

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2020)
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: 02.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Exkursionen & Besichtigungen

Voraussetzung: Sie verfügen über eine angemessene körperliche Konstitution, sind gut zu Fuss unterwegs 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 + Altstadt von Engen und Radolfzell am Bodensee



Foto: zVg

Engen liegt im Hegau, einer vulkanisch geprägten Hügellandschaft im nahen Deutschland. Wir besuchen die Altstadt mit dem denkmalgeschützten Renaissance-Kern. In Radolfzell, dem Erholungs-ort am Bodensee, flanieren wir nicht nur durch den historischen Stadtteil, sondern geniessen auch den Ausblick auf den See und die Halbinsel Mettnau.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führungen

Datum: Dienstag, 18.8.2020

Treffpunkt: 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.25 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 39.– inkl. Führungen,

Kaffeehalt mit Butterbretzel in Engen

Reisekosten: ca. CHF 48.– mit Halbtax/ Kollektivbillett, ca. CHF 23.– mit GA/Kollektivbillett (D), (separat bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 4.8.2020

Anlass 251 +

Besuch von Allschwil und Blindenhundeschule

Allschwil hat Erstaunliches zu bieten. Man fühlt sich im Dorfkern mit den schmucken Sundgauer Fachwerkhäusern wie im Elsass. Mit dem Dorfhistoriker werden wir den Ort erkunden. Nach dem Mittagessen und einem halbstündigen Spaziergang steht die Besichtigung der Schweizerischen Schule für Blindenführhunde auf dem Programm. Der Blick hinter die Kulissen wird uns faszinieren.

Leitung: Markus Meier und lokale Führungen

Datum: Dienstag, 25.8.2020

Treffpunkt: 8.15 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 55.– inkl. Führungen und Mittagessen mit Getränk

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

Mittagessen: Restaurant Landhaus in Allschwil (inbegriffen)

Anmeldung: bis 10.8.2020

Anlass 253 +

Exklusiver Einblick ins Bürgenstock Resort



Foto: zVg

Die Anreise per Shuttle-Schiff und Standseilbahn direkt bis in die Lobby des Bürgenstock Hotels ist ein spektakuläres Erlebnis. Im Herzen der Zentralschweiz wurde mit dem Bürgenstock Resort und seinen vier Hotels, neun Restaurants & Bars, privaten Residenzen, der Shopping-Arkade, zwei Spas, dem Gesundheitszentrum und über 30 Tagungsräumen eine Welt der Extraklasse geschaffen. Wir erhalten Einblick in die beiden Museumskorridore, das Kino, den Spycher, die Diamond Domes, den Ballsaal usw.

Leitung: Margaritha Schmidli und lokale Führungen

Datum: Freitag, 11.9.2020

Treffpunkt: 8.45 Uhr, Schiffstation Luzern, Steg 3, BAT 805

Rückkehr: 16.10 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 89.– inkl. Führungen, Hin- und Rückreise mit Shuttle-Schiff und Bürgenstock-Bahn

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 27.8.2020

Anlass 252 +

Neuchâtel – Zeitreise in die Belle Epoque

Neuchâtel beeindruckt mit verwinkelten Gäßchen, Seepromenaden und Bauten aus der Belle Epoque. Die Reise führt uns in die Zeit der Lebenslust um 1900. Der Nachmittag lässt uns die Wahl: Besuch des Musée Laténium, Besuch des Schlosshügels oder Flanieren dem See entlang.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Freitag, 4.9.2020

Treffpunkt: 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.05 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 39.– inkl. Führung (exkl. Eintritt Musée Laténium CHF 5.– vor Ort zahlbar, mit Museumspass frei)

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

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 21.8.2020

Anlässe 254 und 255 +

2 Tage: Bahnromantik und Brig

Die zweitägige Reise wird bei Kulturinteressierten und Bahnfans das Herz höher schlagen lassen. Über das Entlebuch und Emmental fahren wir nach Bern und mit dem Lötschberger gehts über die alte Bergstrecke nach Brig (Hotelbezug). Nach dem Mittagspicknick Besichtigung des Stockalper-Palastes und der Caférösterei Cervino in Naters. Vor dem Nachtessen im Hotel Besichtigung der Modelleisenbahnwelt. Am 2. Tag Stadtrundfahrt und Einblick ins World Nature Forum in

Naters. Nach einem Mittagessen im Besucherzentrum des Unesco-Welterbes Rückreise mit der Matterhorn-Gotthard-Bahn durchs Goms nach Oberwald. Dann mit dem Postauto über den Grimselpass nach Meiringen und mit der Zentralbahn über den Brünig zurück nach Luzern.

Leitung: Markus Meier und lokale Führungen

Datum: Donnerstag, 24., und Freitag, 25.9.2020

Treffpunkt: 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 19.55 Uhr in Luzern

Kosten Anlass 254/DZ: CHF 166.– pro Person

Kosten Anlass 255/EZ: CHF 186.–

Inklusiv: Übernachtung Hotel Good Night Inn Brig, Halbpension, Führungen, Rundfahrt mit kleinem Simplonexpress, Mittagessen mit Getränk

Exklusiv: Eintritt World Nature Forum zusätzlich CHF 15.– vor Ort zahlbar (mit Museumspass frei)

Reisekosten: ca. CHF 65.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Anmeldung: bis 20.8.2020

Anlass 256 +

Enea-Baummuseum mit Skulpturenpark in Rapperswil

Am Morgen spazieren wir in Rapperswil durch den Rosengarten und am Schloss Rapperswil vorbei. Danach besuchen wir das weltweit einzige Baummuseum. Es ist ein aussergewöhnlicher Ort für Garten- und Kunstinteressierte. Seit 2013 werden auf der 75 000 Quadratmeter grossen Parkanlage auch zeitgenössische Skulpturen anerkannter Künstler ausgestellt.

Leitung: Margaritha Schmidli und lokale Führung

Datum: Freitag, 2.10.2020

Treffpunkt: 8.25 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.21 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 59.– inkl. Führungen

Reisekosten: ca. CHF 32.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 18.9.2020

Anlass 257 +

Kapuzinerkloster Olten und Paketverteilzentrum Härringen

Das 1646 gegründete Kloster Olten beheimatet 15 Brüder und ist die Basis der Franziskanischen Gemeinschaft. Wir lernen deren Bräuche und die schönen Gebäude kennen. Nach dem Mittagessen fahren wir nach Härringen ins Paketzentrum. Wir werden in einer rund zweistündigen Führung erleben, wie die Post diese Aufgabe meistert (keine Sitzgelegenheiten).

Leitung: Rita Gasser und lokale Führungen

Datum: Dienstag, 3.11.2020

Treffpunkt: 8.40 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.05 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.– inkl. Führungen und kleiner Imbiss

Reisekosten: ca. CHF 20.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 15.10.2020

Anlass 259 +

Schenken schöner machen – Stewo Wolhusen

Das ist die Mission des einzigen Schweizer Geschenkpapier-Herstellers, der u.a. wunderbare Geschenkpapiere, hochwertigen Kartonagen und exklusive Tragetaschen produziert. Vor Ort verfolgen wir den dreistufigen Prozess: Von der Idee zum fertigen Design, vom Rohmaterial zum bedruckten Geschenkpapier und von Wolhusen in die ganze Welt. Im Outletshop schliessen wir den Besuch ab.

Leitung: Pia Schmid und lokale Führung

Datum: Dienstag, 24.11.2020

Treffpunkt: 12.45 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 17.18 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 25.– inkl. Führung und CHF 5.– Gutschein im Shop

Reisekosten: Retourbillett Luzern-Wolhusen individuell lösen (z.B. Passpartout Tageskarte 3 Zonen; ca. CHF 10.40 mit Halbtax)

Anmeldung: bis 10.11.2020

Anlass 258 +

PSI – Paul-Scherrer-Institut Villigen

Foto: Zvg



Das PSI ist das grösste nationale Forschungsinstitut und eine autonome Institution der ETH. Nach einem Referat über die Tätigkeiten des PSI besichtigen wir die Forschungsanlagen, so u.a. den Teilchenbeschleuniger mit einem Durchmesser von 120 m. Auf der Heimreise bummeln wir durch die schöne Altstadt von Baden.

