Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2009)
Heft: 4

Register: Bildungsangebote

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

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

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 12. Januar	**Seit 1839: Vom Stadttheater zum Luzerner Theater** — **Anlass 1** **Ein Haus der Entdeckungen öffnet sich …** Einen Blick hinter die Kulissen des «Theaters an der Reuss» zu werfen, ist sicher spannend. Dazu im «Südpol», dem neuen Kulturplatz der Stadt, einem Tanztraining und einer Tanzprobe unter der künstlerischen Leitung von «Tanz Luzerner Theater», Kathleen McNurney, beizuwohnen, ist sicher von besonderem Interesse. Dazwischen Kaffeepause mit Gipfeli (im Preis inbegriffen). **Kosten:** CHF 23.–. **Reisekosten:** CHF 4.80 mit Halbtax (sep. zu bezahlen). **Mittagessen:** im Bistro Südpol (fakultativ, nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und zuständige Personen des Luzerner Theaters	**Treffpunkt:** 9 Uhr, Kassenfoyer des Luzerner Theaters **Ende:** ca. 12.30 Uhr beim «Südpol» **Anmeldung:** bis 5. Januar
Mittwoch, 27. Januar	**Die Firma HACO in Gümligen präsentiert sich** — **Anlass 2** Mit fast 700 Mitarbeitenden produziert die Firma Haco AG aus über 600 Rohstoffen mehr als 1000 Produkte. Ein Grosskunde ist die Migros (z.B. Farmer-Getreidestängel). Das Programm mit Produktepräsentation, Kochdemonstration und Degustation verspricht einen interessanten Tag. Der Begrüssungskaffee mit Gipfel und das Mittagessen im Forum Culinaire werden von der Haco AG offeriert. **Unkostenbeitrag:** CHF 5.– (wird vor Ort kassiert). **Reisekosten:** CHF 25.– mit dem Car (separat vor Ort zu bezahlen). **Verpflegung:** im Restaurant Culinaire (inbegriffen). **Leitung:** Rita Gasser und Rolf Ebi	**Treffpunkt:** 8.10 Uhr, Carparkplatz Inseli, Luzern **Rückkehr:** ca. 17 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 6. Januar
Dienstag, 2. Februar	**Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern** — **Anlass 3** Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Der Besuch lohnt sich! Die Nationalbibliothek, 1895 gegründet, beherbergt mehr als 3,7 Millionen Dokumente. Sie bekommen einen allgemeinen Einblick in diese bedeutende Bundesstelle, u.a. auch in das Literaturarchiv. **Kosten:** CHF 24.– inkl. Führungen. **Reisekosten:** CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen). **Verpflegung:** im Restaurant (nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Führer/innen	**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 18 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 19. Januar
Mittwoch, 24. März	**«Musée du Papier Peint» in Rixheim/Elsass** — **Anlass 4** **Rixheim und die 200-jährige Geschichte seiner Tapeten** Wenige Gebäude im Oberelsass sind so prächtig wie die Komturei in Rixheim, die 1735–38 für die Deutschordensritter erbaut wurde. In diesem schönen Rahmen, wo seit 1797 Tapeten hergestellt wurden, hat das Tapetenmuseum 1983 seine Tore geöffnet. Entdecken Sie eine Welt, die Sie eigentlich zu kennen glaubten. **Kosten:** CHF 37.– inkl. Führung und Eintritt. **Reisekosten:** CHF 37.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen, Preisänderung vorbehalten). **Verpflegung:** im Restaurant (nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und Museumsführerin	**Treffpunkt:** 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 19.30 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 10. März

Anmeldung direkt via Internet

Sie können sich direkt via Internet für alle Kurse anmelden! www.lu.pro-senectute.ch
Machen Sie doch von dieser Anmeldemöglichkeit Gebrauch. Wir freuen uns sehr auf Ihre Anmeldungen auch auf diesem Weg!

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Schweizerische Nationalbibliothek NB
Bibliothèque nationale suisse BN
Biblioteca nazionale svizzera BN

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 15. April	**«Palais des Nations» und «Musée International de la Croix Rouge» in Genf** — **Anlass 5** Die Vielfalt der Menschen, die am europäischen UNO-Sitz tätig sind, ist erstaunlich. Das Wandbild von **HANS ERNI** am UNO-Sitz wurde im Juni 2009 eingeweiht. Wir staunen über die Schaffenskraft des 100-jährigen Luzerner Künstlers. Im eindrücklichen Museum erfahren Sie, wie die 1859 entstandene Idee von Henri Dunant zur Weltorganisation des **Roten Kreuzes** wurde. Sie sollten gut zu Fuss sein! **Kosten:** CHF 39.– inkl. Führungen und Eintritte. **Reisekosten:** ca. CHF 64.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen). **Verpflegung:** im Restaurant (nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 20 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 1. April
Dienstag, 4. Mai	**Romainmôtier, eines der ältesten Bauwerke der Schweiz** — **Anlass 6** **Herausragendes Beispiel cluniazensischer Architektur** Wohl im 5. Jahrhundert entstand im tiefen Jura-Tal ein Kloster, das um 928 an die neu gegründete Abtei Cluny ging. Dank reichen Schenkungen erlebte die Abtei bis zur Reformation eine grosse Blütezeit. Die letzte sanfte Restaurierung hat der Kirche ihre Pracht zurückgegeben. Das aus dem 13. Jahrhundert stammende Priorhaus erwachte dank Katharina von Arx zu neuem Glanz. **Kosten:** CHF 37.– inkl. Führung und Eintritt. **Reisekosten:** CHF 56.– mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen). **Verpflegung:** im Restaurant (nicht inbegriffen) oder Picknick. **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	**Treffpunkt:** 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 19 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 20. April
Dienstag, 8. Juni	**Die Kreuzritter in Bubikon** — **Anlass 7** **und nicht nur Rosen in Rapperswil…** Das **Ritterhaus Bubikon,** einst Sitz des wohl mächtigsten Ordens der Johanniter, der sich bei der Reformation in den katholischen Malteserorden teilte, entstand zur Zeit der Kreuzzüge im 12. Jahrhundert. **Rapperswil,** ein kleinstädtisches Schmuckstück! Man muss in die engen Gassen hineintreten, um vom mittelalterlichen Geist der Altstadt etwas zu erfahren. **Kosten:** CHF 33.– inkl. Führungen und Eintritte. **Reisekosten:** CHF 23.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (separat zu bezahlen). **Verpflegung:** im Restaurant (nicht inbegriffen) oder Picknick. **Leitung:** Elisabeth von Holzen und Museumsführerin	**Treffpunkt:** 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 18.20 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 25. Mai

Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 8. Februar	**Stil und Make-up mit 60+** — **Kurs 10** Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen – durch Stil, Farbe und Make-up. **Kursleitung:** Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 56.– **Anmeldung:** bis 26. Januar
Mittwoch, 24. Februar, 3. und 17. März (3x)	**Man(n) managt den Haushalt** — **Kurs 11** Selbst ist der Mann! Auch beim Erledigen der verschiedenen Hausarbeiten. Sie lernen, wie die alltäglichen Arbeiten im Haushalt ökologisch und ökonomisch ausgeführt werden können. Kein Kopfzerbrechen mehr beim Waschen, Bügeln oder bei Reinigungsarbeiten. **Kursleitung:** Beatrice Fleischlin-Bucher, Lehrerin für Hauswirtschaft und Textiles Gestalten	Schulhaus Schneggenrain, Hauswirtschaft, Sempach, 14 bis 16.30 Uhr (Kurszeit ist an den ÖV-Fahrplan angepasst) CHF 125.– **Anmeldung:** bis 11. Februar

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 2. März **NEU**	**Strahlenbelastung in unserem Umfeld** — **Kurs 12** **Wasseradern – Erdstrahlen – Elektrosmog** Man sieht, hört und riecht sie nicht, und trotzdem können sie da sein, die geo- und elektrobiologischen Störzonen, die mitverantwortlich für unser Wohlbefinden sein sollen. Viele Wissenschaftler haben sich intensiv mit dieser Thematik beschäftigt. Sie erhalten einen umfassenden Überblick durch den erfahrenen Referenten, und er wird auch Ihre Fragen beantworten (keine Verkaufsveranstaltung). **Referent:** Hans Kauer, geo- und elektrobiologischer Berater	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9 bis ca. 11 Uhr CHF 35.– **Anmeldung:** bis 17. Februar
Montag, 8. bis 22. März (3x) **NEU**	**Nach dem Zenit voll Freude und Energie leben** — **Kurs 13** **Der Weg von Verlust zu Versöhnung** Wenn das Leben seinen Zenit erreicht hat und die Kräfte allmählich nachlassen, sollten wir mit unserer Energie klug umgehen. Wertvolle Energie bleibt blockiert und Lebensfreude geht verloren, weil aus Unkenntnis die Trauer unbeachtet bleibt und nicht angemessen ausgedrückt wird. Das will beachtet sein, wenn wir zunehmend liebe Menschen verlieren, wenn wir erkennen, was uns nicht möglich war und was vielleicht nie mehr möglich sein wird, wenn die Gesundheit nicht mehr selbstverständlich ist, Hoffnungen zerbrechen oder wir gar vom vertrauten Zuhause Abschied nehmen müssen. Der Kurs zeigt den Weg auf von Verlust zu Versöhnung mit dem, was nun einmal so ist. Dieser selten begangene Weg zeigt, wie Freude und Trauer gut miteinander auskommen können und wie ausgedrückte Trauer wertvolle Lebensenergie schenkt. **Kursleitung:** Peter W. Ochsner, Theologe, Trauerbegleiter	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16.15 Uhr CHF 180.– **Anmeldung:** bis 19. Februar
Dienstag, 9. bis 30. März (4x) **NEU**	**Ratgeber für alle Lebenslagen** — **Kurs 14** **Spannungssituationen im Alltag vermeiden oder lösen** Heiterer Umgang mit ernsthaften Themen: Fragen und Antworten rund um die eigene Befindlichkeit in Spannungssituationen. «Wie sag ich's meinem Kinde?»: Sie lernen Ihre eigene Meinung zu vertreten, ohne die Gesprächspartner zu verletzen. «Probleme sind da, um gelöst zu werden»: Wir analysieren mit Hilfe von Fallbeispielen Probleme und mögliche Lösungsansätze. «Früher war es besser, oder?»: Sie lernen Ihre eigene Lebensgeschichte in Verbindung mit den Veränderungen der Umwelt besser kennen und können persönlich daraus positive Schlüsse ziehen. Der Kursleiter beantwortet gerne Ihre Fragen. **Kursleitung:** Robert Ruckli, Mediator und Coach FHNW	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 125.– **Anmeldung:** bis 24. Februar
Dienstag, 20. April **NEU**	**Testament und Erbfolge** — **Kurs 15** Der sehr erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine Übersicht über die folgenden Themen: Möglichkeiten und Formen der Nachlassregelung; besondere Begünstigung des überlebenden Ehegatten; Konsequenzen von Schenkungen zu Lebzeiten. **Kursleitung:** lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 33.– **Anmeldung:** bis 7. April
Mittwoch, 21. April **NEU**	**Blumenstecken** — **Kurs 16** **Tipps und Tricks von der Fachfrau** Blumen bereiten immer Freude, und jede Jahreszeit überrascht mit neuen Möglichkeiten zur Verarbeitung der Floralien. Sie gestalten ein kleines Blumengesteck, welches Sie anschliessend nach Hause nehmen können. Dazu wählen Sie Pflanzen und Blumen nach Ihrem persönlichen Geschmack aus. Gezeigt werden gestalterische Grundkenntnisse und kleine technische Tipps zur Haltbarkeit und Pflege von Blumengestecken. **Kursleitung:** Denise Suter Schulthess, eidg. dipl. Floristin, erfahrene Kursleiterin	Blumen Suter, Rüeggisingerstr. 59, Emmenbrücke 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 47.– (exkl. Materialkosten, ca. CHF 20.–) **Anmeldung:** bis 8. April

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Bildlinge: Heiner H. Schmitt, Ir

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 20. Januar bis 3. Februar (3x) **NEU**	**Backen – Feines aus dem Ofen** **Kurs 21** Kleines und Grosses, Knuspriges und Luftiges, Salziges und Süsses… Unzählige Varianten von Gebäck können aus dem Ofen gezaubert werden. Sie kombinieren jedes Mal Gebäck mit einer Beilage zu einer vollwertigen Mahlzeit und kreieren Nachspeisen oder Geschenke aus dem Ofen. Wünsche und Anregungen werden im Kursverlauf berücksichtigt. **Kursleitung:** Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin	Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 11 bis 14 Uhr CHF 160.– **Anmeldung:** bis 7. Januar
Mittwoch, 24. Februar bis 17. März (4x)	**Kochen mit Spass für Anfänger und Wiedereinsteiger** **Kurs 22** Sie trauen sich, Gerichte selbstständig zu kochen, und kennen Varianten von verschiedenen Zubereitungsarten. In der Schulküche der Villa Rhaetia werden Sie diese Ziele in entspannter und geselliger Atmosphäre erreichen und staunen, wie leicht alles von der Hand geht. Ihre Wünsche und Anregungen werden geschätzt und im Kursverlauf berücksichtigt. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen. **Kursleitung:** Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin	Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 11 bis 14 Uhr CHF 210.– **Anmeldung:** bis 11. Februar
Mittwoch, 21. April bis 12. Mai (4x) **NEU**	**Schmackhaft und wirkungsvoll kochen** **Kurs 23** Ihre Grundlagen beim Kochen werden in diesem Kurs vertieft und verfeinert. Mit Ihren Wünschen und Vorstellungen helfen Sie, den Kurs zu gestalten, oder Sie lassen sich überraschen. In der Schulküche der Villa Rhaetia erhalten Sie Tipps und Tricks, wie aus der Alltags- eine Gourmetküche wird. **Kursleitung:** Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin	Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 11 bis 14 Uhr CHF 210.– **Anmeldung:** bis 8. April
Montag, 21. Juni **NEU**	**Heilkräuter zwischen Haustür und Gartentor** **Kurs 24** Was oft unscheinbar am Wegrand oder Gartenweg blüht, was oft als «Unkraut» abgeurteilt wird, ist viel mehr als das. Unter diesen Unkräutern verbergen sich oft zauberhafte Persönlichkeiten. Sie werden hören, welche Heilkräfte diese in sich bergen und welche Leiden wir lindern können. Kommen Sie mit zum Arzneipflanzengarten des Luzerner Apothekervereins bei der Ufschütti. **Kursleitung:** Dr. Ursula Schwotzer-Eberhard, Apothekerin, Phytotherapeutin und Homöopathin	Treffpunkt: Kiosk bei der Ufschütti 14 bis ca. 15.30 Uhr (bei jedem Wetter) CHF 25.– **Anmeldung:** bis 8. Juni

