

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 2  
  
**Register:** Bildung

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

# Exkursionen und Besichtigungen

**Gut zu Fuss:** Damit Sie die Führungen und Besichtigungen in vollen Zügen geniessen können, verfügen Sie über eine angemessene körperliche Konstitution, sind gut zu Fuss und können mit unvorhergesehenen Situationen flexibel umgehen. Nehmen Sie bitte Ihr Mobile mit.

## Anlass 250

### Wakkerpreis – Gemeinde Köniz und Kunstmuseum Bern

Mit dem Wakkerpreis würdigte der Schweizerische Heimatschutz den beispielhaften Charakter der grössten Agglomerationsgemeinde Köniz – einen Ort, der zweifellos als Modell für andere Gemeinden dienen kann. Das Kunstmuseum Bern ist das älteste Kunstmuseum der Schweiz und zeigt uns unter kundiger Führung Bilder u. a. von Monet, Hodler, Picasso, Giacometti und von vielen anderen Künstlern.

**Leitung:** Alfons Steger und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 4.8.2016

**Treffpunkt:** 8.45 Uhr, Bahnhof Luzern, Untergeschoss Mitte vor Kiosk

**Rückkehr:** 18.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 37.– inkl. Eintritt und Führung (mit Museumspass Rückvergütung von CHF 5.– in bar)

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

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 25.7.2016

## Anlass 251

### Evian – ein Spaziergang durch die vielseitige Stadt

Die Reise führt ab Lausanne mit dem Schiff nach Evian. Die elegante Bäderstadt am Lac Léman vermittelt mit ihren Belle-Epoque-Bauten ein Gefühl von Charme und Eleganz. Wir besuchen den lokalen Markt, schlendern durch die Gassen, bestaunen die pompösen Palais, fahren mit der im Jahr 1907 erbauten Funiculaire Historique hoch und erhaschen einen Blick auf die traditionelle Badequelle.

**Leitung:** Pia Schmid

**Datum:** Dienstag, 23.8.2016

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, Untergeschoss Mitte vor Kiosk

**Rückkehr:** 20.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 25.– inkl. Kaffee und Gipfeli auf dem Schiff

**Reisekosten:** ca. CHF 68.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** individuell (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 9.8.2016

## Anlass 252

### Dom von Arlesheim und Goetheanum Dornach



Foto: Fotolia

Wir besuchen den neu renovierten Dom von Arlesheim mit seiner barocken Pracht und den Domherrenhäusern. Ein Spiel auf der Silbermann-Orgel ist ein Teil der kundigen Führung. Der Nachmittag gehört dem Besuch des Goetheanums in Dornach mit einer Einführung in die Geschichte des Goetheanums, in die Biografie Rudolf Steiners und die Grundlagen der Anthroposophie. Anschliessend Besichtigung der Architektur und des Gartenparks.

**Leitung:** Alfons Steger und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 6.9.2016

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern, Untergeschoss Mitte vor Kiosk

**Rückkehr:** 17.55 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 29.– inkl. Eintritt und Führung

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

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 25.8.2016

## Anlässe 253 und 254

### Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie der Kontakt mit unseren 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:** 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, Untergeschoss Mitte vor Kiosk

**Rückkehr:** 17.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 30.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus

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

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

## Anlass 253

**Datum:** Dienstag, 13.9.2016

**Anmeldung:** bis 29.8.2016

## Anlass 254

**Datum:** Mittwoch, 14.12.2016

**Anmeldung:** bis 29.11.2016

**Anlass 255****Sasso San Gottardo –  
das ehemalige Réduit**

Das Artilleriewerk «Sasso da Pigna» der Gotthardfestung war bis 1999 in Betrieb und galt bis 2001 als geheimer Ort. Zwischen 2005 und 2012 wurde die Anlage zur Themenwelt «Sasso San Gottardo» umgebaut. Es erwarten uns ein geführter Rundgang durch die historische Festung, die Fahrt mit der Metro del Sasso und die individuelle Besichtigung des Sektors mit Riesenkristallen und den Ausstellungen über SBB, Energie und Mythos Gotthard. Nach dem Mittagessen bleibt Zeit für einen Besuch im Nationalen St. Gotthard-Museum in der Alten Sust.

**Leitung:** Ursula Braunschweig und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 22.9.2016

**Treffpunkt:** 7.05 Uhr, Bahnhof Luzern, Untergeschoss Mitte vor Kiosk

**Rückkehr:** 17.54 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 49.– inkl. Eintritt und Führung (mit Museumsspass Rückvergütung von CHF 20.– in bar)

**Reisekosten:** ca. CHF 43.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

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

**Anmeldung:** bis 7.9.2016

**Anlass 256****Biosphäre Entlebuch –  
das «Schybidorf» Escholzmatt**

Leben in der Biosphäre heisst, im Einklang sein mit der Natur, der Kultur und einem nachhaltigen wirtschaftlichen Fortschritt. Auf einem Dorfrundgang in Escholzmatt entdecken wir historische Bauten und

stättliche Gasthäuser, gewinnen Einblick in die Schnitzelproduktion aus 100 % Holzstrom und degustieren in der Bergkässerei Marbach den heimischen Käse.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 4.10.2016

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern, Untergeschoss Mitte vor Kiosk

**Rückkehr:** 17.03 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 28.– inkl. Führungen

**Reisekosten:** ca. CHF 15.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 20.9.2016

**Anlass 257****Zürich West – Spaziergang  
und Führung**

Nach Kaffee und Gipfeli im «Clouds», dem Restaurant im zweithöchsten Gebäude der Schweiz, dem Prime Tower, spazieren wir durch das ehemalige Industriequartier mit umgenutzten Gebäuden und imposanten Neubauten bis zum Toni-Areal. Das Gebäude der ehemaligen Toni-Molkerei wurde von einem jungen Architektenteam umgebaut. Heute ist dort die Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) untergebracht. Wir verbringen dort die Mittagspause und lassen uns durch den interessanten Bau führen. Anschliessend spazieren wir durch neue Wohnquartiere zum Bahnhof Hardbrücke.

**Leitung:** Ursula Braunschweig und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 20.10.2016

**Treffpunkt:** 7.55 Uhr, Bahnhof Luzern, Untergeschoss Mitte vor Kiosk

**Rückkehr:** 17.39 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 36.– inkl. Kaffee und Gipfeli sowie Führung in der ZHdK

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

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

**Anmeldung:** bis 4.10.2016

**Anlass 258****Nagelfabrik Winterthur  
und BINA**

Erleben Sie eine Reise in zwei Welten: Am Morgen sehen Sie, wie im vorletzten Jahrhundert in der original erhaltenen Produktionsstätte der Nagelfabrik Winterthur Nägel hergestellt wurden. Am Nachmittag erleben Sie eine Führung durch die Bischofszell Nahrungsmittel AG. Sie werden erstaunt sein, wie hier auf modernste Art eine grosse Anzahl von Fertig- und Halbfertigprodukten, zum Beispiel Anna's Best, hergestellt werden. Nach der Führung ist ein Besuch im Fabrikladen möglich.

**Leitung:** Rita Gasser und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 15.11.2016

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Carparkplatz Inseli, Luzern

**Rückkehr:** 18.15 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 60.– inkl. Führungen, Carfahrt und Trinkgeld für Chauffeur

**Reisekosten:** im Preis inbegriffen

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 31.10.2016

**Anlass 259****Radiostudio Zürich**

Die meisten Radioprogramme von SRF (unter anderen SRF 1, 2 und 3) werden im Studio Brunnenhof in Zürich produziert. In einer ca. 2 Stunden dauernden Führung können Sie einen Blick hinter die Kulissen werfen und sehen, wie Radio gemacht wird. Nach der Führung ist ein Besuch im Personalrestaurant geplant.

**Leitung:** Rita Gasser und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 22.11.2016

**Treffpunkt:** 12.20 Uhr, Bahnhof Luzern, Untergeschoss Mitte vor Kiosk

**Rückkehr:** 17.49 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 29.– inkl. Führung

**Reisekosten:** ca. CHF 26.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Anmeldung:** bis 8.11.2016

# Alltag und Natur

## Kurs 265

### Duft-Stadttour durch die Luzerner Innenstadt

Immer der Nase nach ... Düfte, Gerüche und Geschichten

Gerüche wecken Erinnerungen. Manchmal genügt ein Hauch oder ein Luftzug und man sitzt wieder an Grosis Küchentisch und schnuppert am frisch gebackenen Kuchen. Gerüche gehören zu den intensivsten Wahrnehmungen. Jede und jeder sammelt von Kind an eigene Duft-Geschichten. Alltägliche und nicht alltägliche Gerüche und ihre Geschichte erschnuppern wir auf einer Dufttour durch die Stadt Luzern.