Leitung: Walter Steffen und lokale Führung

Datum: Dienstag, 10.11.2020

Treffpunkt: 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern

Rückkehr: 18.11 Uhr in Luzern

Kosten: CHF 35.– inkl. Führungen und Zvieri

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

Mittagessen: Kantine PSI oder Picknick (nicht inbegriffen)

Anmeldung: bis 9.10.2020

Anlässe 260 und 261 +

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit den Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet vom ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale Führung

Treffpunkt: 6.45 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 260: Dienstag, 1.12.2020

Anlass 261: Dienstag, 15.12.2020

Alltag & Natur

Kurs 270 + Humor kennt kein Alter

NEU

Workshop

In diesem Kurs kommen Sie Ihrem Humor auf die Spur. Mit Übungen und Spielen werden Leichtigkeit und Humor trainiert. Sie lernen Werkzeuge kennen, die zu einer freundlichen Stimmung verhelfen, auch in schwierigen Alltagssituationen. Sie werden mit einem reichen Erfahrungsschatz aus dem Workshop gehen, nach dem Motto: «Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es trotzdem.»

Leitung: Patrick Hofer, dipl. Pflegefachmann und Humorist

Daten: 4 x; Donnerstag, 17.9., Dienstag, 13.10., Freitag, 13.11., und Donnerstag, 10.12.2020

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 180.-

Anmeldung: bis 3.9.2020

Kurs 271 Radiästhesie und Geobiologie

Strahlenwahrnehmung – und wie gehen wir damit um

Mit Geduld und Ausdauer lernen wir das Pendeln und Rutengehen von Grund auf kennen: Wasseradern, Quellensuche, Erdstrahlen, Elektrosmog. Wann wird gemutet, was wird gemessen? Begünstigen Strahlenfelder Krankheiten? Wovor sollte ich mich schützen? Gibt es Heilwirkungen? Wie sieht es in unseren Häusern punkto Strahlenbelastung aus? Es warten praktische Übungen, Tipps und Demos mit Messgeräten, Pendel und Ruten.

Leitung: Konrad Uebelhart, Architekt, Baubiologe, Geobiologe

Daten: 4 x Donnerstag; 8.10. bis 5.11.2020 (ohne 29.10.)

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 166.-

Anmeldung: bis 24.9.2020

Kurs 272 + Stil und Make-up 60+

Tricks und Kniffe für reife Frauen

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

Leitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin

Datum: 1 x Montag; 28.9.2020

Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 75.-

Anmeldung: bis 14.9.2020

Kurs 274

Pilze kennenlernen in der Natur

Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten



Foto: Adobe Stock

Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse und auch an Fortgeschrittene. Zur Pilzbestimmung (Pilzführer Schweiz, Markus Flück) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Der kulinarische Schlusspunkt bildet eine Pilzsuppe. Nach Kursende ist jeweils ein Picknick aus dem Rucksack möglich. Durchführung bei jeder Witterung. Auch für ehemalige Kursteilnehmer eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der Kenntnisse.

Kurs 273 + Kochkurs «Jeder kann kochen»



Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die ganz unkompliziert sind und doch aussehen, als hätte man sich richtig ins Zeug gelegt. Vollständige Menüs, raffiniert mit wenigen Zutaten, die hervorragend schmecken. Wir geniessen das feine Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird. Für den Kochkurs empfehlen wir das Kochschulbuch «Tipp-topf», das in der Buchhandlung gekauft (ca. CHF 28.-) werden kann.

Leitung: Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

Daten: 4 x Dienstag; 25.8. bis 15.9.2020

Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Kantonsschule Alpenquai, Küche, Zimmer 1.1, Luzern

Kosten: CHF 264.- (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

Anmeldung: bis 11.8.2020

Leitung: Peter Meinen, Pilzexperte

Daten: 3 x Donnerstag; 10. bis 24.9.2020

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Willisau, Waldhütte

Treffpunkt (1. Kurstag): 9.00 Uhr Bahnhof Willisau

Kosten: CHF 109.-

Anmeldung: bis 27.8.2020

Kurs 275 + 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? Im Kurs lernen Sie das richtige Vorgehen, vom Alarmieren über die Patientenbeurteilung bis zu lebensrettenden Sofortmassnahmen.

Leitung: Patrick Berglas, Kursleiter SSB

Datum: 1 x Montag; 21.9.2020

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 95.-

Anmeldung: bis 7.9.2020

Am Puls der Zeit



Partner-
angebote

Kurse 289 und 290 +
«auto-mobil bleiben»
Fahr-Check-Kurs



↔ SBB CFF FFS

Kurse 291 und 292 +
SBB-Schulung
App «SBB Mobile»



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

Voraussetzung: eigenes Smartphone (iPhone oder Android), vertraut mit der grundlegenden Bedienung des Gerätes, App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert, idealerweise bereits registriert (SwissPass-Login).

Leitung: SBB-Mitarbeitende

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: kostenlos (Unterstützung durch SBB)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 291: 1 x Dienstag; 6.10.2020

Kurs 292: 1 x Dienstag; 20.10.2020

NEU

Kurs 280 +
Kriminalprävention

Enkeltrick und Co.

Senioren rücken immer öfter in den Fokus von kriminellen Banden. Seien es falsche Enkel, falsche Polizisten, falsche Handwerker oder wie aktuell Corona-Desinfektionsteams. Im Kurs wird aufgezeigt, wie man sich in den eigenen vier Wänden und ausserhalb schützen kann. Es wird erklärt, wie Kriminelle agieren und welche Tricks sie anwenden. Mit diversen Fallbeispielen, Instruktionen und Lösungsvorschlägen können mögliche kriminelle Machenschaften im Voraus erkannt und entsprechend reagiert werden.

Leitung: Fabian Albisser, Kriminalist, Inhaber AIFa-Prävention GmbH

Daten: 3 x Donnerstag; 29.10. bis 19.11.2020 (ohne 5.11.)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 153.–

Anmeldung: bis 15.10.2020

Kurs 281 +
Nachfolgeplanung –
Was gibt es zu tun?

Einblick in Themen rund um den dritten Lebensabschnitt

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 Erbschafts-

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin
Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr (Fahren/Theorie)
Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, Emmen
Kosten: CHF 220.– (CHF 200.– für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 289: 1 x Dienstag; 18.8.2020

Kurs 290: 1 x Dienstag; 13.10.2020



24. September
08.15 bis 12.30 Uhr

TCS-Seniorenfahrkurs

Auch Automobilisten mit langjähriger Fahrpraxis stehen hin und wieder vor brenzlichen Situationen im Straßenverkehr.

Unser Fahrkurs hilft Ihnen, solchen Situationen vorzubeugen!

041 228 94 94 | www.tcs-luzern.ch

Am Puls der Zeit

steuern 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; 22.9.2020
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 45.- (inkl. Unterlagen)
Anmeldung: bis 8.9.2020

Kurse 282 und 293 + 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 vorgestellt und anhand des Docupasses die Vorsorgeformen beleuchtet.

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»
Ort: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 45.- (exkl. Docupass)
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 nicht vorausgesetzt.
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 282

Datum: 1 x Dienstag; 8.9.2020
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 293

Datum: 1 x Donnerstag; 20.8.2020
Zeit: 18.00 bis 20.00 Uhr

Live-stream

Kurse 283 bis 288 + Docupass-Workshop

Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung zur Erstellung Ihres persönlichen Vorsorgedossiers. In einer überschaubaren Gruppe werden Sie professionell angeleitet, die Patientenverfügung und den Vorsorgeauftrag zu erstellen.