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Handy-Kurse für Senioren

Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen

Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennen lernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, Telefonieren, Gespräche annehmen, Nummern speichern und evtl. sogar SMS empfangen, senden und speichern. Es wird eine Kurzdokumentation abgegeben. Unterricht in Kleingruppen von max. 6 Teilnehmenden.

Kursleitung: mip, Schulung und Beratung, Michel Prigione

Theaterstr. 7, Luzern
13.30 bis 15.30 Uhr
CHF 95.–

Kurse für Nokia-Geräte:

Mo, 18. + 25. Jan.	**Kurs 17**
Mo, 22. + 29. März	**Kurs 18**
Mo, 17. + 31. Mai	**Kurs 19**
Do, 17. + 24. Juni	**Kurs 20**

Anmeldung:
bis 10 Tage vor Kursbeginn

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

NEU

Bedienung der neuen VBL-Billettautomaten

Informationen zum neuen Tarifsystem und Sicherheit im Bus

Die Teilnehmer werden über die Bedienung der neuen VBL-Billettautomaten informiert, können persönliche Fragen stellen und sind in der Lage, Tickets aus dem angebotenen Sortiment zu beziehen. Sie verstehen das neue Tarifsystem in Raum und Zeit. Ferner erhalten die Teilnehmer wertvolle Tipps zum sicheren Benutzen der VBL-Busse. Abschliessend werden Sie bei einem Apéro über das Angebot von Carreisen (mit Vorstellung des modernsten Doppelstöckers) informiert.

Kursleitung: Fachpersonen der Verkehrsbetriebe Luzern AG

Verkehrsbetriebe Luzern AG,
Tribschenstr. 65, Luzern
14 bis 16 Uhr
CHF 15.–

Montag, 22. Feb.	**Kurs 30**
Dienstag, 23. Feb.	**Kurs 31**
Donnerstag, 25. Feb.	**Kurs 32**

Anmeldung:
bis 8. Februar

Dienstag, 23. Februar, 9., 23. und 30. März, 20. April, 4. Mai (6x)

Das Handbuch der Erinnerung

Kurs 33

Zurückblenden – schreiben – wertschätzen

Der Lebensweg jedes Menschen hat seine eigene Würde und ist es wert, als persönliches Zeugnis und als Zeitdokument festgehalten zu werden. In diesem Schreibkurs legen Sie den Grundstein für Ihr persönliches «Lebensbuch», das Sie jederzeit zur Hand nehmen können, um es mit Geschichten oder Dokumenten zu ergänzen, um anderen daraus vorzulesen oder sich einfach daran zu erfreuen. Sie lernen spielerisch, wie Sie in Ihren Schreibfluss finden und wie sich Erinnerungen, Fantasie und Kreativität wachküssen lassen. Sie erhalten schreibhandwerkliche Tipps, die Ihnen helfen, spontane Textentwürfe zu überarbeiten. Sie sollten bereit sein, zwischen den Kurstagen zu Hause eine bis zwei Stunden zu schreiben.

Kursleitung: Esther Kippe, Journalistin BR / Redaktionelle Mitarbeiterin ZENIT

Hotel Cascada,
Bundesplatz 18, Luzern
14 bis 17 Uhr
CHF 195.–

Anmeldung:
bis 10. Februar

Dienstag, 16. bis 30. März (3x)

Der Islam fesselt die Welt

Kurs 34

Was steht eigentlich wirklich im Koran? Was bedeuten Minarette für die Gesellschaft Schweiz? 350 000 Moslems leben in unserem Land – sind sie eine Gefahr für unsere christlich geprägte Kultur? Auf diese und andere brisante Fragen rund um den Islam, die Sie mitbringen dürfen, suchen wir Antworten.

Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer, dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor

Theaterstr. 7, Luzern
14 bis 15.30 Uhr
CHF 95.–

Anmeldung:
bis 3. März

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 2. bis 16. März (3x)	**Kursreihe «Spiritualität im Alter»** **Kurs 35** **«Westöstliche Weisheit/Visionen einer integralen Spiritualität»** Unter diesem Titel beschreibt Willigis Jäger, Benediktiner und Zen-Meister, seine Vision eines spirituellen Weges, der über alle Dogmen und Bekenntnisse hinausführt und den alle beschreiten können, ob sie sich einer Religion zugehörig fühlen oder nicht (mehr). Die Themen sind: 1. Die grossen Menschheitsfragen, 2. Religion in der Krise, 3. Auf dem Weg zu einer Weltmystik. Das Buch «Westöstliche Weisheit/Visionen einer integralen Spiritualität» mitzubringen ist von Vorteil, aber nicht Bedingung. **Kursleitung:** Karl Mattmüller, dipl. Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS	Haus St. Agnes, Abendweg 1, Luzern Kursraum 308 der röm.-kath. Landeskirche Luzern (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden«) 14.30 bis 17 Uhr CHF 78.– **Anmeldung:** bis 12. Februar
Dienstag, 16. März **NEU**	**Patientenverfügungen** **Kurs 36** **Sie erhalten Informationen über die folgenden Inhalte:** Was ist eine Patientenverfügung? Welche wichtigen Inhalte gehören in eine Patientenverfügung? Was muss ich beachten, damit eine Patientenverfügung rechtsverbindlich ist? Welche Punkte sind wichtig, wenn ich für mich eine Patientenverfügung erstellen will? Was gibt es in der Schweiz für Patientenverfügungen? Wo soll die Patientenverfügung hinterlegt werden? **Kursleitung:** Daniela Ritzenthaler, Dialog Ethik, wissenschaftliche Mitarbeiterin	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis ca. 16 Uhr CHF 48.– **Anmeldung:** bis 3. März
Dienstag, 1. und 8. Juni (2x) **NEU**	**Sicher unterwegs** **Kurs 37** **Umgang mit Provokationen im Alltag** Die Teilnehmenden werden auf eine ansprechende und leicht verständliche Art über verschiedene Aspekte zum Thema Provokation, Umgang und Verhalten in heiklen Alltagssituationen informiert. Mit einem Theaterpädagogen werden praktische Übungen zu Reaktion, Spontaneität und verbaler Schlagfertigkeit im Alltag trainiert. Aufgrund von persönlichen Beispielen und Erlebnissen der Teilnehmenden kann das eigene Verhalten reflektiert und aus verschiedenen Blickwinkeln neu betrachtet werden. Der Kurs findet in einer lockeren Atmosphäre statt und bietet auch Gelegenheit für persönliche Gespräche. **Kursleitung:** Reto Bernhard, Theaterschaffender und Soziokultureller Animator	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 98.– **Anmeldung:** bis 18. Mai
Donnerstag, 25. März **NEU**	**e-banking der Luzerner Kantonalbank AG** **Kurs 38** **Einsteigerkurs ins Online-Banking** **Voraussetzungen:** Sie können den Computer bedienen und wissen die wichtigsten Funktionen des Internets zu nutzen. **Inhalte:** Sicherheit und Schutz im Internet respektive beim Online-Banking, Anwenden des LUKB e-banking: Erfassen von Zahlungen mit roten und orangen Einzahlungsscheinen, Kontoüberträge ausführen, Buchungen im e-banking aufrufen und ansehen, Mitteilungen an die Bank senden und empfangen. **Kursleitung:** Ralph Kaufmann, Stv. Leiter Electronic Banking der Luzerner Kantonalbank	Klubschule Migros, Schweizerhofquai 1, Luzern 8.30 bis 11.30 Uhr CHF 60.– **Anmeldung:** bis 12. März
Dienstag, 27. April bis 1. Juni (6x)	**SinnVolles GehirnTraining** **Kurs 39** **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 und Tipps 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. **Kursleitung:** Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 160.– **Anmeldung:** bis 14. April