**Leitung:** Cornelia Lindner, dipl. Aromatologin SfA, Sensorikerin

**Datum:** 1 x Mittwoch; 5.10.2016

**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr

**Ort:** Innenstadt Luzern

**Treffpunkt:** beim Torbogen, Bahnhofplatz, Luzern

**Kosten:** CHF 44.-

**Anmeldung:** bis 21.9.2016

## Kurse 266 und 267

### Pilze kennen lernen in der Natur

Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

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

**Leitung:** Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau

**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr

**Treffpunkt:** 1. Kurstag; 9.00 Uhr Bahnhof Willisau

**Ort:** Willisau, Waldhütte

**Kosten:** CHF 98.-

NEU

## Kurs 266

**Daten:** 3 x Donnerstag; 22.9. bis 6.10.2016

**Anmeldung:** bis 8.9.2016

## Kurs 267

**Daten:** 3 x Dienstag; 4.10. bis 18.10.2016

**Anmeldung:** bis 20.9.2016

## Kurs 268

### Sicher unterwegs: Gewaltprävention für Senior/innen

Mut tut dem Geist und dem Körper gut!

Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Kriminalität im Alltag schützen können: Entreiss- oder Taschendiebstahl, Belästigungen, Beleidigungen usw. Sie lernen mit einfachen Mitteln gefährliche Situationen zu vermeiden, frühzeitig zu erkennen und abzuwehren. Selbstverteidigungskurse stärken Ihr Selbstbewusstsein und Sie können Ängste abbauen. Sie erfahren, wie wichtig die Körperhaltung ist und wie Sie sich mit der Stimme klar abgrenzen. Bei Rollenspielen erhalten Sie Gelegenheit, die konkreten Situationen zu üben.

**Leitung:** Karin Vonwil, Pallas-Selbstverteidigungs-Expertin

**Daten:** 3 x Montag; 7. bis 28.11.2016 (ohne 21.11)

**Zeit:** 13.30 bis 16.00 Uhr

**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstrasse 10, Luzern

**Kosten:** CHF 209.-

**Anmeldung:** bis 24.10.2016

## Kurs 269

### Humor im Alltag

Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein

Humor und Spontanität gelten als hervorragende soziale Fähigkeiten und offenen Wege aus schwierigen Situationen. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Humor und Schlagfertigkeit gelernt und weiterentwickelt werden können. Verschiedene Ideen und Anregungen fördern die Realisierung im Alltag. Hier wird viel gelacht.

**Leitung:** José Amrein, dipl. Logopäde

**Daten:** 3 x Donnerstag; 3. bis 17.11.2016

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 125.-

**Anmeldung:** bis 20.10.2016

## Kurs 270

### Kochkurs: Bunte Herbstküche

Ein Kochkurs für leicht Fortgeschrittene und neugierige Männer und Frauen

Wir verarbeiten frische Produkte aus dem herbstlichen Marktangebot und bereiten in geselliger Runde unkomplizierte, gesunde und bekömmliche Gerichte zu. Sie erhalten jedes Mal eine ausführliche Dokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können.

**Leitung:** Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin

**Daten:** 4 x Donnerstag; 15./22.9., 27.10. und 3.11.2016

**Zeit:** 16.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern

**Kosten:** CHF 250.- (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

**Anmeldung:** bis 1.9.2016

## Kurs 271

### Stil und Make-up 60+

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

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

**Datum:** 1 x Montag; 3.10.2016

**Zeit:** 14.00 bis 17.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

**Kosten:** CHF 68.-

**Anmeldung:** bis 19.9.2016

# Am Puls der Zeit

NEU

## Kurs 275 Homöopathische Hausapotheke 60+

Eine altersgerechte Alternative zur  
herkömmlichen Hausapotheke



Foto: zVg

Lernen Sie, Erkältungen, Verletzungen, Grippe oder Verdauungsbeschwerden auf natürliche Weise zu behandeln. Erfahren Sie, wie Harnwegs- oder Gelenkschmerzen behandelt werden können. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden! Lernen Sie die Grundlagen der Homöopathie kennen, den Gebrauch und die Einsatzmöglichkeiten der Hausapotheke sowie die Symptome der Mittel bei akuten Beschwerden. Besuchen Sie auch den wunderschönen Homöopathie-Garten mit den wichtigsten homöopathischen Pflanzen (2. Kurstag).

**Leitung:** Petra Hornbacher und Lukas Studer, dipl. Homöopathen hfnh, SHI Zug

**Daten:** 4 x Dienstag; 6./20.9., 25.10. und 8.11.2016

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Ausflug 2. Kurstag:** Homöopathischer Garten SHI Zug (Treffpunkt SBB-Anreise wird am 1. Kurstag bekanntgegeben)

**Kosten:** CHF 186.-

**Material:** Eine homöopathische Hausapotheke kann vor Ort gekauft werden (10 % Ermässigung für Kursbesucher = CHF 179.- statt CHF 199.-), wird aber nicht vorausgesetzt.

**Anmeldung:** bis 23.8.2016

## Kurs 276 Eigene Vorsorge mit dem Docupass

Eine Einführung in die verschiedenen  
Vorsorgeinstrumente



Mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes sind neue Formen der persönlichen Vorsorge für den Fall der eigenen Urteilsunfähigkeit im Gesetz vorgesehen. Pro Senectute bietet dazu mit dem von ihr geschaffenen Docupass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In diesem Referat werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt und anhand des Docupasses die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) konkret beleuchtet.

**Leitung:** Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater

**Datum:** 1 x Dienstag; 18.10.2016

**Zeit:** 09.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Hotel Waldstätterhof, Zentralstrasse 4, Luzern

**Kosten:** CHF 36.-

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

**Anmeldung:** bis 4.10.2016

## Kurs 277 und 278 SinnVolles GehirnTraining

**Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis**  
Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. 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. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.

**Leitung:** Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Kosten:** CHF 185.-

**Anmeldung:** bis 4.10.2016

### Kurs 277 Luzern

**Daten:** 6 x Dienstag; 18.10. bis 6.12.2016 (ohne 1. und 15.11.)

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

### Kurs 278 Willisau

**Daten:** 6 x Mittwoch; 19.10. bis 30.11.2016 (ohne 2.11.)

**Ort:** Wohnbaugenossenschaft Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

**Kurs 279****«auto-mobil bleiben» – ein Fahr-Check-Kurs**

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

**Leitung:** Marlies Wespi und Pascal Wettstein, Fahrlehrer/in

**Datum:** 1 x Dienstag; 23.8.2016

**Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr (Fahren/Theorie), 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)

**Ort:** Fahrtrainingszentrum TCS, Emmen

**Mittagessen:** Kantine TCS (vor Ort separat zu bezahlen)

**Kosten:** CHF 200.- (CHF 180.- für TCS-Mitglieder, bei Anmeldung vermerken)

**Anmeldung:** bis 9.8.2016

**Kurs 280****Ohne Licht geht es nicht****Licht im Dschungel der neuen Lampentypen**

Im Alter ist der Lichtbedarf erheblich erhöht. Sie erfahren, warum eine gute Beleuchtung für Ihren Sehkomfort wichtig ist und welche Faktoren bei der Wahl der Leuchten beachtet werden müssen. Der versierte Kursleiter stellt Ihnen die Neuerungen vor und erklärt, was die Bezeichnungen auf den Lampenverpackungen bedeuten. Im praktischen Teil können Sie diverse zweckmässige Lampentypen, Arbeits- und Leseleuchten testen.

**Leitung:** Christian Birkenstock, Optometrist und Low-vision-Fachperson

**Datum:** 1 x Dienstag; 8.11.2016

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

**Ort:** fsz, Maihofstrasse 95c, Luzern

**Kosten:** CHF 25.-

**Anmeldung:** bis 25.10.2016

**SBB****Kurse 281 und 282****Mobile Fahrplanabfrage und Ticketkäufe****Umgang mit mobilen Fahrplänen sowie E-Ticketing**

Die Schulung wird interaktiv gestaltet und bietet die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Die Teilnehmenden lernen, wie man online im SBB-Fahrplan eine Fahrplanabfrage macht und wie man im SBB-Ticket Shop ein Billett löst. Beide Themengebiete werden online (Laptop) sowie mobil (Tablet und/oder Smartphone) abgehandelt. Die Teilnehmenden nehmen ihr Endgerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) an den Kurs mit und verfügen bereits über Kenntnisse mit dessen Handhabung.

