



#### Produkt der Woche

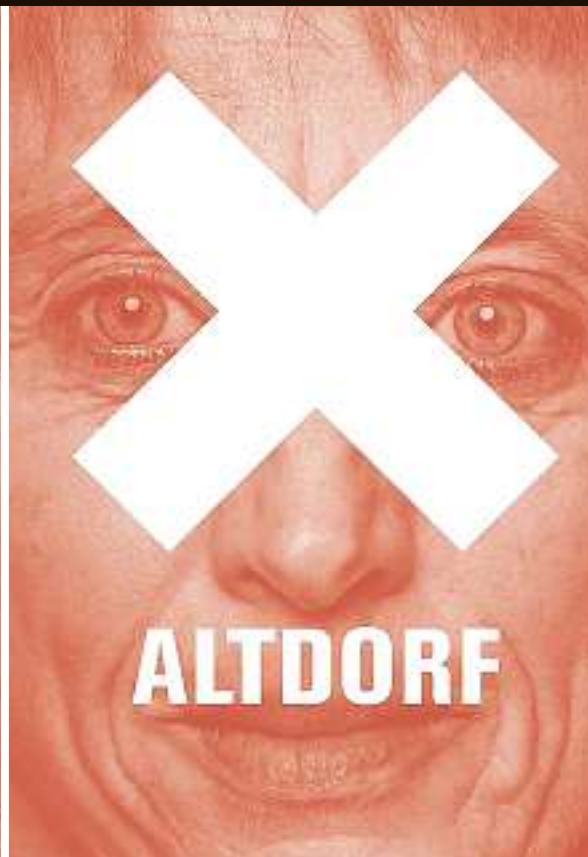
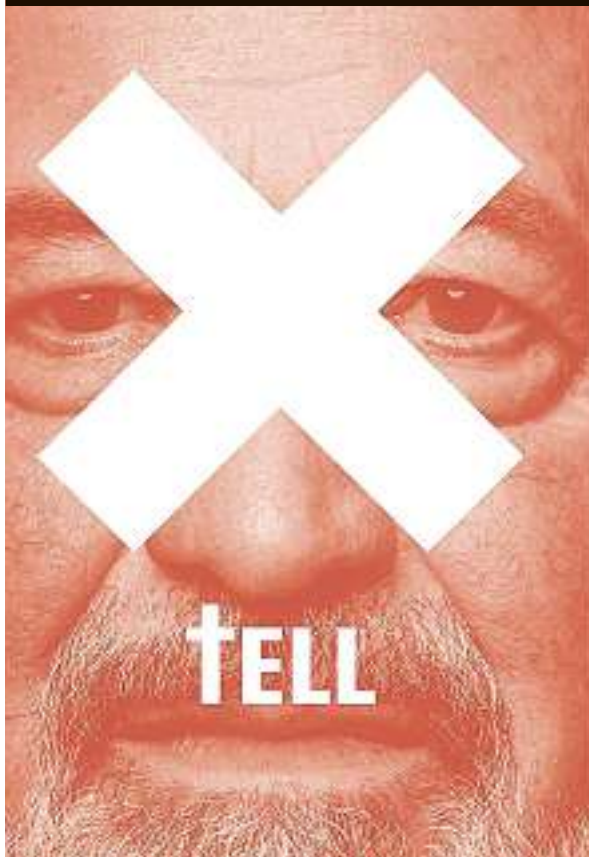
### Baywatch Rettungsboje

Die Boje «Scoprega Baywatch Navy» ist ein Rettungsgerät, das für Schwimmer in Not eingesetzt wird. An der Boje ist eine **2 Meter lange Wurfleine und ein Umhängegurt mit Klettverschluss befestigt**. Durch die orange Farbe ist sie auch bei schlechten Wetterverhältnissen gut erkennbar. Sie ist im SportXX im Surseepark, Mythen Center Schwyz, Zugerland Steinhausen und im MParc Ebikon erhältlich.



#### Ihre Region

Neues aus der  
Genossenschaft  
Migros Luzern



#### Migros-Kulturprozent

## Was ist Freiheit?

**D**ie Tellinge in Altdorf sind eine kulturelle Institution: Seit 1898 wird die Freiheitsgeschichte des Urschweizers Wilhelm Tell gezeigt, immer wieder neu interpretiert und neu inszeniert.

