

# Bildung

Objektyp: **Index**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2020)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Exkursionen & Besichtigungen

**Voraussetzung:** Sie verfügen Sie 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 001 + Vom Strom zum Bier



Foto: zVg

Möchten Sie an einer spannenden Führung erfahren, wie ein Kernkraftwerk funktioniert, im Kommandoraum auf die Monitore schauen und vor einem Kühlturm stehen? Im KKL Leibstadt, dem 1984 in Betrieb genommenen, jüngsten und leistungsstärksten Kernkraftwerk in der Schweiz, ist das möglich. Als Gegensatz lernen wir anschliessend beim Mittagessen und einer Betriebsführung mit Degustation die Kleinbrauerei Kündig Bräu AG in Rietheim kennen.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führung  
**Datum:** Donnerstag, 28.1.2021  
**Treffpunkt:** 6.50 Uhr, Bahnhof Luzern  
**Rückkehr:** 17.49 Uhr in Luzern  
**Kosten:** CHF 66.– inkl. Führung, Mittagessen mit Getränk und Degustation

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

## Anlässe 002 und 003 + 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:** 12.45 Uhr, Bahnhof Luzern  
**Rückkehr:** 20.00 Uhr in Luzern  
**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führung  
**Reisekosten:** ca. CHF 32.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Anlass 002:** Montag, 8.3.2021  
**Anlass 003:** Montag, 7.6.2021

## Anlass 004 + Stromwelt CKW in Rathausen



Foto: zVg

Woher kommt unser Strom und wie wird sichergestellt, dass wir immer genügend Strom haben? Diese und viele andere Fragen zum Thema Strom werden uns an einer spannenden Führung bei der CKW Stromwelt in Rathausen in Bild und Wort erläutert. Zudem erhalten wir Gelegenheit, den eigenen Stromverbrauch am Energierechner zu ermitteln. Eine Besichtigung des Wasserkraftwerks Rathausen darf natürlich nicht fehlen.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führung  
**Datum:** Donnerstag, 18.3.2021  
**Treffpunkt:** 12.15 Uhr, Bahnhof Luzern  
**Rückkehr:** 17.30 Uhr in Luzern  
**Kosten:** CHF 25.– inkl. Führung, Zvieri mit Getränk  
**Reisekosten:** Retourbillett Luzern–Rathausen individuell lösen (Tageskarte Zone 10)

## Anlass 005 + Von der Bieler Altstadt zur «Cité du Temps»

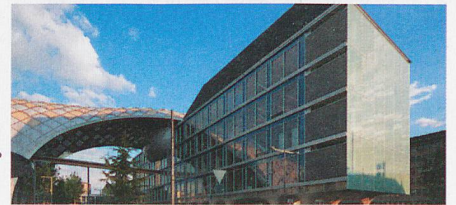


Foto: zVg

In einem geführten Rundgang lernen wir die Bieler Altstadt kennen. Mit ihren stimmungsvollen Gassen und Plätzen ist sie nicht nur ein historisches Bilderbuch, sondern der lebendige Lebensmittelpunkt von Biel geblieben. Als Kontrast dazu steht der 2019 eröffnete «Tatzelwurm» des Swatch-Hauptsitzes. Wir besuchen dort die «Cité du Temps», das Museum der Swatch/Omega-Gruppe.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führungen  
**Datum:** Dienstag, 20.4.2021  
**Treffpunkt:** 8.40 Uhr, Bahnhof Luzern  
**Rückkehr:** 18.05 Uhr in Luzern  
**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führungen  
**Reisekosten:** ca. CHF 33.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)  
**Mittagessen:** Restaurant oder Picknick (nicht inbegriffen)

## Anlass 006 + Wasserturm und Museggmauer in Luzern

Nutzen Sie die Gelegenheit, den Luzerner Wasserturm und die Museggmauer (Männli-, Zyt- und Schirmerturm) zu besichtigen und zu begehen. Spazieren Sie mit uns durch die Leuchtenstadt Luzern,

und lassen Sie sich die Geschichten der meistfotografierten Wahrzeichen Luzerns in zwei exklusiven Führungen erklären. Voraussetzung für diese Exkursion sind Schwindelfreiheit und gute Kondition (Treppen).

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

**Datum:** Freitag, 7.5.2021

**Treffpunkt:** 10.15 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 16.30 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 43.– inkl. Führungen

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

**Anmeldung:** bis 1.4.2021

#### Anlass 007 +

### Vom Apfel zum Saft – Mosterei Möhl in Arbon

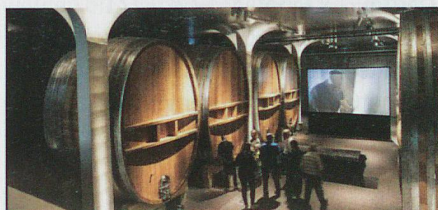


Foto: zVg

Sie möchten wissen, wie der Apfel zu Möhl-Saftspezialitäten wird? Dann kommen Sie mit zur Betriebsführung, bei welcher uns Profis Einblick ins Saft-Handwerk der Familie Möhl in Arbon geben. Die Führung beinhaltet auch eine Degustation der Möhl-Spezialitäten. Im Anschluss kann das aufschlussreiche Museum des Betriebs besichtigt werden. Wir reisen gemütlich im Voralpenexpress via St. Gallen nach Arbon/Stachen.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 20.5.2021

**Treffpunkt:** 7.20 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.21 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 69.– inkl. Führung, Museumseintritt und Mittagessen mit Getränk

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

**Mittagessen:** Restaurant Mühle (inbegriffen)

#### Anlass 008 +

### Propstei St. Gerold im Grossen Walsertal (Vorarlberg/AUT)



Foto: zVg

Die Propstei St. Gerold, im Besitz des Klosters Einsiedeln, ist seit 1000 Jahren ein Ort der Ruhe und der Kultur. Als Oase der Erholung und darüber hinaus als Zentrum mit Kursangeboten in Musik, Literatur, Meditation und des seelischen und körperlichen Wohlbefindens zieht es Menschen an, die dem Sinn des Lebens auf die Spur kommen möchten. So lautet das Leitmotiv: leben, lieben, lernen. Wir erleben eine Führung durch die historischen Gebäude und einen Apéro im Weinkeller.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 10.6.2021

**Treffpunkt:** 7.20 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

**Rückkehr:** 19.30 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 98.– inkl. Car, Führung und Mittagessen

**Mittagessen:** Restaurant (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 27.4.2021

#### Anlass 009 +

### Staudengärtnerei Gräfin von Zeppelin (Sulzburg-Laufen/D)

Vor über 90 Jahren hat Helen von Stein-Zeppelin, «die Iris-Gräfin», die Gärtnerei gegründet. Die Liebe zu Pflanzen, das Fachwissen, eine grosse Vielfalt und besondere Züchtungen prägen bis heute die Gärtnerei. Unter kompetenter Führung durchstreifen wir die Schaubeeete und Topfquartiere. Beim Seele-baumeln-Lassen im wunderschönen Lilien-Café, zusammen mit der Blütenfülle und der Aussicht auf die Weinberge des Markgräflerlandes wird daraus Genuss pur.