**Leitung:** SBB-Mitarbeitende

**Zeit:** 10.00 bis 12.00 Uhr

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

**Kosten:** unentgeltlich (Kostenübernahme durch die SBB)

**Kurs 281**

**Datum:** 1 x Montag; 17.10.2016

**Anmeldung:** bis 3.10.2016

**Kurs 282**

**Datum:** 1 x Donnerstag; 24.11.2016

**Anmeldung:** bis 10.11.2016

**VBL****Im Alltag sicher unterwegs****Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben» mit Billettautomatenschulung**

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

**Leitung:** VBL-Mitarbeitende

**Daten:** 1 x Donnerstag; 27.10.2016

oder 1 x Freitag; 28.10.2016

**Zeit:** 8.00 bis 12.00 Uhr

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

**Kosten:** die Teilnahme ist kostenlos

**Anmeldung und weitere Infos:**

Verkehrsbetriebe Luzern, Telefon 041 369 65 65



Foto: Fotolia

# Wissen und Kultur

NEU

## Kurs 285 Philosophie – Nachdenken über die Zeit

### Kursreihe

In unserem Alltag gehen wir ganz selbstverständlich und vertraut mit der Zeit um. Die Zeit wird uns aber zum Rätsel, sobald wir uns Gedanken darüber machen, was sie denn eigentlich ist. Anhand von philosophischen Texten versuchen wir, uns dem Phänomen «Zeit» zu nähern und mögliche Antworten auf die Frage zu finden, was die Zeit für uns bedeutet.

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

**Daten:** 4 x Montag; 26.9. bis 17.10.2016

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 135.–

**Anmeldung:** bis 12.9.2016

## Kurs 286 Philosophie – Nachdenken über die Sprache

### Kursreihe

Das Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir daraus Erkenntnisse für den Alltag gewinnen können. Ganz besonders gilt dies für das Nachdenken über die Sprache.

**Leitung:** Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaft

**Daten:** 4 x Mittwoch; 2. bis 30.11.2016 (ohne 16.11.)

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 135.–

**Anmeldung:** bis 19.10.2016

## Kurs 287 Verletzlichkeiten und Kränkungen auflösen

### Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen!

Kränkungen und Verletzungen entstehen beispielsweise in uns, wenn wir abgelehnt, gedemütigt oder abgewertet werden. Wir als Gekränkte können leicht auch zu Kränkenden werden. Wovon hängt es ab, ob und wie stark wir uns verletzt fühlen? Wie können wir uns heilend begegnen, um den alltäglichen Verletzungen gelassener entgegenzutreten? Die Auflösung der Verletzungen und Kränkungen kann wie ein «Befreiungsschlag» erlebt werden. Statt ein Leben lang viel im Rucksack mitzuschleppen, können wir Ballast über Bord werfen. Dabei kann es uns helfen, dem «wunden Punkt» auf die Spur zu kommen.

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

**Daten:** 3 x Donnerstag; 13. bis 27.10.2016

**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 165.–

**Anmeldung:** bis 29.9.2016

## Kurs 288 Mein Leben würdigen

### Schreibwerkstatt

Schreibend gehen wir auf Spurensuche, was uns im Leben wichtig war und was heute für uns bedeutungsvoll ist. Mit Hilfe kreativer Schreibmethoden erkennen wir die Fülle unseres Lebens in den verschiedenen Lebensabschnitten. Das kann der Anfang Ihres Lebensbuches sein.

**Leitung:** Rosemarie Meier-Dell'Olivo, dipl. Erwachsenenbildnerin KAEB, Ausbilderin FA, Autorin des Buches «Schreiben wollte ich schon immer»

**Daten:** 5 x Montag; 24.10. bis 21.11.2016

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 238.–

**Anmeldung:** bis 10.10.2016

NEU

## Kurs 289 Schreiben wollte ich schon immer

### Schreibwerkstatt

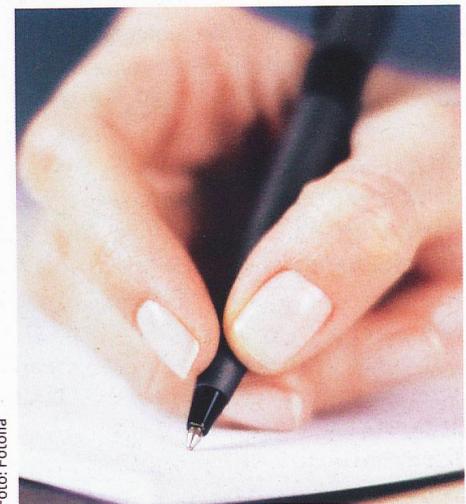


Foto: Fotolia

Schreiben erzeugt innere Ruhe und schenkt gleichzeitig Energie. Sie schreiben Rohtexte zur Selbstentfaltung, weil Sie das Schreiben beglückt. Dabei staunen Sie vielleicht, was für Gedanken ein Wort, ein Bild, ein Gedicht oder ein Gegenstand auslösen kann, und Sie freuen sich über die Fülle Ihres gegenwärtigen Lebens. Der Kurs zeigt Möglichkeiten auf, wie Sie zu Hause an Ihrem Lebensbuch weiterschreiben können.

**Leitung:** Rosemarie Meier-Dell'Olivo, dipl. Erwachsenenbildnerin KAEB, Ausbilderin FA, Autorin des Buches «Schreiben wollte ich schon immer»

**Daten:** 5 x Mittwoch; 26.10. bis 23.11.2016

**Zeit:** 14.15 bis 16.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 198.–

**Anmeldung:** bis 12.10.2016

# Gestalten und Spielen

## Kurse 290 und 291

### Kurs für Literaturinteressierte Gemeinsam ausgewählte Bücher besprechen

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam werden Bücher gelesen und diskutiert.

**Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliothekstherapie  
**Daten:** 4 x Freitag; 26.8., 30.9., 28.10. und 25.11.2016

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 75.-  
**Anmeldung:** bis 12.8.2016

### Kurs 290

**Zeit:** 13.30 bis 15.00 Uhr

### Kurs 291

**Zeit:** 15.30 bis 17.00 Uhr

## Kurs 292

### Die Kunstgeschichte als Prozess

#### Die drei schöpferischen Hauptphasen der 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: die Realisation des neuen Menschen mit dem Höhepunkt in der Modernen Zeit.

**Leitung:** Christiane Kutra-Hauri, Kunstmalerin/Kunstpädagogin  
**Daten:** 6 x Mittwoch; 26.10. bis 30.11.2016

**Zeit:** 14.30 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Kunstseminar Luzern, St. Karli-strasse 8, Luzern

**Kosten:** CHF 153.-

**Anmeldung:** bis 12.10.2016

## Kurs 295 Floristik

### Einblick in die wunderbare Welt der Blumen



Foto: Fotolia

Unter fachkundiger Leitung fertigen Sie saisongerecht florale Werkstücke an. Nach jedem Kursnachmittag dürfen Sie Ihr persönliches Kunstwerk (Gesteck, Strauss, Kranz oder mehrere kleine Mitbringsel) nach Hause nehmen und sich noch lange daran erfreuen. Neben dem professionellen Handwerk erfahren Sie auch viel Wertvolles rund um die Blumen. Nach Rücksprache mit den Kursteilnehmenden am ersten Kurstag kann ein Kursnachmittag nach Wunsch auch im Atelier der Kursleitung in Buchrain stattfinden.

**Leitung:** Cornelia Hauser, Floristin  
**Daten:** 4 x Donnerstag; 6./20.10. und 3./17.11.2016

**Zeit:** 13.30 bis 15.30 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern (evtl. 1 x Atelier in Buchrain)

**Kosten:** CHF 223.- (inkl. Material 4 x CHF 35.- = CHF 140.-)

**Anmeldung:** bis 22.9.2016

NEU

## Kurse 296 bis 298 Aquarellmalen

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

**Leitung:** Maria Tschuppert

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

**Kosten:** CHF 170.-

### Kurs 296 Anfänger

**Daten:** 5 x Dienstag; 23.8., 13.9., 11.10., 8.11. und 6.12.2016

**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 9.8.2016

### Kurs 297 Vorkenntnisse

**Daten:** 5 x Mittwoch; 31.8., 21.9., 26.10., 16.11. und 7.12.2016

**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 17.8.2016

### Kurs 298 Fortgeschrittene

**Daten:** 5 x Donnerstag; 25.8., 15.9., 13.10., 10.11. und 1.12.2016

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

**Anmeldung:** bis 11.8.2016

## Kurs 299

### Digitales Fotografieren «Faszination Mensch»

#### Porträtfotografie

Um ausdrucksstarke Porträts zu fotografieren genügen eine gute Kamera und technische Kenntnisse nicht. Empathie, Menschenkenntnisse und eine achtsame Wahrnehmung gehören dazu. Lernen Sie vom Profi, authentische Porträtbilder, ohne aufwendige Kameratechnik zu fotografieren und wie Sie Menschen vorteilhaft ins Bild rücken können. Bei der nachträglichen Fotobesprechung lernen Sie verschiedene Bildinterpretationen kennen.

**Leitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin

**Daten/Zeiten:** 2 x Mittwoch; 31.8.2016, 13.30 bis 16.30 Uhr (Praxis im Freien) und 7.9.2016, 9.00 bis 11.00 Uhr (Bildbesprechung)

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

**Kosten:** CHF 150.-

**Material:** Eigene Kamera und Kamerakenntnisse

**Anmeldung:** bis 17.8.2016

### Kurs 300 Digitales Fotografieren «Lozärner Mäas» Nachtaufnahmen

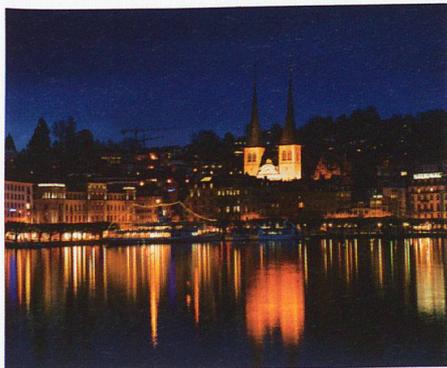


Foto: Fotofila

Lernen Sie vom Profi, welche Kameraeinstellungen bei Nachtaufnahmen zu wählen sind, um wirkungsvolle, dynamische bewegte Bilder zu erhalten. Ein erlebnisreicher Fotoabend, bei dem auch die experimentelle Fotografie zum Einsatz kommt. Bei der nachträglichen Fotobesprechung lernen Sie verschiedene Bildinterpretationen kennen.

**Leitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin

**Daten/Zeiten:** 2 x Montag; 3. und 10.10.2016, 9.00 bis 11.00 Uhr (Theorie und Bildbesprechung) und 1 x Dienstag; 4.10.2016, 18.00 bis 20.30 Uhr (Nachtaufnahmen)

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

**Kosten:** CHF 185.-

**Material:** Eigene Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten und Stativ

**Anmeldung:** bis 19.9.2016

### Kurs 301 Schach

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis des Anfängerkurses inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel Schweizer Schachbund).

**Leitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

**Daten:** 8 x Mittwoch; 5.10. bis 30.11.2016 (ohne 23.11.)

**Zeiten:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 163.- (inkl. Lehrmittel)

**Anmeldung:** bis 21.9.2016

### Kurse 302 und 303 Jassen

Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind keine nötig. Jassen fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. Denn «Jassen verbindet Menschen».

**Leitung:** Franz Küttel, Jassleiter SJM

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche)

**Kosten:** CHF 75.-

### Kurs 302 Anfänger

Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich Spielzüge an und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen.

**Daten:** 4 x Dienstag; 6. bis 27.9.2016

**Anmeldung:** bis 23.8.2016

### Kurs 303 Fortsetzung

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

**Daten:** 4 x Dienstag; 4. bis 25.10.2016

**Anmeldung:** bis 20.9.2016

### Kurs 304 Pétanque

NEU



Foto: Fotofila

Pétanque ist ein Kugelspiel und wird dem Präzisionssport zugeordnet. Sie lernen die Grundlagen und Regeln kennen und erfahren dabei viel Spielspass und -freude. An einem der schönsten Spielplätze Europas geniessen Sie unbeschwerete Stunden unter Gleichgesinnten. Sie arbeiten an Ihrem persönlichen Spielerfolg, das heisst an der mentalen Stärke, am Fingerspitzengefühl und am scharfen Blick.

**Leitung:** Res Blaser, Pétanque Club Luzern

**Daten:** 5 x Mittwoch; 7.9. bis 5.10.2016

**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr

**Ort:** Nationalquai Luzern, Musikpavillon

**Kosten:** CHF 115.-

**Anmeldung:** bis 24.8.2016

# Musik

Partner-  
angebote

■ ■ ■ Musikschule  
Stadt Luzern

## Kurs 305 Schnupperkurs Alphorn

NEU



Foto: Fotolia

Lernen Sie das Schweizer Nationalinstrument kennen! Sie spielen einzelne Töne und einfache Melodien und es werden Themen wie Ansatz, Blas- und Atemtechnik besprochen. Einige Alphörner stehen während des Kurses zur Verfügung.

**Leitung:** Josef Koller, dipl. Musikpädagog, Hornist  
**Datum:** 1 x Samstag; 24.9.2016  
**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 85.- zzgl. CHF 20.- für Nutzung Leihinstrument  
**Anmeldung:** bis 9.9.2016

## Kurs 306 Alphorn-Gruppe

NEU

Lernen Sie das Schweizer Nationalinstrument zu spielen. Themen wie Ansatz, Blas- und Atemtechnik werden geübt und Melodien zusammen gespielt.

**Leitung:** Josef Koller, dipl. Musikpädagog, Hornist  
**Daten:** 4 x Donnerstag; 13.10. bis 3.11.16  
**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 224.- zzgl. Miete Alphorn während Kursdauer CHF 80.-  
**Anmeldung:** bis 29.9.2016

## Kurs 307 Aktives Hören: Seminar

NEU

### Wagner in der Schweiz

Richard Wagner hat einen wichtigen Teil seines Lebens in der Schweiz verbracht. Wir tauchen gemeinsam in den musikalischen Kosmos von Wagner ein und ergründen zusammen, welche Spuren die Schweiz, ihre Landschaft und ihre Kultur in Wagners Schaffen hinterlassen haben.

**Leitung:** Verena Naegele, Dr. Phil. I, Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin  
**Datum:** 1 x Mittwoch; 19.10.2016  
**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr  
**Ort:** Richard Wagner Museum, Richard-Wagner-Weg 27, Luzern  
**Kosten:** CHF 115.-  
**Anmeldung:** bis 5.10.2016

## Kurs 308 Gemeinsam musizieren

NEU

Erleben Sie das Musizieren in der Gruppe mit der Tin Whistle. Einfache irische und Schweizer Lieder werden gemeinsam erarbeitet, die einfach zu spielenden Instrumente erhalten Sie von uns.

**Leitung:** Andrea Strohbach, dipl. Musikpädagogin, Saxophonistin  
**Daten:** 5 x Dienstag; 18./25.10. und 8./15./22.11.2016  
**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 274.- inkl. Tin Whistle, Notenheft und CD  
**Anmeldung:** bis 4.10.2016

## Kurs 309 Aktives Hören: Musikgeschichte

Einführung von der Klassik bis zur Moderne



Foto: iStock

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

**Leitung:** Verena Naegele, Dr. Phil. I, Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin  
**Daten:** 7 x Montag; 17./24.10., 7./14./21.11. und 5./12.12.2016  
**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 310.-  
**Anmeldung:** bis 3.10.2016

### Kurs 310 Fit mit Musik

Sturzprävention mit Musik nach Dalcroze

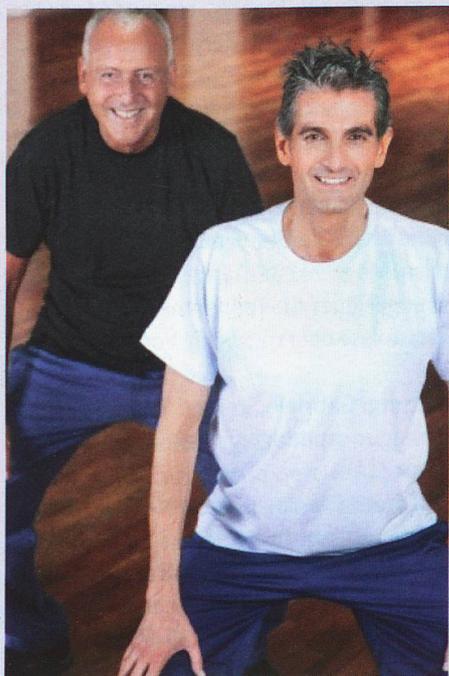


Foto: zVg

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Gleichgewicht, Körpergefühl und Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern.

**Leitung:** Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze

**Daten:** 10 x Freitag; 21.10. bis 23.12.2016

**Zeit:** 9.15 bis 10.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 179.-

**Anmeldung:** bis 7.10.2016

Foto: Fotolia

### Kurs 311 Sing-Stubete

Gemeinsames Singen aus Freude und nach Herzenslust

Wir singen bekannte und neue Lieder aus der Schweiz, aus anderen Ländern und nach Wünschen der Teilnehmenden. Mit einfachen Atem-, Stimm- und Rhythmusübungen lassen wir uns im Spiel mit Stimme und Sprache in Schwung bringen.

