

# Bildung

Objektyp: **Index**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Exkursionen und Besichtigungen

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

**Reisekosten:** GA-Inhaber/innen sind Teil der Kollektivgruppe und müssen bei der An- und Rückreise anwesend sein.

**Anmeldung:** Aufgrund der grossen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

**Abmeldungen:** Bitte beachten Sie unsere «Allgemeinen Bedingungen» auf Seite 2.

**Treffpunkt:** Sofern nichts anderes vermerkt, ist der Treffpunkt immer im Bahnhof Luzern, Untergeschoss, vor dem Kiosk, vis-à-vis H&M.

## Anlass 001 + Altdorf und Rega-Basis in Erstfeld

Längst vor Tell bevölkerten die Kelten die Talschaft von Altdorf. Der berühmte Sohn wurde erst 1895 mit einem Denkmal geehrt. Mindestens so sehenswert sind die prächtigen Herrenhäuser, die von den heimgekehrten Söldnerführern errichtet worden sind. In einem Rundgang gehen wir der Geschichte des Urner Hauptortes nach. Der anschliessende Besuch der Rega-Basis in Erstfeld zeigt auf, wie wichtig und hilfreich der Helieinsatz in einem Bergkanton ist.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führungen

**Datum:** Dienstag, 21.1.2020

**Treffpunkt:** 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.48 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führungen

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

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 7.1.2020

## Anlass 002 + Rathausmuseum und Stadtbesichtigung in Sempach

Das kleine Museum im Rathaus bietet einen faszinierenden Einblick ins mittelalterliche Leben um 1386 und in die Stadtgeschichte. Auch geheimnisvolle Heilmittel wie Schabmadonnen und «heilige Fresszettel» sind ausgestellt. Nach einer Kaffeepause erwartet Sie noch eine kurze Städtli-Führung.

**Leitung:** Walter Steffen

**Datum:** Mittwoch, 22.1.2020

**Treffpunkt:** 13.35 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.45 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 25.– inkl. Führungen und Zvieri mit Getränk (Eintritt Museum zusätzlich CHF 9.– vor Ort zahlbar, mit Museumspass frei)

**Reisekosten:** Retourbillett Luzern – Sempach individuell lösen (z.B. Passepartout Tageskarte 3 Zonen; ca. CHF 8.30 mit Halbtax)

**Anmeldung:** bis 8.1.2020

## Anlass 003 + Fernsehstudio Leutschenbach in Zürich

Erfahren Sie in einer etwa 2 Stunden dauernden Führung, wie Fernsehsendungen entstehen. Beim Besuch der verschiedenen Studios erfahren sie viel Interessantes und Sie sehen, wie viel es braucht, bis eine Sendung ausgestrahlt werden kann. Nach der Führung besuchen wir das Personalrestaurant, wo Ihnen vielleicht ein vom Fernsehen bekanntes Gesicht begegnen wird.

**Leitung:** Rita Gasser und lokale Führung

**Datum:** Donnerstag, 13.2.2020

**Treffpunkt:** 13.55 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.49 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führung und ein Getränk mit Kuchen im Personalrestaurant

**Reisekosten:** ca. CHF 24.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Anmeldung:** bis 30.1.2020

## Anlass 004 + Villa Patumbah und Opernhaus in Zürich



Foto: Wikipedia

Nach jahrelangem Feilschen um die Villa Patumbah und ihren prächtigen Park konnte 2013 der Schweizerische Heimatschutz dort seinen Geschäftssitz eröffnen. Wir gewinnen Einblick in die anspruchsvolle Arbeit der Denkmalpflege. Nachmittags, beim Besuch im Opernhaus, tauchen wir ein in eine Welt von Handwerk, Hightech und Kunst und können erahnen, wie das Räderwerk im Hintergrund spielen muss, bis eine Oper bühnenreif ist.

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führungen

**Datum:** Mittwoch, 4.3.2020

**Treffpunkt:** 8.20 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.25 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 49.– inkl. Führungen (Eintritt Villa Patumbah zusätzlich CHF 5.– vor Ort zahlbar, mit Museumspass frei)

**Reisekosten:** ca. CHF 25.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** individuell

**Anmeldung:** bis 19.2.2020

## Anlässe 005 und 006 + Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Nach dem Umbau und der Sanierung zu Beginn des 21. Jahrhunderts erstrahlt das 1902 eröffnete Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich

gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von Franz Brun, ehemaliger Nationalrat und profunder Kenner des Parlamentsbetriebes.

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

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 35.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus

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

**Mittagessen:** Restaurant (nicht inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Anlass

**Anlass 005:** Mittwoch, 4.3.2020

**Anlass 006:** Dienstag, 17.3.2020

### Anlass 007 + Stromwelt CKW in Rathausen



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, 26.3.2020

**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 (z.B. Passepartout Tageskarte Zone 10; ca. CHF 6.20 mit Halbtax)

**Anmeldung:** bis 12.3.2020

### Anlass 008 + Wasserturm- und Museggmauer in Luzern



Foto: Wikipedia

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.

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

**Datum:** Donnerstag, 30.4.2020

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 16.00 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 43.– inkl. Führungen

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

**Anmeldung:** bis 16.4.2020

### Anlass 009 + Vom Apfel zum Saft: Mosterei Möhl in Arbon

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, 7.5.2020

**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 45.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant Mühle in

Stachen/Arbon (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 23.4.2020

### Anlass 010 + Heilkräuterspaziergang in Arth-Goldau



Foto: zVg

Mit der bekannten Referentin Brigitte Waser-Bürgi aus Sattel, Heilpflanzen-Fachfrau, machen wir einen Heilkräuterspaziergang am Waldrand von Arth-Goldau (ca. 2,15 Stunden). Viele Heilpflanzen wachsen vor unserer Haustüre. Wir lernen Wildkräuter und ihre Heilwirkung kennen und wie wir sie in der Küche verwenden können.

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

**Datum:** Freitag, 5.6.2020

**Treffpunkt:** 11.00 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 17.21 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 39.– inkl. Führung

**Reisekosten:** ca. CHF 11.– mit Halbtax/ Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

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

**Anmeldung:** bis 20.5.2020

# Alltag und Natur

## Anlass 011 +

### La Chaux-de-Fonds – auf den Spuren von Le Corbusier

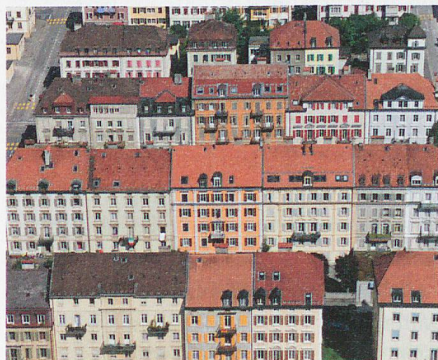


Foto: zVg

Bei diesem Ausflug nach La Chaux-de-Fonds erfahren Sie vieles über die jungen Jahre von Charles-Edouard Jeanneret – welcher unter dem Künstlernamen Le Corbusier als Architekt, Maler und Designer bekannt ist. Er hat seiner Heimatstadt ein reiches Erbe an interessanten Bauten hinterlassen, die wir unter kundiger Führung (2 Std. zu Fuss) besuchen werden. Zudem werfen wir in der Uhrenmetropole auch einen Blick ins Internationale Uhrenmuseum und gehen auf Zeitreise.