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

**Datum:** Freitag, 18.6.2021

**Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Carparkplatz Inseli Luzern

**Rückkehr:** 18.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 69.– inkl. Car und Führung

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

#### Anlässe 010 und 011 +

### 2 Tage: Monza – Perle der Renaissance



Foto: zVg

Kaum 20 km vor Milano und nur 3½ Bahnstunden von Luzern liegt eine faszinierende Kleinstadt, die viel zu bieten hat: Geschichte, Kunst und südlichen Charme. Am ersten Tag besuchen wir den Dom mit der weltberühmten Teodolinda-Kapelle und nehmen an einer Führung durch die Stadt teil. Das Mittagessen geniessen wir in einer typischen Trattoria, zum Nachtessen verwöhnen wir uns mit lokalen Spezialitäten. Wir übernachten im Hotel und am zweiten Tag besichtigen wir das Jugendstil-Mausoleum des ermordeten König Umberto I. und den Palazzo Reale mit seinem bezaubernden Park. Der Mittag und Nachmittag steht dann zur freien Verfügung.

**Leitung:** Walter Steffen und lokale Führungen

**Datum:** Mittwoch, 23., und Donnerstag, 24.6.2021

**Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 20.30 Uhr in Luzern

**Kosten Anlass 010/DZ:** CHF 289.– pro Person

**Kosten Anlass 011/EZ:** CHF 339.–

**Inklusiv:** Übernachtung/Frühstück im Hotel, Mittagessen und Abendessen (1. Tag), Führungen

**Reisekosten:** ca. CHF 60.– mit Halbtax/Kollektivbillett, ca. CHF 10.– mit GA (separat zu bezahlen im Zug)

# Alltag & Natur

Logo Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
 ssan Société Suisse de Nutrition  
 ssan Società Svizzera di Nutrizione

Partner-  
angebot

## Kurs 020 + Ernährung im Alter Kochworkshop

Ernährung bedeutet nicht nur Essen, sondern auch Genuss und Lebensqualität. Dabei gibt es Empfehlungen, die sich im Alter verändern. In den vier Kochworkshops erhalten Sie theoretische Inputs zu ausgewählten Themen (ausgewogene Ernährung, Protein, Knochengesundheit, gesundes Körpergewicht) sowie Tipps und Tricks für den Alltag. Umrundet wird das Ganze mit der Zubereitung vier verschiedener Menüs, welche wir zum Abschluss gemeinsam geniessen.

**Leitung:** Yvonne Sommer BSC, Ernährungsberaterin SVDE

**Daten:** 4 x Mittwoch; 10.3., 21.4., 26.5. und 16.6.2021

**Zeit:** 16.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Schulküche Tribtschen, Richard-Wagner-Weg 15, Luzern

**Kosten:** CHF 299.- (inkl. Nahrungsmittel und Unterlagen)

NEU

Live-  
stream

## Kurs 022: Online

**Daten:** 3 x Mittwoch; 14./28.4. und 19.5.2021

**Zeit:** 18.00 bis 20.00 Uhr

## Kurs 023 +

### Kochkurs «Jeder kann kochen»

Gemeinsam bereiten wir mit wenigen Zutaten vollständige Menüs zu, die hervorragend schmecken. Wir geniessen das feine Essen und Sie erhalten Unterlagen, mit denen das Nachkochen zu Hause ein leichtes Spiel wird. Für den Kochkurs empfehlen wir das Kochschulbuch «Tiptopf», welches in der Buchhandlung gekauft (ca. CHF 28.-) werden kann.

**Leitung:** Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

**Daten:** 4 x Dienstag; 2. bis 23.3.2021

**Zeit:** 16.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Kantonsschule Alpenquai, Küche, Zimmer 1.1, Luzern

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

**Daten:** 3 x; Dienstag, 30.3. und 6.4. und Mittwoch, 14.4.2021\*

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr (\*14.4.: 9.00 bis 11.00 Uhr)

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

**Kosten:** CHF 128.-

## Kurs 025 +

### 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; 12.4.2021

**Zeit:** 14.00 bis 17.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 75.-

## Kurs 026 +

### Humor kennt kein Alter

#### Workshop

In diesem Kurs kommen Sie Ihrem eigenen Humor auf die Spur. Mit einfachen Übungen und Spielen werden Leichtigkeit und Humor trainiert. Sie lernen neue Werkzeuge kennen, die zu einer freundlichen, liebevollen Stimmung verhelfen, auch in nicht einfachen 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; 20.5. bis 17.6.2021 (ohne 3.6.)

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 180.-

## Kurse 021 und 022 +

### Aufräumen – das Leben wird leichter

#### Platz für ein leichteres Leben

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

**Leitung:** Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

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

**Kosten:** CHF 114.-

## Kurs 021

**Daten:** 3 x Dienstag; 23.2., 9. und 23.3.2021

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

## Kurs 024

### Die Kraft der Wildkräuter

#### Wie die Natur der Gesundheit helfen kann



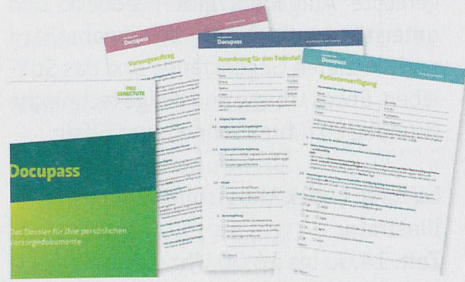
Foto: Adobe Stock

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

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

# Am Puls der Zeit

## Kurse 030 und 031 + Eigene Vorsorge mit dem Docupass Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente



Das Erwachsenenschutzrecht sieht verschiedene Formen der eigenen Vorsorge für den Fall der Urteilsunfähigkeit vor. Pro Senectute bietet dazu mit dem Docupass eine Unterstützung beim Abfassen und Gestalten der eigenen Vorsorge. Im Kurs werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt, die Instrumente vorgestellt und anhand des Docupasses die verschiedenen Vorsorgeformen beleuchtet.

**Leitung:** Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, 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 aber nicht vorausgesetzt.

### Kurs 030

**Datum;** 1 x Dienstag; 19.1.2021

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

### Kurs 031: Online

**Datum;** 1 x Dienstag; 22.6.2021

**Zeit:** 18.00 bis 20.00 Uhr

Live-stream

## Kurse 032 bis 038 + Docupass-Workshop Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wichtige Informationen und Unterstützung zur Erstellung Ihres Vorsorgegedossiers. 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, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 89.- (exkl. Docupass)

### Kurs 032: Luzern

**Daten:** 2 x Donnerstag; 21. und 28.1.2021

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

### Kurs 033: Willisau

**Daten:** 2 x Dienstag; 23.2. und 2.3.2021

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

### Kurs 034: Luzern

**Daten:** 2 x Dienstag; 16. und 23.3.2021

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

### Kurs 035: Luzern «Abendkurs»

**Daten:** 2 x Donnerstag; 22. und 29.4.2021

**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

### Kurs 036: Online

**Daten:** 2 x Dienstag; 11. und 18.5.2021

**Zeit:** 17.00 bis 19.00 Uhr

### Kurs 037: Luzern «Abendkurs»

**Daten:** 2 x Dienstag; 8. und 15.6.2021

**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

### Kurs 038: Sursee

**Daten:** 2 x Donnerstag; 1. und 8.7.2021

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Reformierte Kirche Sursee, Dägersteinstrasse 3, Sursee

Live-stream

## Kurs 039 + Steuererklärung online

### Papierlos ausfüllen und einreichen

Die Steuererklärung kann verschlüsselt und sicher elektronisch über das Internet eingereicht werden (eFiling). Am ersten Kurstag werden Sie in das Steuerklärungsprogramm «steuern.lu» eingeführt und erfahren, wie Sie die notwendigen Beilagen elektronisch beifügen können.

