

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2006)  
**Heft:** 2

**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:** 02.05.2026

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

## Referate

### Neuer Kursort für Referate:

Der schöne und sehr ideal gelegene Kursraum wird durch die UBS Luzern in verdankenswerter Weise für alle sechs Referate kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Eingang befindet sich am Bahnhofplatz 2 zwischen Bijouterie Ruckli und Bäckerei/Café Heini (Hinweistafel beachten). Das Gebäude ist rollstuhlgängig. Der Hörsaal im 1. Stock ist mit Lift oder zu Fuss erreichbar.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 11. September	<b>Mimik und Gestik – die nonverbale Sprache im Alltag</b> «Man kann nicht nicht kommunizieren» Auch wenn wir nicht verbal kommunizieren, sendet unser Körper dauernd Signale aus. Wir können unterscheiden zwischen gewollter und ungewollter Gestik und Mimik. Gewisse Botschaften werden oft ohne ein einziges Wort übermittelt. Oft fragen wir uns, was wir denn besser machen könnten, um wirkungsvoller zu kommunizieren. Der Vortrag soll uns helfen, den Alltag freudiger und interessanter zu erleben. Wir lernen, uns besser zu beobachten, richtig zu reagieren und uns passend zu verhalten. <b>Referent:</b> Emil Wieser, Erwachsenenbildner SVEB / Mediator	<b>Anlass 201</b> Forum der UBS, Bahnhofplatz 2, Luzern 15 bis ca. 17 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 1. September
Dienstag, 3. Oktober	<b>Die Welt der Anlagen</b> <b>Einführung in Begriffe und Zusammenhänge der Finanzwelt</b> Anlagefonds, strukturierte Produkte, Relative Return versus Absolute Return: Alles Begriffe aus der Welt der Finanzanlagen, welche sich immer schneller dreht. Reto Gössi, Anlagefachmann der UBS Luzern, bringt Ihnen die komplizierte Welt der Finanzen und Anlagen mit einfachen Erklärungen näher. Der kompetente Referent wird auch Ihre Fragen beantworten. <b>Referent:</b> Reto Gössi, Anlagefachmann der UBS Luzern	<b>Anlass 202</b> Forum der UBS, Bahnhofplatz 2, Luzern 9 bis ca. 11 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 20. September
Mittwoch, 18. Oktober	<b>Wickel</b> <b>Erleichterung finden durch gesundheitliches Wissen aus alten Zeiten</b> Das Wissen der Wickel stammt aus alten Zeiten. Die Wickel wurden über Jahrhunderte entwickelt und leisteten gute Dienste bei der Bewältigung von Krankheiten. Mit der Entdeckung und Anwendung von Antibiotika und weiteren Errungenschaften der modernen Medizin wurden sie mehr und mehr an den Rand gedrängt. Wickel bieten aber auch uns heutigen Menschen gute Möglichkeiten für die Behandlung von Krankheiten und allgemein für den Umgang mit gesundheitlichen Störungen. Ziel der Wickel ist es, uns zu Erleichterung und Wohlbefinden zu verhelfen. <b>Referentin:</b> Helena Flüher, Drogistin / Heilpraktikerin i. A.	<b>Anlass 203</b> Forum der UBS, Bahnhofplatz 2, Luzern 9.30 bis ca. 11 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 5. Oktober



BILD: BILDLOUPE

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Anlass	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 27. Oktober	<p><b>Mit Tieren reden</b>  <b>Einführung in die Tierkommunikation</b></p> <p>Was ist Tierkommunikation und wie funktioniert sie? «Mit Tieren reden» übt eine grosse Faszination auf Tierfreunde und Heimtierhalter aus. Seit einigen Jahren gibt es beruflich tätige Tierkommunikatoren, die mit Tieren durch Fern-Wahrnehmung Kontakt aufnehmen, ihre Befindlichkeit wahrnehmen können. Tierkommunikatoren übersetzen empfangene Gedanken in eine menschliche Sprache, ohne zu vermenschlichen. Oft zeigen die Tiere auch, wo sie körperliche Beschwerden haben. Solide Kenntnisse sind Bedingung, um die tierischen «Gesprächspartner» besser zu verstehen. Die Referentin erzählt aus ihrer Praxis und beantwortet Fragen.  <b>Referentin:</b> Susi Bucher, Tierkommunikatorin</p>	<b>Anlass 204</b>	<p>Forum der UBS,          Bahnhofplatz 2,          Luzern          14.30 bis ca.          16 Uhr          CHF 15.–</p> <p><b>Anmeldung:</b>          bis 16. Oktober</p>
Donnerstag, 9. November	<p><b>Unsichtbar und doch weit verbreitet</b>  <b>Ein Informationsnachmittag rund ums Hören</b></p> <p>Sinneseinschränkungen sind vielfach nicht auf Anhieb erkennbar. Sie können für die Betroffenen ein sehr grosses Problem sein, weil sie das grundlegende Bedürfnis der Kommunikation betreffen und oft von der Gemeinschaft ausgrenzen. Meistens verschlechtert sich das Gehör schleichend, so dass die Symptome leicht übersehen werden – jede dritte Person leidet im Alter unter Hörproblemen. Eine fachkundige Person erklärt die Funktion des Gehörs. Stören Geräusche im Ohr (Tinnitus)? Wird Musik als unangenehmes Geräusch wahrgenommen? Wird die Lautstärke am Fernseher höher gestellt? Glücklicherweise gibt es verschiedene Wege, Menschen mit einem Hörproblem zu unterstützen. Profitieren auch Sie vom Ablese- und Hörtraining als echte Chance für eine bessere Verständigung im Alltag! Die erfahrene Referentin wird auch Ihre Fragen beantworten.  <b>Referentin:</b> Priska Lustenberger, Audioagogin</p>	<b>Anlass 205</b>	<p>Forum der UBS,          Bahnhofplatz 2,          Luzern          14.30 bis ca.          16.30 Uhr          CHF 15.–</p> <p><b>Anmeldung:</b>          bis 24. Oktober</p>
Montag, 4. Dezember	<p><b>Sind Engel unsere Reisegefährten?</b>  <b>Besinnliches zum Advent (Wiederholung)</b></p> <p>Johann Sebastian Bach schrieb zum Michaelisfest eine Kantate: «Bleibt, ihr Engel, bleibt bei mir, führet mich auf beiden Seiten, dass mein Fuss nicht möge gleiten...». Engel als Begleiter, als Boten, als Kündler oder als furchterregende, glutvolle Wesen... Welche Bedeutung haben die Engel in der Tradition und was bedeuten sie uns? Wir stellen uns diesen Fragen. Es handelt sich um eine Wiederholung des sehr gefragten Referates vom Dezember 2005.  <b>Referentin:</b> Dr. Imelda Abbt, Theologin und Philosophin</p>	<b>Anlass 206</b>	<p>Forum der UBS,          Bahnhofplatz 2,          Luzern          14.30 bis ca.          16 Uhr          CHF 15.–</p> <p><b>Anmeldung:</b>          bis 22. November</p>

## Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Anlass	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 7. September	<p><b>Centre Dürrenmatt, Neuchâtel</b>  <b>Friedrich Dürrenmatt, der Schriftsteller, Zeichner und Maler</b></p> <p>Nach Dürrenmatts Tod wurde der Tessiner Architekt Mario Botta mit dem Bau eines Zentrums beauftragt, welches das Bildwerk des Schriftstellers und Künstlers an dessen letztem Wohnsitz oberhalb von Neuenburg versammeln sollte. Es ist ihm ein kleines Meisterwerk gelungen. Am Nachmittag steht ein Rundgang in der Stadt Neuenburg auf dem Programm. Man sollte gut zu Fuss sein. Kosten: CHF 28.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: CHF 42.70 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: In einem Altstadtrestaurant (nicht inbegriffen).  <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und Führerin des Museums</p>	<b>Anlass 207</b>	<p><b>Treffpunkt:</b> 8.30 Uhr,          SBB-Schaltherhalle          Luzern  <b>Rückkehr:</b> 19.13 Uhr          in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b>          bis 28. August</p>

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 26. September	<p><b>Kernkraftwerk Gösgen</b>  <b>Funktionsweise eines KKW hautnah erleben</b>            In der Ausstellung werden Sie über einige ausgewählte Aspekte der Stromproduktion informiert, und Sie haben Gelegenheit, mehr über die Funktionsweise des Kernkraftwerks Gösgen zu erfahren. Der Rundgang durch die Anlage wird Sie u.a. zum Kommandoraum des Kernkraftwerks, durch das Maschinenhaus und in den Kühlturm führen. Man sollte gut zu Fuss sein (Fussweg hin und zurück ca. 50 Min. plus Rundgang im Werk). Kosten: CHF 23.– inkl. Führung. Reisekosten: CHF 16.80 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).  <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führer</p>	<p><b>Anlass 208</b>  <b>Treffpunkt:</b> 11.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern  <b>Rückkehr:</b> 18.54 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 8. September</p>
Donnerstag, 28. September	<p><b>Steinreiche Stadt Luzern</b>  <b>Eine geologische Entdeckungsreise durch Jahrtausende</b>            Auf dem Spaziergang vom KKL zum Löwendenkmal berichtet der Leiter des Gletschergartens über Eisberge, die vor 15 000 Jahren über den See drifteten, und über Kohlenbergbau hinter der Hofkirche. Das Löwendenkmal wird mit dem Auge des Geologen enträtselt und führt uns zurück zu einem Sandstrand am Meer vor 20 Millionen Jahren. Im Gletschergarten erleben wir hautnah den gewaltigen Klimawandel vom Palmenstrand zur Gletscherwelt der Eiszeit. Kosten: CHF 23.– inkl. Führung und Eintritt Gletschergarten.  <b>Führung:</b> Peter Wick, Direktor des Gletschergartens Luzern</p>	<p><b>Anlass 209</b>  <b>Treffpunkt:</b> Beim Wagenbachbrunnen vor dem KKL  <b>Beginn:</b> 14 Uhr  <b>Ende:</b> ca. 16 Uhr  <b>Anmeldung:</b> bis 15. September</p>
Dienstag, 10. Oktober	<p><b>Zentrum Paul Klee in Bern</b>  <b>Das neue Museum für Kunstfreunde</b>            Das Zentrum Paul Klee geht über die Grenzen eines traditionellen Kunstmuseums hinaus, weil Paul Klee bildender Künstler, Musiker, Schriftsteller und Lehrer war. Unser Besuch gilt ausschliesslich dem Werk dieses vielseitigen Künstlers mit der Sonderausstellung «Melodie und Rhythmus». Zudem bestaunen wir Renzo Pianos Architektur, die sich wie sanfte Wogen in die Hügellandschaft von Berns Peripherie einfügt. Kosten: CHF 41.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: CHF 32.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Museumscafé (nicht inbegriffen).  <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und Führerin des Museums</p>	<p><b>Anlass 210</b>  <b>Treffpunkt:</b> 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern  <b>Rückkehr:</b> 17.05 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 27. September</p>
Dienstag, 7. November 2006	<p><b>SF DRS</b>  <b>Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens</b>            Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört! Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich an unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! Kosten: CHF 27.– inkl. Führung. Reisekosten: CHF 21.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).  <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in</p>	<p><b>Anlass 211</b>  <b>Treffpunkt:</b> 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern  <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 13. Oktober</p>