**Leitung:** Markus Meier und lokale Führung

**Datum:** Dienstag, 30.6.2020

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, Bahnhof Luzern

**Rückkehr:** 19.01 Uhr in Luzern

**Kosten:** CHF 59.– inkl. Führung und Mittagessen mit Getränk (Eintritt Uhrenmuseum zusätzlich CHF 12.50 vor Ort zahlbar, mit Museumspass frei)

**Reisekosten:** ca. CHF 48.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** Restaurant Chez Gilles, La Chaux-de-Fonds (inbegriffen)

**Anmeldung:** bis 16.6.2020

## Kurs 020 +

### Aufräumen – das Leben wird leichter

#### Platz für ein leichteres Leben

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

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

**Daten:** 3 x Dienstag; 3./17. und 31.3.2020

**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 114.–

**Anmeldung:** bis 18.2.2020

## Kurs 021

### Die Kraft der Wildkräuter

#### Wie die Natur unserer Gesundheit helfen kann

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

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

**Daten:** 3 x Donnerstag; 26.3 bis 9.4.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 128.–

**Anmeldung:** bis 12.3.2020

## Kurs 022

### 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 Donnerstag; 16.4.2020

**Zeit:** 14.00 bis 17.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 75.–

**Anmeldung:** bis 2.4.2020

## Kurs 023 +

### Kochkurs «Jeder kann Kochen»

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

**Leitung:** Edith Jenny, Hauswirtschaftslehrerin

**Daten:** 4 x Dienstag; 28.4. bis 19.5.2020

**Zeit:** 16.00 bis 19.00 Uhr

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

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

**Anmeldung:** bis 14.4.2020

# Am Puls der Zeit

## Kurs 030 + Steuererklärung online Papierlos ausfüllen und einreichen

NEU



Foto: zVg

Die Steuererklärung kann seit Steuerperiode 2016 für natürliche Personen elektronisch eingereicht werden (eFiling). Sie können die Steuererklärung inklusive aller notwendigen Beilagen verschlüsselt und sicher elektronisch über das Internet einreichen. Am ersten Kurstag werden Sie in das Steuerklärungsprogramm «steuern.lu» eingeführt bzw. laden dieses auf Ihren Laptop. Sie erfahren auch, wie Sie die notwendigen Beilagen elektronisch in einem gängigen Datenformat beifügen können. Am zweiten Kurstag werden Ihre Fragen beantwortet und Sie werden zusätzlich von Fachpersonen des Steuerklärungsdienstes betreut, um termingerecht die Steuererklärung elektronisch einreichen zu können.

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

**Leitung:** David Schär,  
Leiter Steueramt Stadt Luzern  
**Daten:** 2 x Donnerstag; 27.2. und 12.3.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 80.–  
**Anmeldung:** bis 13.2.2020

## Kurs 031 + Eigene Vorsorge mit dem Docupass Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

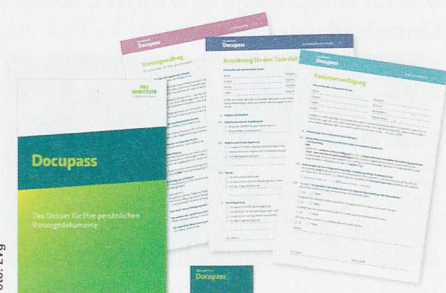


Foto: zVg

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

**Leitung:** Lis Hunkeler,  
Inhaberin «Leben mit Qualität»  
**Datum:** 1 x Montag; 10.2.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**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.  
**Anmeldung:** bis 27.1.2020

## Kurse 032 bis 037 + Docupass-Workshop Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung zur Erstellung Ihres persönlichen Vorsorge-dossiers. 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 80.– (exkl. Docupass)  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 032: Luzern

**Daten:** 2 x Dienstag; 28.1. und 4.2.2020  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

### Kurs 033: Luzern «Abendkurs»

**Daten:** 2 x Dienstag; 3. und 10.3.2020  
**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

### Kurs 034: Luzern

**Daten:** 2 x Dienstag; 28.4. und 5.5.2020  
**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

### Kurs 035: Luzern «Abendkurs»

**Daten:** 2 x Dienstag; 19. und 26.5.2020  
**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

### Kurs 036: Willisau

**Daten:** 2 x Dienstag; 10. und 17.3.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau

### Kurs 037: Sursee

**Daten:** 2 x Dienstag; 16. und 23.6.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Ref. Kirchgemeinde, Dägersteinstrasse 13, Sursee

# Am Puls der Zeit



## Kurse 038 und 039 + «auto-mobil bleiben» Fahr-Check-Kurs

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

**Leitung:** Marlies Wespi, Fahrlehrerin

**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr (Fahren/  
Theorie), 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)

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

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

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

**Kurs 038:** 1 x Dienstag; 24.3.2020

**Kurs 039:** 1 x Dienstag; 12.5.2020

## Kurs 040 + Sicher unterwegs mit dem E-Bike Einsteigerkurs



E-Bikes liegen im Trend. Im Einsteigerkurs mit Theorie und Praxis wird die Mobilitätsform erlebbar. Der Kurs beinhaltet einen ausführlichen Theorieteil, in dem die gesetzlichen Hintergrundinformationen wie Vorschriften, Fahrberechtigungen und Versicherung vermittelt werden. Neben Themen wie Wartung, Kontrolle und Bedienung werden Gefahren im Verkehr ebenso angesprochen wie richtiges Verhalten. Im Praxisteil wird das richtige Schalten und Bremsen geübt und es steht ein Geschicklichkeits-Parcours bereit.

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

**Datum:** 1 x Samstag; 9.5.2020

**Zeit:** 8.30 bis 12.00 Uhr

**Ort:** Fahrtrainingszentrum TCS,  
6032 Emmen

**Kosten:** CHF 110.- inkl. E-Bike  
(CHF 70.- für TCS-Mitglieder; bei  
Anmeldung vermerken)

**Anmeldung:** bis 24.4.2020

## ↔ SBB CFF FFS

## Kurse 041 und 042 + 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 der grundlegenden Bedienung des Gerätes, App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert, idealerweise bereits registriert (SwissPass-Login).

**Leitung:** SBB-Mitarbeitende

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

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

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 041

**Datum:** 1 x Dienstag; 14.1.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

### Kurs 042

**Datum:** 1 x Dienstag; 12.5.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr



verkehrsbetriebe  
luzern  
verbindet uns

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

Die Gratisangebote der Verkehrsbetriebe Luzern 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.