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

**Daten:** 6 x Dienstag; 6./27.9., 18.10., 8./29.11. und 20.12.2016

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 139.-

**Anmeldung:** bis 23.8.2016

### Kurs 312 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 Selbst-

vertrauen 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; 22.8. bis 19.9.2016

**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr

**Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

**Kosten:** CHF 110.-

**Anmeldung:** bis 8.8.2016

### Kurs 313 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; 21.11. bis 5.12.2016

**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr

**Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Steinhofstrasse 13, Luzern

**Kosten:** CHF 66.-

**Anmeldung:** bis 7.11.2016



# Gesundheit und Bewegung

## Kurs 315 Generationenpark Hirtenhof

**Bewegungspark für Frauen und Männer  
ab 60 Jahren**

**NEU**



Foto: zVg

Der Bewegungspark ist eine Anlage im Freien mit sieben Trainingsgeräten, die ohne grossen Kraftaufwand genutzt werden können. Die Geräte, die nach der chinesischen Bewegungslehre gestaltet wurden, fördern Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kondition. Pro Senectute Kanton Luzern unterstützt das Projekt.

**Leitung:** Rita Portmann, Fachleiterin Nordic Walking

**Daten:** 4 x Freitag; 2. bis 23.9.2016

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Luzern, Endstation Hirtenhof, VBL-Buslinie 8

**Kosten:** CHF 60.-

**Anmeldung:** bis 19.8.2016

**Partner-  
angebot**

**LUZERNER  
THEATER...**

## Kurs 316 Shall we dance?!

**Tanzworkshop für Menschen  
ab 60 Jahren**

«In Bewegung bleiben» ist das Motto des seit mehreren Jahren erfolgreichen Seniorenangebots von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern. Die Erfolgsgeschichte darf weitergehen, so bittet auch in dieser Spielzeit Kathleen McNurney interessierte Menschen ab 60 Jahren mit Lust an Bewegung und Tanz in den Ballettsaal. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Der Workshop eignet sich gleichermaßen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Zusätzlich zum Tanzworkshop erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte (Kat. A) für die Vorstellung: «Tanz 23: Kinder des Olymp», Samstag, 10.12.2016, 19.30 Uhr, Luzerner Theater.

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

**Daten:** 4 x Donnerstag; 6. bis 27.10.2016

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

**Ort:** Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens (Probephühne)

**Kosten:** CHF 115.-

**Anmeldung:** bis 22.9.2016

## Kurse 317 bis 326

### Yoga

**Auch für reife Körper**

Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

**Hinweis:** Die Yoga-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig freier werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 96.

### Kurs 317 Anfänger

**Daten:** 8 x Donnerstag;  
15.9. bis 3.11.2016

**Zeiten:** 13.15 bis 14.15 Uhr

**Ort:** Sport Solution,  
Obergrundstrasse 32, Luzern

**Kosten:** CHF 160.-

**Anmeldung:** bis 31.8.2016

**NEU**

### Kurs 318 Anfänger Fortsetzung

**Daten:** 6 x Donnerstag; 10.11. bis  
22.12.2016 (ohne 8.12.)

**Zeiten:** 13.15 bis 14.15 Uhr

**Ort:** Sport Solution,  
Obergrundstrasse 32, Luzern

**Kosten:** CHF 127.-

**Anmeldung:** bis 27.10.2016

### Kurse 319 bis 322 Fortgeschrittene

**Daten:** 8 x Mittwoch; 14.9. bis 2.11.2016

**Kurs 319:** 9.00 bis 10.00 Uhr

**Kurs 320:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 321:** 11.00 bis 12.00 Uhr

**Kurs 322:** 13.00 bis 14.00 Uhr

**Ort:** Business Gym, Rösslimattstrasse 37,  
Luzern

**Kosten:** CHF 160.-

**Anmeldung:** bis 31.8.2016

### Kurse 323 bis 326 Fortgeschrittene Fortsetzung

**Daten:** 7 x Mittwoch; 9.11. bis 21.12.2016

**Kurs 323:** 9.00 bis 10.00 Uhr

**Kurs 324:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 325:** 11.00 bis 12.00 Uhr

**Kurs 326:** 13.00 bis 14.00 Uhr

**Ort:** Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

**Kosten:** CHF 144.-

**Anmeldung:** bis 26.10.2016

### Kurse 327 bis 330

#### Qi Gong

##### Lebensenergie stärken

Qi Gong – sinngemäss «Energie-Arbeit» – ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Das grosse Spektrum an Übungen (Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen) haben alle den Sinn, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und das Immunsystem wird gestärkt. Qi Gong kräftigt auch den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

**Leitung:** Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB  
**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern

#### Kurs 327 Anfänger

**Daten:** 8 x Montag; 22.8. bis 24.10.2016

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Kosten:** CHF 195.-

**Anmeldung:** bis 8.8.2016

#### Kurs 328 Anfänger Fortsetzung

**Daten:** 6 x Montag; 31.10. bis 12.12.2016 (ohne 21.11.)

**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr

**Kosten:** CHF 152.-

**Anmeldung:** bis 17.10.2016

#### Kurs 329 Fortgeschrittene

**Daten:** 8 x Montag; 22.8. bis 24.10.2016

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kosten:** CHF 195.-

**Anmeldung:** bis 8.8.2016

#### Kurs 330 Fortgeschrittene Fortsetzung

**Daten:** 6 x Montag; 31.10. bis 12.12.2016 (ohne 21.11.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kosten:** CHF 152.-

**Anmeldung:** bis 17.10.2016

### Kurse 331 und 332

#### Tai Chi

##### Bewegt den Körper und belebt den Geist

Die fließenden Bewegungen des Tai Chi halten den Körper beweglich und stärken die Muskulatur. Sie lernen einen längeren Bewegungsablauf kennen, schulen damit Ihre Konzentration und Vorstellungskraft und unterstützen Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht. Beim geselligen Üben in der Gruppe fällt das Lernen leichter. Tai Chi können Sie bis ins hohe Alter praktizieren. Sie brauchen dazu kein sportliches Talent.

**Leitung:** Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin  
**Ort:** Wesemlinrain 16, Luzern

#### Kurs 331 Anfänger

**Daten:** 8 x Freitag; 21.10. bis 9.12.2016

**Zeit:** 9.00 bis 10.15 Uhr

**Kosten:** CHF 198.-

**Anmeldung:** bis 7.10.2016

#### Kurs 332 Fortgeschrittene

**Daten:** 8 x Freitag; 21.10. bis 9.12.2016

**Zeit:** 10.30 bis 11.45 Uhr

**Kosten:** CHF 198.-

**Anmeldung:** bis 7.10.2016

### Kurse 333 bis 336

#### Pilates

##### Für einen starken «Körperkern»

Mit der Pilates-Methode werden zuerst die tief liegenden Rumpfmuskulaturen (Stabilisatoren) und so das Körperzentrum stabilisiert. Erst dann ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die

Stabilisationsmuskeln garantieren eine aufrechte und gute Körperhaltung. Die Atmung spielt ebenfalls eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körperzentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur sowie den Beckenboden) zu aktivieren. Bei uns wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken-, oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

**Hinweis:** Die Pilates-Kurse sind fortlaufende Angebote mit jeweils wenig frei werdenden Kursplätzen. Informationen bezüglich freier Plätze erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 99.

#### Kurse 333 und 334

**Leitung:** Silvia Meier, Pilates-Instruktorin, Erwachsenensportleiterin

**Daten:** 16 x Montag; 22.8. bis 19.12.2016 (ohne 3. und 10.10.)

**Ort:** Gesundheitspraxis Löwencent, Zürichstrasse 9, Luzern

**Kosten:** CHF 359.-

**Kurs 333:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs 334:** 15.15 bis 16.15 Uhr

#### Kurs 335

**Leitung:** Irène Zingg, Pilates-Instruktorin, Bewegungspädagogin BGB, Expertein Erwachsenensport es a BASPO

**Daten:** 14 x Dienstag; 13.9. bis 20.12.2016 (ohne 1.11.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 298.-

#### Kurs 336

**Leitung:** Rita Guglielmo, Bewegungstherapeutin, Fitnessinstructorin, Naturheilpraktikerin/klassische Masseurin

**Daten:** 15 x Donnerstag; 1.9. bis 15.12.2016 (ohne 8.12.)

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 319.-



**Kurs 337****Physiotherapie****Einführung ins Krafttraining im Alter**

Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individueller Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Telefon 041 362 33 22).

**Leitung:** qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten

**Daten:** 8 x Montag; 12.9. bis 31.10.2016

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstrasse 37, Luzern

**Kosten:** CHF 175.-

**Anmeldung:** bis 29.8.2016

**Kurse 338 und 339****Faszien-Fit****Ganzheitliches Trainingsprogramm nach den Prinzipien der Spiraldynamik®**

Verklebte, verhärtete Faszien (Bindegewebe) sind Ursache vieler Beschwerden (Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Krämpfe, Arthrose etc.). Durch spezifische Übungen wird deren Gleitfähigkeit gefördert, was zu einer verbesserten Blut- und Sauerstoffzirkulation führt und Energie und Bewegung in Fluss bringt. Schmerzhaftes, verspanntes Gewebe wird mit Gleitbewegungen, Mobilisation und Eigenmassage-Techniken gelöst. Die dynamische Stabilität wird durch optimale Gelenkausrichtung (Spiraldynamik®) unterstützt. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen, Knien (auf weicher Unterlage) und Liegen durchgeführt.