Die diesjährige Produktion von Regisseur Philipp Becker mit rund 100 Laienschauspielerinnen und -schauspielern wird vom Migros-Kulturprozent unterstützt – nicht nur moralisch und monetär, sondern auch mit einer gesunden Zwischenverpflegung – mit Äpfeln natürlich. Ob die Tellinge-Theatergesellschaft damit Schussübungen macht, können Besucherinnen und Besucher selber überprüfen: Das Migros-Kulturprozent verlost 10 x 2 Tickets auf [www.migros-luzern.ch](http://www.migros-luzern.ch) **MM**



#### Klubschultipp

### Lerntraining für Schüler

Puh! Immer dieses Zahlenjonglieren und Grammatikbüffeln. Das Kind hat keine Lust, die Eltern keine Nerven: ein klassischer Fall für das Lerntraining der Klubschule Migros Luzern. **Sympathische Lehrpersonen unterstützen Deutsch und Rechnen** für Schülerinnen und Schüler der 4. bis 7. Klasse und bieten ihre Unterstützung in verschiedenen Schulfächern an. Zwei Stunden pro Woche geben sie neue Inputs, helfen bei den Hausaufgaben und lösen Lernknoten. Das Lerntraining ist ausschliesslich für Genossenschaftler der Migros Luzern und wird vom Migros-Kulturprozent mitfinanziert.

#### Lerntraining:

Mittwochnachmittag  
und Samstagmorgen

**Dauer:** September  
2016 bis Juni 2017

#### Infos und Anmeldung:

[www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

**Suchwort:** Lerntraining

klubschule

MIGROS



Kochkurs bei der Klubschule Migros als Teambuilding: Ein Firmenanlass, der durch den Magen geht.

**Klubschule**

# Kurse à la carte

Ob Teambuilding, Sprach- oder IT-Lehrgänge: Die Klubschule Migros Luzern schneidert **Kurse für Firmen nach Mass.**

**Text:** Jacqueline Achermann

**D**ie einen brauchen Tipps vom Social-Media-Experten, die anderen einen Englischlehrer, der genau das Vokabular vermittelt, das im Arbeitsalltag gebraucht wird. Jedes Unternehmen hat andere Bedürfnisse und Vorstellungen von einer Firmenschulung. Die Klubschule entwickelt Angebote, die spezifisch auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten sind und bestmögliche Ergebnisse erzielen.

Für die Verkehrsbetriebe Luzern (vbl) stand die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden im Vordergrund, als sie sich für einen gemeinsamen Kochkurs

entschieden. Aber auch das Gesellige durfte nicht fehlen. «Wir suchten einen Kurs in lockerer Runde, bei dem man etwas erlebt und lernt und gleichzeitig das Team gestärkt wird», sagt Eveline Ottiger, HR-Fachfrau bei den vbl.

Etwas lernen konnte auch ein Kadernmitglied der Amag, als er im Office-Kurs vorbeischaute. Eigentlich wollte er nur kurz sehen, wie es läuft. Daraufhin erhielt er so viele nützliche Tipps, dass er die vierstündige Schulung gleich mitmachte.

**Firmen gestalten den Inhalt mit** Schublade auf, Kurs raus – das funktioniere bei der Klubschule

nicht. Vielmehr gelte es, die Bedürfnisse der Kunden in eine erfolgreiche Ausbildung umzuwandeln, erklärt Thomas Kenel, Leiter Firmenschulungen.

«**Das grosse Dozenten-Netzwerk und das vielfältige Angebot ermöglichen spannende Kombinationen und lehrreiche Inhalte.**» Dies überzeugte auch die Amag. Die Klubschule habe als einzige Kandidatin einen konkreten und auf die Firma abgestimmten Lösungsvorschlag unterbreitet. «Wir hatten die Möglichkeit, den Inhalt des Kurses mitzugestalten», sagt der IT-Leiter, der die Schulung in Auftrag gab. «Und ja, auch die Konditionen stimmten.»

Die Schulungen immer wieder aufs Neue der jeweiligen Firma anzupassen, das sei die Herausforderung, findet Thomas Kenel.

Im Grunde würden zwei Dinge zählen: Fachkompetenz und Empathie. Wenn der Kursleiter diese mitbringe, komme es nicht drauf an, ob die Schulung in einer regionalen Schreinerei, einem globalen Industriebetrieb oder einer Strafanstalt stattfindet (siehe rechts). «Der Funke muss überspringen, dann ist jeder Kurs von Erfolg gekrönt.» **MM**

**Infos und Angebote:**  
www.klubschule.ch/firmen,  
www.youtube.com/klubschulemigros,  
Kontakt: Tel. 041 418 63 63



## Yoga hinter Gittern

## «Im Gefängnis herrscht ein respektvoller Umgang»

Nicht nur Unternehmen, sondern auch öffentliche Institutionen wie zum Beispiel Gefängnisse entscheiden sich für das Firmenkursangebot der Klubschule. Beat Wicki unterrichtet Yoga in einer Strafanstalt und erzählt von seinen Erfahrungen und den speziellen Anforderungen, die dieser Kurs mit sich bringt.