Partnerangebot

## SBB CFF FFS

### Kurse 043 und 044 + SBB-Schulung: Fahrplanabfrage und Billettkauf App «SBB Mobile»



Sie sind bereits 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 bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

**Voraussetzung:** eigenes Smartphone (iPhone oder Android), vertraut mit den 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, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** kostenlos (Unterstützung durch SBB)

**Kurs 043:** 1 x Donnerstag; 25.2.2021

**Kurs 044:** 1 x Dienstag; 11.5.2021

# Am Puls der Zeit

Am zweiten Kurstag werden Ihre Fragen beantwortet und Sie werden zusätzlich von Fachpersonen des Steuerklärungsdienstes betreut.

**Voraussetzung:** Eigener Laptop, ausreichende Laptop/PC-Kenntnisse, persönliche Steuererklärung/-unterlagen

**Leitung:** David Schär, Leiter Steueramt Luzern

**Daten:** 2 x Donnerstag; 18.2. und 4.3.2021

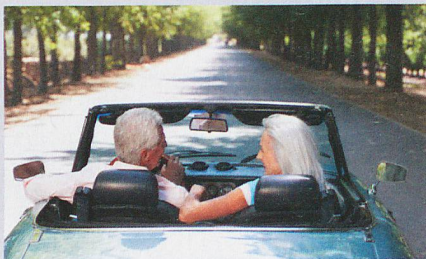
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 80.-



## Kurse 040 und 041 + «auto-mobil bleiben» Fahr-Check-Kurs



Fotos: zVg

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

**Leitung:** Marlies Wespi, Fahrlehrerin

**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr (Fahren/Theorie)

**Ort:** Fahrschulcenter Luzern, Bahnhofstrasse 12, Emmenbrücke

**Kosten:** CHF 220.- (CHF 200.- für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

**Bemerkung:** Teilnahme mit eigenem Fahrzeug

**Kurs 040:** 1 x Dienstag; 23.3.2021

**Kurs 041:** 1 x Dienstag; 18.5.2021

## Kurs 042 + Sicher unterwegs mit dem E-Bike

Einsteigerkurs



Elektrovelos liegen im Trend. Im Einsteigerkurs mit Theorie und Praxis wird die Mobilitätsform erlebbar. Im Theorie teil werden die gesetzlichen Informationen wie Vorschriften, Fahrberechtigungen und Versicherung vermittelt. Neben Themen wie Wartung, Kontrolle und Bedienung werden auch die Gefahren und das Verhalten im Verkehr angesprochen. Im Praxisteil wird das richtige Schalten und Bremsen geübt und es steht ein Geschicklichkeits-Parcour bereit.

**Leitung:** Pascal Wettstein, Fahrlehrer und TCS-E-Bike-Instruktor

**Datum:** 1 x Samstag; 24.4.2021

**Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr

**Ort:** TCS-Fahrzentrum, Buholzstrasse 40, 6032 Emmen

**Kosten:** CHF 115.- (CHF 75.- für TCS-Mitglieder; bei Anmeldung vermerken)

**Bemerkung:** Teilnahme mit eigenem E-Bike und Helm

Partner-  
angebote

# Gestalten &

## Kurse 055 bis 057 + Lerne skizzieren

**Zeichnen – nur mit Bleistift**

Geübt wird das Skizzieren mit Bleistift und Papier. Dabei stellt der Kursleiter niveau-gerechte Aufgaben, gibt Feedback und unterstützt mit Tipps. Wir beobachten und skizzieren Gegenstände und das Stillleben. Etwas Übung und einige technische Grundlagen führen schnell zum Erfolg.

**Leitung:** Ludek Martschini, Grafiker & Illustrator

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 320.- (inkl. Skizzenbuch und Bleistift)

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

## Kurs 055: Anfänger

**Daten:** 8 x Dienstag; 12.1., 2./23.2, 9./30.3.\*, 13./27.4.\* und 11.5.2021\* (3 x extern\*)

## Kurs 056: Fortgeschrittene

**Daten:** 8 x Dienstag; 26.1., 2.3., 20.4.\*, 4./18.5.\*, 1./15.6.\* und 22.6.2021 (3 x extern\*)

## Kurs 057: Online

**Daten:** 6 x Freitag; 19.2., 12.3., 16.4.\*, 7./28.5.\* und 18.6.2021

**Zeiten:** 14.00 bis 15.00 Uhr (4 x online), 14.00 bis 16.00 Uhr (2 x extern\*)

**Kosten:** CHF 160.- (inkl. Skizzenbuch und Bleistift)

## Kurse 058 bis 060 + 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.

**Leitung:** Maria Tschuppert

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

**Kosten:** CHF 240.-

Live-  
stream

# Spiele

## Kurs 058: Anfänger

**Daten:** 6 x Dienstag; 12.1., 9.2., 16.3., 13.4., 11.5. und 8.6.2021  
**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

## Kurs 059: Vorkenntnisse

**Daten:** 6 x Mittwoch; 20.1., 10.2., 17.3., 7.4., 5.5. und 2.6.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurs 060: Vorkenntnisse

**Daten:** 6 x Donnerstag; 7.1., 4.2., 11.3., 15.4., 20.5. und 17.6.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurse 061 und 062 +

### Acryl-Malen

#### Veränderbare und kreative Farbtechniken

Mit etwas Mut für Neues erschaffst du dein eigenes Kunstwerk. Vorkenntnisse braucht es keine. Wir malen gemeinsam tolle Bilder, lernen neue Techniken und Materialien kennen.

**Leitung:** Coni Egger, Mitinhaberin  
[www.atelier-farbklecks.ch](http://www.atelier-farbklecks.ch)

**Ort:** Atelier Farbklecks, Kirchweg 8, 6048 Horw

**Kosten:** CHF 320.- plus ca. CHF 20.- Material (vor Ort zu bezahlen)

## Kurs 061: Dienstag

**Daten:** 8 x Dienstag; 26.1., 23.2., 9./23.3., 27.4., 11./25.5. und 8.6.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurs 062: Mittwoch

**Daten:** 8 x Mittwoch; 27.1., 24.2., 10./24.3., 28.4., 12./26.5. und 9.6.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

## Kurse 063 und 064 +

### Schach

#### Strategisches Brettspiel

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend.

**Leitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

## Kurs 063: Anfänger

**Daten:** 8 x Mittwoch; 24.2. bis 28.4.2021 (ohne 17.3. und 7.4.)

**Kosten:** CHF 150.-

## Kurs 064: Fortgeschrittene

**Daten:** 4 x Mittwoch; 31.3. bis 28.4.2021 (ohne 7.4.)

**Kosten:** CHF 75.-

## Kurs 065

### Bildsprache der Tarotkarten

#### Ein Grundkurs für Neugierige

Wir setzen uns mit der Symbolkraft des Tarot auseinander und lassen uns inspirieren. Wir nutzen den Tarot als Instrument der Reflexion und Lösungssuche. Sie lernen Legemuster kennen und erhalten Tipps zur Deutung der Karten.

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

**Daten:** 7 x Donnerstag; 25.2. bis 22.4.2021 (ohne 1. und 8.4.)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 280.-

## Kurse 066 und 067 +

### Jassen

#### Schweizer Nationalspiel

Jassen fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit dem Nationalspiel vertraut. Sie lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Leitung:** Margrit Thalman

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Café I Restaurant Guggi, Taubenhausstrasse 14, Luzern

**Kosten:** CHF 85.-

## Kurs 066: Anfänger

**Daten:** 4 x Mittwoch; 10.3. bis 14.4.2021 (ohne 31.3. und 7.4.)

## Kurs 067: Fortgeschrittene

**Daten:** 4 x Mittwoch; 9.6. bis 7.7.2021 (ohne 30.6.)

## Kurs 068 +

### Pétanque

#### Französisches Kugelspiel

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; 16.3. bis 13.4.2021  
**Zeit:** 15.00 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Nationalquai Luzern, Musikpavillon  
**Kosten:** CHF 115.-

## Kurs 069

### Kalligrafie

#### Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen

Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das Abc des Basis-Alphabets oder die Unzialschrift als Grundlage für alle Schriften. Danach gestalten Sie kurze Texte mit diversen Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen.

**Leitung:** Verena Hauser

**Daten:** 6 x Donnerstag; 18.3. bis 29.4.2021 (ohne 15.4.)

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 228.- plus ca. CHF 25.- Material (vor Ort zu bezahlen)

# Musik

## Kurse 070 und 071 Kontrabass



Foto: z/Vg

Der Kontrabass bildet das musikalische Fundament in vielen Stilen, von der Klassik über Volksmusik bis zur Unterhaltungsmusik. Lernen Sie dieses besondere Instrument und die tiefen Klänge näher kennen. Die Instrumente werden von der Musikschule Luzern zur Verfügung gestellt.

**Leitung:** Kaspar Wirz, Musikpädagoge und Kontrabassist

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

### Kurs 070: Schnupperkurs

In der Gruppe erlernen wir die Handhabung des Instrumentes und verschiedene Begleitmuster.

**Datum:** 1 x Montag; 29.3.2021

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 58.-

### Kurs 071: Aufbaukurs

Wir musizieren zusammen und lernen den König der tiefen Klänge facettenreich kennen.

**Daten:** 4 x Montag; 19.4., 3./17. und 31.5.2021

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 160.-

**NEU**

## Kurse 072 und 073 + 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 11.20 Uhr

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

### Kurs 072: Einführung (ohne Vorkenntnisse)

**Daten:** 5 x Donnerstag; 14./28.1., 25.2., 11. und 25.3.2021

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

### Kurs 073: Gruppe (mit Vorkenntnisse)

**Daten:** 5 x Donnerstag; 22./29.4., 28.5., 10. und 24.6.2021

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

## Kurs 074 Klavier ohne Noten Grundlagen der Begleitung



Foto: z/Vg

Erforschen Sie die Grundlagen des Begleitens mit einfachen Akkorden anhand von Greifmustern, Akkordsymbolen und nach Gehör – ganz ohne Noten. Die Beispiele stammen aus unterschiedlichen musikalischen Stilen, und die Teilnehmenden sind eingeladen, eigene Wünsche einzubringen.

**Leitung:** Stefan Jimmy Muff, Lehrperson Klavier und Musiker

**Daten:** 5 x Donnerstag; 7.1. bis 4.2.2021

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 220.-

## Kurse 075 bis 077 + Jodeln



Foto: z/Vg

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 Liedgut steht im Vordergrund. Angepasste Stimmbildung, Atem- und Körperarbeit wie auch jodelspezifische Übungen werden vermittelt.

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

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

### Kurs 075: Einführung

**Daten:** 4 x Freitag; 29.1., 5./26.2. und 5.3.2021

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 224.-

### Kurs 076: Online

**Daten:** 4 x Dienstag; 23.2. bis 23.3.2021 (ohne 16.3.)

**Zeit:** 9.45 bis 10.45 Uhr

**Kosten:** CHF 150.-

Live-stream



Partner-  
angebote**Musikschule**

Stadt Luzern

**Kurs 077: Singen und Jodeln in der Gruppe**

Das Angebot richtet sich an Personen, die bereits den Jodeleinführungskurs besucht haben oder Erfahrung im Jodeln mitbringen. Willkommen sind nebst den Jodler/innen auch Sänger/innen. Gemeinsam pflegen wir das mehrstimmige Volksliedgut sowie Jodelliteratur. Das gemeinsame Singen steht im Vordergrund. Zudem wird angepasste Stimmbildung sowie Atem- und Körperarbeit vermittelt.

**Daten:** 4 x Freitag; 29.1., 25.2., 25.3. und 30.4.2021

**Zeit:** 13.30 bis 14.30 Uhr

**Kosten:** CHF 100.-

**Kurse 078 und 079****Aktives Hören: Musikgeschichte Von Mozart bis Mahler**

Die klassische Musik entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Sie erhalten umfassende, zusammenhängende Grundlagenkenntnisse von der Klassik bis zur Musik Gustav Mahlers. Wir diskutieren Hörbeispiele und lernen damit auf lockere Art, Zusammenhänge zu erkennen. Geeignet für Laien mit Interesse an klassischer Musik, Konzertgänger/innen und solche, die es werden möchten.

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

**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 184.-

**Kurs 078: Die Welt von Haydn, Mozart und Beethoven**

**Daten:** 4 x Montag; 11.1. bis 8.2.2021 (ohne 18.1.)

**Kurs 079: Aufbruch und Romantik**

**Daten:** 4 x Montag; 15.3. bis 12.4.2021 (ohne 5.4.)

**Kurse 080 und 081 +****Fit mit Musik****Sturzprävention nach Dalcroze**

Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeitet mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern.

**Leitung:** Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin und Seniorenrhythmik nach Dalcroze

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

**Kurs 080: Dienstag**

**Daten:** 23 x Dienstag; 5.1. bis 6.7.2021 (ohne 9./16.2., 6. und 13.4.)

**Zeit:** 9.15 bis 10.00 Uhr

**Kosten:** CHF 437.-

**Kurs 081: Freitag**

**Daten:** 19 x Freitag; 8.1. bis 9.7.2021 (ohne 12./19.2., 2./9./16.4. und 4.6.)

**Zeit:** 9.35 bis 10.20 Uhr

**Kosten:** CHF 361.-

**Kurs 082 +****Bewegtes Singen****Gesang, Musik und Bewegung in der Gruppe neu erleben**

Das spielerische Experimentieren mit Stimme und Bewegung führt die Teilnehmenden in ein vielfältiges, 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.