**Luzern:** Mittwoch, 13.5. und Donnerstag;  
22.9.2020, 8.15 bis 12.15 Uhr, vbl

**Hochdorf:** Mittwoch, 6.5.2020,  
8.15 bis 12.00 Uhr, Bahnhof

**Sursee:** Dienstag, 12.5.2020,  
8.15 bis 12.00 Uhr, Bahnhof

**Willisau:** Dienstag, 19.5.2020,  
8.30 bis 12.00 Uhr, Bahnhof

**Wolhusen:** Mittwoch, 27.5.2020,  
8.30 bis 12.00 Uhr, Bahnhof

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

# Wissen und Kultur

Kurs 045

## Philosophische Lektüre

**Michael Hampe: Das vollkommene Leben**  
Wir lesen das Buch «Das vollkommene Leben» des Philosophen Michael Hampe. In seinen als Meditationen bezeichneten Essays über das Glück lässt Hampe vier fiktive Autoren ihre Vorstellungen von Glück vortragen. Mit dieser Vielstimmigkeit der dargestellten Ansichten bietet das Buch reichen Stoff für Diskussionen und vertieftes Nachdenken über die Möglichkeiten eines sinnerfüllten Lebens.

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

**Daten:** 8 x Montag; 13.1. bis 9.3.2020 (ohne 10.2.)

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 305.-

**Anmeldung:** bis 6.1.2020

NEU

28.4.2020: Luzern

Vom Maihof ins Wey-Quartier

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Pro Senectute, Maihofstrasse 76, Luzern

**Abschluss:** Museumsplatz Luzern

12.5.2020: Ettiswil

Barprobe und Hostienwunder

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Post Ettiswil

**Abschluss:** Post Ettiswil

26.5.2020: Emmen-Luzern

Strafen und Richten

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr,

Bahnhof Emmenbrücke

**Abschluss:** Weinplatz Luzern

9.6.2020: Kriens-Luzern

Herrensitze vor der Stadt

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Haltestelle Eichhof, VBL Bus 1 und 14

**Abschluss:** Reusswehr Luzern

Kurs 046

## Historische Spaziergänge

Für geschichtsinteressierte Gwundernasen

NEU



Foto: Wikipedia

Entdecken Sie mit uns an vier Vormittagen historische Orte ausserhalb der alten Stadt Luzern. Spazierend wollen wir fragen, was uns Zeitzeugnisse über den vormodernen Stadtstaat erzählen können. Sind Sie neugierig und gut zu Fuss, dann führen wir Sie zu Hinterlassenschaften, die etwas zu berichten haben.

**Leitung:** Dr. Jürg Stadelmann, Historiker und Inhaber «Büro für Geschichte, Kultur und Zeitgeschehen», und Giulia Schiess, Historikerin

**Kosten:** CHF 233.-; exkl. individuelle An- und Rückreise

**Anmeldung:** bis 14.4.2020

**Daten/Orte:** 4 x Dienstagmorgen

Kurs 047 +

## 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 gegenseitig zu motivieren? Sie beschäftigen sich mit Fragen: Was stärkt mich? Was hatte ich für Buben- oder Mädchenträume, die ich umsetzen könnte? Wie will ich 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:** 4 x Dienstag; 18.2., 3./31.3. und 9.6.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr (am 9.6. von 13.30 bis 16.30 Uhr)

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

**Kosten:** CHF 195.-

**Anmeldung:** bis 5.2.2020

Kurs 048

## Philosophie – Verletzlichkeit

Kursreihe «Freude am Denken»

Verletzlichkeit ist unbestreitbar Teil menschlicher Existenz – in körperlicher, psychischer und moralischer Hinsicht. Verletzlichkeit zu zeigen, ist hingegen keineswegs selbstverständlich, stattdessen zählen Stärke und Kontrolle. Warum ist das so, was macht uns verletzlich und was macht unsere Verletzlichkeit mit uns? Ausgehend von den Erfahrungen der Anwesenden und kurzen philosophischen Texten diskutieren wir über Ursachen, Wirkungen und Formen der Verletzlichkeit, über Robustheit, versteckte Stärken und das Verhältnis zu uns und anderen.

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

**Daten:** 4 x Mittwoch; 4. bis 25.3.2020

**Zeit:** 13.15 bis 15.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 159.-

**Anmeldung:** bis 19.2.2020

Kurse 049 und 050 +

## Literaturzirkel

Gemeinsam Bücher besprechen

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

**Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler, Studium der Linguistik und der Bibliothherapie

**Daten:** 6 x Freitag; 31.1., 28.2., 27.3., 24.4., 22.5. und 26.6.2020

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

**Kosten:** CHF 100.-

**Anmeldung:** bis 17.1.2020

**Kurs 049:** 13.30 bis 15.00 Uhr

**Kurs 050:** 15.30 bis 17.00 Uhr

# Gestalten und Spielen

## Kurs 055 Lerne skizzieren Zeichnen – nur mit Bleistift

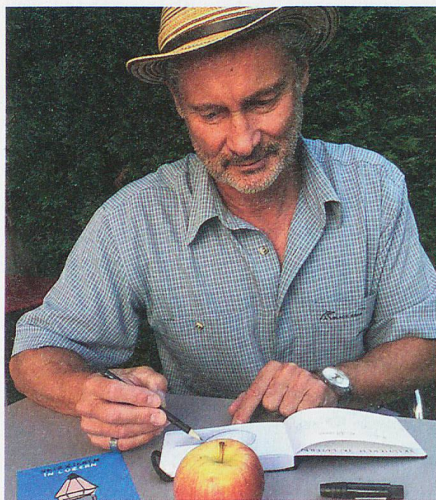
**NEU**


Foto: zVg

Du übst dich im Skizzieren mit Bleistift und Papier. Dabei stellt dir der Kursleiter niveaugerechte Aufgaben, gibt dir Feedback und unterstützt dich mit wertvollen Tipps aus seiner langjährigen Praxis. Es gilt, Gegenstände und das Stilleben zu beobachten und zu skizzieren (z.B. Apfel, Kaffeetasse, Räume, Gebäude, Natur, Tiere etc.). Die Themen und Motive sind zahlreich und können abgesprochen werden. Etwas Übung und ein paar technische Grundlagen führen sehr schnell zu den ersten Erfolgserlebnissen. Lass dich inspirieren, profitiere von praktischen Tipps und geniesse ein paar Stunden «kreativ sein».