Leitung: Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»
Ort: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 89.- (exkl. Docupass)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 283: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 25.8. und 1.9.2020
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 284: Luzern «Abendkurs»

Daten: 2 x Dienstag; 15. und 22.9.2020
Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurs 285: Luzern

Daten: 2 x Dienstag; 20. und 27.10.2020
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Live-stream

Kurs 286: «Abendkurs»

Daten: 2 x Dienstag; 10. und 17.11.2020
Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurs 287: Hochdorf

Daten: 2 x Dienstag; 10. und 17.11.2020
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Residio AG, Mehrzweckraum, Hohenrainstrasse 2, Hochdorf

Kurs 288: Schüpfheim

Daten: 2 x Dienstag; 1. und 15.12.2020
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Oberstufenschulhaus, Gruppenraum 103, Schüpfheim

Gestalten &

Kurse 301, 302 und 314 +

Lerne skizzieren

Zeichnen – nur mit Bleistift

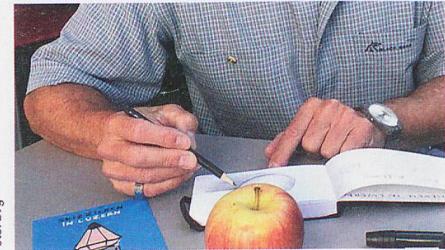


Foto: A.Ng

Du übst dich im Skizzieren mit Bleistift und Papier. Dabei stellt dir der Kursleiter niveaugerechte Aufgaben, gibt Feedback und unterstützt dich mit wertvollen Tipps aus seiner langjährigen Praxis. Wir beobachten und skizzieren Gegenstände und das Stillleben (z.B. Apfel, Kaffeetasse, Räume, Gebäude, Natur, Tiere). Etwas Übung und ein paar technische Grundlagen führen sehr schnell zu den ersten Erfolgs erlebnissen.

Leitung: Ludek Martschini, Grafiker & Illustrator, www.martschini.ch

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 320.- (inkl. Skizzenbuch und Bleistift)
Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 301: 8 x Dienstag; 25.8., 22.9., 6./20.10.*., 3./17.11., 1.* und 15.12.2020

Kurs 302: 8 x Dienstag; 1./29.9., 13.*/27.10.*., 10./24.11., Mittwoch, 9.* und Donnerstag, 17.12.2020

Kurs 314

Daten: 6 x Mittwoch; 14./21./28.*.10., 5./11.* und 18.11.2020 (Ausnahme: Donnerstag, 5.11.)
Zeiten: 10.00 bis 11.00 Uhr (4 x online), 9.00 bis 11.00 Uhr (2 x extern*)
Kosten: CHF 160.- (inkl. Skizzenbuch und Bleistift)

***Bemerkung:** An diesen Daten wird extern skizziert (Treffpunkt Torbogen Bahnhof Luzern).

Spiele

Kurse 303 und 304 +

Acryl-Malen

Veränderbare und kreative Farbtechniken

In ungezwungener Atelieratmosphäre erwecken wir den Künstler in dir. Du malst dein persönliches Wunschbild oder nach Vorlagen von uns, Schritt für Schritt. Mit etwas Mut erschaffst du dein eigenes Kunstwerk. Vorkenntnisse braucht es keine. Wir malen tolle Bilder, lernen neue Techniken und Materialien kennen.

Leitung: Coni Egger, Mitinhaberin «atelier farbklecks»

Ort: Atelier Farbklecks, Kirchweg 8, 6048 Horw

Kosten: CHF 280.– plus ca. CHF 20.– Material (vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 303

Daten: 7 x Dienstag; 18.8., 15./22.9., 20.10., 10./24.11. und 15.12.2020

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurs 304

Daten: 7 x Mittwoch; 19.8., 16./23.9., 21.10., 11./25.11. und 16.12.2020

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurse 305 bis 307 +

Aquarell-Malen

Leichte und luftige Farbentechniken

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, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 200.–

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 305: Anfänger

Daten: 5 x Dienstag; 18.8., 15.9., 6.10., 3.11. und 1.12.2020

Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurs 306: Vorkenntnisse

Daten: 5 x Mittwoch; 26.8., 23.9.,

14.10., 11.11. und 9.12.2020

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurs 307: Fortgeschrittene

Daten: 5 x Donnerstag; 27.8., 24.9.,

8.10., 12.11. und 3.12.2020

Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr

Kurs 308 +

Floristik

Herbst und Advent

Gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung Blumenarrangements, die Ihr Daheim verschönern. Am letzten Kurstag haben Sie die Möglichkeit, Ihren individuellen Adventskranz herzustellen. Neben professionellem Handwerk erfahren Sie auch Wertvolles rund um die Blumen.

Leitung: Sandra Fahrni-Bieri, Floristin, www.störfloristin.ch

Daten: 4 x Freitag; 25.9., 23.10., 6. und 20.11.2020

Zeit: 14.15 bis 16.15 Uhr

Ort: Werkstatt Störfloristin,

Berglistrasse 54, Luzern

Kosten: CHF 135.– (plus 4 x ca.

CHF 40.– Material individuell vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung: bis 11.9.2020

Kurse 309 und 310 +

Jassen

Schweizer Nationalspiel

Jassen in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. Sie lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich Spielzüge an und lernen Spielarten kennen.

Leitung: Margrit Thalmann

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3, 1. Stock, Luzern

Kosten: CHF 85.–

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 309: Anfänger

Daten: 4 x Mittwoch; 9. bis 30.9.2020

Kurs 310: Fortgeschrittene

Daten: 4 x Mittwoch; 11.11. bis 9.12.2020 (ohne 2.12.)

Kurse 311 und 312 +

Schach

Strategisches Brettspiel

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

Zeit: 16.15 bis 18.15 Uhr

Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstrasse 25, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 311: Anfänger

Daten: 8 x Mittwoch; 23.9. bis 11.11.2020

Kosten: CHF 150.–

Kurs 312: Fortgeschrittene

Daten: 4 x Mittwoch; 21.10. bis 11.11.2020

Kosten: CHF 75.–

Kurs 313 +

Pétanque

Französisches Kugelspiel

Sie lernen Grundlagen und Regeln kennen und erfahren dabei viel Spieldieß. An einem der schönsten Spielplätze Europas arbeiten Sie an Ihrem Spielerfolg, an der mentalen Stärke, am Fingerspitzengefühl und am scharfen Blick.

Leitung: René Bründler, Pétanque Club Luzern

Daten: 5 x Dienstag; 18.8. bis 15.9.2020

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Nationalquai Luzern, Musikpavillon

Kosten: CHF 115.–

Anmeldung: bis 4.8.2020

Musik

NEU

Kurse 315 und 316

Alphorn

Sie wollten immer schon Alphorn spielen? Dann sind unsere Kurse genau das Richtige für Sie.

Leitung: Joseph Koller,
dipl. Musikpädagoge, Hornist

Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28,
6010 Kriens, Grosser Saal

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Bemerkung: auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne ein Alphorn zur Verfügung

Kurs 315: Schnupperkurs

In unserem Schnupperkurs lernen Sie einzelne Töne und einfache Melodien auf dem Alphorn zu spielen. Es werden Themen wie Ansatz, Blas- und Atemtechnik besprochen.

Datum: 1 x Donnerstag; 15.10.2020

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 58.- (zzgl. CHF 20.- Miete Instrument)

Kurs 316: Aufbaukurs

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Vorkenntnisse und musizieren gemeinsam in der Gruppe auf dem Alphorn.

Daten: 4 x Donnerstag; 29.10. bis 19.11.2020

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Kosten: CHF 180.- (zzgl. CHF 90.- Miete Instrument)

Kurse 317 und 318 +

Trommeln

Rhythmus erleben

Das ganze Leben ist Rhythmus; wir machen diesen in der Gruppe erlebbar! Unsere Mittel sind die aus Westafrika stammende Djembe-Trommel, Perkussionsinstrumente, die Sprache und der ganze Körper. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

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

Zeit: 10.30 bis 11.20 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, 6010 Kriens

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 317: Trommelkurs

(ohne Vorkenntnisse)

Daten: 5 x Donnerstag; 22.10., 5./19.11., 3. und 17.12.2020

Kosten: CHF 193.- (inkl. Nutzung
Instrumente)

Kurs 318: Trommelgruppe (mit Vorkenntnissen)

Daten: 5 x Donnerstag; 15./29.10., 12./26.11. und 10.12.2020

Kosten: CHF 135.- (inkl. Nutzung
Instrumente)

Kurs 319 +

Ukulele

Gitarrenähnliche Zupfinstrumente



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. Im Kurs lernen Sie Akkorde und Rhythmen, erweitern Ihr Liederrepertoire und geniessen das gemeinsame Musizieren in der Gruppe.

Leitung: Christina Müller, Musikpädagogin

Daten: 3 x Mittwoch; 28.10., 11. und 25.11.2020

Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr

Ort: Schlossli Wartegg, Minnie-Hauksaal, Luzern

Kosten: CHF 135.- (exkl. Instrument,
ca. CHF 100.-)

Anmeldung: bis 14.10.2020

Kurs 320

Klavier ohne Noten

Grundlagen der Begleitung



Erforschen Sie die Grundlagen des Begleitens mit einfachen Akkorden anhand von Greifmustern, Akkordsymbolen und nach Gehör – ganz ohne Noten.