**Leitung:** Elisabeth Käser, dipl. Rhythmiklehrerin, Musikerin

**Daten:** 5 x Dienstag; 2.2., 2./30.3., 20.4. und 18.5.2021

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 130.-

sicher stehen

sichergehen.ch

**Kurs 083 +****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 und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.

**Leitung:** Marie-Theres Hermann, Chorleiterin

**Daten:** 5 x Montag; 22.3. bis 3.5.2021 (ohne 5. und 12.4.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 110.-

# Sprachen

Live-stream

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

**Kursdauer:** 11.1. bis 8.7.2021 (ohne Faschnachtsferien 8. bis 19.2., Osterferien 2. bis 16.4., Auffahrt 13.5., Pfingstmontag 24.5. und Fronleichnam 3.6.)

**Orte:** **Luzern:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76 **Sursee:** Ref. Kirchengemeindehaus, Dägersteinstrasse 3

**Willisau:** Schule, Schlossfeldstrasse 1

**Lektionsdauer:** 50 oder 75 Minuten

**Anmeldung:** bis 28.12.2020 (Einstieg bei freien Plätzen jederzeit möglich)

**Kleingruppenzuschlag:** Preise gelten ab 7 Teilnehmenden. Bei Unterbestand (5 oder 6 Teilnehmende) wird der Kurs mit erhöhtem Kursgeld durchgeführt (+ ca. 15%).

## Kursleiter/innen Englisch

**Barbara Christen:** Kurse 180, 182, 183, 184, 185, 187, 188, 190, 192, 193

**Alina Fuchs:** Kurse 181, 189, 191

**Susanne Jung:** Kurse 186, 200, 202, 203, 205, 208

**Ruth Knapp:** Kurse 196, 197, 198, 201, 204

**Benno Rogger:** Kurse 194, 195, 206, 207

**Pat Suhr Felber:** Kurse 199, 206, 209, 210, 211

**Elisabeth Oehen:** Kurse 175, 176, 177 (Sursee)

**Corina Bättig:** Kurse 178, 179 (Willisau)

## Spanisch

**Maria Teresa Velásquez:** Kurse 215, 216, 217, 218, 219, 221, 222, 224

**Maria Isabel Cubino:** Kurse 220, 223

## Italienisch

**Emi Pedrazzini:** Kurse 231, 232, 234, 235, 236, 237

**Maria Fasanella:** Kurse 225, 226, 227, 228, 229, 230, 233

## Französisch

**Soraya Blessing:** Kurse 240, 241, 242

## Russisch

**Alina Fuchs:** Kurse 244, 245

Der Online-Video-Unterricht für zu Hause kann in zwei Formen stattfinden:

a) kombiniert Präsenz/Online (bestehende Kurse)

b) nur Online (neue Kurse entsprechend markiert)

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei uns.



Foto: zVg

## ENGLISCH WELCOME!

### Anfänger 1 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 175** +

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

### Anfänger 2 (Beginner)

**Kurs 176** +

Di, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

### Anfänger 3 (Beginner)

**Kurs 177** +

Di, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

### Anfänger 1 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 178** +

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

### Anfänger 2 (Beginner)

**Kurs 179** +

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

### Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 180** + : Online

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

**Kurs 181** +

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

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 182** +

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

### Anfänger 2 (Beginner)

**Kurs 183** +

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

**Kurs 184** +

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

**Kurs 185** +

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

### Anfänger 3 (Beginner)

**Kurs 186** +

Mi, 9.00 bis 10.15 Uhr CHF 479.- (22 x)

**Kurs 187** +

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

**Kurs 188** +

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

### Anfänger 4 (Beginner)

**Kurs 189** +

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

**Kurs 190** +

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

### Anfänger 5 (Elementary)

**Kurs 191** +

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

### Anfänger 6 (Elementary)

**Kurs 192** +

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

### Anfänger 7 (Elementary)

**Kurs 193** +

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

### Mittel 1 (Pre-Intermediate)

**Kurs 194: Online**

Mo, 19.00 bis 19.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

**Kurs 195**

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

### Mittel 2 (Pre-Intermediate)

**Kurs 196**

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

### Mittel 3 (Pre-Intermediate)

**Kurs 197**

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

**Kurs 198**

Mo, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

**Kurs 199**

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

**Kurs 200**

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

### Mittel 4 (Pre-Intermediate)

**Kurs 201**

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

**Kurs 202**

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

**Kurs 203**

Mi, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 319.- (22 x)

Sursee

Willisau

Live-stream

Luzern

Live-stream

**Mittel 5 (Pre-Intermediate)****Kurs 204**

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

**Kurs 205**

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

**Fortgeschrittene (Intermediate)****Kurs 206**

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

**Kurs 207**

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

**Konversation**

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

**Konversation 1 (Intermediate)****Kurs 208**

Mi, 15.30 bis 16.45 Uhr CHF 479.- (22 x)

**Konversation 2 (Advanced)****Kurs 209: Online**

Mo, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

**Kurs 210**

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

**Kurs 211**

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

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

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 215: Online**

Do, 8.25 bis 9.15 Uhr CHF 290.- (20 x)

**Kurs 216**

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

**Anfänger 2**

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 217**

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

**Anfänger 3****Kurs 218**

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

**Mittel 1****Kurs 219**

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

**Mittel 2****Kurs 220**

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

**Fortgeschrittene 1****Kurs 221**

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

**Fortgeschrittene 2****Kurs 222**

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

**Konversation**

En un ambiente relajado y de la mano de lecturas y materiales audiovisuales, hablamos sobre temas de actualidad e interés para el grupo.

**Kurs 223**

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

**Kurs 224**

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

**ITALIENISCH BIENVENUTI!****Anfänger 1**

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 225 + : Online**

Mo, 12.00 bis 12.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

**Kurs 226 +**

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

**Anfänger 2**

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 227 +**

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

**Anfänger 3****Kurs 228 +**

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

**Mittel 1****Kurs 229**

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

**Mittel 2****Kurs 230**

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

**Mittel 3****Kurs 231**

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

**Mittel 4****Kurs 232**

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

**Kurs 233**

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

**Mittel 5****Kurs 234**

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

**Fortgeschrittene 1****Kurs 235**

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

**Fortgeschrittene 2****Kurs 236**

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

**Fortgeschrittene 3****Kurs 237**

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

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

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 240 +**

Fr, 11.30 bis 12.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

**Mittel****Kurs 241**

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

**Fortgeschrittene****Kurs 242**

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

**RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT****Anfänger****Kurs 244**

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 305.- (21 x)

**Fortgeschrittene****Kurs 245**

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

# Wissen & Kultur

Kurs 045

## Permakultur

Mehr Natur und Biodiversität

**NEU**

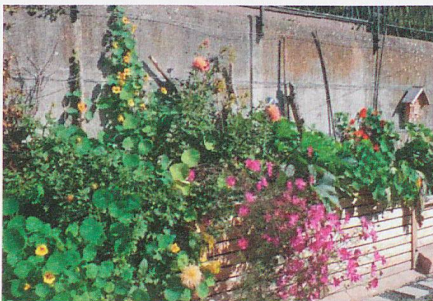


Foto: zVg

Die «Permanente Agrikultur» oder Kreislaufwirtschaft ist ein sich selbst erhaltendes und regulierendes Ökosystem, frei von jeglichem Gifteinsatz. Permakultur ist nicht nur ein Thema in der Landwirtschaft, auch Häuser, Gärten, Parke können so gestaltet werden, dass die Natur mehr Raum bekommt. Sie erhalten Grundwissen, Gestaltungstipps und konkrete Anwendungsbeispiele. Gestalten Sie Ihre eigene Umgebung zu einem Kraftort!