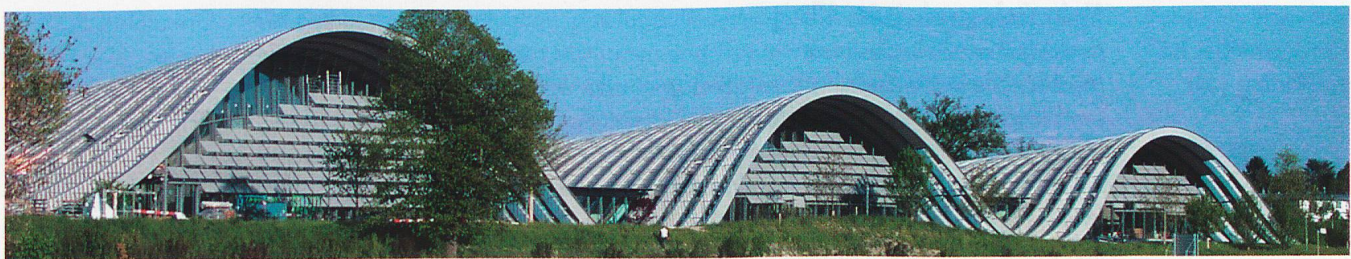
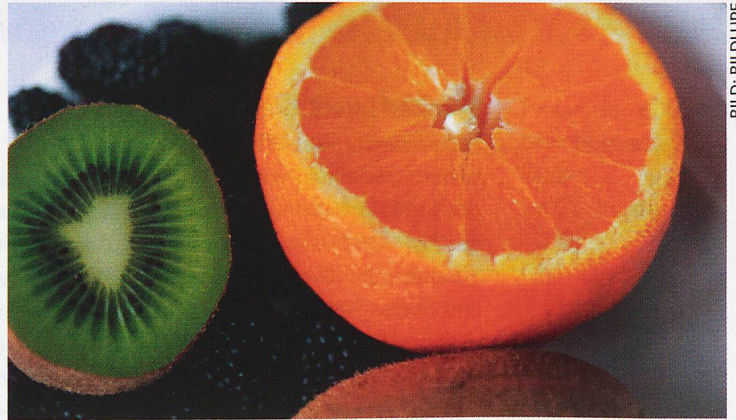


BILD: ZENTRUM PAUL KLEE, BERN

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

# Alltag und Natur



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
<b>Natel-(Handy-)Kurse für Senioren</b> <b>Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen</b>		
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, Erklärung von Fachausdrücken, 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.		Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.–
<b>Kursleitung:</b> mip, Schulung und Beratung		
Montag, 28. Aug. + 4. Sept.	NOKIA-Geräte: <b>Kurs 220</b>	
Montag, 18. + 25. Sept.	NOKIA-Geräte: <b>Kurs 221</b>	
Montag, 16. + 23. Okt.	NOKIA-Geräte: <b>Kurs 222</b>	<b>Anmeldung:</b>
Montag, 6. + 13. Nov.	SIEMENS-Geräte: <b>Kurs 223</b>	bis 10 Tage vor
Montag, 27. Nov. + 4. Dez.	NOKIA-Geräte: <b>Kurs 224</b>	Kursbeginn
<b>Aufbau- und Vertiefungskurs</b>		
Sie haben schon einen Grundkurs besucht und sind trotzdem noch unsicher in der Handhabung Ihres Mobil-Telefons. In aller Ruhe werden Sie alles repetieren und durch Übung vertiefen. Auch Ihre persönlichen Fragen können Sie anbringen.		13.30 bis 16.30 Uhr CHF 75.– <b>Anmeldung:</b> bis 10 Tage vor Kursbeginn
Montag, 30. Okt.	NOKIA- & SIEMENS-Geräte: <b>Kurs 225</b>	
Donnerstag, 7. September, 26. Oktober, 23. November	<b>Gespräche am runden Tisch</b> <b>Gesellschaftliche und politische Hintergründe und Informationen</b> Die Gespräche finden monatlich statt und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Die Gespräche sind wie folgt strukturiert: Impuls- & Informationsreferat / Hintergründe & Analysen / Erfahrungen & Eindrücke. Erwünscht sind spannende, lebhaftes Gespräche und Diskussionen. Damen und Herren sind gleichermaßen willkommen. <b>Gesprächsleitung:</b> Dr. Marcel Sonderegger, alt Grossrat und Berater in Alters- und Nonprofitorganisationen	<b>Anlass 226</b> Hotel/Restaurant Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14 bis 16 Uhr Angebot kostenlos <b>Anmeldung:</b> nicht notwendig
Mittwoch, 13. September bis 4. Oktober (4x)	<b>Mehr Gelassenheit im Alltag</b> <b>Anregungen zu mehr Lebensfreude</b> Möchten Sie sich manchmal weniger ärgern oder sich weniger Sorgen um etwas machen? Im Wort «Gelassenheit» kommt das Wort «lassen» vor. Einiges lassen, statt vieles zu tun, bringt mehr Ruhe und Lebensfreude. Unter Einbezug Ihres Wissens und mit alltagstauglichen Tipps werden Sie auf unkomplizierte Weise durch die Lektionen geführt. <b>Kursleitung:</b> Bernadette Wagner, dipl. Erwachsenenbildnerin AEB/Mentaltrainerin	<b>Kurs 227</b> Grendelstr. 5, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 95.– <b>Anmeldung:</b> bis 4. September

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
Montag, 9. bis 16. Okt. (2x)	<b>Schön und gepflegt</b> <b>Tipps für die individuelle Gesichtspflege</b> Die erfahrene Kosmetikerin zeigt Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand Ihrem Äusseren «Gesicht» geben. Weniger ist oft mehr! Sie werden einen eigenen Spiegel zur Verfügung haben und können auch Ihre eigenen Pflegeprodukte mitbringen. <b>Kursleitung:</b> Priska Kuchler, dipl. Kosmetikerin	<b>Kurs 228</b>	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 65.– <b>Anmeldung:</b> bis 27. September