**Leitung:** Ludek Martschini, Grafiker & Illustrator, [www.martschini.ch](http://www.martschini.ch)  
**Daten:** 8 x Mittwoch; 29.1., 12.2., 4.\* / 18.\*3., 1./29.\*4., 13. und 27.5.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**\*Bemerkung:** an diesen drei Daten wird extern skizziert.  
**\*Treffpunkt:** Torbogen Bahnhof Luzern  
**Kosten:** CHF 320.- (inkl. Skizzenbuch und Bleistift)  
**Anmeldung:** bis 15.1.2020

## Kurse 056 bis 058 + Acryl-Malen Verschiedene Techniken



Foto: Fotolia

«Die Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele» (Pablo Picasso). Beim Malen lebt man im Hier und Jetzt. Sie erfreuen sich an den Farben, dem Licht und den Formen in Ihren Werken, welche Sie in diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene kreieren. Sie lernen verschiedene Maltechniken mit Acrylfarbe und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

### Kurse 056 und 057

**Leitung:** Jacorine Meier  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Material:** ca. CHF 20.- (vor Ort zu bezahlen)  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 056

**Daten:** 6 x Dienstag; 14.1., 21.1., 4.2., 18.2., 3. und 17.3.2020  
**Kosten:** CHF 240.-

### Kurs 057

**Daten:** 8 x Dienstag; 31.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5., 2.6., 16.6. und 30.6.2020  
**Kosten:** CHF 320.-

### Kurs 058

**Leitung:** Coni Egger, Mitinhaberin «atelier farblecks»  
**Daten:** 6 x Mittwoch; 29.1., 26.2., 25.3., 29.4., 27.5. und 24.6.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Atelier Farblecks, Kirchweg 8, 6048 Horw  
**Kosten:** CHF 240.- plus ca. CHF 20.- Material (vor Ort zu bezahlen)

**NEU**

## Kurse 059 bis 061 + Aquarell-Malen Technik, Farben und Gestaltung

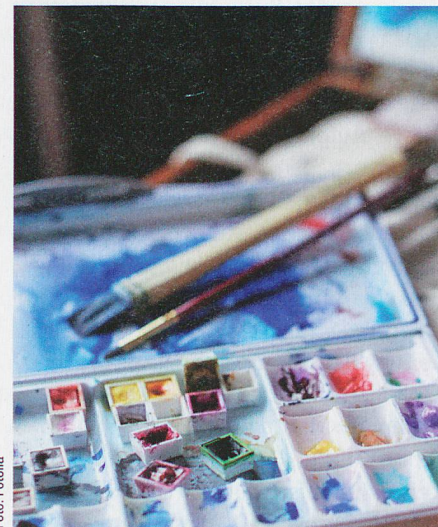


Foto: Fotolia

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

**Leitung:** Maria Tschuppert  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 240.-  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 059: Anfänger

**Daten:** 6 x Dienstag; 21.1., 18.2., 10.3., 24.3., 21.4. und 2.6.2020  
**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

### Kurs 060: Vorkenntnisse

**Daten:** 6 x Mittwoch; 15.1., 12.2., 11.3., 8.4., 13.5. und 10.6.2020  
**Zeit:** 9.00 bis 11.30 Uhr

### Kurs 061: Fortgeschrittene

**Daten:** 6 x Donnerstag; 16.1., 13.2., 19.3., 30.4., 14.5. und 18.6.2020  
**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr



## Kurse 062 und 063 Bildsprache der Tarotkarten Einführung und Fortsetzung



Foto: Fotolia

Tarot ist ein uraltes Kartenspiel, welches das Wissen verschiedenster Völker und Kulturen in Form von Symbolen und Bildern überliefert. Wir setzen uns mit der Symbolkraft des Tarot auseinander und erweitern im Austausch unser Erfahrungswissen. Die Bildsprache des Tarot stärkt die Intuition, um Antworten auf Lebensfragen zu finden. Wir nutzen den Tarot als Instrument der Reflexion und Lösungssuche. Dabei verwenden wir einfache Legemuster oder entwickeln diese in der Gruppe.

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

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 199.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 062: Einführung

**Daten:** 5 x Donnerstag; 27.2. bis 26.3.2020

### Kurs 063: Fortsetzung

**Daten:** 5 x Donnerstag; 30.4. bis 4.6.2020 (ohne 21.5.)

## Kurse 064 und 065 +

### Schach

#### Strategisches Brettspiel

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

**Leitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

**Daten:** 8 x Mittwoch; 4.3. bis 22.4.2020

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

**Kosten:** CHF 135.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 064: Anfänger

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

### Kurs 065: Fortgeschrittene

**Zeit:** 16.00 bis 18.00 Uhr

## Kurse 066 und 067 +

### Jassen

#### Schweizer Nationalspiel

Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten bereitet Spass! Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Die Kursleiterin macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. Sie lernen Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lassen sich in die Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Leitung:** Margrit Thalman

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Hotel Ambassador, Zürichstrasse 3, Luzern

**Kosten:** CHF 85.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 066: Anfänger

**Daten:** 4 x Mittwoch; 11.3. bis 8.4.2020 (ohne 1.4.)

### Kurs 067: Fortsetzung

**Daten:** 4 x Mittwoch; 13.5. bis 10.6.2020 (ohne 3.6.)

## Kurs 068

### 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 Montag; 16.3. bis 27.4.2020 (ohne 13.4.)

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 228.- plus CHF 20.-

Material (vor Ort zu bezahlen)

**Anmeldung:** bis 2.3.2020

## Kurs 069 +

### Pétanque

#### Französisches Kugelspiel



Foto: Fotolia

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

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

**Daten:** 5 x Dienstag; 17.3. bis 28.4.2020 (ohne 7. und 14.4.)

**Zeit:** 15.00 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Nationalquai Luzern, Musikpavillon

**Kosten:** CHF 115.-

**Anmeldung:** bis 3.3.2020

# Musik

## Kurs 070 + Klavier ohne Noten Grundlagen der Begleitung

**NEU**

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; 12.3. bis 9.4.2020  
**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 220.–  
**Anmeldung:** bis 28.2.2020

## Kurse 071 und 072 + Ukulelen

### Gitarrenähnliche Zupfinstrumente

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

**Leitung:** Christina Müller, Musikpädagogin  
**Zeit:** 10.00 bis 11.15 Uhr  
**Ort:** Schlössli Wartegg, Minnie-Hauk-Saal, Luzern  
**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 071: Schnupperkurs (ohne Vorkenntnisse)

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

**Datum:** 1 x Mittwoch; 22.1.2020  
**Kosten:** CHF 39.– (inkl. Instrument)

## Kurs 072: Gruppe (mit Vorkenntnissen)

Sie lernen Akkorde, Rhythmen, einfache Lieder und geniessen das gemeinsame Musizieren in der Gruppe.

**Daten:** 3 x Mittwoch; 12.2., 4. und 11.3.2020  
**Kosten:** CHF 135.– (exkl. Instrument, ca. CHF 100.–)

## Kurs 073 + Jodeln

### Singen ohne Text in der Gruppe



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

**Leitung:** Franziska Wigger, Sängerin, Jodlerin und Gesangspädagogin  
**Daten:** 4 x Freitag; 17.1. bis 7.2.2020  
**Zeit:** 10.00 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 224.–  
**Anmeldung:** bis 6.1.2020

## Kurs 074 + Trommeln Rhythmus erleben



Foto: z/vg

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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Leitung:** Rafael Woll, Schlagzeuger und Perkussionist, und Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin  
**Daten:** 4 x Donnerstag; 30.1., 13.2., 5. und 19.3.2020  
**Zeit:** 10.30 bis 11.20 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstrasse 28, Kriens  
**Kosten:** CHF 154.– (inkl. Instrument)  
**Anmeldung:** bis 16.1.2020

## Kurse 075 und 076

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

Die klassische Musik ist ein faszinierender Teil unserer Kultur. Sie entwickelte sich stets in Zusammenhang mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Ereignissen. Sie erhalten umfassende Grundlagenkenntnisse der klassischen Musik vom Barock bis zur Musik Gustav Mahlers. Wir diskutieren Hörbeispiele und lernen dabei auf lockere Art, Zusammenhänge zu erkennen (Notenkenntnisse sind nicht nötig).