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

**Daten:** 4 x Montag; 26.4. bis 17.5.2021 (inkl. 1x Besichtigung in der Stadt)

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 166.–

Kurs 046

## Philosophische Lektüre

Michael Hampe: Die Wildnis, die Seele und das Nichts



MICHAEL HAMPE  
Die Wildnis  
Die Seele  
Das Nichts

Wir lesen im Kurs ausgewählte Kapitel aus Michael Hampes neu-tem Buch, in welchem er sich den grossen Fragen des menschlichen Lebens stellt: Wie finde ich zu mir selbst? Was bleibt am Ende meines Lebens? Wie verhält es sich mit der Unsterblichkeit der Seele? Mit den literarischen Mitteln

des Essays, des Dialogs und der Erzählung erprobt Hampe mögliche Antworten auf diese Fragen und lässt uns damit Raum für eigenes Nachdenken und ange-regte Diskussion.

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

**Daten:** 6 x Montag; 11.1. bis 15.2.2021

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 235.–

Kurs 047

## Philosophie der Toleranz

Kursreihe «Freude am Denken»

Öffentlich wie privat genießt Toleranz einen hohen Stellenwert, bleibt im konkreten Fall aber immer umstritten. Sie wird eingefordert und gewährt, meist aber auch zugleich ihre Grenze betont. Dabei ist die Ablehnung stets Voraussetzung von Toleranz. In der gemeinsamen Diskussion nähern wir uns anhand von historischen wie aktuellen Beispielen dem Begriff der Toleranz, seiner Geschichte, seinen Ausprägungen und seinen mehrfachen Grenzen.

**Leitung:** Rayk Sprecher, M.A., Inhaber «kriterien.ch»

**Daten:** 4 x Dienstag; 20.4. bis 25.5.2021 (ohne 11. und 18.5.)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 159.–

Kurs 048 +

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

Kursreihe «Nachdenken über Lebensthemen»

Sie wollen Ihr Leben nach der Pensionierung selbstbestimmt gestalten. Sie sind interessiert daran, sich in einer Gruppe auszutauschen und gegenseitig zu motivieren. Was stärkt und beflügelt Sie? Was hatten Sie für Buben- oder Mädchen-

träume, die Sie umsetzen könnten? Wie wollen Sie älter werden? In der Gruppe werden Sie unterstützt, sich auf den Weg zu machen – um mit Freude an neue Ufer zu gelangen!

**Leitung:** Ruth Wallimann, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach bso

**Daten:** 5 x Montag; 22.2., 8./22./29.3. und 7.6.2021

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 250.–

Kurse 049 und 050 +

## Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen



Foto: Adobe Stock

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:** Ina Brueckel, Studium der Deutschen Literaturwissenschaft, Psychologie und Soziologie

**Daten:** 6 x Mittwoch; 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., 26.5., 30.6.2021

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

**Kosten:** CHF 126.– (exkl. Bücher)

**Kurs 049:** 13.30 bis 15.00 Uhr

**Kurs 050:** 15.30 bis 17.00 Uhr

# Gesundheit & Wohlbefinden

## Kurs 090 + Meditation

### Ruhe und Entspannung

Lernen Sie Ihr eigenes Potenzial besser kennen und stärken Sie Ihre innere Mitte, um die täglichen Herausforderungen mit Ruhe und Gelassenheit zu bewältigen. Mit gezielten einfachen Übungen aus dem Yoga, Atemtechniken, meditativem Tanz und Aufmerksamkeitsmeditationen kultivieren Sie, was Sie stärkt. Unter Meditation erleben Sie den Zustand tiefer Entspannung, der abends hilft, runterzukommen und besser zu schlafen.

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

**Daten:** 21 x Dienstag; 19.1. bis 6.7.2021 (ohne 9./16.2., 6. und 13.4.)

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 427.-

## Kurs 091 + Augentraining nach Feldenkrais

### Wacher Blick – entspannte Augen

Geben Sie Ihren Augen eine wohltuende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten. Als Kleinkind mussten Sie das Sehen erst erlernen. In diesem Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten wieder 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.

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

**Daten:** 6 x Montag; 22.2. bis 29.3.2021

**Zeit:** 11.45 bis 13.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 195.-

## Kurs 092 + 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 spüren die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen und lernen, sie in verschiedenen Bewegungsabläufen zu aktivieren und zu entspannen. Das gesunde Funktionieren des Beckenbodens zu erhalten oder wieder zu erlangen, ist auch im Alter möglich. Dieser Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

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

**Daten:** 8 x Montag; 22.2. bis 26.4.2021 (ohne 5. und 12.4.)

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 226.-

## Kurs 093 + Balsam für die Füsse

### Ganzheitliches Wohlbefinden

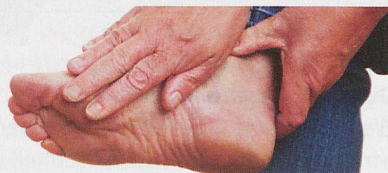


Foto: Adobe Stock

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 z.B. die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause ausführen.

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

**Daten:** 4 x Montag; 1. bis 22.3.2021

**Zeit:** 14.30 bis 16.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 179.-

## Kurs 094 + 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; 1. bis 29.3.2021

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 175.-

## Kurs 095 + Atem und Bewegung

### Atemtherapie «Middendorf»

Mit einfachen Atemübungen, im Sitzen oder Stehen, beleben wir den Atem und Körper: Wir dehnen, bewegen, spüren, wecken unsere Sinne und geniessen die Ruhe. Dabei können sich körperliche und seelische Anspannungen lösen. 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:** 6 x Mittwoch; 21.4. bis 26.5.2021

**Zeit:** 15.30 bis 16.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 126.-

# Digitale Senioren

## Kurs 096 Waldbaden

### Eintauchen in den Frühlingswald

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 Immunsystem stärken. Sie erfahren Wissenswertes über die japanische Methode «Shinrin Yoku» und praktizieren diese mit Hilfe von Erholungsübungen.

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

**Daten:** 3 x Montag; 3. bis 17.5.2021 (auch bei leichtem Regen)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Gütschwald Luzern

**Kosten:** CHF 98.–

Partner-  
angebot

L T  
luzernertheater.ch

## Kurs 097 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; 11.3. bis 1.4.2021

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

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

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

## UpDate Vortragsreihe

Die Welt wird immer digitaler. Machen Sie sich mit der laufenden Vortragsreihe vertraut mit kulturellen und kreativ spielerischen, gestalterischen Möglichkeiten der Digitalisierung.