Beat Wicki, Klubschul-Kursleiter, unterrichtet Yoga im Gefängnis. Seinen Kurs passt er spontan den Bedürfnissen der Teilnehmer an.

**Beat Wicki, was war Ihr erster Gedanke, als Sie für den Yogakurs in der Strafanstalt angefragt wurden?**

Ich hatte das Gefühl, dass es eine gute Idee ist, Gefangenen Yoga zu unterrichten, und sagte deshalb ohne Bedenken zu.

**Was ist die grösste Herausforderung einer Yogastunde im Knast?**

Aufgrund der körperlichen Beschwerden und psychischen Verfassung einzelner Teilnehmer ist es nicht möglich, eine vorbereitete Lektion durchzuführen. Ich muss bei jeder Lektion die Yogaübungen spontan den Möglichkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmer anpassen.

**Welches Erlebnis ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?**

Mich beeindruckt, wie das Sicherheitspersonal mit den Gefangenen umgeht. Es herrscht ein respektvoller Umgang. Auch die Yogateilnehmer sind sehr freundlich zu mir. Wenn sie aus irgend-

einem Grund einmal nicht teilnehmen können, entschuldigen sie sich in der Regel persönlich bei mir.

**Was unterscheidet den Kurs von einer «normalen» Yogastunde?**

Man ist nicht im Yoga-studio, sondern im Gefängnis. Ich muss durch etwa zehn bewachte Türschleusen, bis ich in der Turnhalle bin. Die Teilnehmer dürfen nicht wie im Yoga üblich per du angesprochen, sondern müssen formell gesiezt werden. Und persönliche Gespräche sind nicht erlaubt. Ansonsten ist es eine normale Yogastunde. Erst wenn die Teilnehmer nach der Schlussentspannung abgeholt werden und das Schliessgeräusch der grossen Eisentüre zu hören ist, wird einem wieder bewusst, dass man im Gefängnis ist. **MM**



## Migros-Kulturprozent

## Der Clown der Clowns

Vom 23. Juli bis 7. August verzaubert der **Circus Knie** Luzern mit einem neuen Programm – und einem altbekannten Clown.

**Text:** Eva D'Andrea

**R**ote Nase, grosse Schuhe, karierte Kleider und ein verschmitztes Lachen: So stellt man sich den klassischen Zirkusclown vor – und so sieht David Larible auch aus. **Der 1999 mit dem «Goldenen Clown», dem Oscar der Zirkuswelt, ausgezeichnete Künstler** stammt aus einer der bekanntesten Zirkusdynastien Europas.

Bereits als Achtjähriger wollte der Italiener Clown werden, aber sein Vater Eugenio bestand darauf, dass er zuerst

das akrobatische Grundhandwerk erlernt. Denn die Kunst des Clowns sei dem Karrierehöhepunkt vorenthalten.

### Akrobatischer Clown

In seinen Nummern lässt Larible seine akrobatischen Fertigkeiten mit einer wunderbaren Leichtigkeit einfließen und bringt sein Publikum mit einer charakter- und ausdrucksstarken Mimik zum Lachen.

Neben der wunderbaren Clownnummer sorgt das neue Programm «Smile» mit

unterschiedlichen Akrobatik-, Jonglier- und Tanzdarbietungen für fesselnde und mitreissende Momente. Und natürlich zeigt die Familie Knie wie jedes Jahr ihre faszinierenden Tiernummern.

Das Kulturprozent der Migros Luzern hat ein spezielles Angebot für alle Migros-Genossenschafter der Zentralschweiz: Mitglieder profitieren von vergünstigten Tickets für ausgewählte Vorstellungen. **MM**

**Mehr Informationen auf:** [www.migros-luzern.ch](http://www.migros-luzern.ch)

**Bis zu  
30% Rabatt**  
für Migros-  
Genossenschafter

## Circus Knie

### Genossenschafter-Vergünstigung für folgende Vorstellungen

Samstag, 23. Juli, 20 Uhr (Premiere) und 15 Uhr (Nachmittagsvorstellung), Sonntag, 24. Juli, 20 Uhr, Montag, 25. Juli, 20 Uhr, Mittwoch, 27. Juli, 20 Uhr, Donnerstag, 4. August, 20 Uhr

**Verkaufspreise\*:** 15 bis 59 Franken (statt 22 bis 82.60). \*zzgl. Verkaufsgebühr.

**Verkaufsstellen:** LZ Corner in Luzern, Stans, Altdorf, Sarnen, Seewen, Zug, Hochdorf, Sursee, Schüpfheim, Willisau, Engelberg, Hergiswil. **Stichwort:** Migros-Kulturprozent