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

**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr

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

**Kosten:** je CHF 184.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Kurs 075: Die grosse Vielfalt des 19. Jahrhunderts

Mit dem Wirken Napoleons wird die alte Ständeordnung gehörig durcheinandergewirbelt. Damit bilden sich auch neue Konzertformen und -gattungen aus von der Salonmusik bis zur grossen Sinfonie, die nun öffentlich gespielt werden. Die Komponisten reagieren darauf mit einem unerhörten Ideenreichtum. Beethoven in seiner Reifezeit gehört ebenso dazu, wie die Hype um Rossini, Webers Romantische Oper und die Klein- und Grossformen bei Schubert, Schumann oder Mendelssohn.

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

### Kurs 076: Nationalströmungen und Gigantismus

Mit dem sich ausbildenden Bürgertum im 19. Jahrhundert wachsen in der 2. Hälfte des 19. Jh die Möglichkeiten der Musik: Es gibt nun grosse Konzerthäuser, Orchester wachsen auch dank modernen Instrumenten, die Vielfalt in der Harmonik nimmt zu, die klassische Musik bildet einen Teil der Sehnsucht nach einer eigenen Nation. Wagner und Verdi prägen die Opernproduktion, Dvorak und Smetana sind Exponenten der Nationalströmungen, Mahler und Richard Strauss führen Sinfonie und Oper zu gigantischen Dimensionen am «Fin de siècle».

### Kurse 077 und 078 + Fit mit Musik

#### Sturzprävention nach Dalcroze

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf eine ganz-

heitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern.

**Leitung:** Diana Wyss, dipl. Rhythmik-  
lehrerin und Seniorenrhythmik nach  
Dalcroze

**Zeit:** 9.15 bis 10.00 Uhr

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

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn  
bzw. bei freien Plätzen auch nach Kurs-  
start möglich

#### Kurs 077: 1. Trimester

**Daten:** 12 x Dienstag; 7.1. bis 7.4.2020  
(ohne 18./25.2.)

**Kosten:** CHF 228.-

#### Kurs 078: 2. Trimester

**Daten:** 10 x Dienstag; 28.4. bis 30.6.2020

**Kosten:** CHF 190.-

### Kurs 079 + Bewegtes Singen

#### Gesang, Musik und Bewegung in der Gruppe neu erleben

Das spielerische Experimentieren mit Stimme und Bewegung führt die Teilnehmenden in ein vielfältiges und freudiges Erleben ihrer eigenen Klänge. Der Mut zum Singen steigt, wenn altbekannte Lieder in der Gruppe erklingen und neue Lieder in lustvoller Weise eingeübt werden. Ausgang ist der Körper und die Bewegung. Darin liegt der Ursprung aller musikalischen Lernvorgänge.

**Leitung:** Elisabeth Käser, dipl. Rhythmik-  
lehrerin, Musikerin

**Daten:** 9 x Dienstag; 7./28.1., 11.2.,  
3./24.3., 7./28.4., 2. und 23.6.2020

**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 220.-

**Anmeldung:** bis 20.12.2019

### Kurs 080 + 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; 30.3. bis 11.5.2020  
(ohne 13. und 20.4.)

**Zeit:** 14.00 bis 15.45 Uhr

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

**Kosten:** CHF 110.-

**Anmeldung:** bis 16.3.2020

# Gesundheit und Wohlbefinden

## Kurs 085 + Waldbaden

### Eintauchen in den Frühlingswald

Waldbaden bedeutet Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Waldbaden kann den 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 sie mithilfe von Erholungsübungen.

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

**Daten:** 3 x Montag; 4. bis 18.5.2020

(auch bei Regen)

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Ort:** Gütschwald Luzern

**Treffpunkt:** Gütschbahn Bergstation

**Kosten:** CHF 98.–

**Anmeldung:** bis 24.4.2020

## Kurs 086 + Atem und Bewegung

### Atemtherapie «Middendorf»

Mit einfachen Atemübungen, im Sitzen oder stehen, beleben wir den Atem und Körper in vielfältiger Weise: Wir dehnen, bewegen, spüren, wecken unsere Sinne und geniessen die Ruhe. Dabei können sich körperliche und seelische Anspannungen lösen. Ziel ist es, die Übungen im Alltag einzuflechten, für einen stabileren Stand, Gleichgewicht und Koordination.

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

**Daten:** 6 x Mittwoch; 29.4. bis 3.6.2020

**Zeit:** 15.30 bis 16.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 126.–

**Anmeldung:** bis 15.4.2020

## Kurs 087 + SinnVolles GehirnTraining

### Fitness fürs Gedächtnis

Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die

NEU

Merkfähigkeit und das logische Denken. 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; 10./17.2., 9./16. und 30.3.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 175.–

**Anmeldung:** bis 27.1.2020

## Kurs 088 + Ohren Spitzen – Fitness für Ihr Gehör

### Wege zu besserem Zuhören

Im Alter lässt das Gehör nach, es kommen weniger Impulse im Gehirn an. Ein Horchtraining trägt zu einem besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» Sie mit dem Elektronischen Ohr und Mozart über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken so Ihre Lebensgeister.

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

**Daten:** 5 x Donnerstag; 27.2. bis 26.3.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 220.–

**Anmeldung:** bis 13.2.2020

## Kurs 089 + Beckenboden nach Feldenkrais

### Bewusst und gesund

Ein gesunder Beckenboden stärkt Ihre Kontinenz, die inneren Organe und den Rücken! Sie lernen die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen spüren und in verschiedenen Bewegungsabläufen aktivieren und entspannen. Das gesunde Funktionieren des Beckenbodens zu erhalten, 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; 2.3. bis 4.5.2020 (ohne 13. und 20.4.)

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 226.–

**Anmeldung:** bis 18.2.2020

## Kurs 090 + Augentraining nach Feldenkrais

### Wacher Blick – entspannte Augen

Im Kurs wird Ihnen Ihr gelerntes Sehverhalten bewusst. Durch das Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen. Entspannte Augen beeinflussen auch Ihr Wohlbefinden in Kopf, Nacken und Rücken positiv. Sie lernen Übungen, die Sie im Alltag einfach anwenden können.

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

**Daten:** 6 x Montag; 2.3. bis 6.4.2020

**Zeit:** 11.45 bis 13.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 195.–

**Anmeldung:** bis 18.2.2020

## Kurs 091 + Balsam für die Füsse

### Ganzheitliches Wohlbefinden

Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden kann? Die gezielten Fussübungen, die Sie im Kurs lernen, können Sie zu Hause ausführen.