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	«auto-mobil bleiben» **Ein Fahr-Check-Kurs** Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? 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 des Fahrlehrers 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. Bitte TCS-Mitgliednummer bei der Anmeldung bekannt geben. **Kursleitung:** Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer	Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen 8.30 bis 12.00 (Praxis/ Theorie) 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) CHF 215.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (CHF 15.–, separat vor Ort zu bezahlen)
Dienstag, 23. März Dienstag, 18. Mai	**Kurs 40** **Anmeldung:** bis 9. März **Kurs 41** **Anmeldung:** bis 4. Mai	

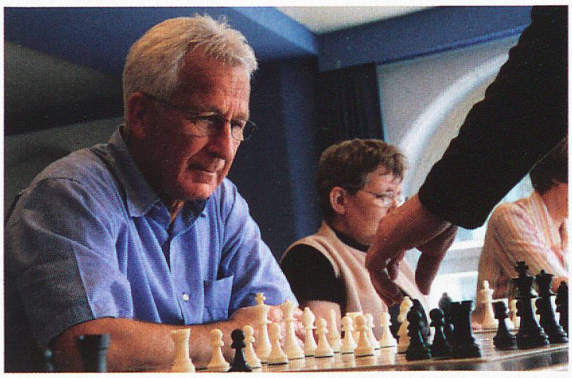
Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 4. bis 25. März (4x) **NEU**	**Die alte deutsche Schrift** **Kurs 50** **Einführung in die Kurrentschrift** Noch vor 100 Jahren war die deutsche Kurrentschrift gang und gäbe. Können Sie Ansichtskarten, Briefe und Aufsätze Ihrer Gross- und Urgrosseltern noch lesen? Wir verweilen uns mit schriftlichen Zeitzeugnissen und hantieren mit Griffel, Tafel, Feder sowie Tinte und merken, wie übelzeitig unsere Ahnen lernen mussten. Wir können es im Kurs lockerer nehmen und auch von der eigenen Schulzeit berichten. **Kursleitung:** Martin Bühlmann, Logopäde im Ruhestand, Mitarbeiter der «Seetaler Brattig» und des Vereins «Alt-Hofdere»	Theaterstr. 7, Luzern 14.15 bis 16.15 Uhr CHF 130.– **Anmeldung:** bis 19. Februar
Montag, 26. April bis 10. Mai (3x) **NEU**	**Ahnenforschung und Familiengeschichte** **Kurs 51** Der Kurs bietet Hilfe und Grundlagen, die Herkunft der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu entwerfen. Sie erfahren, wie Sie mit und ohne Internet zu Informationen kommen und wie Sie das erforschte Material – auch mit dem Computer – verarbeiten können. **Kursleitung:** Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16.30 Uhr CHF 120.– **Anmeldung:** bis 13. April
Donnerstag, 15. April bis 6. Mai (4x) **NEU**	**Träume erinnern und verstehen** **Kurs 52** Die Analyse von Träumen unterstützt die Bewusstwerdung von Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten. Träume helfen Probleme zu lösen, Erlebnisse zu verarbeiten und Entscheidungen zu treffen. Anhand von Träumen aus der Literatur und fremden Traumbeispielen lernen Sie, wie Sie sich Ihren eigenen Träumen nähern und deren Botschaften entschlüsseln können. **Kursleitung:** Dora Alpstäg, psych. Beratung und Begleitung mit lösungsorientierten Methoden	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 120.– **Anmeldung:** bis 1. April
Montag, 12. April bis 10. Mai (5x)	**Singen aus Lust** **Kurs 53** **Aus voller Kehle, von ganzem Herzen** Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, 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. Denn Singen tut gut, und das auf vielfältige Weise! Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis. **Kursleitung:** Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin	Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstr. 60, Reussbühl (ab Luzern Bus Nr. 2 und 13 mit Umsteigen bei Haltestelle Frohburg) 13.30 bis 15.15 Uhr CHF 110.– **Anmeldung:** bis 31. März

