

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2008)  
**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:** 14.01.2026

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

## Anmeldung direkt via Internet

Sie können sich direkt via Internet für unsere Kurse anmelden! [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)

Machen Sie doch von dieser Anmelde-möglichkeit Gebrauch. Wir freuen uns sehr auf Ihre Anmeldungen auch auf diesem Weg!

## Bildungsangebote

# Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 27. Januar	<b>SF Schweizer Fernsehen</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 mit unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! <b>Kosten:</b> CHF 27.– inkl. Führung. <b>Reisekosten</b> (Preisänderung vorbehalten): CHF 22.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in	<b>Anlass 1</b> <b>Treffpunkt:</b> 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.35 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) <b>Anmeldung:</b> bis 5. Januar
Dienstag, 10. Februar	<b>Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern</b> Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus im neuen Glanz. Der Besuch lohnt sich! Die Nationalbibliothek, 1895 gegründet, beherbergt mehr als 3,7 Millionen Dokumente. Ein Rundgang durch verschiedene Abteilungen, u. a. durch das Literaturarchiv, gibt Einblick in diese bedeutende Bundesstelle. <b>Kosten:</b> CHF 24.– inkl. Führungen. <b>Reisekosten</b> (Preisänderung vorbehalten): CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führer/innen	<b>Anlass 2</b> <b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) <b>Anmeldung:</b> bis 27. Januar
Dienstag, 10. März	<b>Eine Kaffeewelt am Jura-Südfuss</b> <b>«JURAworld of Coffee» in Niederbuchsiten</b> Wussten Sie, dass Kaffee, nach dem Erdöl, das zweitwichtigste Handelsgut der Erde ist? Drehen Sie das Rad zurück und erleben Sie, wie um 1600 alles angefangen hat mit diesem «schwarzen Wasser». <b>Kosten:</b> CHF 35.– inkl. Führung, Kaffee und Gebäck. <b>Reisekosten</b> (Preisänderung vorbehalten): CHF 18.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führerin	<b>Anlass 3</b> <b>Treffpunkt:</b> 12.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.14 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) <b>Anmeldung:</b> bis 24. Februar
Dienstag, 31. März	<b>Swisstopo, Bundesamt für Landestopografie, Bern</b> Sie erfahren Interessantes über die vielfältige Tätigkeit dieses Bundesamtes, das 1838 gegründet wurde. In der Nähe der Gurtenbahn gelegen, ist vorgängig ein Abstecher auf den Berner Aussichtsberg fast ein «Muss». <b>Kosten:</b> CHF 22.– inkl. Führung. <b>Reisekosten</b> (Preisänderung vorbehalten): CHF 38.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant (Selbstbedienung, nicht inbegriffen) oder Picknick. <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und Fachperson Swisstopo	<b>Anlass 4</b> <b>Treffpunkt:</b> 9.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 19 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) <b>Anmeldung:</b> bis 17. März

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96

Schweizerische Nationalbibliothek NB  
Bibliothèque nationale suisse BN  
Biblioteca nazionale Svizzera BN



Mittwoch,  
22. April

## Radio-Studio Basel und Musikmuseum

### Das «Radiohaus» auf dem Bruderholz und Musik in ehemaligen Gefängniszellen

Es war keine rosige Zeit, als 1926 Radio Basel gegründet wurde. Sie erfahren einiges über die Pionierzeit und bekommen Einblick in den heutigen Studiobetrieb. Am Nachmittag erleben Sie zudem fünf Jahrhunderte europäischer Musikgeschichte, präsentiert im Gebäudekomplex des mittelalterlichen Chorherrenstifts St. Leonhard und späteren Gefängnisses. **Kosten:** CHF 37.– inkl. Eintritte und Führungen. **Reisekosten** (Preisänderung vorbehalten): CHF 28.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).

**Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in

Anlass 5

**Treffpunkt:** 7.25 Uhr,  
SBB-Schalterhalle  
Luzern

**Rückkehr:** 18.14 Uhr  
in Luzern (Vorbe-  
halt neuer Fahr-  
plan)

**Anmeldung:**  
bis 8. April

Dienstag,  
12. Mai

## Château de Prangins am Genfersee, das etwas besondere Museum

### Zum Abschluss in Nyon Rundgang zu einem herrlichen Aussichtspunkt

Im 18. Jahrhundert Sitz der Barone von Prangins, beherbergt das um 1730 erbaute Schloss seit 1998 die Westschweizer Niederlassung des Schweizerischen Landesmuseums. Es erschliesst die Vergangenheit der Schweiz des 18. und 19. Jahrhunderts in bunten Bildern. Die Gärten mit ihren alten Baumbeständen und die wunderbare Genfersee-Landschaft sind ebenfalls sehenswert. **Kosten:** CHF 32.– inkl. Eintritt und Führung. **Reisekosten** (Preisänderung vorbehalten): CHF 56.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Im Museumscafé (nicht inbegriffen) oder Picknick.

**Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche(r) Führer/in

Anlass 6

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr,  
SBB-Schalterhalle  
Luzern

**Rückkehr:** 19 Uhr in  
Luzern (Vorbehalt  
neuer Fahrplan)

**Anmeldung:**  
bis 28. April

# Alltag und Natur



Foto: Bildlup / Anne Bürgisser

## 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 kennenlernen, 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.

**Kursleitung:** mip, Schulung und Beratung

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

### Kurse für Nokia-Geräte:

Montag, 12. + 19. Jan.

**Kurs 10**

Montag, 9. + 16. Febr.

**Kurs 11**

Montag, 9. + 16. März

**Kurs 12**

Montag, 20. + 27. April

**Kurs 13**

Montag, 11. + 18. Mai

**Kurs 14**

**Anmeldung:**  
bis 10 Tage vor  
Kursbeginn





Mittwoch,  
4. bis 18. März  
(3x)

### Kochkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Kurs 15

Wie schmeckt der perfekte Risotto? Wie sollte die Konsistenz sein? Welche Pfanne und Hilfsmittel sind für die Zubereitung richtig? Was tun mit Resten? Mit Blick auf See und Berge entdecken Sie die Freude, ein Menü selber zu kochen. Das Zubereiten der Gerichte wird in einzelnen Arbeitsschritten erklärt, vorgezeigt und vertieft. Sie erhalten zu jedem Menü klar beschriebene Rezepte zum erfolgreichen Nachkochen zu Hause. Sie lernen die Handhabung von einfachen Küchengeräten und erhalten Tipps und Tricks rund um die Küche. Besondere Anregungen werden begrüßt. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen.

**Kursleitung:** Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin

Institut Rhaetia,  
Lindenfeldstr. 8,  
Luzern  
11.30 bis  
14.30 Uhr  
CHF 160.–

**Anmeldung:**  
bis 20. Februar

Mittwoch,  
25. März bis  
8. April (3x)

### Kochkurs: Wenig Aufwand mit grosser Wirkung

Kurs 16

An aussichtsreicher Lage, umgeben von den besten Gourmettempeln der Stadt, lernen Sie die Tipps und Tricks grosser Küchenmeister kennen. Sie kochen Schritt für Schritt und präsentieren ganz entspannt Gerichte auf hohem Niveau. Im Kurs wird mit Zutaten gearbeitet, die einfach erhältlich sind. Besondere Wünsche werden begrüßt. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen.