**Referentin:** Doris Kaufmann, Ausbilderin, Medienpädagogin

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 49.–

NEU

### Vortrag 100 Ganz Ohr sein ...

#### Digitale Grosseltern-Revolution

Tonjäger/in sein mit Tablet und Smartphone. Wie geht das? Wie klingen Quartiere, Schulwege oder Ferien? Mit Enkelkindern spannende Hörrätsel und -geschichten produzieren. Städte auf Hörspaziergängen erkunden. Sie erhalten Einblicke in die digitale Klangwelt.

**Datum:** 1 x Dienstag; 2.3.2021

NEU

### Vortrag 101 Schauen wir mal ...

#### Digitale Grosseltern-Revolution

Wenn Sie gerne filmen und fotografieren, wird auch beim Nachwuchs schnell das Interesse am kreativen Ausdruck geweckt. Gemeinsam neue Perspektiven entwickeln und experimentieren mit digitalen Bearbeitungsmöglichkeiten. Sie erhalten Ideen, Tipps und Tricks zur Gestaltung von Bildergeschichten, Fotorätseln, Comics, Videoclips und Trickfilmen.

**Datum:** 1 x Dienstag; 18.5.2021

## 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, Zoom 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:** 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

# Moderne Kommunikation

## Gruppenkurse: Apple und Android



Foto: zlg

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.  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern

## Kurse 107 und 108 Apps rund um Ferien

NEU

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Smartphone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID sowie Grund- und Aufbaukurs iPhone oder gleichwertige Kenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie interessante und hilfreiche Apps für die Ferien kennen. Sie können schnell und einfach Euro 121,35 in Franken umrechnen. Sie wissen, wie Sie zum Trevi-Brunnen kommen, und können ein chinesisches Restaurant in München mit guten Bewertungen finden. Ihre Erlebnisse teilen Sie den Daheimgebliebenen mit einer Gratispostkarte mit.

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Kosten:** CHF 108.-

**Kurs 107:** 1 x Donnerstag; 4.2.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Kurs 108:** 1 x Freitag; 28.5.2021  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

## Kurse 109 und 110 Apps rund um Unterhaltung

NEU

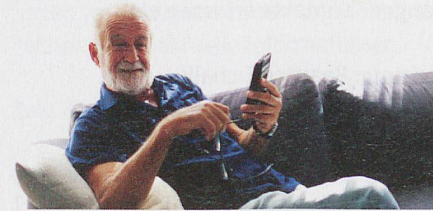


Foto: Adobe Stock

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Smartphone inkl. Code für SIM-Karte und Passwort für Apple ID sowie Grund- und Aufbaukurs iPhone oder gleichwertige Kenntnisse. Guthaben auf Apple ID oder iTunes-Karte, um Guthaben einzulösen.

In diesem Kurs lernen Sie Musikstücke und Bücher auf Ihr iPhone zu laden. Sie könne Siri einige Befehle geben, und mit dem Kalender werden Sie bestimmt keine Termine mehr verpassen. Echo der Zeit / Weinfach / NZZ Akzent und vieles mehr können Sie mit Podcast hören.

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Kosten:** CHF 108.-  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kurs 109:** 1 x Freitag; 5.3.2021  
**Kurs 110:** 1 x Montag; 17.5.2021

## Kurse 111 und 112 + 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 viele nützliche Tipps erfahren.

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Kosten:** CHF 108.-

**Kurs 111:** 1 x Donnerstag; 28.1.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Kurs 112:** 1 x Montag; 15.3.2021  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

## Kurse 113 bis 116 + 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 113:** 2 x Montag; 11. und 18.1.2021  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 114:** 2 x Donnerstag; 18. und 25.2.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Kurs 115:** 2 x Freitag; 16. und 23.4.2021  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 116:** 2 x Montag; 21. und 28.6.2021  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

### Kurse 117 und 118 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  
**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 117:** 2 x Montag; 8. und 15.2.2021  
**Kurs 118:** 2 x Mittwoch, 19. und 26.5.2021

### Kurs 119 iPad – Grundkurs

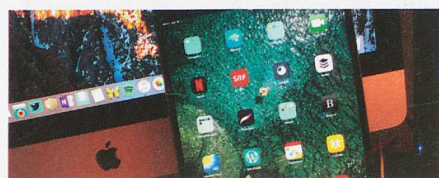


Foto: zVg

**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  
**Daten:** 2 x Mittwoch; 24. und 31.3.2021  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 216.–

### Kurse 120 bis 122 + 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.–

**Kurs 120:** 2 x Montag; 25.1. und 1.2.2021  
**Kurs 121:** 2 x Montag; 22. und 29.3.2021  
**Kurs 122:** 2 x Montag; 10. und 17.5.2021

### Kurse 123 bis 125 Android Handy – Aufbaukurs

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

Im Kurs lernen Sie Ihr 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  
**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 123:** 2 x Montag; 22.2. und 1.3.2021  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 124:** 2 x Montag; 12. und 19.4.2021  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 125:** 2 x Montag; 7. und 14.6.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

Partner-  
angebot
**vbl** verkehrsbetriebe  
luzern  
verbindet uns

### Kurse 105 und 106 + FAIRTIQ – die einfachste Fahrkarte der Schweiz



Mit FAIRTIQ drücken Sie einfach beim Einsteigen **START** und am Ziel **STOP**. Die gefahrene Strecke wird automatisch berechnet und Sie zahlen immer den günstigsten Tarif.

**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 49.–

**Kurs 105:** 1 x Freitag, 29.1.2021  
**Kurs 106:** 1 x Mittwoch, 21.4.2021



# 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.

**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!

**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.

## Kurse 126 bis 128 +

### 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 aktuelle Informationen.

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kurs 126:** 3 x Montag; 18./25.1. und 1.2.2021

**Kurs 127:** 3 x Mittwoch; 3. bis 17.3.2021

**Kurs 128:** 3 x Donnerstag; 15. bis 29.4.2021

## Kurs 129

### 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 wie speichern Sie diese.

**Daten:** 3 x Freitag; 16. bis 30.4.2021

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

## Kurs 130

### 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; 15./22.2. und 8.3.2021

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

## Kurs 131

### Facebook auf Laptop

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse mit Betriebssystem XP; evtl. Zugangsdaten bestehendes Facebook.

Liebäugeln Sie mit einem Facebook Profil; auch auf Ihrem Laptop? In diesem Kurs lernen Sie die Social-Media-Plattform kennen. Sie erstellen Ihr eigenes Profil auf dem Laptop; auch zur Anwendung auf Ihrem Smartphone. Lernen Sie damit zu arbeiten und gleichzeitig auch, wie Sie sich schützen können. Facebook bringt Ihnen Ihre Familie und Freunde direkt nach Hause.