Donnerstag, 26. Oktober	<b>Gesunde Ernährung: Das Säure-Basen-Gleichgewicht</b> <b>Für mehr Lebensqualität im Alter</b> Jede Sekunde werden im menschlichen Körper Stoffe aufgenommen. Diese werden auf-, um- und abgebaut und ausgeschieden. Bei diesen komplexen Abläufen spielen Säuren und Basen eine wichtige Rolle. Wie erkenne ich eine Übersäuerung? Was soll man essen? Wo ist Zurückhaltung geboten? Die erfahrene Kursleiterin gibt Tipps und beantwortet Ihre Fragen kompetent. <b>Kursleitung:</b> Lisa Broadbent-Müller, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungsberaterin	<b>Anlass 229</b>	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 24.– <b>Anmeldung:</b> bis 12. Oktober
----------------------------	---	-------------------	---

**NEU**

Zum Thema Alltag gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote bei der Rubrik «Turnen» (Seite 25) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 30) sowie alle anderen Angebote im Sportteil.

## Am Puls der Zeit

Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
Montag, 11. September bis 11. Dezember (ohne 2. & 9. Okt., 12x)	<b>Gleichgewichtstraining</b> <b>Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!</b> Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten 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. <b>Kursleitung:</b> Ulrike Modl, Seniorensportleiterin	<b>Kurs 240</b>	Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 185.– <b>Anmeldung:</b> bis 30. August

Montag, 23. Oktober bis 27. November (6x)	<b>SinnVolles GehirnTraining</b> <b>Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Doris Bütler-Saner, Gedächtnistrainerin SVGT	<b>Kurs 241</b>	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr (mit kurzer Pause) CHF 160.– <b>Anmeldung:</b> bis 12. Oktober
---	---	-----------------	---

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 8. bis 29. Nov. (4x)	<b>Fortsetzungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</b> Für alle, die bereits einen Einführungskurs besucht haben. Neuer Schwung für die geistige Fitness? Gemeinsames Üben macht einfach mehr Spass. Sie werden auch weitere Merkhilfen kennen lernen. <b>Kursleitung:</b> Doris Bütler-Saner, Gedächtnistrainerin SVGT	<b>Kurs 242</b> Theaterstr. 7, Luzern 9 bis 11 Uhr (mit kurzer Pause) CHF 105.–  <b>Anmeldung:</b> bis 26. Oktober
Montag, 25. September (Praxis), und Donnerstag, 28. September (Theorie)	<b>«auto-mobil bleiben»</b> <b>Ein Fahr-Check-Kurs</b> 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 und lange 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. Falls Sie Mitglied sind, bitte TCS-Mitgliedsnummer bei der Anmeldung bekannt geben. <b>Kursleitung:</b> Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer	<b>Kurs 243</b> Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Montag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 190.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder  <b>Anmeldung:</b> bis 14. September
Donnerstag, 2. bis 23. Nov. (4x)	<b>Lebensgeschichten</b> <b>Erinnerungen an ein reiches Leben festhalten</b> Es lohnt sich, etwas von seiner Lebensgeschichte festzuhalten, denn in den Geschichten der älteren Generation liegen verborgene Schätze für die nachfolgenden. Der Kurs ist aber auch gedacht zum eigenen Vergnügen, als Erinnerung, zum Verarbeiten oder einfach als Anstoss zum Schreiben. Besonderes Schreibtalent ist nicht nötig. Haben Sie auch keine Angst vor Fehlern – denn falsch machen kann man nichts! Sie werden in ermutigender und wertungsfreier Atmosphäre angeleitet zum Schreiben und bekommen Anregung von der Gruppe. Was Sie den andern preisgeben wollen, entscheiden Sie aber jederzeit selbst. <b>Kursleitung:</b> Edith Huber	<b>Kurs 244</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 120.–  <b>Anmeldung:</b> bis 20. Oktober
Freitag, 10. bis 24. Nov. (3x)	<b>Sich einlassen und loslassen</b> <b>Loslassen kann Neubeginn bedeuten</b> Loslassen bedingt, dass man sich auf etwas einlässt. Das Loslassen entsteht in der Bewusstheit des Augenblicks, des Jetzt, der Gegenwart. Wann ist der Moment des Loslassens? «Es gibt eine Zeit, festzuhalten, und eine Zeit, loszulassen» («Prediger 3»). Loslassen kann Neubeginn und Neuwerten bedeuten. Lassen Sie sich ein in dieses interessante Thema und die Anregungen des Kursleiters. <b>Kursleitung:</b> Marcel Sonderegger, Psychologe FSP	<b>Kurs 245</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 120.–  <b>Anmeldung:</b> bis 30. Oktober