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

**Daten:** 4 x Mittwoch; 29.4. bis 20.5.2020

**Zeit:** 9.30 bis 11.15 Uhr

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

**Kosten:** CHF 179.–

**Anmeldung:** bis 15.4.2020

# Digitale Senioren

## Kurs 093 + Meditation

### Ruhe und Entspannung

Lernen Sie Ihr Potenzial besser kennen, stärken Sie die innere Mitte, um die täglichen Herausforderungen mit Ruhe und Gelassenheit zu bewältigen. Mit gezielten einfachen Übungen aus dem Joga, Atemtechniken, meditativem Tanz und Aufmerksamkeitsmeditationen kultivieren Sie, was Sie nährt und stärkt.

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

**Daten:** 9 x Mittwoch; 22.1. bis 1.4.2020 (ohne 19. und 26.2.)

**Zeit:** 11.30 bis 13.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 284.-

**Anmeldung:** bis 8.1.2020

Partner-  
angebot

L T  
luzernertheater.ch

## Kurs 092 + Shall we dance?!

### Tanzworkshop für Menschen ab 60

Das erfolgreiche Seniorenangebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern geht in die 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) zu besuchen: «Tanz 32: I am who I am who I am», Sonntag, 10.5.2020, 19.00 Uhr, Luzerner Theater

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

**Daten:** 4 x Donnerstag; 5. bis 26.3.2020

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

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

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

**Anmeldung:** bis 20.2.2020

## UpDate

### Vortragsreihe

Die Welt wird immer digitaler. Fast alles kann inzwischen auch mit einem Klick im Internet erledigt werden. Bringen Sie sich mit der laufenden Vortragsreihe auf den neusten Stand der Digitalisierung.

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

**Kosten:** CHF 49.-

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Vortrag 100 Steuererklärung online

NEU



Foto: zlv

Die Steuererklärung kann mit eFiling inklusive aller notwendigen Beilagen verschlüsselt und sicher elektronisch über das Internet eingereicht werden. Damit müssen weder die mit dem Steuerprogramm ausgefüllte Steuererklärung noch Belege ausgedruckt werden.

**Referent:** René Chollet, Fachperson Steuerklärungsdienst

**Daten:** 1 x Donnerstag; 6.2.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

## Vortrag 101 Digitalisierung im Alltag

Googeln, QR-Code scannen, videotelefonieren, Musik hören und Zeitung lesen. Das Internet vereinfacht den Alltag, wenn man das Medium richtig einsetzt. Erfahren Sie mehr über die digitalen Helfer und erhalten Sie einen Einblick in die Welt des mobilen Internets.

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

**Daten:** 1 x Montag; 18.5.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

## A la Carte

### Computer-Dienstleistungen

#### Privatunterricht

Sie möchten keinen Gruppenkurs besuchen, aber Gelerntes auffrischen und ergänzen oder punktuell von Ihnen gewünschte Themen erlernen? Dann können wir Ihnen Privatlektionen durch unser kompetentes Fachteam anbieten:

- Betriebssystem Windows oder Mac
- Microsoft Office (Word, Excel, Outlook und PowerPoint)
- Internet und E-Mail
- iPhone/iPad
- Android Handy/Tablet
- Tastatur-Handy
- Diverses (Apps, E-Banking, Google, Fahrpläne, E-Book, Facebook, Twitter, Online Shopping, Photoshop, eFiling 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 ¼-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: z/vg

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

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

## Kurse 107 und 108 + 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  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 108.-

### Kurs 107

**Datum:** 1 x Mittwoch; 15.1.2020

**Zeit:** 13.00 bis 16.00 Uhr

### Kurs 108

**Datum:** 1 x Mittwoch; 13.5.2020

**Zeit:** 9.00 bis 12.00 Uhr

## Kurse 109 bis 112 + iPhone – Grundkurs



Foto: Sara-Kurfiess/unsplash

**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 und empfangen, Kontakte erfassen, bearbeiten und löschen; Download und Bedienung verschiedener Apps (z.B. SBB).

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 144.-

**Kurs 109:** 2 x Freitag;

10. und 17.1.2020

**Kurs 110:** 2 x Mittwoch;

12. und 19.2.2020

**Kurs 111:** 2 x Montag;

30.3. und 6.4.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

**Kurs 112:** 2 x Donnerstag;

25.6. und 2.7.2020

**Zeit:** 16.00 bis 18.00 Uhr

## Kurse 113 und 114

### 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. Zudem können Sie ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 144.-

**Kurs 113:** 2 x Freitag;

10. und 17.1.2020

**Zeit:** 13.00 bis 15.00 Uhr

**Kurs 114:** 2 x Montag;

4. und 11.5.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

## Kurs 115

### iPad – Grundkurs

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

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

**Leitung:** Nicola Wyss  
**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr  
**Daten:** 2 x Freitag; 6. und 13.3.2020  
**Ort:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76, Luzern  
**Kosten:** CHF 216.-

## Kurse 116 bis 118 + Android Handy – Grundkurs

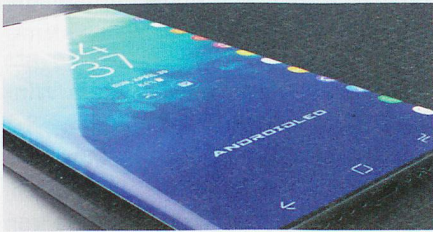


Foto: zVg

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Gerät inkl. PIN-Code für SIM-Karte.

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie deren Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Telefon Grundeinstellungen, richtig telefonieren, SMS senden und empfangen, Kontakte erfassen etc.

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 144.–

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

**Kurs 116:** 2 x Montag; 13. und 20.1.2020

**Kurs 117:** 2 x Mittwoch; 4. und 11.3.2020

**Kurs 118:** 2 x Montag; 11. und 18.5.2020

## Kurse 119 und 120 Android-Handy – Aufbaukurs «Ihr Handy organisieren»

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

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

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 144.–

**Kurs 119:** 2 x Montag;

2. und 9.3.2020

**Kurs 120:** 2 x Freitag;

19. und 26.6.2020

## Kurs 121 Android-Handy – Aufbaukurs «Ihr Handy als Helfer im Alltag»

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

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

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Daten:** 2 x Montag; 27.4. und 4.5.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 144.–

## Kurs 122 Android-Tablet – Grundkurs

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

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

**Leitung:** Beatrice Tichelli

**Daten:** 2 x Montag; 27.1. und 3.2.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 144.–

Partner-  
angebotvbi  
verkehrsbetriebe  
luzern  
verbindet uns

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



Foto: vbi

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes Smartphone (inkl. Apple-ID oder Google-Benutzerkonto), Kreditkarte oder Swisscom EasyPay (keine Prepaid).