**Daten:** 3 x Dienstag; 19./26.1. und 2.2.2021

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

## Kurs 132 +

### 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. Im Kurs wird mit dem neuen

NEU

Browser von Microsoft, Google und Firefox gearbeitet wie auch mit Mozilla Thunderbird und dem Outlook für Mails.

**Daten:** 3 x Donnerstag; 4. bis 18.3.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

### Kurs 133

#### 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.

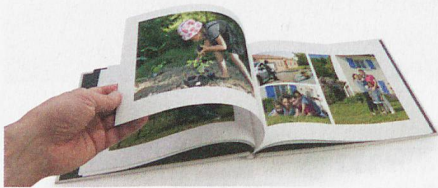
**Daten:** 3 x Mittwoch; 14. bis 28.4.2021  
**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

### Kurs 134

#### Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

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

Foto: Adobe Stock



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 Dienstag; 15. bis 29.6.2021  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

## Computer (Mac)



Foto: zVg

### Gruppenkurse: MacBook

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

**Leitung:** Verena Küttel

**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 230.-

**Kursunterlagen:** Werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

**Bemerkung:** Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.

### Kurse 135 bis 137

#### 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 135:** 2 x Donnerstag; 21. und 28.1.2021

**Kurs 136:** 2 x Donnerstag; 18. und 25.3.2021

**Kurs 137:** 2 x Donnerstag; 6. und 20.5.2021

### Kurse 138

#### 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, Kontakte, Kalender, Mail, Erinnerungen, Notizen, Safari, iTunes, Nachrichten, Face Time und Vorschau. Die erweiterten Einstellungen werden erklärt und ausprobiert. Wiederholung der Grundlagen des Finders, Dateiformate und Dateien zuweisen, Air Drop. Programme installieren und deinstallieren.

**Daten:** 2 x Donnerstag; 27.5. und 10.6.2021

### Kurs 139

#### 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.

**Daten:** 2 x Donnerstag; 17. und 24.6.2021

# 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

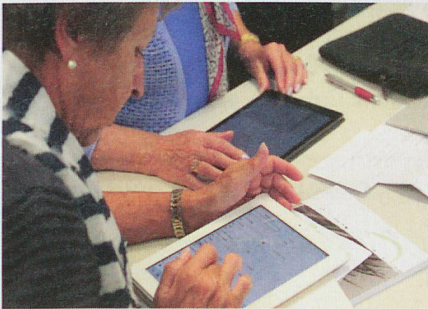


Foto: zVg

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

**Daten:** jeweils am Mittwoch; 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., 26.5. und 30.6.2021

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

**Kosten:** CHF 10.– pro Mal

**Ort:** Pro Senectute, Bistro EG,  
Maihofstrasse 76, Luzern

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Café I Restaurant Guggi,  
Taubenhausstrasse 14, Luzern  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

NEU

## Treff 241 + Spazier-Treff

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

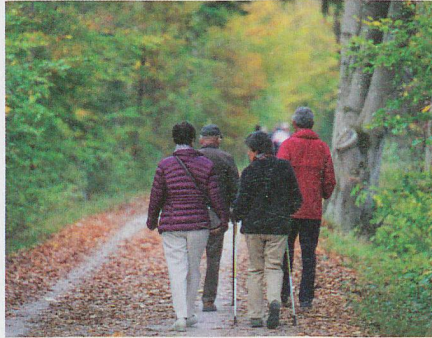


Foto: Fotolia

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

**Daten:** jeweils am Mittwoch; 6.1., 3.2., 7.4., 5.5. und 2.6.2021

**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, inkl. Reisespesen und Konsumation

## Treff 242 + Denk-Fitness-Treff

Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration

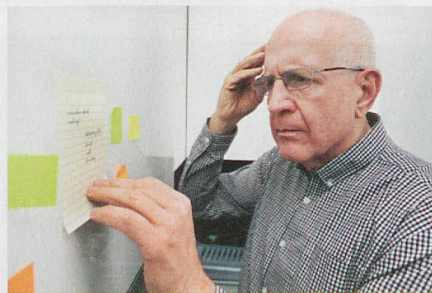


Foto: Adobe Stock

**Leitung:** Edith Koch,  
Telefon 041 497 30 24

**Daten:** jeweils am Freitag; 22.1., 26.2., 19.3., 23.4., 21.5. und 18.6.2021

**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.

**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum,  
Maihofstrasse 76, Luzern  
**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr

NEU

**Ort:** Café I Restaurant Guggi,  
Taubenhausstrasse 14, Luzern  
**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr

## Treff 243 +

### Gespräche am runden Tisch

Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen



Foto: Adobe Stock

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

**Daten:** jeweils am Donnerstag; 7.1., 4.2., 4.3., 1.4., 6.5. und 10.6.2021

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 7.– pro Mal

# Gemeinsame Interessen

## Treff 244 Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen



Foto: Adobe Stock

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

**Daten:** jeweils am Donnerstag; 4.2., 4.3.,  
8.4., 6.5. und 1.7.2021

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwer-  
strasse 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

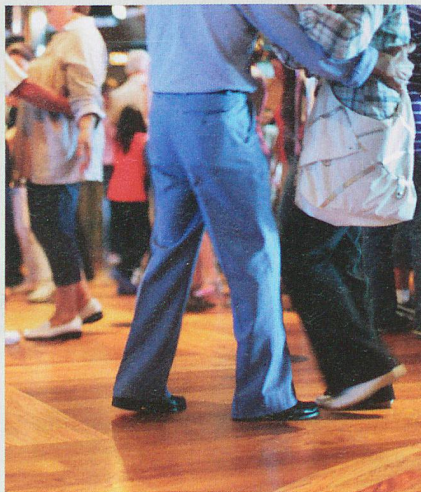


Foto: Adobe Stock

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

**Daten:** jeweils am Mittwoch;

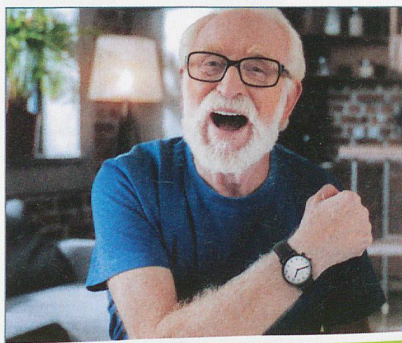
- 27.1. XXL Stimmung mit Gio
- 24.2. Party mit Alpine Voice
- 24.3. Top Unterhaltung mit Erwin Live
- 21.4. XXL Stimmung mit Gio
- 12.5. Let's fetz mit Vladi
- 2.6. XXL Stimmung mit Gio

**Zeit:** 14.30 bis 17.30 Uhr

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

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

**Kosten:** CHF 10.- pro Mal



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## 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 Notruftknopf** | **2. Das optimale Basisgerät** | **3. Das richtige Abonnement**

**Bestellung, Installation, Registrierung und weitere Serviceleistungen:**

Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Telefon 041 226 11 52  
bildung.sport@lu.prosenectute.ch, [www.lu.prosenectute.ch/Notruflösungen](http://www.lu.prosenectute.ch/Notruflösungen)

Partner:

**SmartLife  
Care** 

Ein Unternehmen von  swisscom und  helvetia