**NEU**

**NEU**

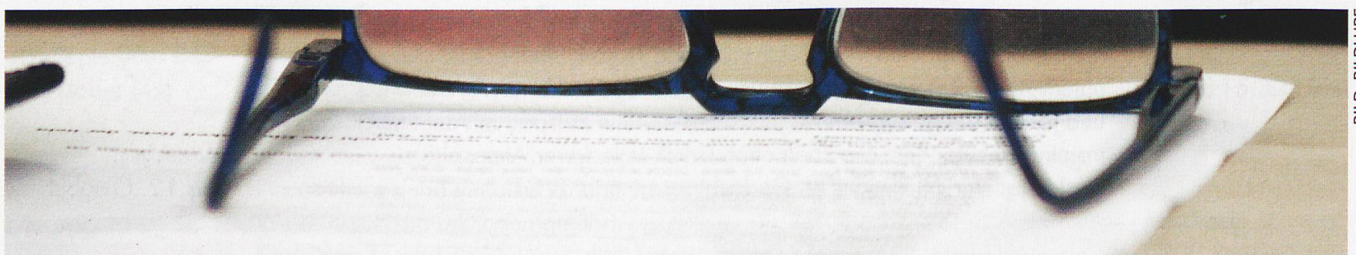


BILD: BILDLUPE

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

# Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 21. August bis 11. September (4x)	<b>Fotografieren mit der Digitalkamera</b> <b>Wichtigste Grundbegriffe und sofortiges Anwenden auf der Fotopirsch</b> 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? <b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin	<b>Kurs 250</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16.30 Uhr CHF 195.–  <b>Anmeldung:</b> bis 10. August
<b>NEU</b>		
Donnerstag, 14. September, 28. September, 12. Oktober (3x)	<b>Vorlesezirkel</b> <b>Tessiner Geschichten</b> Der Publizist Peter Schulz liest auch im Herbst an drei Nachmittagen wieder vor. Seine Textauswahl bringt uns eine hier meist unbekannte Literatur aus dem Tessin näher. Er beginnt mit Geschichten von Plinio Martini (1923 – 1979), kommt dann zu Anna Felder (geb. 1937) und schliesst mit Alberto Nessi (geb. 1940). Wir lernen dadurch unsere südlichen Nachbarn von einer anderen Seite her kennen. <b>Vorleser:</b> Peter Schulz	<b>Kurs 251</b> Theaterstr. 7, Luzern 15.30 bis 17 Uhr CHF 25.–  <b>Anmeldung:</b> bis 1. September
Freitag, 15. September bis 13. Oktober (5x)	<b>Ich kann zaubern!?</b> <b>Einfache, effektvolle Kunststücke vollendet präsentieren</b> Der erfahrene Zauberer bringt ihnen bei, wie Sie kleine «Wunder» aufführen können. Sie werden Ihre Freunde und Enkelkinder mit einigen aussergewöhnlichen Kunststücken beeindrucken! Besonderes Talent ist nicht nötig, und falsch machen kann man nichts. Der Kursleiter begleitet Sie in ermutigender und spannender Atmosphäre. Sie werden Ihr Leben auch in einigen Punkten bereichern, die gar nichts mit Zauberei zu tun haben, indem z.B. das Selbstbewusstsein gestärkt wird. In Ihrer Gesellschaft wird man zweifellos mehr Spass haben. <b>Kursleitung:</b> Hanspeter Birrer, Zauberer, Leiter Zauberschule Luzern	<b>Anlass 252</b> 14.30 bis 16 Uhr Theaterstr. 7, Luzern CHF 160.–  <b>Anmeldung:</b> bis 4. September
<b>NEU</b>		
Mittwoch, 4. Oktober bis 29. November (ohne 1. Nov.) (8x)	<b>SCHACH: Kurzweil mit dem königlichen Spiel</b> <b>Anfängerkurs</b> 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). <b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Einzelschachmeister	<b>Kurs 253</b> Restaurant Spatz, Obergrundstr. 103, Luzern 16 bis 18 Uhr CHF 135.– (inkl. Schachbuch)  <b>Anmeldung:</b> bis 22. September
Mittwoch, 4. Oktober bis 29. November (ohne 1. Nov.) (8x)	<b>Aufbau- und Fortsetzungskurs</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Einzelschachmeister	<b>Kurs 254</b> Restaurant Spatz, Obergrundstr. 103, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 120.– <b>Anmeldung:</b> bis 22. September

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 17. Oktober bis 7. November (4x) oder Donnerstag, 19. Oktober bis 9. November (4x)	<p><b>JASSEN: Verbindet Menschen</b> <b>Anfängerkurs</b></p> <p>Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät. Jassen bei verschiedenen 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 lernen die verschiedenen Spielarten kennen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel. Bei Bedarf wird ein Fortsetzungskurs angeboten.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, versierter Jasser</p> <p><b>Kurs 255:</b> Kurs am Dienstag      <b>Anmeldung:</b> bis 9. Oktober <b>Kurs 256:</b> Kurs am Donnerstag      <b>Anmeldung:</b> bis 9. Oktober</p>	<p>Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–</p>
Dienstag, 14. November bis 5. Dezember (4x)	<p><b>Aufbau- und Fortsetzungskurs</b></p> <p>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».</p> <p><b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, versierter Jasser</p>	<p><b>Kurs 257</b> Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung:</b> bis 2. November</p>
Dienstag, 17. Oktober bis 21. November (6x)	<p><b>TANZEN: Tanzkurse für Standard-Tänze</b> <b>Grundkurs</b></p> <p>Tanzkenntnisse erlernen oder auffrischen! Haben Sie Lust, das schönste Hobby für Musik- und Bewegungsbegeisterte kennen zu lernen? Versuchen Sie es mal mit Tanzen! Tanzen erhält jung, frisch und fröhlich und ist an kein Alter gebunden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie können lange nicht mehr angewendete Tanzfähigkeiten wieder auffrischen.</p>	<p><b>Kurs 258</b> Tanzschule Strebels, Alpenstr. 5, Luzern 15.30 bis 17 Uhr CHF 165.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 4. Oktober</p>
Dienstag, 17. Oktober bis 21. November (6x)	<p><b>Fortsetzungskurs</b></p> <p>Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs. Temperamentvolle Lateintänze kommen hinzu. Sie lernen Figuren und richtiges Führen.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Ihre fachkundige Tanzlehrerin für den Grund- und Fortsetzungskurs ist Jeannette Strebels, die schon seit 40 Jahren in der Tanzschule Strebels tätig ist.</p>	<p><b>Kurs 259</b> Tanzschule Strebels, Alpenstr. 5, Luzern 13.30 bis 15 Uhr CHF 165.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 4. Oktober</p>

### Senioren-Tanznachmittage

Kommen auch Sie! Etwa alle vier Wochen trifft sich eine muntere, grosse Schar fröhlicher Menschen am Mittwochnachmittag im Saal des Betagtenzentrums Rosenberg. Es wird getanzt nach Herzenslust, und zwar mit Live-Musik. Neue Tanzfreudige sind jederzeit willkommen. Wagen Sie den ersten Schritt! Wir freuen uns. Nächste Daten: 6. Sept., 4. Okt., 8. Nov. und 13. Dez. 2006. Das detaillierte Programm können Sie bestellen bei Tel. 041 226 11 96.

# Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 3. November	<b>Schüssler-Salze: Antlitzanalyse</b> <b>Äusserliche Anwendungen der Schüssler Salze</b> Im Zusammenhang mit den Schüssler-Salzen wurde ein einzigartiges Analyseverfahren entwickelt. Diese Antlitz-Analyse ermöglicht auf einfache Weise die Feststellung eines Mineralstoffmangels bezogen auf die Mineralsalze nach Dr. Schüssler, erkennbar im Gesicht. Im zweiten Teil werden äusserliche Anwendungen der Schüssler-Mineralstoffe als Lotionen, Cremes, Salben, Bäder und Wickel erklärt. Die erfahrene und kompetente Kursleiterin geht auch auf Ihre Anliegen ein und beantwortet gerne Fragen. <b>Kursleitung:</b> Irma Suter, Heilpraktikerin/Homöopathin	<b>Anlass 260</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis ca. 15.30 Uhr CHF 24.–  <b>Anmeldung:</b> bis 23. Oktober
Mittwoch, 18. Oktober bis 22. November (ohne 1. Nov., 5x)	<b>Beckenbodentraining nach Benita Cantieni</b> Das CANTIENICA-Beckenbodentraining ist ein in sich geschlossenes Programm zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Organerkrankungen und chronischen Rückenbeschwerden im Kreuzbereich. Allein das Beckenbodenprogramm besteht aus über 100 Übungen und ist Resultat intensiver Forschung. Es ist ebenso geeignet für Männer. <b>Kursleitung:</b> Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	<b>Kurs 261</b> Körperschule Seeburg, Seeburgstr. 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 145.– <b>Anmeldung:</b> bis 9. Oktober
Donnerstag, 19. Oktober bis 16. November (5x)	<b>Atmen – Bewegen – Entspannen</b> <b>Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM  <b>Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</b>	<b>Kurs 262</b> Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.–  <b>Anmeldung:</b> bis 9. Oktober
Dienstag, 24. Oktober	<b>Wohltuendes für Ihre Augen</b> Die Tage werden kürzer, die Nächte länger... Das spüren Ihre Augen. Vielleicht haben Sie ein konkretes Augenproblem oder Sie möchten präventiv etwas für Ihre Augen tun. Mit Informationen, feinen Entspannungen und wohltuenden Übungen werden Sie erfahren, was Ihren Augen gut tut. Sie können auch Fragen stellen, welche die Referentin dank jahrelanger Erfahrung kompetent beantworten wird. <b>Kursleitung:</b> Marlène Wolf-Roveda, Buchautorin «Integriertes Augentraining»	<b>Anlass 263</b> Praxis Marlène Wolf, Kantonsstr. 67, Horw 14 bis 16.30 Uhr CHF 40.–  <b>Anmeldung:</b> bis 12. Oktober

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 22. September bis 3. November (ohne 6. und 13. Okt., 5x)	<b>Sich rundum wohl fühlen</b> <b>Mit Kinesiologie beschwingt durch den Alltag</b> Möchten Sie mit wirkungsvollen kinesiologischen Übungen Ihre Konzentrationsfähigkeit fördern und Ihr Gedächtnis stärken? Wollen Sie Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden steigern, das Leben locker und aktiv gestalten? Lernen Sie mit Gleichgesinnten die «kinesiologische Hausapotheke» kennen und anwenden sowie Ihr eigenes Potenzial zu entfalten. Das wiederholte Umsetzen der Übungen ermöglicht Ihnen eine einfache Anwendung im Alltag. Die Kursleiterin freut sich auf Ihre Teilnahme. <b>Kursleitung:</b> Maya Carina Heer, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ	<b>Anlass 264</b> Praxis für Integrative Kinesiologie, Obernauerstr. 4, Kriens (direkt bei Bushaltestelle) 9 bis 11 Uhr CHF 185.– <b>Anmeldung:</b> bis 11. September
Dienstag, 29. August*	<b>Krafttraining</b> 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. Überzeugen Sie sich von der Nützlichkeit eines gezielten und betreuten Krafttrainings und von den vielfältigen Möglichkeiten eines Fitnesscenters. <b>Kursleitung:</b> Erika Glückler	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr
Dienstag, 5. September bis 24. Oktober** (8x)	<b>* Kurs 265:</b> Einführung und Probetraining <b>** Kurs 266:</b> Kurs Krafttraining	<b>Anmeldung:</b> bis 18. August <b>Anmeldung:</b> bis 29. August <b>Probetraining:</b> CHF 10.– (Bezahlung vor Ort) <b>Kurs:</b> CHF 140.–
<b>Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</b>		

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote bei der Rubrik «Turnen» (Seite 25) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 30) sowie alle anderen Angebote im Sportteil.

## Gemeinsame Interessen teilen

**Interessen und Hobbys gemeinsam mit Gleichgesinnten in einer Gruppe teilen.** Nachstehend finden Sie ein paar erste Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Eine Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich. Bitte verlangen Sie den speziellen Flyer mit genaueren Angaben bei Tel. 041 226 11 96 (erhältlich ab Ende Oktober).

**Schach** Nachdem die beiden Schachkurse (Seite 9) durchgeführt sind (Dauer bis Ende November), werden wir einen Schachtreff einrichten. Einmal oder zweimal pro Monat werden Sie – unterstützt durch eine kundige Leitung – Ihr strategisches Geschick ausspielen können. Es wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben.

**Jassen** Sobald die beiden Jasskurse (Seite 10) beendet sind (Dauer bis Anfang Dezember), werden wir einen Jass-Treff einrichten. Einmal oder zweimal pro Monat werden Sie sich – unterstützt durch eine kundige Leitung – dem schweizerischen Nationalsport widmen können. Es wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben.