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

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

**Kurs 338 Anfänger**

**Daten:** 6 x Freitag; 2.9. bis 21.10.2016 (ohne 7. und 14.10.)

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 155.-

**Anmeldung:** bis 19.8.2016

**Kurs 339 Fortgeschrittene**

**Daten:** 6 x Freitag; 4.11. bis 9.12.2016

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 155.-

**Anmeldung:** bis 21.10.2016

**Kurs 340****Beckenbodengymnastik**

Regelmässige Beckenbodengymnastik ist wichtig, um einer Inkontinenz vorzubeugen oder diese zu behandeln. Sind die Muskeln des Beckenbodens nicht genügend trainiert, kann ein unkontrollierter Urinverlust auftreten. Sie lernen die tiefen Beckenbodenmuskeln spüren und sie in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und loszulassen. Diese Muskeln können sowohl bei Frauen als auch bei Männern bis ins hohe Alter trainiert werden. Die gelernten Übungen können problemlos in den Alltag integriert werden.

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenen-sport esa BASPO

**Daten:** 6 x Dienstag; 11.10. bis 22.11.2016 (ohne 1.11.)

**Zeit:** 15.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstrasse 42, Luzern

**Kosten:** CHF 145.-

**Anmeldung:** bis 27.9.2016

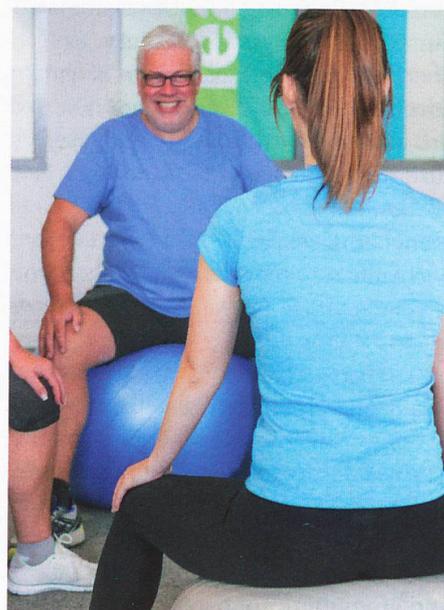
**Kurs 341****Gesunde Gelenke ein Leben lang****Franklin-Methode**

Foto: Fotolia

Lernen Sie, Ihre Gelenke sanft zu mobilisieren und erleben Sie, wie Sie sich langfristig beweglich erhalten. Die Franklin-Methode ist eine Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Durch das Verstehen einfacher anatomischer Abläufe erkennen Sie, wie der Körper aufgebaut ist und funktioniert. Durch einfache Übungen werden die Muskeln gelockert und ausbalanciert und wir bewahren eine elastische Körperhaltung. Günstige Haltungs- und Bewegungsmuster helfen, Gelenkschmerzen und Arthrose vorzubeugen und bewirken ein besseres Wohlbefinden.

**Leitung:** Françoise Hafén, dipl. Bewegungspädagogin Franklin-Methode, BGB

**Daten:** 8 x Mittwoch; 7.9. bis 9.11.2016 (ohne 5. und 12.10.)

**Zeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** DG Freiraum, Bruchstrasse 10, Luzern

**Kosten:** CHF 165.-

**Anmeldung:** bis 24.8.2016

# Gesundheit und Wohlbefinden

## Kurs 345

### Der nächste Schritt in meinem Leben!

#### Workshop zur Zielfindung, mit spirituellem Hintergrund

Auch in fortgeschrittenem Alter dürfen wir Ziele haben und sie auch erreichen. In diesem Workshop beschäftigen wir uns unter anderem mit Fragen wie: Welche Ziele habe ich? Wie kann ich mein Ziel erreichen? Mit Hilfe von Meditation und mentaler Hilfe definieren wir unseren nächsten Schritt in unserem Leben und legen die Vorgehensweise fest. Der spirituelle Hintergrund dieses Workshops hilft uns, uns auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren. Wo willst DU hin?

**Leitung:** Astrid Reichmuth, Mediale Beratungen, Therapeutin

**Datum:** 1 x Mittwoch; 19.10.2016

**Zeit:** 14.00 bis 15.30 Uhr

**Ort:** Praxis Licht am Horizont, Klösterlistrasse 33, Kriens

**Kosten:** CHF 38.-

**Anmeldung:** bis 5.10.2016

## Kurs 346

### Atmen – Bewegen – Entspannen

Wieder einmal tief durchatmen können! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können.

**Leitung:** Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf

**Daten:** 5 x Donnerstag; 20.10. bis 17.11.2016

**Zeit:** 10.00 bis 11.15 Uhr

**Ort:** Praxismgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank)

**Kosten:** CHF 130.-

**Anmeldung:** bis 13.10.2016

## Kurs 347

### Balsam für die Füsse

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z. B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfüsse 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®, Bewegungspädagogin

**Daten:** 4 x Donnerstag; 8. bis 29.9.2016

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 155.-

**Anmeldung:** bis 25.8.2016

## Kurs 348

### Gut und erholsam schlafen Schlafstörungen natürlich begegnen



Foto: Fotolia

Haben Sie Mühe mit dem Ein- und/oder Durchschlafen? Möchten Sie Wege finden, den Schlaf auf natürlichem Weg zu regulieren? So dass Sie morgens wieder gut ausgeruht, klar und fit sind? Es geht oft auch ohne starke Schlafmittel. Sie lernen in diesem Kurs, was Ihren Schlaf sabotiert und wie Sie dies ausschalten können. Erfahren Sie auch, was Ihre Organuhr, Ihr Biorhythmus und Ihr per-

sönliches Umfeld zu Ihrem gesunden Schlaf beitragen. Alles, was Sie brauchen, ist etwas Geduld mit sich selbst und Freude am leicht erlernbaren Schlafraining.

**Leitung:** Stephanie Husmann, dipl.

Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin

**Daten:** 2 x Dienstag; 4. und 11.10.2016

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 115.-

**Anmeldung:** bis 21.9.2016

## Kurse 349 und 350

### Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör

#### Wege zu besserem Zuhören

Wer gut hört und zuhören kann, bleibt in Kontakt und kann sich aktiv beteiligen. Wieder besser in Verbindung stehen mit den anderen und der Welt, teilhaben und verbunden sein, das ist das Ziel dieses Kurses. Im Alter lässt das Gehör nach, es kommen weniger Impulse im Gehirn an. Wie ein Muskel, der nicht mehr genutzt wird, werden die Nervenverbindungen schwächer. In der Folge wird es immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zum besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem Elektronischen Ohr über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken Ihre Lebensgeister.

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

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 220.-

## Kurs 349

**Daten:** 5 x Freitag; 23.9. bis 21.10.2016

**Anmeldung:** bis 9.9.2016

## Kurs 350

**Daten:** 5 x Montag; 7.11. bis 5.12.2016

**Anmeldung:** bis 24.10.2016

## Moderne Kommunikation und Computer

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

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurse 355 bis 359 iPhone – Grundkurs

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

In diesem Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone. Richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen, bearbeiten und löschen gehören ebenso zum Kursinhalt wie der Download und die Bedienung verschiedener Apps (z. B. SBB).

**Leitung:** Nicola Wyss

**Kurs 355**  
**Daten:** 2 x Montag; 22. und 29.8.2016  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 125.-

**Kurs 356**  
**Daten:** 2 x Mittwoch; 7. und 14.9.2016  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern  
**Kosten:** CHF 125.-

**Kurs 357**  
**Daten:** 2 x Montag; 17. und 24.10.2016  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern  
**Kosten:** CHF 125.-

**Kurs 358**  
**Daten:** 2 x Freitag; 4. und 11.11.2016  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 125.-

**Kurs 359**  
**Daten:** 2 x Montag; 5. und 12.12.2016  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 125.-

**Kurse 360 und 361  
iPhone – Wiederholungskurs**  
Wir bieten allen Absolventinnen und Absolventen von iPhone-Grundkursen auch Wiederholungskurse an. Ziel ist es, das Gelernte zu vertiefen und Neues, wie zum Beispiel den Notfallmodus mit seinen Möglichkeiten, dazuzulernen.