Eine, zwei oder drei Zonen? Umsteigen? Halbtax? Münz? Mit FAIRTIQ entfallen diese Fragen. Sie können überall in der Schweiz und Liechtenstein den ÖV mit FAIRTIQ nutzen. In diesem Kurs laden Sie die FAIRTIQ-App herunter, registrieren sich einmalig und lernen das einfache Handling von FAIRTIQ kennen. Die Gruppe fährt gemeinsam eine kurze Busstrecke und setzt das Gelernte sogleich um. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie von den Verkehrsbetrieben Luzern eine Gutschrift für diese Fahrt auf Ihr Handy geladen.

**Leitung:** Nicola Wyss und Reto Wirth

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

**Kosten:** CHF 35.–

**Kurs 105:** 1 x Montag; 13.1.2020

**Kurs 106:** 1 x Mittwoch; 22.4.2020

# Computer (Windows)



Foto: Fotolia

## Gruppenkurse: Laptop

Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten und virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre den Umgang mit dem Laptop.

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

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

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

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

**Leitung:** Michel Prigione

## Kurse 130 und 131 + Windows – Grundkurs

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

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

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

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

**Kurs 130:** 3 x Dienstag;  
14. bis 28.1.2020

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

**Kurs 131:** 3 x Donnerstag;  
23.4. bis 7.5.2020

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

## Kurs 132

### 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 Dienstag; 12. bis 26.5.2020

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

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

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

## Kurs 133 +

### Internet und E-Mail

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

Finden Sie sich zurecht im World Wide Web (Internet) und der elektronischen Post (E-Mail)? Sie lernen, Informationen wie Adressen, Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge zu suchen und finden, wichtige Webadressen (Favoriten) zu speichern und auszudrucken, und wie man sicher surft. Sie lernen das E-Mail kennen und kommunizieren per elektronischer Post. Sie versenden Beilagen (Bilder oder Texte) und lernen, wie man Kontakte speichert. Im Kurs wird mit dem neuen Browser von Microsoft, Google und Firefox gearbeitet wie auch mit Mozilla Thunderbird und dem Outlook für Mails.

**Daten:** 3 x Mittwoch; 11. bis 25.3.2020

**Zeit:** 13.30 bis 16.30 Uhr

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

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



# Computer (Mac)

Partner-  
angebot

DQ Solutions

Apple  
Premium  
Reseller

## Kurs 134

### Bilder managen mit Windows 10

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

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

**Daten:** 3 x Freitag; 14. bis 28.2.2020

**Zeit:** 8.30 bis 11.30 Uhr

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

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

## Kurs 135

### Fotobuch erstellen mit Online-Gratissoftware

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

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

**Daten:** 3 x Dienstag; 2. bis 16.6.2020

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

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

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

## Gruppenkurse

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

**Zeit:** 14.00 bis 17.00 Uhr

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

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

**Kursunterlagen:** werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben

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

## Kurse 140 und 141

### Mac-Einstieg (Grundkurs)



Foto: z/vg

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

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

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

**Kurs 140:** 2 x; Dienstag, 4., und Donnerstag, 6.2.2020

**Kurs 141:** 2 x; Dienstag, 10., und Donnerstag, 12.3.2020

## Kurs 142

### 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 anhand praktischer Beispiele ausprobiert. Wiederholung der Grundlagen des Finders, Dateiformate und Dateien zuweisen, Air Drop. Programme installieren und deinstallieren.

**Kurs 142:** 2 x; Montag, 27., und Mittwoch, 29.4.2020

## Kurs 143

### Fotos-App

**Voraussetzung:** Grundkurs Mac.

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

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

**Kurs 143:** 2 x; Dienstag, 23., und Donnerstag, 25.6.2020

# Sprachen

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

**Kursdauer:** 13.1. bis 3.7.2020 (Willisau und Sursee ab 6.1., ohne Faschnachtsferien 17. bis 28.2., Osterferien 13. bis 24.4., Auffahrt 21.5., Pfingsten 1.6. und Fronleichnam 11.6.)

**Orte:** **Luzern:** Pro Senectute, Kurszentrum, Maihofstrasse 76. **Sursee:** Ref. Kirchgemein dehaus, Dägersteinstrasse 3. **Willisau:** Pro Senectute, Menzbergstrasse 10, Gemeinschaftsraum Sonnmatt.

**Lektionsdauer:** 50 oder 75 Minuten

**Anmeldung:** bis 6.1.2020

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

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

## Kursleiter/innen

### Deutsch

**Barbara Christen:** Kurse 170, 171

### Englisch

**Barbara Christen:** Kurse 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 192, 199, 200

**Susanne Jung:** Kurse 195, 202, 207

**Ruth Knapp:** Kurse 193, 196, 197, 198, 201

**Benno Rogger:** Kurse 191, 203, 204

**Pat Suhr Felber:** Kurse 194, 205, 206, 208

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

**Marlis Stalder:** Kurse 178, 179 (Willisau)

### Spanisch

**Yolanda Schnewly-Rivera:** Kurse 215, 216, 217, 218, 220, 221, 222, 224

**Maria Isabel Cubino:** Kurse 219, 223

### Italienisch

**Emi Pedrazzini:** Kurse 230, 231, 233, 234, 235, 236, 237

**Maria Fasanella:** Kurse 225, 226, 227, 228, 229, 232

### Französisch

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

### Russisch

**Alina Fuchs:** Kurse 244, 245, 246

## ENGLISCH WELCOME!

### Anfänger 1 (Beginner) in Sursee

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 175** +

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

**NEU**  
Sursee

### Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 176** +

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

### Anfänger 2 (Beginner) in Sursee

Vorkenntnisse

**Kurs 177** +

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

### Anfänger 1 (Beginner) in Willisau

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 178** +

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 436.- (20 x)

**NEU**  
Willisau

### Anfänger 2 (Beginner) in Willisau

Vorkenntnisse

**Kurs 179** +

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 436.- (20 x)

### Anfänger 1 (Beginner) in Luzern

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 180** +

Mi, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

**NEU**  
Luzern

### Anfänger 2 (Beginner)

**Kurs 181** +

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

**Kurs 182** +

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

**Kurs 183** +

Do, 16.30 bis 17.20 Uhr CHF 276.- (19 x)

### Anfänger 3 (Beginner)

**Kurs 184** +

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

**Kurs 185** +

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 457.- (21 x)

### Anfänger 4 (Beginner)

**Kurs 186** +

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

**Kurs 187** +

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

### Anfänger 6 (Elementary)

**Kurs 188** +

Mo, 12.30 bis 13.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

### Anfänger 7 (Elementary)

**Kurs 189** +

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 414.- (19 x)

### Anfänger 8 (Elementary)

**Kurs 190** +

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 414.- (19 x)

### Mittel 1 (Pre-Intermediate)

**Kurs 191**

Mo, 11.00 bis 11.50 Uhr CHF 290.- (20 x)

**Kurs 192**

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

### Mittel 2 (Pre-Intermediate)

**Kurs 193**

Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

### Mittel 3 (Pre-Intermediate)

**Kurs 194**

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

**Kurs 195**

Mi, 13.05 bis 14.20 Uhr CHF 457.- (21 x)