**Tanznachmittage** Wir laden alle Tanzbegeisterten herzlich ein zum fröhlichen Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Die Tanznachmittage finden einmal monatlich jeweils an einem Mittwoch von 14 bis 16.30 Uhr im grossen Saal des Betagtenzentrums Rosenberg statt. Nächste Daten: 6. Sept., 4. Okt., 8. Nov. und 13. Dez. 2006. Der Eintritt beträgt CHF 8.–.

**Gespräche am runden Tisch** Anschliessend an die Anlässe Nr. 226 (Seite 6) werden wir diese interessanten und lebhaften Gesprächsrunden einmal monatlich mit kompetenter Leitung weiterführen. Es wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben.

**Gesellschaftsspiele** Eine vorwiegend ältere Teilnehmerschar trifft sich zweimal monatlich jeweils am Montag zu einem Spielnachmittag im Betagtenzentrum Eichhof zu Spiel, Gespräch und Kaffee. Informationen erhalten Sie unter Tel. 041 310 59 82. Dieses Angebot ist kostenlos.

Anmelden mit Karte 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 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 Lehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnertufen.

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

<b>Englisch</b>	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 201, 202)	Tel. 041 440 12 76
<b>Spanisch</b>	Frau Belén Temiño	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini (Kurse 223, 224)	Tel. 041 310 63 75

<b>Italienisch</b>	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
<b>Französisch</b>	Frau Christine Steiner	Tel. 041 370 79 43
<b>Russisch</b>	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57
<b>Ort:</b>	Kursraum Pro Senectute, Theaterstr. 7, Luzern	
<b>Lektionsdauer:</b>	50 Minuten	
<b>Anmeldung:</b>	bis 7. August	

## 3. Trimester: 21. Aug. bis 15. Dez.

(ohne Herbstferien vom 2. bis 13. Okt., Allerheiligen und Maria Empfängnis)

### Englisch

#### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 201:** MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 202:** MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Anfängerstufe 2

**Kurs 203:** DI, 16 bis 17 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Anfängerstufe 3

**Kurs 204:** MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Mittelstufe 1 (Doppellektion)

**Kurs 205:** DI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 304.– (15x)

#### Mittelstufe 2

**Kurs 206:** MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Mittelstufe 3

**Kurs 207:** DO, 11 bis 12 Uhr CHF 203.– (15x)

**Kurs 208:** MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

**Kurs 209:** DO, 9 bis 10 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Fortgeschrittene 1

**Kurs 210:** DI, 15 bis 16 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Fortgeschrittene 2

**Kurs 211:** DO, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

### Spanisch

#### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 221:** DI, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Anfängerstufe 2

**Kurs 222:** FR, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

#### Mittelstufe (Doppellektion)

**Kurs 223:** DI, 8.15 bis 9.45 Uhr CHF 304.– (15x)

#### Fortgeschrittene 1

**Kurs 224:** DI, 9.45 bis 10.45 Uhr CHF 203.– (15x)

**Kurs 225:** DI, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Fortgeschrittene 2

**Kurs 226:** FR, 9 bis 10 Uhr CHF 189.– (14x)

### Italienisch (Doppellektionen)

#### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 231:** DO, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

#### Mittelstufe 1

**Kurs 232:** MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 284.– (14x)

**Kurs 233:** DO, 10 bis 11.30 Uhr CHF 304.– (15x)

#### Mittelstufe 2

**Kurs 234:** MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 284.– (14x)

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 235:** MI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 284.– (14x)

### Fortgeschrittene 2

**Kurs 236:** MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

## Französisch

### Wiedereinsteiger

**Kurs 241:** FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Mittelstufe

**Kurs 242:** FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 189.– (14x)

## Russisch

### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 251:** MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 189.– (14x)

### Mittelstufe

**Kurs 252:** MI, 17.50 bis 18.40 Uhr CHF 189.– (14x)

### Fortgeschrittene

**Kurs 253:** MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 189.– (14x)

# 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 oder Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung mal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

## Allgemeine Angaben

Alle Kurse werden in Kleingruppen mit 3 bis max. 6 Teilnehmer/innen durchgeführt. Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause. **Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Kosten

Erster PC-Kontakt	CHF 90.–
Windows, Textverarbeitung Tabellenkalkulation	CHF 390.–
Digitale Bildbearbeitung (exkl. Material für Fotoausdruck)	CHF 390.–
Power Point	CHF 390.–
Internet und E-Mail	CHF 240.–

## 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 Kurses kennen Sie die Grundlagen eines Computers. Sie wissen, was ein Betriebssystem ist, und machen die ersten Erfahrungen mit dem Bedienen der Maus. Sie erhalten Tipps, worauf Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

**Kurs EPK 201:** Freitag, 15.9., 8.30 bis 11 Uhr

**Kurs EPK 202:** Freitag, 27.10., 8.30 bis 11 Uhr

## WINDOWS Einführung

**Voraussetzung:** Keine

**Bedingung:** Eigener Computer oder Laptop

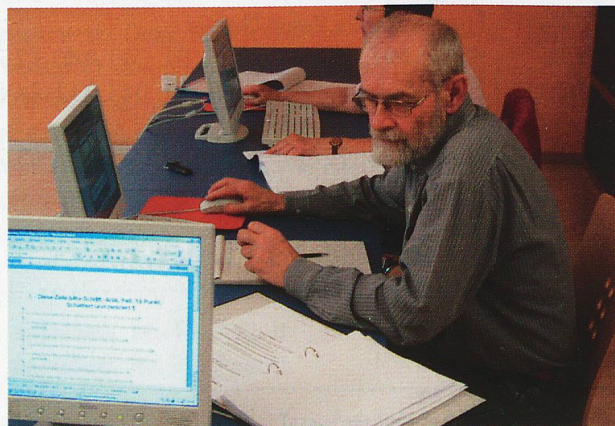


BILD: ZVG

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

## Grundkurs

**Inhalte:** Grundsätzliche Handhabung des Computers, Starten von verschiedenen Programmen, Speichern, Öffnen und Löschen von Texten oder Zeichnungen.