**Leitung:** Nicola Wyss

**Kurs 360**  
**Datum:** 1 x Montag; 12.9.2016  
**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 99.-

**Kurs 361**  
**Datum:** 1 x Mittwoch; 14.12.2016  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 99.-

**Kurse 362 und 363  
iPad – Grundkurs**  
**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes iPad und Passwort für Apple ID (falls vorhanden) sowie Stromadapterkabel.

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

**Leitung:** Nicola Wyss

**Kurs 362**  
**Daten:** 3 x Montag; 12. bis 26.9.2016  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 280.-

**Kurs 363**  
**Daten:** 3 x Mittwoch; 2. bis 16.11.2016  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern  
**Kosten:** CHF 280.-

**Kurse 364 bis 366  
Android Handy – Grundkurs**  
**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Gerät mit PIN-Code für SIM-Karte.

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie dessen Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Telefon-Grundeinstellungen, richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen etc. Bitte geben Sie uns die Marke Ihres Telefons bekannt.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Kurs 364**  
**Daten:** 2 x Dienstag; 23. und 30.8.2016  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern  
**Kosten:** CHF 125.-

**Kurs 365**  
**Daten:** 2 x Dienstag; 18. und 25.10.2016  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 125.-

**Kurs 366**  
**Daten:** 2 x Montag; 14. und 21.11.2016  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 125.-

**Kurs 367  
Android Handy – Wiederholungskurs**

Wir bieten allen Absolventinnen und Absolventen von Android-Handy-Grundkursen auch Wiederholungskurse an. Ziel ist es, das Gelernte zu vertiefen und Neues, wie zum Beispiel den Notfallmodus mit seinen Möglichkeiten, dazuzulernen.

**Leitung:** Beatrice Tichelli  
**Datum:** 1 x Dienstag; 13.12.2016  
**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstrasse 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 99.-

**Kurs 368  
Android Tablets – Grundkurs**  
**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Gerät und Stromadapterkabel.

Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres neuen Tablets der Marken Samsung, Asus, Lenovo etc. kennen: Im Internet surfen, E-Mails verfassen, Apps laden und bedienen, Fotos/Dokumente verwalten und Musik hören.

**Leitung:** Beatrice Tichelli  
**Daten:** 3 x Montag; 14. bis 28.11.2016  
**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern  
**Kosten:** CHF 280.-

## Computer (Windows)

> Laptop-Kurse in Luzern  
> PC-Kurse in Neuenkirch

NEU

Setzen Sie Ihre Wünsche um, besuchen Sie jetzt einen Computerkurs. Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten, virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und wecken Sie Ihre Ressourcen – erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit dem Laptop oder PC!

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

**Hardware:** In Neuenkirch stehen 6 moderne PCs zur Verfügung oder Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit. In Luzern bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit oder Sie können einen Laptop gegen Gebühr nutzen.

**Nutzungsgebühr Laptops:** Die Nutzungsgebühr für unsere 2 Laptops in Luzern beträgt CHF 20.- pro Kurstag (4 x = CHF 80.- bzw. 3 x = CHF 60.-). Bitte bei der Anmeldung vermerken.

**Betriebssystem:** Windows 7 und 10 (Office Version 2010 oder 2013/2016). Auf den Schulgeräten ist wahlweise Windows 7 und 10 installiert.

**Lehrmittel:** Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert (CHF 39.50). Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium zuhause.

**Anreise Neuenkirch:** Ab Bahnhof Luzern gibt es alle 30 Minuten eine direkte Busverbindung nach Neuenkirch (Nr. 72) mit 18 Minuten Fahrzeit. Es sind auch genügend Parkplätze vorhanden.

**Leitung:** Michel Prigione

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn



**Kurse 375 bis 377****Windows – Grundkurs**

**Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop zuhause zum Üben mit Windows-Betriebssystem. Klären Sie bitte vor Kursbeginn ab, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows 7/8.1/10 und Office 2010 oder 2013/2016.

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

**Kurs 375 Laptop**

**Daten:** 4 x Donnerstag; 1. bis 22.9.2016

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

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 310.– (exkl. Laptop)

**Kurs 376**

**Daten:** 4 x Mittwoch; 19.10. bis 9.11.2016

**Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 390.–

**Kurs 377 Laptop**

**Daten:** 4 x Montag; 21.11. bis 12.12.2016

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 310.– (exkl. Laptop)

**Kurse 378 und 379****Windows – Umsteigerkurs**

Foto: Prisma

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

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP, Windows 7 und Windows 8.1 auf Windows 10: Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen, 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.

**Kurs 378 Laptop**

**Daten:** 3 x Dienstag; 13. bis 27.9.2016

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 230.– (exkl. Laptop)

**Kurs 379**

**Daten:** 3 x Freitag; 11. bis 25.11.2016

**Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 290.–

**Kurse 380 und 381****Internet und E-Mail – Einführung**

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

Im Kurs wird mit Google oder Firefox sowie dem neuen Microsoft Edge Browser und den Programmen Windows Mail oder Outlook 2013/2016 gearbeitet.

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web und der elektronischen Post. Suchen und finden Sie Informationen wie Adressen und Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und ausdrückt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die ein sicheres Surfen ermöglichen. Lernen Sie die Möglichkeiten des E-Mails kennen und halten Sie mit Ihren Bekannten künftig Kontakt per elektronischer Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte per E-Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

**Kurs 380 Laptop**

**Daten:** 4 x Donnerstag; 20.10. bis 10.11.2016

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 310.– (exkl. Laptop)

**Kurs 381**

**Daten:** 4 x Mittwoch; 23.11. bis 14.12.2016

**Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 390.–

**Kurs 382****Bildbearbeitungsprogramm  
Photoshop Elements 14**

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

Bildbearbeitung mit dem «kleinen Bruder» des Profi-Programms Photoshop. Bildübertragung und Organisation sind Grundlagen, die vermittelt werden. Nach der Übersicht der Programm-Oberfläche beginnen wir mit der Bildbearbeitung. Bildausschnitte auswählen, Kontrast, Helligkeit und Bildgrösse definieren, rote Augen korrigieren, Texte zu Bildern, Collagen usw. Durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern.

Wir werden mit der Version Photoshop Elements 14 arbeiten. Eine Lizenz kostet CHF 50.- pro Teilnehmer/in, wenn 2 Personen sich ein Programm teilen bzw. CHF 95.- für die Vollversion. Das Buch des Herdt Verlags kostet CHF 39.50.

**Daten:** 4 x Dienstag, 15.11. bis 6.12.2016

**Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 390.- (exkl. Software und Buch)

**Kurse 383 und 384****Fotobuch erstellen mit  
Online-Gratissoftware**

**Voraussetzung:** Windows-Grund- oder Umsteigerkurs oder Internet- und E-Mail-Kurs.

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

**Kurs 383**

**Daten:** 3 x Freitag, 23.9. bis 7.10.2016

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

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

**Kurs 384**

**Daten:** 3 x Freitag, 2. bis 16.12.2016

**Ort:** MIP Schulung, Surseestrasse 6, Neuenkirch

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kosten:** CHF 290.-

**«Wissen à la carte»**

Haben Sie Fragen zu anderen Programmen oder finden Sie keine Lösung zu Ihrem Thema? Notieren Sie sich Ihre individuellen Fragen und buchen Sie Privatstunden (CHF 105.-/Std.) bei unseren Kursleiter/innen unter Telefon 041 226 11 96.

**Computer (Mac)**

**Leitung:** Stephan Amgarten, Kursleiter, Kundenberater bei Data Quest AG

**Ort:** Data Quest AG, Pilatusstrasse 18, Luzern (3. Stock mit Lift)

**Anmeldung:** bis 2 Wochen vor Kursbeginn

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

**Kurse 385 bis 387****Einstieg in den entspannten  
Umgang mit dem Mac**

**Voraussetzung:** 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. In einer kleinen Gruppe werden in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.

**Kursinhalt:** Der Finder – wozu man ihn braucht und wie man ihn einrichtet / Finder-Fenster anpassen / Ordner anlegen / Systemeinstellungen / Einrichten des Docks / Programme starten und beenden / Dateien erstellen, speichern und öffnen / Safari. Kursunterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Kosten:** CHF 230.-

**Kurs 385**

**Daten:** 2 x; Dienstag, 19. und Donnerstag, 21.7.2016

**Kurs 386**

**Daten:** 2 x; Dienstag, 9. und Donnerstag, 11.8.2016

**Kurs 387**

**Daten:** 2 x; Montag, 19. und Mittwoch, 21.9.2016

**Kurs 388****Fotos-App**

**Voraussetzung:** Einstiegskurs Mac

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

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

**Daten:** 2 x; Dienstag, 18. und Donnerstag, 20.10.2016

**Zeit:** 8.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 230.-

# Sprachen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und Grammatik wie nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, möglichst bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnertstufen.