### Mittel 4 (Pre-Intermediate)

**Kurs 196**

Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

**Kurs 197**

Mo, 14.30 bis 15.45 Uhr CHF 435.- (20 x)

### Mittel 5 (Pre-Intermediate)

**Kurs 198**

Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

**Kurs 199**

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

**Kurs 200**

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

### Mittel 6 (Pre-Intermediate)

**Kurs 201**

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

**Kurs 202**

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

### Fortgeschrittene (Intermediate)

**Kurs 203**

Mo, 9.00 bis 9.50 Uhr CHF 290.- (20 x)

**Kurs 204**

Mo, 10.00 bis 10.50 Uhr CHF 290.- (20 x)

**Kurs 205**

Di, 14.00 bis 14.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

**Kurs 206**

Do, 8.30 bis 9.20 Uhr CHF 276.- (19 x)

**Konversation**

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

**Kurs 207: Konversation 1 (Intermediate)**

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

**Kurs 208: Konversation 2 (Advanced)**

Do, 9.30 bis 10.20 Uhr CHF 276.- (19 x)

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

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 215**

Do, 16.30 bis 17.45 Uhr CHF 414.- (19 x)

**Anfänger 2**

wenig Vorkenntnisse

**Kurs 216**

Do, 15.00 bis 16.15 Uhr CHF 414.- (19 x)

**Anfänger 3**
**Kurs 217**

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

**Mittel 1**
**Kurs 218**

Di, 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

**Kurs 219**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 457.- (21 x)

**Fortgeschrittene 1**
**Kurs 220**

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

**Fortgeschrittene 2**
**Kurs 221**

Di, 11.00 bis 12.15 Uhr CHF 457.- (21 x)

**Kurs 222**

Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 435.- (20 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 305.- (21 x)

**Kurs 224**

Fr, 8.45 bis 9.35 Uhr CHF 290.- (20 x)

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

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 225 +**

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

**Anfänger 2**
**Kurs 226 +**

Do, 13.30 bis 14.45 Uhr CHF 414.- (19 x)

**Anfänger 3**
**Kurs 227 +**

Di, 12.30 bis 13.45 Uhr CHF 457.- (21 x)

**Mittel 1**
**Kurs 228**

Do, 10.30 bis 11.45 Uhr CHF 414.- (19 x)

**Mittel 2**
**Kurs 229**

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

**Mittel 3**
**Kurs 230**

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

**Mittel 4**
**Kurs 231**

Do, 11.30 bis 12.45 Uhr CHF 414.- (19 x)

**Kurs 232**

Do, 12.00 bis 13.15 Uhr CHF 414.- (19 x)

**Mittel 5**
**Kurs 233**

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

**Mittel 6**
**Kurs 234**

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

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

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

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

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

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

Do, 10.00 bis 11.15 Uhr CHF 414.- (19 x)

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

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 240 +**

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

**Mittel**
**Kurs 241**

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

**Fortgeschrittene**
**Kurs 242**

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

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

ohne Vorkenntnisse

**Kurs 244**

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

**Anfänger**
**Kurs 245**

Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 290.- (20 x)

**Fortgeschrittene**
**Kurs 246**

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

**DEUTSCH  
WILLKOMMEN**
**NEU**


Foto: z/vg

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

**Deutsch für Leute mit Defizit**
**Kurs 170 +**

Di, 16.00 bis 16.50 Uhr CHF 305.- (21 x)

**Deutsch als Zweitsprache**
**Kurs 171 +**

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

# Gemeinsame Interessen

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

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

## Treff 240 + Digi-Treff

Regelmässiger Erfahrungs-Austausch rund um Smartphones und Tablets



Foto: z/vg

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

**Daten:** jeweils am Mittwoch; 22.1., 19.2., 25.3., 29.4., 27.5. und 24.6.2020

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

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

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

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

## Treff 241 + Spazier-Treff

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

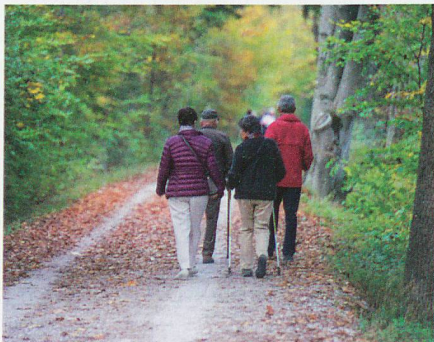


Foto: Fotolia

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

**Daten:** jeweils am Mittwoch; 8.1., 5.2., 11.3., 15.4., 6.5. und 3.6.2020

**Zeit:** 14.00 bis 16.30 Uhr

**Treffpunkt:** Torbogen Bahnhof Luzern

**Ausrüstung:** gutes Schuhwerk und wetterentsprechende Bekleidung

**Bemerkung:** Alternativangebot bei Schlechtwetter

**Kosten:** CHF 5.– pro Mal, exkl. Reisespesen und Konsumation

## Treff 242 + Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit.

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

**Daten:** jeweils am Freitag; 24.1., 14.2., 20.3., 24.4., 15.5. und 19.6.2020

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

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

**Kosten:** CHF 75.– für 5 frei wählbare Treffen (Abo) oder CHF 15.– pro Mal

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

## Treff 243 + Gespräche am runden Tisch

Regelmässige Diskussionen zu aktuellen Themen

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

**Daten:** jeweils am Donnerstag; 9.1., 6.2., 5.3., 2.4., 7.5. und 4.6.2020

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Hotel Schlüssel, Borromäus-Saal,  
Franziskanerplatz 12, Luzern

**Kosten:** CHF 5.– pro Mal

## Treff 244 + Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen

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

**Daten:** jeweils am Donnerstag; 6.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6. und 2.7.2020

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

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

**Kosten:** CHF 25.– für 5 wählbare Treffen (Abo) oder CHF 5.– pro Mal

## Treff 245 + Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik oder DJ

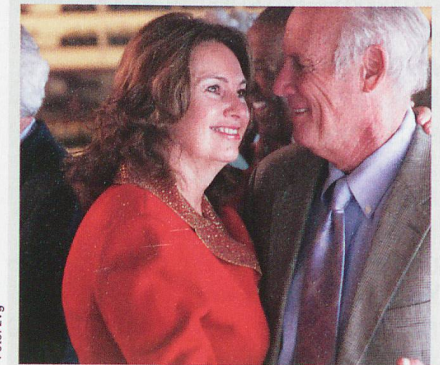


Foto: z/vg

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

**Daten:** jeweils am Mittwoch

- 15.1. XXL Stimmung mit Gio
- 5.2. Let's fetz mit Vladi
- 4.3. Duo Rick Sommer
- 8.4. Danceparty mit Stefan
- 27.5. Duo Alpine Voice
- 17.6. XXL Stimmung mit Gio

**Zeit:** 14.30 bis 17.30 Uhr

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

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

**Kosten:** CHF 10.– pro Mal