Leitung: Stefan Jimmy Muff, Lehrperson Klavier und Musiker

Daten: 5 x Donnerstag; 29.10. bis 26.11.2020

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 220.-

Anmeldung: bis 15.10.2020

Kurse 321, 322 und 329 +

Jodeln

Einführung

Der Kurs richtet sich an gesangsfreudige Frauen und Männer, welche die Jodeltechnik erlernen oder auffrischen möchten. Das gemeinsame Singen von ein- bis mehrstimmiger Jodelliteratur und von Liedgut steht im Vordergrund.

Leitung: Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin

Ort: Musikschulzentrum Südpol,
Arsenalstrasse 28, Kriens

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurs 321

Daten: 4 x Freitag; 23./30.10., 13. und 20.11.2020

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Kosten: CHF 224.-

Kurs 329

Daten: 4 x Dienstag; 13.10. bis 3.11.2020

Zeit: 9.45 bis 10.45 Uhr

Kosten: CHF 150.-

Live-
stream

Partner-
angebote

NEU

■ ■ ■ **Musikschule**

Stadt Luzern

Kurs 322**Singen und Jodeln in der Gruppe**

Der Kurs richtet sich an Personen, die den Jodeleinführungskurs besucht haben oder Erfahrung im Jodeln mitbringen. Gemeinsam pflegen wir das mehrstimmige Volksliedgut sowie Jodelliteratur. Das gemeinsame Singen, angepasste Stimmbildung sowie Atem- und Körperarbeit stehen im Vordergrund.

Daten: 4 x Freitag; 21.8., 11.9., 23.10. und 20.11.2020

Zeit: 13.30 bis 14.30 Uhr

Kosten: CHF 100.-

Kurs 323**Aktives Hören: Musikgeschichte****Nationalströmungen und Gigantismus**

Es erwarten Sie Vorträge und Diskussion mit Hörbeispielen. Mit dem sich ausbildenden Bürgertum im 19. Jahrhundert wachsen die Möglichkeiten der Musik: Es gibt grosse Konzerthäuser, Orchester mit modernen Instrumenten, die Vielfalt in der Harmonik nimmt zu. Wagner und Verdi prägen die Opernproduktion, Dvorak und Smetana sind Exponenten der Nationalströmungen.

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

Daten: 4 x Montag; 12.10. bis 2.11.2020

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 184.-

Anmeldung: bis 28.9.2020

sicher stehen
sichergehen.ch**Kurse 324 und 325****Fit mit Musik****Sturzprävention nach Dalcroze**

Wenn Sie Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten trainieren möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmisik 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 Gleichgewicht, Körpergefühl und Gangsicherheit. Damit können Sie das Sturzrisiko im Alltag vermindern.

Leitung: Diana Wyss, dipl. Rhythmisiklehrerin und Seniorenrhythmisik nach Dalcroze

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn bzw. bei freien Plätzen Eintritt auch nach Kursstart möglich

Kurs 324

Daten: 14 x Dienstag; 25.8. bis 15.12.2020 (ohne 29.9., 6.10. und 8.12.)

Zeit: 9.15 bis 10.00 Uhr

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

Kosten: CHF 266.-

Kurs 325

Daten: 15 x Freitag; 28.8. bis 18.12.2020 (ohne 2. und 9.10.)

Zeit: 9.45 bis 10.20 Uhr

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 freudiges Erleben ihrer eigenen Klänge. Der Mut zum Singen steigt, wenn bekannte Lieder in der Gruppe erklingen und neue Lieder lustvoll eingeübt werden. Ausgang ist der Körper und die Bewegung. Darin liegt der Ursprung aller musikalischen Lernvorgänge.

Leitung: Elisabeth Käser, dipl. Rhythmisiklehrerin, Musikerin

Daten: 7 x Dienstag; 8./22.9., 13./27.10., 10./24.11. und 15.12.2020

Zeit: 9.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 178.-

Anmeldung: bis 25.8.2020

Kurs 327**Singen aus Freude****Aus voller Kehle, von ganzem Herzen**

Dieser Kurs bietet allen, die gerne singen, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreidendes, lustvolles Erlebnis.

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin

Daten: 5 x Montag; 24.8. bis 21.9.2020

Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr

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

Kosten: CHF 110.-

Anmeldung: bis 10.8.2020

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; 23.11. bis 7.12.2020

Zeit: 14.00 bis 15.45 Uhr

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

Kosten: CHF 66.-

Anmeldung: bis 9.11.2020

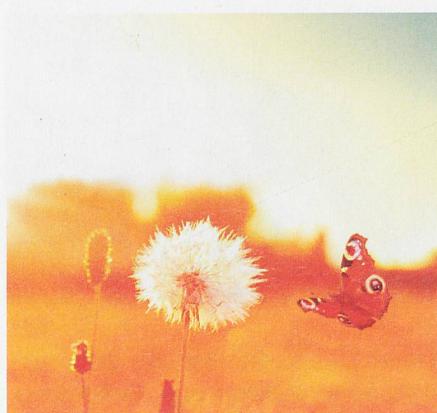
Wissen & Kultur

Kurs 295 Biografie schreiben

Schreibtreff-Punkt

NEU

Foto: zvg



Was hat Sie im Leben beflügelt? Ihre Lebensgeschichte ist ein Geschenk – halten Sie sie fest! Für sich und Ihre Lieben. Weil sie etwas Einzigartiges, Persönliches, Wertvolles ist. Etwas, das Sie unvergessen macht. Aller Anfang dafür ist der Schreibtreff-Punkt. Hier erfahren Sie Wissenswertes vom Aufbau bis zur Veröffentlichung, lernen Blockaden zu umgehen, Erinnerungs-, Kreativitäts- sowie Konzentrationstechniken zu nutzen, können üben und verfügen am Ende über eine ausbaufähige Struktur, um Ihr Werk selbstständig weiterzuführen.

Leitung: Susanne Steier-Böhmer, Geschäftsführerin imDialog
Daten: 5 x Donnerstag; 3./17.9., 1./15. und 29.10.2020
Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern
Kosten: CHF 267.–
Anmeldung: bis 20.8.2020

Kurs 296 + Die Kraft der Übergänge/ Wendepunkte

Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

Übergänge sind Herausforderungen, Veränderungen zu verstehen, und sie üben eine Faszination aus. Sie machen deutlich, dass etwas überlebt ist und etwas

Neues sichtbar werden kann. Im Umgang mit Übergängen entwickeln wir alle einen bestimmten Stil, Muster von Handeln oder Nichthandeln, von Gedanken und Phantasien, von ausgedrückten und zurückgehaltenen Gefühlen. Wir werden Gestaltungsmöglichkeiten von Übergängen zu verschiedenen Themen aufzeigen und versuchen zu verstehen, warum das Leben eine neue Richtung nimmt.

Leitung: Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP

Daten: 4 x Mittwoch; 14./21.10., 4. und 11.11.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Sitzungszimmer 4. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 175.–

Anmeldung: bis 1.10.2020

Kurse 298 und 299 +

Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen



Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse, einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die gemeinsam ausgewählten Bücher werden im Kurs zusammen besprochen.

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

Daten: 4 x Freitag; 28.8., 25.9., 30.10. und 27.11.2020

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 85.–

Anmeldung: bis 14.8.2020

Kurs 298: 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 299: 15.30 bis 17.00 Uhr

Kurs 300

Kunstgeschichte als Prozess

Kunst vom Mittelalter bis zur Moderne

Die gezeigten Reproduktionen von Kunstwerken aus den drei Epochen unserer Geschichte, Mittelalter – Renaissance/Barock – Moderne Zeit, verraten uns den Sinn der Entwicklung vom Religiösen zum Wissenschaftlichen und schlussendlich zum Schöpferischen.