**Kursdauer:** 22.8. bis 16.12.2016 (ohne Herbstferien 3. bis 10.10., Allerheiligen 1.11. und Maria Empfängnis 8.12.)

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

**Lektionsdauer:** 50 oder 75 Minuten

**Anmeldung:** bis 15.8.2016

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

## Kursleiterinnen

### Englisch

#### Frau Barbara Christen

Kurse: 401, 402, 404, 405, 406, 415, 416

#### Frau Ruth Knapp

Kurse: 403, 410, 411, 412, 413, 414

#### Frau Pat Suhr Felber

Kurse: 407, 409, 419, 420, 421, 422, 423, 424

#### Frau Rosmarie Zemp-Gruber

Kurse: 408, 417, 418

### Spanisch

#### Frau Yolanda Schneuwly-Rivera

Kurse: 431, 433, 434, 437, 438

#### Frau Belén Temiño

Kurse: 430, 432, 435, 436

### Italienisch

#### Frau Emi Pedrazzini

Kurse: 440, 441, 443, 444, 445, 446, 447, 448

#### Frau Maria Fasanella

Kurs 442

### Französisch

#### Frau Soraya Blessing

Kurse: 450, 451, 452

### Russisch

#### Frau Alina Fuchs

Kurse: 461, 462

## ENGLISCH WELCOME!

### Anfänger 1 (Beginner)

ohne Vorkenntnisse

#### Kurs 401

Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

### Anfänger 1.1 (Beginner)

wenig Vorkenntnisse erforderlich

#### Kurs 402

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

### Anfänger 1.2 (Elementary)

Vorkenntnisse erforderlich

#### Kurs 403

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

#### Kurs 404

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

### Anfänger 1.3 (Elementary)

#### Kurs 405

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

### Anfänger 1.4 (Elementary)

#### Kurs 406

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

### Anfänger 2 (Elementary)

#### Kurs 407

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 218.- (15 x)

### Mittel 1 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 408

Mi, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

#### Kurs 409

Di, 15.00 bis 15.50 Uhr CHF 203.- (14 x)



Fotos: Fotolia



### Mittel 1.1 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 410

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

### Mittel 1.2 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 411

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

#### Kurs 412

Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

### Mittel 2 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 413

Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

#### Kurs 414

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

### Mittel 3 (Pre-Intermediate)

#### Kurs 415

Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

#### Kurs 416

Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

#### Kurs 417

Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

#### Kurs 418

Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

### Fortgeschrittene 1 (Intermediate)

#### Kurs 419

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 218.- (15 x)

#### Kurs 420

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 218.- (15 x)

#### Kurs 421

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 203.- (14 x)

### Fortgeschrittene 2 (Intermediate)

#### Kurs 422

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 203.- (14 x)

#### Kurs 423

Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 203.- (14 x)

### Konversation (Advanced)

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

#### Kurs 424

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 203.- (14 x)

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

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 430**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

**NEU****Anfänger 1.1**

wenig Vorkenntnisse erforderlich

**Kurs 431**

Do, 14.15 bis 15.30 Uhr CHF 305.- (14 x)

**Anfänger 1.2**

Vorkenntnisse erforderlich

**Kurs 432**

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

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

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 440**

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

**NEU****Anfänger 2**

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 441**

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

**Kurs 442**

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

**Mittel 1****Kurs 443**

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

**Mittel 2****Kurs 444**

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

**Mittel 3****Kurs 445**

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

**Mittel 4****Kurs 446**

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

**Mittel****Kurs 433**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 305.- (14 x)

**Kurs 434**

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

**Fortgeschrittene****Kurs 435**

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

**Konversation***En un ambiente relajado y de la mano de lecturas y materiales audiovisuales, hablamos sobre temas de actualidad e interés para el grupo.***Kurs 436**

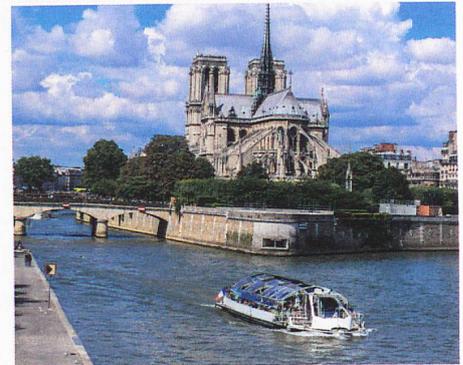
Di, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 203.- (14 x)

**Kurs 437**

Fr, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

**Kurs 438**

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

**FRANZÖSISCH  
BIENVENUE!****Anfänger****Kurs 450**

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

**Mittel****Kurs 451**

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

**Fortgeschrittene****Kurs 452**

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

**RUSSISCH  
DOBRÓ POZHÁLOVAT****Russisch für die Reise****Kurs 460**

ohne Vorkenntnisse

Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 218.- (15 x)

**Anfänger 1 (Niveau 1)****Kurs 461**

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 218.- (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.

## Treff 470

### Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der grauen Zellen zur Verbesserung von Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen.

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

**Daten:** jeden 3. Freitag des Monats;  
19.8., 16.9., 21.10., 18.11., 16.12.2016

**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr und  
13.30 bis 15.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 75.– für 5 wählbare Treffen  
(Abo) oder CHF 20.– pro Mal

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit  
möglich. Eine Anmeldung vor der ersten  
Teilnahme direkt bei Frau Weber ist  
jedoch erwünscht.

## Treff 471

### Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen  
und diskutiert.

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

**Daten:** jeden 1. Donnerstag des Monats;  
7.7., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12.2016

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Hotel Schlüssel,  
Franziskanerplatz 12, Luzern

**Kosten:** CHF 5.– pro Mal

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit  
möglich. Eine Anmeldung ist nicht  
notwendig.

## Treff 472

### Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport  
frönen.

**Leitung:** Margrit Thalmann,  
Telefon 041 440 56 84

**Daten:** jeden 1. Donnerstag des Monats;  
4.8., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12.2016

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

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

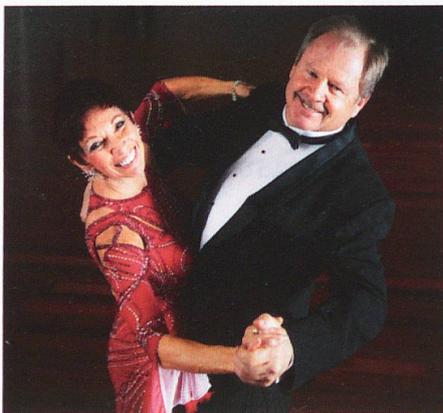
**Kosten:** CHF 24.– für 6 wählbare Treffen  
(Abo) oder CHF 5.– pro Mal

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit  
möglich. Eine Anmeldung ist nicht  
notwendig.

## Treff 473

### Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwing-  
ter Live-Musik.



**Leitung:** Frieda Frei, Telefon 041 930 37 83

**Daten:** jeweils am Donnerstag; 28.7.,  
18.8., 29.9., 27.10., 24.11. und 1.12.  
(provisorisch)

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Betagtenzentrum Staffelnhof,  
Staffelnhofstrasse 60, Luzern

**Kosten:** CHF 8.– pro Mal

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit  
möglich. Eine Anmeldung ist nicht  
notwendig.

## Treff 474

### Immer wieder sonntags

Haben Sie Lust am Sonntag mit  
anderen Menschen etwas zu unter-  
nehmen?

**Leitung:** Josiane Burkard,  
Telefon 078 845 81 30

### Besuch Historisches Museum Luzern

**Datum:** Sonntag, 18.9.2016

**Zeit:** 13.30 bis 16.00 Uhr;  
gemeinsamer Ausklang

**Treffpunkt:** Kapellbrücke, Seite  
Altstadt, Luzern

**Kosten:** CHF 10.– (exkl. Eintritt  
Museum CHF 8.–)

**Anmeldung:** Pro Senectute,  
Telefon 041 226 11 95

### Malen und sich ausdrücken mit Farben

**Datum:** Sonntag, 16.10.2016

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14,  
Luzern

**Kosten:** CHF 10.–

**Anmeldung:** Pro Senectute Kanton  
Luzern, Telefon 041 226 11 95

### Lottomatch mit schönen Preisen

**Datum:** Sonntag, 6.11.2016

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14,  
Luzern

**Kosten:** CHF 10.– (inkl. 1 Gratiskarte  
pro Teilnehmer)

**Anmeldung:** Pro Senectute Kanton  
Luzern, Telefon 041 226 11 95

### Stimmungsvolle Weihnachtsfeier mit Musik, Glühwein und Kuchen

**Datum:** Sonntag, 18.12.2016

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute, Bundesplatz 14,  
Luzern

**Kosten:** CHF 10.–

**Anmeldung:** Pro Senectute Kanton  
Luzern, Telefon 041 226 11 95