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 26. Januar **NEU**	**Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater»** **Kurs 54** Der Workshop bietet älteren Menschen die Gelegenheit zur Wahrnehmung des eigenen Bewegungspotenzials und zur Tanzimprovisation. Je nach Wunsch der Teilnehmenden besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam mit der Kursleitung einen Tanzabend zu erarbeiten. Es handelt sich um ein erstes Informationstreffen mit Gespräch, Vorstellung des genauen Workshopinhalts und Probenbesuch, Bekanntgabe von Daten und Kosten des Workshops. **Kursleitung:** Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»	Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (Bus Nr. 31, Haltestelle Südpol) Treffpunkt: Kantine Südpol 10.45 bis 12 Uhr kostenlos **Anmeldung:** nicht notwendig
Montag, 26. April bis 17. Mai (4x)	**Digitales Fotografieren 1** **Kurs 55** **Grundkurs für Anfänger/innen** Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe Ihrer Kamera kennen und können Ihre Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen: Sehen, beobachten, am Drücker sein, Bilder auslösen, die Welt aus der eigenen Sicht zeigen, wichtige und freudige Momente bildlich festhalten, Freude entdecken und Freude schenken und natürlich die Kamera kennen lernen mit all ihren Knöpfen und Tasten. Die Kursleiterin freut sich, Sie auf diesem kreativen, freudigen und humorvollen Weg begleiten zu dürfen. Sind Sie mit dabei? **Kursleitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– **Anmeldung:** bis 1. April
Montag, 7. bis 28. Juni (4x)	**Digitales Fotografieren 2** **Kurs 56** **Aufbaukurs (Kamerakenntnisse erforderlich)** Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen kennen, haben Sie festgestellt, dass das Wissen der Technik alleine noch keine Garantie für gute Bilder ist. Deshalb möchten Sie nicht alles dem Zufall überlassen, sondern die Bildgestaltung bewusst selber wählen. Sie lernen die verschiedenen Bildgestaltungsmöglichkeiten kennen und setzen diese auch gleich in die Praxis um. **Kursleitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– **Anmeldung:** bis 17. Mai
Dienstag, 9. Februar 23. Februar 9. März (3x)	**Vorlesezirkel** **Kurs 57** **«Auf und davon – ganz nah, ganz fern»** Reiseerlebnisse, die sich in der Literatur niederschlugen. Die Schauspielerin und Sprecherin Silvia Planzer liest aus Werken von Antonio Tabucchi, Herbert Rosendorfer, Cees Nooteboom, Pavel Kohout und Gerhard Meier. **Vorleserin:** Silvia Planzer	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 25.– **Anmeldung:** bis 27. Januar
Mittwoch, 24. Februar bis 14. April (8x)	**Schach: Anfängerkurs** **Kurs 58** Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes). **Kursleitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch) **Anmeldung:** bis 11. Februar
Mittwoch, 24. Februar bis 14. April (8x)	**Schach: Aufbau- und Fortsetzungskurs** **Kurs 59** Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennen lernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. **Kursleitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 16 bis 18 Uhr CHF 130.– **Anmeldung:** bis 11. Februar

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 2. bis 23. Februar (4x)	**Jasskurs für Anfänger** **Kurs 60** Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät. Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! 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 einige Spielzüge an und erhalten einen Einblick in die verschiedenen Spielarten. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel. **Kursleitung:** Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– **Anmeldung:** bis 20. Januar
Dienstag, 2. bis 23. März (4x)	**Jassen: Aufbau- und Fortsetzungskurs** **Kurs 61** Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten und Sie lernen und üben den Turnierjass – denn «Jassen verbindet Menschen». **Kursleitung:** Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– **Anmeldung:** bis 23. Februar

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 24. Februar bis 17. März (4x) **NEU**	**Tiefer Schlaf System (Sounder Sleep™)** **Kurs 70** **Besseres Schlafen und Entspannen** Schlafen gehört zu unserem Lebensrhythmus. Schlechter Schlaf beeinflusst unsere Lebensqualität. Einfache Techniken des «Sounder Sleep System™» von Michael Krugmann führen zu erholsamem Schlafen. Regelmässig angewendet finden Sie mehr Ruhe und tiefe Entspannung! Das Tiefer Schlaf System benutzt Elemente aus Yoga, Qigong, Meditation und der Feldenkrais-Methode. Winzige Minibewegungen der Augen, kombiniert mit dem Atem, wirken sofort beruhigend und entspannend (mehr Infos unter www.tieferschlaf.ch). **Kursleitung:** Romie Peyer-Stalder, dipl. Feldenkrais-Lehrerin	Gymnastik Studio Mimi Amrein, Zellgrundstr. 10, Sursee 14 bis 15 Uhr CHF 130.– **Anmeldung:** bis 10. Februar
Dienstag, 23. März **NEU**	**Augenspaziergang** **Kurs 71** Der Augenspaziergang ist eine Gelegenheit, die leicht erlernbare Methode «Natürlich besser sehen» zur Entspannung strapazierter Augen und zur Unterstützung Ihrer Sehkraft kennenzulernen. Vertiefte Kenntnisse erhalten Sie im Kurs «Ihren Augen zuliebe». **Kursleitung:** Mara Fries Hoinkes, dipl. Sehlehrerin, Mitgl. Schweiz. Berufsverband der Sehlehrer SBS	Park Konservatorium **Treffpunkt:** Bushaltestelle «Konservatorium» VBL-Bus Nr. 14, um 14 Uhr, bei jedem Wetter 14 bis ca.15 Uhr CHF 15.– (Bezahlung direkt vor Ort) **Anmeldung:** nicht erforderlich

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 20. April bis 11. Mai (4x) **NEU**	**Ihren Augen zuliebe …** **Kurs 72** **… auf wieder besser sehen!** Schenken wir der Gesundheit unserer Augen wirklich die Zuwendung, die sie benötigen, um uns mühelos lesen oder in die Ferne schauen zu lassen? Symptome wie Kopfschmerzen, Augenbrennen, Augenflimmern usw. können sich äussern. Sie lernen mit einfachen und wirksamen Übungen nach Dr. J. Goodrich, Ihr Sehvermögen und Ihre Wahrnehmung aus eigener Kraft zu verbessern. Der Sehkurs richtet sich an alle – vorbeugend sowie auch zur Verbesserung der Sehschwächen bei Brillenträgern. **Kursleitung:** Mara Fries Hoinkes, dipl. Sehlehrerin, Mitgl. Schweiz. Berufsverband der Sehlehrer SBS	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 150.– **Anmeldung:** bis 6. April
Mittwoch, 17. Februar	**Gleichgewichtstraining: Einführung** **Kurs 73** Eine kostenlose theoretische und praktische Einführung in den Kurs 74 «Gleichgewichtstraining». **Kursleitung:** Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezialausbildung für Sturzprophylaxe	Theaterstr. 7, Luzern 9.30 bis 11 Uhr kostenlos **Anmeldung:** nicht notwendig
Mittwoch, 3. März bis 26. Mai (ohne 7. und 14. April), (11x)	**Gleichgewichtstraining: Kurs** **Kurs 74** **Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!** Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Geh-Unsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten. **Kursleitung:** Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezialausbildung für Sturzprophylaxe	Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (direkt bei Haltestelle Moosegg, VBL-Bus Nr. 1) 9.30 bis 11 Uhr CHF 195.– **Anmeldung:** bis 19. Februar
Montag, 22. Februar bis 22. März (5x) **NEU**	**Fit im Alltag** **Kurs 75** **Mit Freude und Spass zu mehr Vitalität** Jetzt oder nie! Idealer Gymnastikkurs für Einsteiger/innen. Wie sagte schon Sebastian Kneipp: «Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.» Mit einfachen Übungen erlangen Sie ein besseres Wohlbefinden. Entspannung, Kraft und das Bewusstsein für die Bewegung im Alltag runden diesen Kurs ab, bei dem auch die Freude und der Spass nicht zu kurz kommen. **Kursleitung:** Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Seniorensport	Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (direkt bei Haltestelle Moosegg, VBL-Bus Nr. 1) 14 bis 15 Uhr CHF 118.– **Anmeldung:** bis 9. Februar
Donnerstag, 21. Januar bis 11. März (ohne 11. bis 25. Februar) (5x)	**Atmen – Bewegen – Entspannen** **Kurs 76** **Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)** Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können. **Kursleitung:** Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– **Anmeldung:** bis 11. Januar

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote bei der Rubrik «Aktive und gesunde Bewegung» (Seite 19) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 32) sowie alle weiteren Angebote im Sport-Teil.