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

Daten: 6 x Mittwoch; 21.10. bis 25.11.2020

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Kunstseminar Luzern, Grimselweg 8, Luzern

Kosten: CHF 153.–

Anmeldung: bis 7.10.2020

Gesundheit & Wohlbefinden

Kurs 330 + Ätherische Öle

NEU

Natürliche Helfer im Alltag

Heilpflanzen dienten den Menschen schon vor Jahrtausenden zur Behandlung von Krankheiten. Pflanzen wirken mit ihren ätherischen Ölen auf Gesundheit und Wohlbefinden und schenken uns Wirkpower in hochkonzentrierter Form. Wir laden Sie ein, selbst zu erfahren, was ätherische Öle und deren Produkte für Sie tun können. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie eine wohltuende Handmassage, eigene Produkte mit ätherischen Ölen mischen und wie Sie Ihre Gesundheit damit unterstützen können. Lassen Sie sich inspirieren!

Leitung: Petra Enz, Pflegehelferin SRK und Aromaberaterin

Daten: 4 x Freitag; 16.10. bis 13.11.2020 (ohne 30.10.)

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 113.- (plus 4 x ca. CHF 15.-, Material individuell vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung: bis 2.10.2020

Kurs 331 + Waldbaden

NEU

Eintauchen in den Herbstwald



Foto: zVg

Waldbaden bedeutet Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Wir geniessen mit all unseren Sinnen den Wald und staunen, wie wir Altbekanntes neu entdecken. Waldbaden kann Blutdruck- und Blutzuckerspiegel senken, die Schlafqualität verbessern, geistige und körperliche Regeneration fördern und das Immun-

system stärken. Sie erfahren Wissenswertes über die japanische Methode «Shinrin Yoku» und praktizieren diese mithilfe von Erholungsübungen. Wir sind langsam, still, stehend und sitzend im Wald.

Leitung: Ines Neubauer, zert. Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

Daten: 3 x Montag; 12. bis 26.10.2020 (auch bei leichtem Regen)

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Gütschwald Luzern

Kosten: CHF 98.-

Anmeldung: bis 25.9.2020

Kurs 332 +

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 und Gelassenheit zu bewältigen. Mit gezielten und einfachen Übungen aus dem Joga, Atemtechniken, meditativen Tanz und Aufmerksamkeitsmeditationen kultivieren Sie, was Sie 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

Daten: 14 x Mittwoch; 2.9. bis 16.12.2020 (ohne 30.9. und 7.10.)

Zeit: 11.30 bis 13.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 441.-

Anmeldung: bis 18.8.2020

Kurs 333 +

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? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause ausführen.

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

Daten: 4 x Mittwoch; 2. bis 23.9.2020

Zeit: 9.30 bis 11.15 Uhr

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

Kosten: CHF 179.-

Anmeldung: bis 19.8.2020

Kurs 334 +

Augentraining nach Feldenkrais

Wacher Blick – entspannte Augen



Foto: Adobe Stock

Geben Sie Ihren Augen eine wohltuende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten. Wussten Sie, dass Sie als Kleinkind das Sehen erst erlernen mussten? 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 Montag; 12.10. bis 16.11.2020

Zeit: 11.45 bis 13.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 195.-

Anmeldung: bis 28.9.2020

Moderne Komm

Kurs 335 + Beckenboden nach Feldenkrais

Bewusst und gesund

Ein gesunder Beckenboden stärkt die 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. Dieser Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

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

Daten: 8 x Montag; 12.10. bis 30.11.2020

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 226.–

Anmeldung: bis 28.9.2020

Kurs 336 + Atem und Bewegung

Atemtherapie «Middendorf»

Mit einfachen 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. Wir erfahren eine neue Lebendigkeit, die unseren Alltag positiv unterstützt. Ziel ist es, die einfachen Übungen im Alltag einzuflechten, für einen stabileren Stand, Gleichgewicht und Koordination.

Leitung: Jeannette Giaquinto, dipl. Atemtherapeutin «Middendorf»

Daten: 8 x Mittwoch; 14.10. bis 2.12.2020

Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 168.–

Anmeldung: bis 30.9.2020

Kurs 337 + 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; 2. bis 30.11.2020

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 175.–

Anmeldung: bis 19.10.2020

Gruppenkurse: Apple und Android



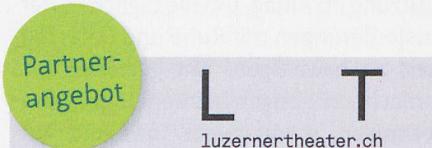
Die moderne Technik bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit Familie und Freunden jederzeit und schnell Kontakt aufzunehmen. Jegliche Art der Kommunikation per Internet, E-Mail, Handy oder Tablet gehört dazu. Diese moderne Kommunikation hat gegenüber persönlichen Treffen eine Vielzahl von Vor-, aber auch Nachteilen.

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

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum,

Maihofstrasse 76, Luzern

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn



Kurs 338 + Shall we dance?!

Tanzworkshop für Menschen ab 60 Jahren

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern geht in eine nächste Saison: 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 eine Vorstellung (Eintritt Kat. A) mit «Tanz Luzerner Theater» zu besuchen.

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

Daten: 4 x Donnerstag; 15.10. bis 5.11.2020

Zeit: 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort: Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens

Kosten: CHF 115.– (inkl. Eintrittskarte)

Anmeldung: bis 1.10.2020

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 Standortangaben verschicken. Sie werden telefonieren und Videoanrufe tätigen und erhalten viele nützliche Tipps.

Leitung: Nicola Wyss

Kosten: CHF 108.–

Kurs 427: 1 x Freitag; 7.8.2020

Zeit: 13.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 428: 1 x Montag; 26.10.2020

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

unikation

Foto: Sara-Kurffess/unsplash

Kurse 429 bis 433 + iPhone – Grundkurs



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

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

Leitung: Nicola Wyss

Kosten: CHF 144.–

Kurs 429: 2 x Mittwoch; 5. und 12.8.2020

Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 430: 2 x Montag; 21. und 28.9.2020

Kurs 431: 2 x Freitag; 16. und 23.10.2020

Kurs 432: 2 x Montag; 9. und 16.11.2020

Kurs 433: 2 x Mittwoch; 2. und 16.12.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Leitung: Nicola Wyss
Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: CHF 144.–

Kurs 434: 2 x Mittwoch; 5. und 12.8.2020

Kurs 435: 2 x Montag; 5. und 12.10.2020

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, lernen verschiedene Apps kennen und werden sicher im Umgang mit dem Gerät.

Leitung: Nicola Wyss

Daten: 2 x Mittwoch; 4. und 18.11.2020

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

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/empfangen, Kontakte erfassen etc.

Leitung: Beatrice Tichelli

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: CHF 144.–

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

Kurs 437: 2 x Montag; 17. und 24.8.2020

Kurs 438: 2 x Montag; 21. und 28.9.2020

Kurs 439: 2 x Montag; 26.10. und

2.11.2020

Kurs 440: 2 x Montag; 7. und 14.12.2020

Kurse 441 und 442

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

Kosten: CHF 144.–

Kurs 441: 2 x Montag; 7. und 14.9.2020

Kurs 442: 2 x Montag; 5. und 12.10.2020

Kurs 443

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

Leitung: Beatrice Tichelli

Daten: 2 x Freitag; 30.10. und 6.11.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: CHF 144.–

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.

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.

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 49.-

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Vortrag 420

Elektronisches Patientendossier

Das freiwillige elektronische Patientendossier (EPD) verspricht viele Erleichterungen bei der Handhabung von medizinischen Unterlagen. Doch wie funktioniert das EPD, wem nützt es, was und wo kann man eines eröffnen? Erhalten Sie einen Einblick ins EPD und dessen Funktionen.

Referentin: Nathalie Müller, Expertin

Digitale Medien

Datum: 1 x Montag; 19.10.2020

NEU

Vortrag 421

Fake News – Manipulation im Netz

Wie entstehen Fake News und wie erkennt man sie? Welche Auswirkungen können Fake News auf die Gesellschaft, die Politik oder die Wirtschaft haben? Fake News im Internet sind manchmal kaum von echten Informationen zu unterscheiden. Sie erhalten Ideen und Anregungen, wie Sie mit einfachen Methoden Lügen und Falschnachrichten entlarven können.

Referentin: Margrit Grüter, Medienmentorin & ICT Support

Datum: 1 x Dienstag; 10.11.2020

NEU

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, eFiling etc.)

Support und Beratung

Haben Sie Probleme mit dem 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/WLAN für PC/Mac, iPad/Tablet etc.)
- Diverses (Virenschutz etc.)