**Kursleitung:** Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin

Institut Rhaetia,  
Lindenfeldstr. 8,  
Luzern  
11.30 bis  
14.30 Uhr  
CHF 160.–

**Anmeldung:**  
bis 13. März

# Am Puls der Zeit

Donnerstag,  
26. Februar,  
12. und 26. März,  
9. und 23. April,  
7. Mai (6x)

### Das Handbuch der Erinnerung

#### Zurückblenden – Schreiben – Wertschätzen

Kurs 20

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 Ihren Schreibfluss finden und wie sich Erinnerungen, Fantasie und Kreativität wachküssen lassen. Sie erhalten schreibhandwerkliche Tipps, die Ihnen helfen, spontane Textentwürfe zu überarbeiten. Mit dem Aufschreiben Ihrer Erinnerungen bereichern Sie Ihren Alltag in der dritten Lebensphase. Sie bleiben geistig lebendig und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Und Ihre Nachkommen finden später in Ihren Aufzeichnungen vielleicht Antworten auf ihre eigenen Fragen nach dem Woher und Wohin. Sie sollten bereit sein, zwischen den Kurstagen zu Hause eine bis zwei Stunden zu schreiben.

**Kursleitung:** Esther Kippe, Journalistin BR/Redaktionelle Mitarbeiterin ZEITLUPE

Theaterstr. 7,  
Luzern  
14 bis 17 Uhr  
CHF 195.–

**Anmeldung:**  
bis 13. Februar

**NEU**

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 19. Januar bis 2. März (ohne 23. Februar), 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 21</b> Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.–  <b>Anmeldung:</b> bis 9. Januar
Donnerstag, 5. und 19. März (2x)	<b>Weg damit!</b> <b>Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng Shui</b> Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, mit Menschen, die uns nur nerven, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast loswird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume-Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe. <b>Kursleitung:</b> Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin, Feng-Shui-Schule Schweiz FSS	<b>Kurs 22</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.–  <b>Anmeldung:</b> bis 20. Februar
Dienstag, 10. März (Praxis), und Donnerstag, 12. März (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 kennenlernen. 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 diverse Fahrlehrer	<b>Kurs 23</b> Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 215.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder  <b>Anmeldung:</b> 25. Februar
Donnerstag, 29. Januar bis 12. Februar (3x)	<b>Mehr erreichen aus eigener Kraft</b> <b>Selbstmotivation</b> Selbstmotivation hat mit der Kraft des positiven Denkens, mit der Stärke von Visionen, mit Selbstvertrauen und mit unserer eigenen Entwicklung zu tun. Es geht auch um die innere Gelassenheit, um die Bedeutung der Emotionen im Alltag und in der Kommunikation. Es versteht sich von selbst, dass wir nicht immer gleich gut drauf sind, jedoch können wir unser Leben selbst bestimmen und die Zügel in der Hand haben. Kursinhalt: Sie kennen die Kraft des positiven Denkens, die Bedeutung der positiven Sprache sowie der sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Sie erhalten Tipps, die Sie im Alltag umsetzen können und die Ihren Mut und Ihr Selbstvertrauen stärken. <b>Kursleitung:</b> Bernadette Wagner, Mentaltrainerin, Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach BSO	<b>Kurs 24</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 105.–  <b>Anmeldung:</b> bis 19. Januar

**NEU**



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
-------	------	-------------------

Montag,  
23. März bis  
6. April (3x)

## Gott – Illusion, Projektion oder objektive Wirklichkeit?

Kurs 25

Am «Phänomen Gott» kommt kein Mensch vorbei. Der Referent stellt sieben Positionen vor, die religionsgeschichtlich einen Weg zu dem aufzeig(t)en, was die Menschen Gott nennen. Es geht unter anderen um bekannte Positionen wie den Atheismus oder den Pantheismus, aber auch um die Gottesvorstellung von streng Gläubigen oder um die Frage, ob selbst in unserer vom Christentum geprägten Gesellschaft eine versteckte Vielgötterei (Polytheismus) auszumachen ist. Der Kurs bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, sich kritisch Rechenschaft abzulegen und bewusst zu machen, welche Position(en) man selber wirklich vertritt.