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 25. Februar bis 1. April (6x)	**Beckenbodengymnastik** **Kurs 77** Da sich die Beckenbodenmuskulatur «unsichtbar» im Körperinnern befindet, ist eine gezielte Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und wieder loszulassen. Diese Übungen sind wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer. **Kursleitung:** Alexandra Schmalz, dipl. Physiotherapeutin mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik	Gesundheitspraxis Löwen Center, Zürichstr. 9, Luzern 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 140.– **Anmeldung:** bis 12. Februar
Dienstag, 23. Februar **NEU**	**Reizdarm** **Kurs 78** **Ein Problem mit vielen Facetten** Plagen Sie Blähungen und Krämpfe? Spielt Ihre Verdauung manchmal verrückt? Reizdarmprobleme stehen oft in naher Abhängigkeit zu unseren Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Lernen Sie mit gezielten Ernährungsmassnahmen, Ihre Beschwerden zu reduzieren und mit dem Reizdarm zu leben. **Kursleitung:** Brigitte Christen-Hess, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr (mit Pause) CHF 43.– **Anmeldung:** bis 10. Februar
Dienstag, 9. Februar* Dienstag, 16. Februar bis 13. April (ohne 23. Febr.) 8x**	**Krafttraining** Die Kraft nimmt vor allem nach dem 55. Lebensjahr ab. Dass das Muskelgewebe auch im höchsten Alter noch auftrainierbar ist, zeigen mehrere Studien an Sporthochschulen. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. **Kursleitung:** Hansrudi Santschi	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr **Probetraining:** CHF 10.– (Bezahlung vor Ort) **Kurs:** CHF 140.–

*** Kurs 79:**	Einführung und Probetraining	**Anmeldung:**	bis 29. Januar
**** Kurs 80:**	Kurs Krafttraining	**Anmeldung:**	bis 9. Februar

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen.

Nachstehend finden Sie einige Angebote, die im Laufe der Zeit erweitert werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich. **Eine Anmeldung ist nicht notwendig.** Es ist ein spezieller Flyer erhältlich (Tel. 041 226 11 96).

Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden dritten Freitag des Monats: 22. Jan., 19. Feb., 19. März, 16. April, 21. Mai, 18. Juni. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 75.– für fünf frei wählbare Treffen.

Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 7. Jan., 4. Feb., 4. März, 1. April, 6. Mai, 10. Juni (statt 3. Juni), 1. Juli. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Lesezirkel

Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 29. Jan., 26. Feb., 26. März, 30. April, 28. Mai, 25. Juni. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr (5 Treffen), CHF 8.– pro Einzeltreffen

Tanznachmittage

Tanzvergnügen mit Live-Musik. Einstieg jederzeit möglich. **Wann:** Am Mittwoch, 13. Jan., 10. Feb., 10. März, 7. April, 5. Mai, 9. Juni, 7. Juli. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstr. 60, 6015 Reussbühl, grosser Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

Jass-Treff

Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 4. Feb., 4. März, 1. April, 6. Mai, 10. Juni (statt 3. Juni). **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Hermann Riederer. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

Regelmässiges Singen (in Planung)

voraussichtlicher Start im 2. Halbjahr 2010

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Sprachen

Sprachkurse für jedes Niveau

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 Könnerstufen.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:

Englisch	Frau Pat Suhr Felber (Kurse 3, 11 bis 18)	Tel. 041 377 54 49
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 1, 2, 4 bis 10)	Tel. 041 440 12 76
Spanisch	Frau Belén Temiño (Kurse 23, 25)	Tel. 041 311 24 56
	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 20, 21, 22, 26)	Tel. 041 610 95 06
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 24)	Tel. 041 310 63 75
Italienisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
Französisch	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43

Ort: Theaterstrasse 7, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: 1. Trimester bis 21. Dezember 2009
2. Trimester bis 6. April 2010

(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)

1. Trimester: **4. Jan. bis 1. April (ohne Fasnachtsferien vom 8. Feb. bis 21. Feb., ohne Karfreitag)**
2. Trimester: **19. April bis 9. Juli (ohne Auffahrt, Pfingstmontag, Fronleichnam)**
Im 2. Trimester werden die Kurse des 1. Trimesters weitergeführt.

Englisch

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 1	Mittwoch, 15.30 bis 16.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 2	Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 3	Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 149.– (11x)

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 4	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 5:	Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Anfängerstufe 2

Kurs 6:	Mittwoch, 10.30 bis 11.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Anfängerstufe 2.1

Kurs 7:	Mittwoch, 8.30 bis 9.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Anfängerstufe 2.2

Kurs 8:	Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 149.– (11x)

Anfängerstufe 3

Kurs 9:	Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 149.– (11x)

Anfängerstufe 3.1

Kurs 10:	Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 149.– (11x)

Mittelstufe 1

Kurs 11:	Dienstag, 16 bis 17 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Mittelstufe 1.1

Kurs 12:	Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 149.– (11x)

Mittelstufe 2

Kurs 13:	Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 149.– (11x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 14:	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Fortgeschrittene 2

Kurs 15:	Donnerstag, 11 bis 12 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim	CHF 135.– (10x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 16:	Donnerstag, 9 bis 10 Uhr	1. Trim	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 135.– (10x)

Fortgeschrittene 3.1

Kurs 17:	Dienstag, 15 bis 16 Uhr	1. Trim	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Konversation

Kurs 18:	Donnerstag, 10 bis 11 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 135.– (10x)

Spanisch

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse, Doppellektion)

Kurs 20	Dienstag, 8.30 bis 10 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
		2. Trim.	CHF 243.– (12x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 21:	Freitag, 10 bis 11 Uhr	1. Trim.	CHF 135.– (10x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 22:	Freitag, 11 bis 12 Uhr	1. Trim.	CHF 135.– (10x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Mittelstufe 2 (Doppellektion)

Kurs 23:	Dienstag, 08.30 bis 10 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
		2. Trim.	CHF 243.– (12x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 24:	Dienstag, 10 bis 11 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 25:	Dienstag, 10 bis 11 Uhr	1. Trim.	CHF 149.– (11x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Konversation

Kurs 26:	Freitag, 9 bis 10 Uhr	1. Trim.	CHF 135.– (10x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