Ort: Pro Senectute oder bei Ihnen zu Hause (Wegpauschale)

Kosten: CHF 109.- pro 60 Minuten (Abrechnung in 1/4-Stunden, exkl. Wegpauschale, Express und MwSt.)

Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 95

Partnerangebot

vbl verkehrsbetriebe
luzern verbindet uns

Kurse 425 und 426 + FAIRTIQ – die einfachste Fahrkarte der Schweiz



NEU gültig im ganzen ÖV-Netz Schweiz.

Foto: vbl

Voraussetzung: Eigenes, geladenes Smartphone mit PIN-Codes und Passwörtern, evtl. Swisspass und ein gültiges Zahlungsmittel (Master-/Visa-/PostFinance-/Reka-Card oder Twint).

Eine, zwei oder drei Zonen? Umsteigen? Münz? Bus, Bahn oder Schiff? Mit FAIRTIQ oder EasyRide entfallen diese Fragen. Sie können in der ganzen Schweiz den ÖV nutzen. In diesem Kurs laden Sie die App herunter, registrieren sich einmalig und lernen das einfache Handling der App. Mit einem vbl-Mitarbeiter fährt die Gruppe gemeinsam eine kurze Busstrecke und setzt das Gelernte sogleich um. Dank des Mitwirkens von vbl erhalten die FAIRTIQ-Anwender eine Gutschrift für diese Fahrt auf ihr Mobile geladen.

Leitung: Nicola Wyss und Reto Wirth

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: CHF 35.-

Kurs 425: 1 x Freitag; 7.8.2020

Kurs 426: 1 x Freitag; 6.11.2020

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 den Umgang mit dem Laptop.

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

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

Leitung: Michel Prigione, Inhaber MIP

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 306.- (exkl. Laptop)

Betriebssystem: Windows 7/8.1/10 und Office 2010 – 2019 und 365.

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.

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 450 und 451 + 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.

Sie lernen das Betriebssystem Windows von Microsoft und dessen Grundfunktion kennen und damit arbeiten. Lernen Sie WLAN-Verbindungen einzurichten, das Startmenü anzupassen und einfache Programme (Apps) zu installieren. Es werden Fachbegriffe des Computeralltags erläutert. Nach diesem Kurs können Sie eine Einladung schreiben und mit einem Bild illustrieren, speichern und kennen die Dateiablage. Zudem lernen Sie wichtige Seiten im Internet kennen und üben die Recherche für Informationen.

Kurs 450: 3 x Mittwoch; 12. bis 26.8.2020

Kurs 451: 3 x Montag; 12. bis 26.10.2020

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurse 452 und 453 Windows – Aufbaukurs

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop, um zu Hause mit Windows-Betriebssystem zu üben, und Kenntnisse aus dem Grundkurs.

Vertiefen Sie Ihre Windows Kenntnisse aus dem Grundkurs und festigen Sie Ihr Können mit zusätzlichen, interessanten Aufgaben, die Ihnen den Laptop näherbringen. Wo können Ihre Daten gespeichert werden, wie sichern Sie diese auf einem USB-Stick, wie laden Sie Ihre Bilder des Smartphones auf den PC und wie finden Sie wichtige Seiten im Internet und speichern diese.

Kurs 452: 3 x Freitag; 4. bis 18.9.2020

Kurs 453: 3 x Montag; 2. bis 16.11.2020

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 454 Windows – Umsteigerkurs

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse mit Betriebssystem XP.

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP, Windows 7 und Windows 8.1 auf Windows 10: Wir stellen Ihnen die Neuerungen von Windows 10 vor, z.B. die neue Bildbetrachtungssoftware von Windows oder auch die neuen Fenster-Techniken. Menübänder sind heute im Betriebssystem wie auch im Office-Programm vorhanden und werden ebenfalls erklärt. Passen Sie Windows Ihren Bedürfnissen an.

Daten: 3 x Montag; 7. bis 21.9.2020

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 455 + Internet und E-Mail

Voraussetzung: Windows-Grundkurs oder gleichwertige Laptop/PC-Kenntnisse.

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

Computer (Mac)

Partner-
angebot

DQ Solutions | Apple
Premium Reseller

(Bilder oder Texte) und lernen, wie man Kontakte speichert. Im Kurs wird mit dem neuen Browser von Microsoft, Google und Firefox gearbeitet, wie auch mit Mozilla Thunderbird und dem Outlook für Mails.

Daten: 3 x Freitag; 9./23. und 30.10.2020

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 456

Bilder managen mit Windows 10

Voraussetzung: Umsteigerkurs, Windows (Versionen 7, 8.1).

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

Daten: 3 x Montag; 23.11. bis 7.12.2020

Zeit: 8.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 457

Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

Foto: Adobe Stock



Voraussetzung: Umsteigerkurs, Windows (Versionen 7, 8.1).

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software von Ifolor. Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen, Bilder einfügen und gleichzeitig bearbeiten (zuschneiden), Fotobuch mit Texten ergänzen, Bilder in ein ansprechendes Layout kleiden. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

Daten: 3 x Mittwoch; 2. bis 16.9.2020

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Foto: zVg



Gruppenkurse: MacBook

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!

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

Leitung: Sven Tietz, Training Manager DQ Solutions

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

Kosten: CHF 230.– (exkl. MacBook)

Kursunterlagen: werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kurse 460 und 461

Mac-Einstieg (Grundkurs)

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

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

Kursinhalt: Der Finder – wozu man ihn braucht und wie man ihn einrichtet; Finder-Fenster anpassen; Ordner anlegen; Systemeinstellungen; Einrichten des Docks; Programme starten und beenden; Dateien erstellen, speichern und öffnen; Safari.

Kurs 460: 2 x Montag; 24. und 31.8.2020

Kurs 461: 2 x Mittwoch; 21. und 28.10.2020

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 OSX kennenlernen, nehmen die Einstellungen selber vor, bedienen diese und setzen sie sinnvoll und zeitsparend ein.

Kursinhalt: Mac App Store, 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.