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

Theaterstr. 7,  
Luzern  
14 bis 15.30 Uhr  
CHF 89.–

**Anmeldung:**  
bis 10. März

NEU

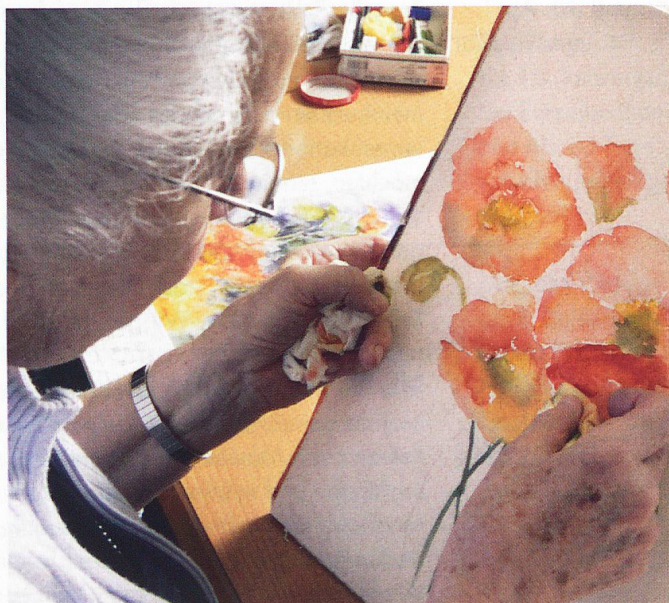


Foto: Bildlupe/Peter Mosimann

# Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
-------	------	-------------------

Donnerstag,  
29. Januar,  
12. Februar,  
26. März, 30.  
April, 28. Mai,  
18. Juni (6x)

## Aquarellmalen

### Kurs für Anfängerinnen und Anfänger

Sie machen die erste Begegnung mit der Aquarellfarbe und ihrer Faszination. Sie befassen sich mit dem Erlernen der Technik, der Farbenlehre und der Gestaltung eines Bildes. Sie beginnen mit einfachen Motiven und lernen, mit der Aquarellfarbe umzugehen. Die Freude, in die Malerei einzutauchen, soll im Vordergrund stehen.

**Kursleitung:** Linda Amrhein-Jurt

Kurs 30

Pfarreizentrum  
«Barfüesser»,  
Winkelriedstr. 5,  
Luzern  
14 bis 16.30 Uhr  
CHF 180.–

**Anmeldung:**  
bis 5. Januar

Dienstag,  
3., 10., 24. und  
31. März (4x)

## Digitales Fotografieren 1

### 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 kennenlernen – 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 Seggiger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin

Kurs 31

Theaterstr. 7,  
Luzern  
13.30 bis 16 Uhr  
CHF 185.–

**Anmeldung:**  
bis 20. Februar

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 28. April bis 19. Mai (4x)	<b>Digitales Fotografieren 2</b> <b>Bildgestaltung</b> Obwohl Sie Ihre Kamera mit ihren verschiedenen Funktionen bereits 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. Gestalten Sie Ihre Bilder bereits beim Fotografieren und nicht erst im Album. Es werden Kamerakenntnisse vorausgesetzt – ein absolvierter Grundkurs ist von Vorteil. <b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbilderin	<b>Kurs 32</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.–  <b>Anmeldung:</b> bis 16. April
Donnerstag, 23. und 30. April, 7., 14. und 28. Mai (5x)	<b>Singen aus Lust</b> <b>Aus voller Kehle, von ganzem Herzen</b> Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – dieses zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis. Doch wenn man meint, es einfach nicht zu können? Nichts da! Können kommt von Lernen, und lernen kann jede(r)! 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! <b>Kursleitung:</b> Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin	<b>Kurs 33</b> Alterszentrum Staf- felhof, Staffeln- hofstr. 60, Reuss- bühl (ab Luzern Bus Nr. 2 und 13 mit Um- steigen bei Haltestelle Froburg) 9.30 bis 11 Uhr CHF 140.– <b>Anmeldung:</b> bis 9. April
<b>NEU</b>		
Freitag, 6. und 20. März, 3. und 17. April (4x)	<b>Märchen – vielseitige Quellen an Lebensweisheiten</b> Märchen sind vielseitige Quellen, die wir uns zunutze machen können. Anhand von Märchenbeispielen suchen wir in diesem Kurs diese Weisheit zu ergründen und in unser heutiges Leben zu übertragen. Die Beschäftigung mit Märchen fördert unsere Fähigkeit, auf unser Inneres zu hören und Neuentdeckungen zu machen, die unser Leben bereichern können. Wir lernen, die verschiedenen Märchenfiguren zu unterscheiden und als Anteile der seelischen Dynamik einzuordnen, um so ihre Bedeutung für unser Leben erkennen zu können. Die Handlungen dieser Figuren werden für uns zur wertvollen Orientierung und Lebenshilfe. Die enorme Vielseitigkeit der Märchen lässt Betrachtungen aus verschiedenen Blickpunkten zu und der Kreativität und individuellen Anschauungen viel Raum. <b>Kursleitung:</b> Antoinette May, Psychologin lic. phil.	<b>Kurs 34</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 115.–  <b>Anmeldung:</b> bis 23. Februar
<b>NEU</b>		
Donnerstag, 30. April, 14. und 28. Mai, 4. Juni (4x)	<b>Zaubern! – Einführungskurs</b> <b>Erlernen von einfachen, effektvollen Kunststücken</b> Haben Sie sich auch schon gefragt: «Wie geht denn das, das ist doch nicht möglich?!» Der heimliche Wunsch, selber zaubern zu können, ist bei vielen Menschen sehr gross. Sie tauchen in das Geheimnis der magischen Welt ein und werden mit den Zauberegeln vertraut gemacht. Geübt werden relativ einfache, aber wirkungsvolle Zauberkunststücke aus verschiedenen Sparten der Zauberei. Der erfahrene Zauberkünstler bringt Ihnen bei, wie Sie kleine «Wunder» vollbringen können. Sie werden Ihre Freunde und Enkelkinder mit einigen aussergewöhnlichen Kunststücken beeindrucken! Besonderes Talent ist nicht nötig, und falsch machen kann man nichts. In Ihrer Gesellschaft wird man künftig zweifellos mehr Spass haben. <b>Kursleitung:</b> Pierre Greiner, Zauberer, Mitglied Magischer Ring Schweiz und Deutschland	<b>Anlass 35</b> 14 bis 16 Uhr Theaterstr. 7, Luzern 150.–  <b>Anmeldung:</b> bis 17. April
<b>NEU</b>		