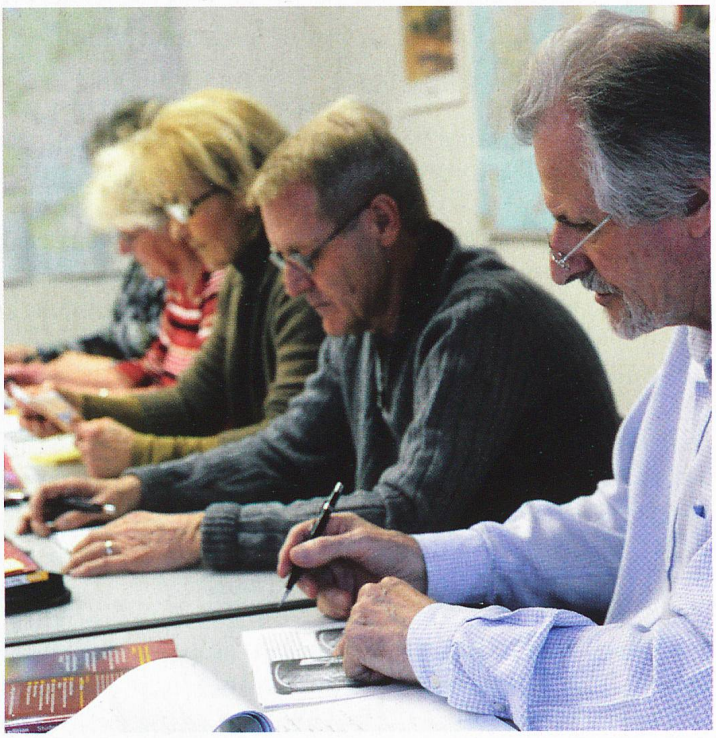
Italienisch (Doppellektionen)

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 30:	Mittwoch, 10 bis 11.30 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
		2. Trim.	CHF 243.– (12x)

Anfängerstufe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 31:	Donnerstag, 10 bis 11.30 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
		2. Trim.	CHF 203.– (10x)



Anfängerstufe 3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 32:	Mittwoch, 13.30 bis 15 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
		2. Trim.	CHF 243.– (12x)

Mittelstufe 1

Kurs 33:	Donnerstag, 8.30 bis 10 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
		2. Trim.	CHF 203.– (10x)

Mittelstufe 3

Kurs 34:	Mittwoch, 15 bis 16.30 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
		2. Trim.	CHF 243.– (12x)

Fortgeschrittene

Kurs 35:	Mittwoch, 8.30 bis 10 Uhr	1. Trim.	CHF 223.– (11x)
		2. Trim.	CHF 243.– (12x)

Französisch

Bonjour – ça va? Für Wiedereinsteiger/innen (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 40:	Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr	1. Trim.	CHF 135.– (10x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

On y va? (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 41:	Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr	1. Trim.	CHF 135.– (10x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Fortgeschrittene

Kurs 42:	Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr	1. Trim.	CHF 135.– (10x)
		2. Trim.	CHF 162.– (12x)

Russisch auf Anfrage

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Computer

Computerkurse

Ohne Hast und mit Geduld lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer. Verlieren Sie die Berührungsangst, denn heute ist der PC ein wichtiger Partner für alltägliche Dinge wie Briefe schreiben, Geburtstagskarten gestalten, Bankgeschäfte erledigen oder für die Bearbeitung von Digital-Fotografien und Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung auch einmal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

Allgemeine Angaben

Unterricht in einer Kleingruppe von 4 bis max. 6 Teilnehmer/innen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows gearbeitet. **Bitte bei Ihrer Anmeldung angeben, welche Windows-Version auf Ihrem Computer installiert ist.** Lehrmittel in den Kurskosten inbegriffen. Sie eignen sich für das Selbststudium daheim.
Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

Computerkurse in Luzern

Kursleitung: Andreas Christ
Ort: EDV-Christ, Museggstrasse 3, Luzern (VBL-Busse Nr. 1, 19, 22, 23, bis Haltestelle «Löwenplatz»)

Erster PC-Kontakt **Voraussetzung:** keine

Welche Möglichkeiten bietet der Computer?
Am Ende dieses Schnupperkurses haben Sie eine Ahnung von den Grundlagen eines Computers. Sie wissen, was ein Betriebssystem ist, und machen die ersten Erfahrungen mit dem Bedienen der Maus. Sie erhalten Tipps, auf was Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

Kurs EPK 1: Freitag, 22.1.
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

Kurs EPK 2: Freitag, 19.2.
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

Kurs EPK 3: Freitag, 26.3.
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

WINDOWS Einführung **Voraussetzung:** keine

Bedingung: Eigener Computer oder Laptop

Grundkurs
Inhalte: Grundsätzliche Handhabung des Computers, Starten von verschiedenen Programmen, Speichern, Öffnen und Löschen von Dateien. Was sind Ordner und Laufwerke?

Kurs WIE 10: Montag/Mittwoch, 11.1. bis 20.1.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 11: Dienstag/Donnerstag, 12.1. bis 21.1.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 12: Montag/Mittwoch, 1.2. bis 10.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 13: Dienstag/Donnerstag, 23.2. bis 11.3.
NEU Abendkurs 17.30 bis 19.30 Uhr (6x), CHF 390.–

Kurs WIE 14: Dienstag/Donnerstag, 9.3. bis 18.3.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 15: Dienstag/Donnerstag, 13.4. bis 22.4.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 16: Montag/Mittwoch, 3.5. bis 12.5.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 17: Dienstag/Donnerstag, 8.6. bis 17.6.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

WINDOWS Fortsetzung **Voraussetzung:** Windows Einführung

Aufbaukurs
Inhalte: Dokumente gezielt ablegen; Ordner erstellen; Speichern von Dateien in Ordner, Unterordner und Laufwerke; Kopieren von Dateien auf USB-Stick (Sicherung); Programme installieren und deinstallieren.

Kurs WIF 17: Freitag, 26.2. bis 19.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

WINDOWS VISTA/WINDOWS 7: Kurs für Umsteiger/innen

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Windows XP oder einer älteren Version

Windows Vista/Windows 7 kennen lernen
Was ist neu? Welches sind die Unterschiede zu einer älteren Windows-Version? **Inhalte:** Startmenü, Speicherfunktionen, Laufwerke, Ordner und Unterordner; Sidebar.

Kurs UWV 18: Montag/Mittwoch, 22.2. bis 3.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Textverarbeitung 1 **Voraussetzung:** Windows Einführung

Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)
Inhalte: Grundfunktionen von Word kennen lernen (markieren, formatieren); Darstellung von Briefen (Schriftart, -farbe, Rahmen) **nachträglich** verändern; korrektes Einsetzen von Absatzzeichen (Enterzeichen); Setzen, Verschieben oder Löschen von Tabulatoren.

Kurs WOE 20: Montag/Mittwoch, 1.2. bis 10.2.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 21: Dienstag/Donnerstag, 9.3. bis 18.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 22: Dienstag/Donnerstag, 20.4. bis 6.5.
NEU Abendkurs 17.30 bis 19.30 Uhr (6x), CHF 390.–

Kurs WOE 23: Montag/Mittwoch, 3.5. bis 12.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 2 **Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1
Inhalte: Wiederholungen aus Textverarbeitungskurs 1; Zeilenabstände einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten erstellen; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen. Nach diesem Kurs können Sie z.B. Ihre Einladungskarten selber gestalten.