Daten: 2 x Mittwoch; 18. und 25.11.2020

Kurs 463

Fotos-App



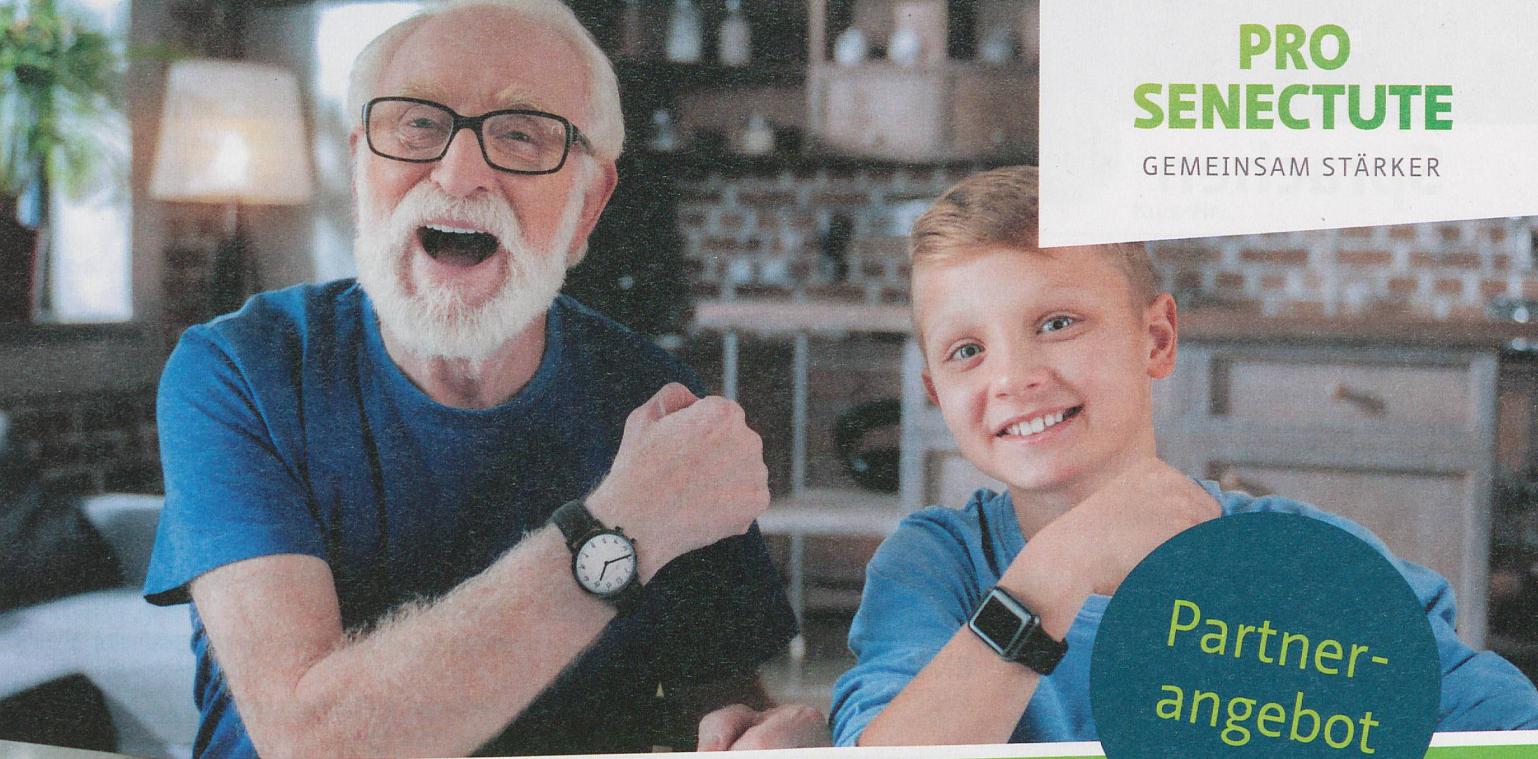
Foto: Adobe Stock

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.

Daten: 2 x Montag; 7. und 14.12.2020



Mit smarten Notruflösungen ist Hilfe nie weit entfernt.

Die Notruflösungen von «SmartLife Care» bieten Sicherheit für Notrufnutzer und ihre Angehörigen. Die drei intelligenten Bausteine für individuelle Notruflösungen entsprechen höchsten technischen und ästhetischen Ansprüchen:



1. Der passende Notrufknopf

SmartLife Care bietet verschiedene Notknöpfe an: Vom kostenlosen Basisknopf bis zum individuellen Designarmband, echten Uhren oder schmucken Medaillons.

2. Das optimale Basisgerät

SmartLife Care hat für jedes Bedürfnis das passende Basisgerät: Für zu Hause, unterwegs mit GPS oder beides.

3. Das richtige Abonnement

SmartLife Care bietet mehrere Wahlmöglichkeiten an: Vom Basisabo mit ausschliesslich persönlichen Kontaktpersonen bis hin zur Profilösung mit Hilfe direkt über die Notrufzentrale.



Gerne beraten und unterstützen wir Sie bei der Wahl der individuellen Notruflösungen, Bestellung, Installation, Registrierung und weiteren Serviceleistungen. **Melden Sie sich bei uns!**

Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

Telefon 041 226 11 52, bildung.sport@lu.prosenectute.ch, www.lu.prosenectute.ch > hilfen > notruflösungen

Partner:

**SmartLife
Care**

Ein Unternehmen von  **swisscom** und  **helvetia**

Sprachen

Live-stream

Bitte melden Sie uns Ihr Interesse an dieser Online-Video-Unterrichtsform für zu Hause.

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: 17.8. bis 18.12.2020 (ohne Herbstferien 28.9. bis 9.10. und Maria Empfängnis 8.12.)

Orte: Luzern: Pro Senectute, Kurszentrum 3. OG, Maihofstrasse 76, **Sursee:** Ref. Kirchgemeindehaus, Dägersteinstrasse 3, **Willisau:** Schule Willisau, Schlossfeldstrasse 1

Lektionsdauer: 50 oder 75 Minuten

Anmeldung: bis 3.8.2020

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

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

Kursleiter/innen

Englisch

Barbara Christen: Kurse 345, 346, 347, 348, 349, 351, 353, 355, 356

Alina Fuchs: Kurse 352, 354, 358

Susanne Jung: Kurse 350, 363, 365, 366, 368, 371

Ruth Knapp: Kurse 359, 360, 361, 364, 367

Benno Rogger: Kurse 357, 369, 370

Pat Suhr Felber: Kurse 362, 372, 373

Elisabeth Oehen: Kurse 340, 341, 342 (Sursee)

Corina Bättig: Kurse 343, 344 (Willisau)

Spanisch

Yolanda Schneuwly-Rivera: Kurse 380, 381, 382, 384, 385, 387

Maria Isabel Cubino: Kurse 383, 386

Italienisch

Emi Pedrazzini: Kurse 401, 402, 404, 405, 406, 407

Maria Fasanella: Kurse 395, 396, 397, 398, 399, 400, 403

Französisch

Soraya Blessing: Kurse 410, 411, 412

Russisch

Alina Fuchs: Kurse 415, 416



ENGLISCH WELCOME!

Anfänger 1 (Beginner) in Sursee

wenig Vorkenntnisse

Kurs 340 +

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

Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

Kurs 341 +

Di, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 327.- (15 x)

Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

Kurs 342 +

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

Anfänger 1 (Beginner) in Willisau

wenig Vorkenntnisse

Kurs 343 +

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

Anfänger 2 (Beginner) in Willisau

Kurs 344 +

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

Anfänger 1 (Beginner) in Luzern

ohne Vorkenntnisse

Kurs 345 +

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

wenig Vorkenntnisse

Kurs 346 +

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

Anfänger 2 (Beginner)

Kurs 347 +

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

Kurs 348 +

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

Kurs 349 +

Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 232.- (16 x)

Anfänger 3 (Beginner)

Kurs 350 +

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

Kurs 351 +

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

Anfänger 4 (Beginner)

Kurs 352 +

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

Kurs 353 +

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

Anfänger 6 (Elementary)

Kurs 354 +

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

Anfänger 7 (Elementary)

Kurs 355 +

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

Anfänger 8 (Elementary)

Kurs 356 +

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

Mittel 1 (Pre-Intermediate)

Kurs 357

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

Mittel 2

Kurs 358

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

Mittel 3 (Pre-Intermediate)

Kurs 359

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

Mittel 4 (Pre-Intermediate)

Kurs 360

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

Kurs 361

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

Kurs 362

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

Kurs 363

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

Mittel 5 (Pre-Intermediate)

Kurs 364

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

Kurs 365

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

Bildung+Sport

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport

Maihofstrasse 76, Postfach 3640, 6002 Luzern

Telefon 041 226 11 99

bildung.sport@lu.prosenectute.ch

www.lu.prosenectute.ch

Ansprechpersonen

Sachbearbeiterinnen Bildung

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

Sachbearbeiterinnen Sport

Claudia Burri	041 226 11 52
Corinne Kathriner	041 226 11 91

Sachbearbeiterin Vorbereitung Pensionierung

Susanne Röth	041 226 11 95
--------------	---------------

Bereichsleiterin Bildung+Sport

Michèle Albrecht	041 226 11 97
------------------	---------------

Öffnungs-/Telefonzeiten

Montag bis Freitag,
8.30 bis 11.00 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr

Kursorte

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

- > Kurszentrum: 3. OG
- > Bewegungsraum: EG

Anreise

Öffentlicher Verkehr

- VBL-Bus Nr. 1 (Kriens – Bhf Luzern – Ebikon)
- VBL-Bus Nr. 30 (Bhf Littau – Kantonsspital – Bhf Ebikon)
- > bis Haltestelle «Maihofmatte-Rotsee»
(direkt vor dem Gebäude)

Auto/Parkplätze

- keine Besucherparkplätze vor dem Gebäude
- vereinzelte Parkplätze um das Gebäude (Blaue Zone)
- öffentliche Parkhäuser in der Nähe:
 - > Four-Forest School, Maihofstrasse 95
 - > Coop Schlossberg, Maihofstrasse 1

Für externe Kursorte erhalten Sie die Wegbeschreibung mit der Anmeldebestätigung.

Aktive Momente schenken!



Das ideale Geschenk für aktive Frauen und Männer ab 60 Jahren. Schenken Sie aktive Momente mit einem Gutschein von Bildung+Sport. Mit diesem Gutschein kann der oder die Beschenkte den passenden Kurs für sich persönlich aus dem aktuellen Halbjahresprogramm «impulse» aussuchen.