**Kurs WIE 211:** Montag/Mittwoch, 21.8. bis 30.8.  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WIE 212:** Dienstag/Donnerstag, 22.8. bis 31.8.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

**Kurs WIE 213:** Dienstag/Donnerstag, 19.9. bis 28.9.  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WIE 214:** Dienstag/Donnerstag, 10.10. bis 19.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

**Kurs WIE 215:** Montag/Mittwoch, 6.11. bis 15.11.  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WIE 216:** Dienstag/Donnerstag, 21.11. bis 30.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

**Kurs WIE 217:** Montag/Mittwoch, 4.12. bis 13.12.  
14 bis 17 Uhr (4x)

## WINDOWS Fortsetzung

**Voraussetzung:** Windows Einführung

### Aufbaukurs

**Inhalte:** Speichern in Ordner und Unterordner; Ordner erstellen, Dokumente gezielt ablegen; Programme installieren und deinstallieren; Kopieren von Dateien und wichtigen Briefen auf Diskette oder CD (Datensicherung).

**Kurs WIF 218:** Dienstag/Donnerstag, 31.10. bis 9.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## 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 221:** Montag/Mittwoch, 11.9. bis 20.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

**Kurs WOE 222:** Dienstag/Donnerstag, 17.10. bis 26.10.  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WOE 223:** Montag/Mittwoch, 13.11. bis 22.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## Textverarbeitung 2

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

**Inhalte:** Wiederholungen aus Textverarbeitungsprogramm 1; Zeilenabstände einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen. Nach diesem Kurs können Sie z.B. Ihre Einladungs- und Grusskarten selber gestalten.

**Kurs WOF 224:** Montag/Mittwoch, 16.10. bis 25.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

**Kurs WOF 225:** Dienstag/Donnerstag, 7.11. bis 16.11.  
14 bis 17 Uhr (4x)

## Textverarbeitung 3

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Fortsetzung von Textverarbeitung 2

**Inhalte:** Wiederholungen und Vertiefungen aus Textverarbeitungsprogramm 2; Kopf- und Fusszeilen einfügen und gestalten; Dokumentvorlagen und Adresslisten erstellen, Etikettenbogen drucken.

**Kurs WOF 226:** Dienstag/Donnerstag, 21.11. bis 30.11.  
14 bis 17 Uhr (4x)

## 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 231:** Dienstag/Donnerstag, 19.9. bis 28.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## E-Mail 1

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Umgang mit der elektronischen Post

**Inhalte:** Aufbau und Funktion einer E-Mail kennen lernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Anti-Virus-Programm einsetzen; versenden von Attachments.

**Kurs EME 241:** Dienstag, 5.9. + 12.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

**Kurs EME 242:** Montag, 30.10. + 6.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs EME 243:** Dienstag/Donnerstag, 12.12. + 14.12.  
14 bis 17 Uhr (2x)

## E-Mail 2

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Fortsetzung von E-Mail 1

**Inhalte:** Abspeichern von E-Mail-Entwürfen, Versenden von Gruppenmails, automatische Funktionen erstellen, damit unerwünschte E-Mails gelöscht und E-Mails richtig eingeordnet werden.

**Kurs EMF 244:** Dienstag/Donnerstag, 10.10. + 12.10.  
14 bis 17 Uhr (2x)

**Kurs EMF 245:** Montag/Mittwoch, 27.11. + 29.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

## Internet 1

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Sich zurechtfinden im «www» World Wide Web

**Inhalte:** Aufbau und Funktion des Internet kennen lernen; Suchen von bestimmten Informationen (z.B. SBB-Fahrplan); Webadressen und Bilder speichern; Suchmaschinen richtig einsetzen; Schutzfunktionen; Windows Update.

**Kurs INE 251:** Montag/Mittwoch, 28.8. + 30.8.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs INE 252:** Dienstag/Donnerstag, 24.10. + 26.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs INE 253:** Dienstag/Donnerstag, 5.12. + 7.12.  
14 bis 17 Uhr (2x)

## Internet 2

**Voraussetzung:** Internet 1

### Fortsetzung von Internet 1

**Inhalte:** Wichtige Adressen als Favoriten abspeichern, Downloads durchführen; Internet-Zusatzprogramme «Adobe Reader» und «Win-Zip» kennen lernen

**Kurs INF 254:** Montag/Mittwoch, 25.9. + 27.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs INF 255:** Dienstag/Donnerstag, 14.11. + 16.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

## Präsentationsprogramm

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Arbeiten mit Power Point

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

**Kurs PP 261:** Montag/Mittwoch, 18.9. bis 27.9.  
14 bis 17 Uhr (4x)

## Digitale Bildbearbeitung

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

**Bedingung:** Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

### 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. Im Kurspreis nicht inbegriffen ist das Material für die Foto-Ausdrucke.

**Kurs DB 271:** Montag/Mittwoch, 20.11. bis 29.11.  
14 bis 17 Uhr (4x)

## Computerkurse in Neuenkirch

**Kursleitung:** Michel Prigione  
**Ort:** mip, Schulung und Beratung,  
Surseestrasse 8, Neuenkirch  
(per Postauto oder Auto erreichbar, Gratis-  
parkplätze gegenüber Schullokal vorhanden)

## WINDOWS Einführung

**Kurs WIE 401:** Dienstag, 29.8. bis 19.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 402:** Donnerstag, 12.10. bis 2.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## Word (Textverarbeitung) Einführung

**Kurs WOE 403:** Dienstag, 7.11. bis 28.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## Internet und E-Mail Einführung

**Kurs INE 404:** Freitag, 20.10. bis 10.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96