Kurs WOF 24: Montag/Mittwoch, 8.3. bis 17.3.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOF 25: Dienstag/Donnerstag, 13.4. bis 22.4.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Word 2007: Kurs für Umsteiger/innen **Voraussetzung:** Gute Word-Kenntnisse Version 2003 oder älter, Inhalte bis Textverarbeitung 2

Word 2007 kennen lernen
Was ist neu? Wo befinden sich die Menübefehle?
Inhalte: Über die Multifunktionsleiste Zeichenformatierungen, Tabulatoren und Zeilenabstand einstellen sowie Grafiken bearbeiten.

Kurs UW07 26: Dienstag/Donnerstag, 23.3. bis 1.4.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Tabellenkalkulation **Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

Arbeiten mit Excel (Kalkulationsprogramm)
Inhalte: Mit Zellen arbeiten; Tabellen erstellen und nachträglich verändern; einfache Formeln selber erstellen, Funktionen verwenden; Adresslisten sortieren und filtern.

Kurs EXE 30: Dienstag/Donnerstag, 23.3. bis 1.4.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

E-Mail **Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Outlook Express (XP) bzw. Windows Mail (Vista) gearbeitet.
Umgang mit der elektronischen Post
Inhalte: Aufbau und Funktion einer E-Mail; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Versenden von Attachements; Anti-Virus-Programm einsetzen.

Kurs EME 40: Dienstag, 2.2. + 9.2.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EME 41: Mittwoch, 24.3. + 31.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EME 42: Dienstag/Donnerstag, 6.4. + 8.4.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Internet **Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.
Sich zurechtfinden im World Wide Web (www)
Inhalte: Aufbau und Funktion des Internet kennen lernen; Suchen von Informationen (z.B. SBB-Fahrplan); Webadressen und Bilder speichern; Suchmaschinen richtig einsetzen; Schutzfunktionen; Windows Update.

Kurs INE 50: Dienstag, 2.2. + 9.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INE 51: Montag, 22.3. + 29.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INE 52: Dienstag/Donnerstag, 27.4. + 29.4.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Digitale Bildbearbeitung 1 **Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

Arbeiten mit dem Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»
Inhalte: Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen; Bildteile auswählen; Helligkeit und Kontrast verändern; rote Augen korrigieren, Bildgrösse einstellen; Texte einfügen; Bilder speichern und mit E-Mail versenden. Die bearbeiteten Bilder drucken Sie auf Fotopapier. Das Fotoprogramm können Sie im Kurs beziehen.

Kurs DB 60: Mittwoch/Freitag, 17.2. bis 26.2.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs DB 61: Montag/Mittwoch, 22.3. bis 31.3.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Digitale Bildbearbeitung 2
Voraussetzung: Digitale Bildbearbeitung 1

Arbeiten mit dem Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»
Inhalte: Vertiefungen aus Bildbearbeitungskurs 1, geformter Text, Klonen und Ersetzen von Bildern, Retuschieren von Gesichtern.

Kurs DBF 62: Montag/Mittwoch, 12.4. bis 21.4.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

Präsentationsprogramm **Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

Arbeiten mit PowerPoint
Inhalte: Eine eigene animierte Präsentation (z.B. Urlaubsfotos) mit PowerPoint gestalten; verschiedene Layouts einsetzen, Folienübergänge und Animationseffekte kennen lernen.

Kurs PP 70: Montag/Mittwoch, 19.4. bis 28.4.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

NEU Tipps rund ums Drucken **Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

Welche Möglichkeiten bietet das Druckgerät?
Inhalte: Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken; verschiedene Materialien und Formate verwenden; Druckereinstellungen

Kurs DRU 73: Dienstag/Donnerstag, 25.5. + 27.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 200.–

Fotobuch **Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

Inhalte: Sie lernen, wie Sie mit der Software von «bookfactory» ein eigenes Fotobuch (oder einen Fotokalender) erstellen können. Sie wählen Bilder aus und fügen Hintergründe (Layouts) und Texte hinzu. Danach speichern Sie das Fotobuch und bereiten es zum Übertragen auf die Webseite von «bookfactory» vor.

Kurs FOE 71: Donnerstag/Dienstag, 18.2. bis 25.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs FOE 72: Mittwoch/Montag, 7.4. bis 14.4.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

NEU Skype **Voraussetzung:** Internetkurs

Telefonieren über das Internet mit Skype
Inhalte: Das Computerprogramm Skype von der Webseite herunterladen und installieren; Benutzername und Kennwort einrichten; über das Internet telefonieren. Das Headset kann im Kurs bezogen werden.

Kurs SKY 73: Dienstag/Donnerstag, 18.5. + 20.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

NEU Internet und MP 3 **Voraussetzung:** Internetkurs

Musik am PC
Inhalte: Musik und Hörbücher auf den Computer herunterladen; Datenübertragung auf den MP3-Player; rechtliche Grundlagen; Daten organisieren; Zahlungsmodalitäten.

Kurs MUS 74: Dienstag/Donnerstag, 25.5. + 27.5.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Computerkurse in Neuenkirch

Kursleitung: Michel Prigione
Ort: mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber Schullokal vorhanden)

Die Kurse werden wahlweise auf Windows XP Professional, Windows Vista und MS Office 2003/2007 angeboten. Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!

WINDOWS Einführung

Grundkurs: Den Computer kennen lernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern. Was ist das Internet?

Kurs WIE 301: Dienstag, 12.1. bis 9.2.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs WIE 302: Donnerstag, 22.4. bis 27.5. (ohne 13.5.)
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Internet und E-Mail Einführung

Voraussetzung: Windows Einführung

Was ist das Internet? Internet-Zugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet.

Kurs INE 303: Dienstag, 23.2. bis 23.3.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs INE 304: Montag, 7.6. bis 5.7.
8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.–

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

Voraussetzung: Windows Einführung

Bilder auf PC laden, speichern, auf CD archivieren; Bildbearbeitung: Kontrast/Helligkeit, Ausschnitt, rote Augen korrigieren, Text einfügen.

Kurs BB 305: Freitag, 23.4. bis 28.5. (ohne 14.5.)
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

NEU Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows Einführung oder gleichwertige Kenntnisse

Sie lernen, Ihre Digitalfotos auf den PC zu übertragen und ein Fotobuch mit der Fujicolor-Software zu erstellen. Die Bilder werden beim Einfügen gleich bearbeitet, aufgehellt oder abgedunkelt oder mit künstlerischen Effekten versehen. Das Buch wird mit Texten ergänzt. Sie lernen, das Buchlayout zu bearbeiten. Die Daten werden danach auf eine CD gebrannt und sind nun bereit zur Produktion Ihres Fotoalbums. Die Software und eine Dokumentation werden abgegeben.

Kurs FOE 306: Dienstag, 20.4. bis 4.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96