Pro Senectute Kanton Luzern • Bildung+Sport

bildung
sport
pro senectute bewegt

Pro Senectute Kanton Luzern

Geschäftsstelle

Maihofstrasse 76, PF 3640, 6002 Luzern 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch
lu.prosenectute.ch

Sozialberatung

Beratungsstelle Luzern
Maihofstrasse 76, 6006 Luzern 041 319 22 88
luzern@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Emmen

Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke 041 268 60 90
emmen@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Willisau

Menzbergstrasse 10, PF, 6130 Willisau 041 972 70 60
willisau@lu.prosenectute.ch

Infostelle Demenz

infostelle@alz.ch, alz.ch/lu 041 210 82 82

Bildung+Sport

bildung.sport@lu.prosenectute.ch 041 226 11 99

Hilfen zu Hause

Mahlzeitendienst 041 360 07 70
hzh@lu.prosenectute.ch

Alltags- und Umzugshilfe

hzh@lu.prosenectute.ch 041 211 25 25

Treuhand+Steuern

Treuhanddienst/Büroassistenz 041 226 19 70
treuhand@lu.prosenectute.ch

Steuererklärungsdienst

steuern@lu.prosenectute.ch 041 319 22 80

Beratung Gemeinden / Projekte

beratung.gemeinden@lu.prosenectute.ch 041 226 11 81

Magazin zenit

redaktion.zenit@lu.prosenectute.ch 041 226 11 88

Vermittlung von Freiwilligenarbeit

info@lu.prosenectute.ch 041 226 11 88

club sixtysix

Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern
info@club66.ch, club66.ch 041 226 11 88

Docupass

Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente

- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Vorsorgeauftrag
- Testament
- Vorsorgeausweis
- Beratung

Jetzt bestellen für CHF 19.-!

Telefon 041 226 11 88 / lu.prosenectute.ch

Anmeldung Ferien

Anmeldung Kurse

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende Kurse an:

Kurstitel:	Kurs-Nr.:
Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Mobile:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

Bei Anmeldung für Exkursionen: Generalabonnement vorhanden? Ja Nein
Halbtaxabonnement vorhanden? Ja Nein
Tageskarte vorhanden? Ja Nein



Ich bin interessiert an Online-Video-Kursen für zu Hause.
Bitte um Kontaktaufnahme.

Hiermit melde ich mich definitiv für folgende Ferienangebote an:

Ferienort/-datum:	Kategorie: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer
Ferienort/-datum:	Kategorie: <input type="radio"/> Einzelzimmer <input type="radio"/> Doppelzimmer
Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Mobile:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

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

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Mobile:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Datum:	Unterschrift:

Generalabonnement vorhanden? Ja Nein
Halbtaxabonnement vorhanden? Ja Nein
Tageskarte vorhanden? Ja Nein
Reiseversicherung vorhanden? vorhanden Unterlagen

1. Person

Ja Nein
 Ja Nein
 Ja Nein
 vorhanden Unterlagen

2. Person

Nein Nein
 Ja Nein
 Ja Nein
 vorhanden Unterlagen

Bemerkungen:

Bitte
frankieren

Bitte
frankieren

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Maihofstrasse 76
Postfach 3640
6002 Luzern

Kurs 366 Mi, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 232.- (16 x)	Fortgeschrittene 1 Kurs 384 Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.- (16 x)	Mittel 5 Kurs 402 Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 348.- (16 x)
Mittel 6 (Pre-Intermediate)		Kurs 403 Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 348.- (16 x)
Kurs 367 Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 232.- (16 x)	Fortgeschrittene 2 Kurs 385 Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 348.- (16 x)	Fortgeschrittene 1 Kurs 404 Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 348.- (16 x)
Kurs 368 Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 232.- (16 x)	Konversation En un ambiente relajado y de la mano de lecturas y materiales audiovisuales, hablamos sobre temas de actualidad e interés para el grupo.	Fortgeschrittene 2 Kurs 405 Di, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 327.- (15 x)
Fortgeschrittene (Intermediate)		Fortgeschrittene 3 Kurs 406 Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 348.- (16 x)
Kurs 369 Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 232.- (16 x)	Kurs 386 Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 217.- (15 x)	Fortgeschrittene 4 Kurs 407 Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 348.- (16 x)
Kurs 370 Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 232.- (16 x)	Kurs 387 Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 232.- (16 x)	FRANZÖSISCH BIENVENUE!
Konversation Reading matter and discussions about current affairs and literary texts. The improvement of pronunciation and vocabulary.	ITALIENISCH BENVENUTI!	Anfänger ohne Vorkenntnisse
Konversation 1 (Intermediate) Kurs 371 Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 232.- (16 x)	Kurs 395 + Mi, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 232.- (16 x)	Kurs 408 + Fr, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 348.- (16 x)
Konversation 2 (Advanced) Kurs 372 Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 217.- (15 x)	Anfänger 2 wenig Vorkenntnisse	Mittel Kurs 411 Fr, 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 348.- (16 x)
Kurs 373 Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 232.- (16 x)	Kurs 396 + Mi, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 348.- (16 x)	Fortgeschrittene Kurs 412 Fr, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 348.- (16 x)
SPANISCH BIENVENIDOS!	Anfänger 3 Kurs 397 + Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 348.- (16 x)	RUSSISCH DOBRO POZHÁLOVAT
Anfänger 1 ohne Vorkenntnisse	Mittel 1 Kurs 398 Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 327.- (15 x)	Anfänger/Russisch für die Reise
Kurs 380 Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 327.- (15 x)	Mittel 2 Kurs 399 Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 348.- (16 x)	Kurs 415 Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 232.- (16 x)
Anfänger 2 wenig Vorkenntnisse	Mittel 3 Kurs 400 Mi, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 348.- (16 x)	Fortgeschrittene Kurs 416 Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 232.- (16 x)
Kurs 381 Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 348.- (16 x)	Mittel 4 Kurs 401 Di, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 327.- (15 x)	
Mittel 1 Kurs 382 Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 327.- (15 x)		
Mittel 2 Kurs 383 Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 327.- (15 x)		

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Interessen und Hobbies 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; 29.7., 26.8., 30.9., 28.10., 25.11. und 16.12.2020

Zeit: 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Pro Senectute, Bistro EG,
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

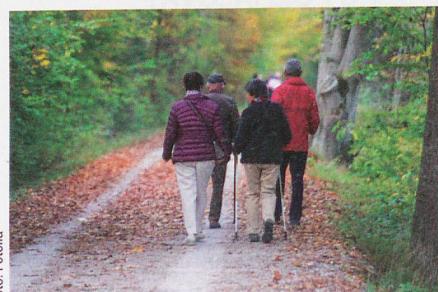


Foto: Fotolia

Leitung: Uschi Barmettler,
Telefon 078 778 74 84

Daten: jeweils am Mittwoch; 5.8., 2.9., 7.10., 4.11. und 2.12.2020

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, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration

Leitung: Edith Koch,
Telefon 041 497 30 24

Daten: jeweils am Freitag; 21.8., 18.9., 16.10., 20.11. und 18.12.2020

Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr (Gruppe 1) und 13.30 bis 15.00 Uhr (Gruppe 2)

Ort: Pro Senectute, Raum «Lärche» 4.
OG, Maihofstrasse 76, 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 Koch 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; 2.7., 3.9., 8.10., 5.11. und 3.12.2020

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Pfarreizentrum Barfüesser,
Winkelriedstrasse 5, Luzern

Kosten: CHF 7.– pro Mal

Treff 244 +

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen

Leitung: Margrit Thalmann,
Telefon 079 575 67 10

Daten: jeweils am Donnerstag; 3.9., 1.10., 5.11. und 3.12.2020

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Restaurant Militärgarten, Horwerstrasse 79, Luzern (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



Leitung: Nena Graf,

Telefon 079 270 80 88

Daten: jeweils am Mittwoch;

9.9. Unterhaltung mit Erwin Live

14.10. XXL Stimmung mit Gio

11.11. Duo Alpine Voice

16.12. XXL Stimmung mit Gio

Zeit: 14.30 bis 17.30 Uhr

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

Hinweis: Es stehen einige kostenpflichtige Besucherparkplätze zur Verfügung. Wir empfehlen zusätzlich das Parkhaus Nidfeld (5 Gehminuten Entfernung).

Kosten: CHF 10.– pro Mal