänger 1 (Beginner) in Sursee ohne Vorkenntnisse

**Kurs 340** +

Di, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 348.- (16 x)

NEU  
Sursee

### Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 341** +

Di, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 348.- (16 x)

### Anfänger 1 (Beginner) in Willisau

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 342** +

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

NEU  
Willisau

### Anfänger 2 (Beginner) in Willisau

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 343** +

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

### Anfänger 1 (Beginner) in Luzern

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 344** +

Mi, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

NEU

### Anfänger 2 (Beginner)

**Kurs 345** +

Fr, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

**Kurs 346** +

Mi, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Kurs 347** +

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

### Anfänger 3 (Beginner)

**Kurs 348** +

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

**Kurs 349** +

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Kurs 350** +

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 327.- (15 x)

### Anfänger 4 (Beginner)

**Kurs 351** +

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

**Kurs 352** +

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

### Anfänger 6 (Elementary)

**Kurs 353** +

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

### Anfänger 7 (Elementary)

**Kurs 354** +

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

### Anfänger 8 (Elementary)

**Kurs 355** +

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

### Mittel 1 (Pre-Intermediate)

**Kurs 356**

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

**Kurs 357**

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Kurs 358**

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

### Mittel 2 (Pre-Intermediate)

**Kurs 359**

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

### Mittel 3 (Pre-Intermediate)

**Kurs 360**

Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Kurs 361**

Mo, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Kurs 362**

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 327.- (15 x)

### Mittel 4 (Pre-Intermediate)

**Kurs 363**

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Kurs 364**

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Kurs 365**

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Kurs 366**

Mi, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

### Mittel 5 (Pre-Intermediate)

**Kurs 367**

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

**Kurs 368**

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

### Fortgeschrittene (Intermediate)

**Kurs 369**

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Kurs 370**

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Kurs 371**

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Kurs 372**

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 373**

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Kurs 374**

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

**SPANISCH  
BIENVENIDOS!****Anfänger 1**

ohne Vorkenntnisse  
**Kurs 380**

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

**Anfänger 2**

wenig Vorkenntnisse  
**Kurs 381**

Fr, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

**Anfänger 3**

**Kurs 382**

Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 1**

**Kurs 383**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Kurs 384**

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

**Mittel 2**

**Kurs 385**

Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

**Fortgeschrittene**

**Kurs 386**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Kurs 387**

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 305.- (14 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 388**

Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Kurs 389**

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 203.- (14 x)

**ITALIENISCH  
BENVENUTI!****Anfänger 1**

ohne Vorkenntnisse  
**Kurs 395** +

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Anfänger 2**

wenig Vorkenntnisse  
**Kurs 396** +

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

**Anfänger 3**

**Kurs 397** +

Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 1**

**Kurs 398**

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 2**

**Kurs 399**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 3**

**Kurs 400**

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

**Mittel 4**

**Kurs 401**

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Kurs 402**

Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 5**

**Kurs 403**

Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Mittel 6**

**Kurs 404**

Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Fortgeschrittene 1**

**Kurs 405**

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

**Fortgeschrittene 2**

**Kurs 406**

Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**Fortgeschrittene 3**

**Kurs 407**

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

**FRANZÖSISCH  
BIENVENUE!****Anfänger**

ohne Vorkenntnisse  
**Kurs 410** +

Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

**Mittel**

**Kurs 411**

Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 305.- (14 x)

**Fortgeschrittene**

**Kurs 412**

Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

**RUSSISCH  
DOBRÓ POZHÁLOVAT****Anfänger 1**

wenig Vorkenntnisse  
**Kurs 415**

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Anfänger 2**

**Kurs 416**

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

**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: zlg

**Deutsch für Leute mit Defizit**

**Kurs 418** +

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 217.- (15 x)

**Deutsch als Zweitsprache**

**Kurs 419** +

Di, 17.00 bis 17.50 Uhr CHF 217.- (15 x)



# Gemeinsame Interessen

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

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

## Treff 240 + Digi-Treff

Regelmässiger Erfahrungsaustausch rund um Smartphones und Tablets



Foto: zVg

**Leitung:** Ernst Bissig,  
Telefon 079 408 22 65  
**Daten:** jeweils am Mittwoch; 28.8., 25.9., 30.10. und 27.11.2019  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bistro,  
Maihofstrasse 76, Luzern  
**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

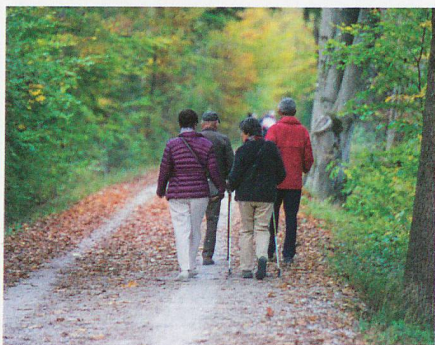


Foto: Fotolia

**Leitung:** Uschi Barmettler,  
Telefon 078 778 74 84  
**Daten:** jeweils am Mittwoch; 7.8., 4.9., 6.11. und 4.12.2019  
**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. Reise und Konsumation

## Treff 242 + Denk-Fitness-Treff

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

**Leitung:** Dolores Weber,  
Telefon 041 660 96 20  
**Daten:** jeweils am Freitag; 16.8., 20.9., 18.10., 15.11. und 20.12.2019  
**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; 4.7., 5.9., 10.10., 7.11. und 5.12.2019  
**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;  
5.9., 3.10., 7.11. und 5.12.2019  
**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

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik oder DJ

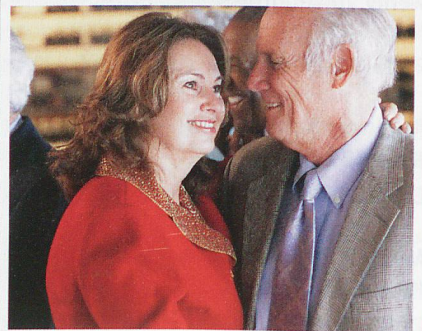


Foto: zVg

**Leitung:** Nena Graf,  
Telefon 079 270 80 88  
**Daten:** jeweils am Mittwoch;

11.9. Tanz mit Jörg Bieri  
9.10. Unterhaltung mit Vladi  
13.11. Duo Romantica  
18.12. Duo Ochsi

**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