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 26. Februar, Montag, 16. März, Donnerstag, 23. April Dienstag, 19. Mai, Dienstag, 9. Juni	<b>Theaterseminare</b> <b>Einführungen in Produktionen des Luzerner Theaters</b> Im Rahmen des Sonntagnachmittag-A-Abonnements bietet Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit dem Luzerner Theater und der Senioren-Universität Luzern begleitende Seminare an. Diese beinhalten vertiefende Informationen zu den Stücken, Inszenierungen und Choreografien. Die Seminartermine sind auf die Aufführungen des Luzerner Theaters des folgenden Sonntags ausgerichtet. Sie können auch einzeln (à CHF 20.–, Bezahlung direkt vor Ort) und unabhängig von einem Abonnement gebucht werden. Folgende Produktionen werden vorgestellt:   Sugar – Manche mögen's heiss, Musical von Jules Styne   Fürchtet euch nicht, Tanztheater von Verena Weiss   La Bohème, Oper in vier Akten von Ruggero Leoncavallo   Corpus Delicti, Theaterstück von Juli Zeh   Orfeo ed Euridice, Oper in drei Akten von Christoph Willibald Gluck  <b>Das Nachgespräch:</b> Die Seminarteilnehmenden können nach der Abonnementvorstellung in Anwesenheit der Kursleitung das Gesehene und Gehörte in ungezwungenem Rahmen im Foyer des Luzerner Theaters diskutieren. <b>Dozenten:</b> Fachpersonen der Dramaturgie des Luzerner Theaters	<b>Kurs 36</b> Senioren-Universität, Schweizerhofquai 2, Luzern 16.30 bis 18 Uhr CHF 100.– (für das ganze Seminar)  <b>Anmeldung:</b> bis 16. Februar, bei Einzelbuchungen bis 10 Tage vor dem jeweiligen Seminar
Mittwoch, 4. März bis 20. Mai (ohne 15. und 22. April), 10x	<b>Mundharmonika spielen</b> <b>In kurzer Zeit einfache Stücke lernen</b> War es nicht schon lange Ihr Wunsch, das Mundharmonikaspielen zu erlernen? Es ist nie zu spät dafür! Der sehr erfahrene und bekannte Lehrer und Musiker wird Sie in ermutigender Atmosphäre unterrichten. Schon nach den ersten Lektionen werden Sie in der Lage sein, einfache Stücke zu spielen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Instrument kann beim Kursleiter für CHF 20.– erworben werden. Die «Schnöreggi» ist klein, handlich und immer dabei, wenn Sie zu Hause, bei Feiern und auf Reisen etwas zur Unterhaltung beitragen wollen. Sie werden Ihren Freundeskreis mit Ihren neuen Fähigkeiten beeindrucken, und in Ihrer Gesellschaft wird man zweifellos mehr Spass haben. <b>Kursleitung:</b> Willy Schwager, dipl. Mundharmonikalehrer	<b>Anlass 37</b> Mothotel Pilatusblick, Schlundstr., Kriens (VBL-Bus Nr. 31, Haltestelle Grabenhof) 15.30 bis 16.20 Uhr CHF 198.–  <b>Anmeldung:</b> bis 19. Februar
Dienstag, 20. Januar, 3. Februar, 17. Februar (3x)	<b>Vorlesezkirkel</b> <b>«Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen?»</b> Eine literarische Reise durch Italien von der Renaissance bis in die heutige Zeit. Die Schauspielerin und Sprecherin Silvia Planzer liest Texte von Masuccio bis Tabucchi, von Camilleri bis Sciascia und von Pirandello bis Celati. <b>Vorleserin:</b> Silvia Planzer	<b>Kurs 38</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 25.– <b>Anmeldung:</b> bis 9. Januar
Mittwoch, 4. März bis 22. April (8x)	<b>Schach – 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 Schweizerischen Schachbundes). <b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	<b>Kurs 39</b> Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 145.– (inkl. Schachbuch) <b>Anmeldung:</b> bis 19. Februar



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 2. Februar bis 2. März (ohne 23. Februar), 4x	<b>Jasskurs für Anfänger</b> Zum Erlernen unseres Nationalspiels 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. <b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	<b>Kurs 40</b> Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung:</b> bis 23. Januar
Montag, 9. bis 30. März (4x)	<b>Jassen: Aufbau- und Fortsetzungskurs</b> 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». <b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	<b>Kurs 41</b> Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung:</b> bis 27. Februar



Foto: Bildluge / Dany Schultheiss

# Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 15. Januar bis 12. Februar (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. Mithilfe 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 Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	<b>Kurs 50</b> Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter der Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– <b>Anmeldung:</b> bis 5. Januar
Donnerstag, 2. und 16. April (2x)	<b>Wege zu gutem Schlaf</b> <b>Besser schlafen – mehr Energie</b> Leiden Sie an Schlafstörungen? Möchten Sie etwas dagegen unternehmen? Lernen Sie Ihren Schlaf-/Wachrhythmus kennen und ihn mit einfachen, natürlichen Methoden ins Gleichgewicht zu bringen. Wer unausgeschlafen ist, hat weniger Lebensfreude und ist weniger aktiv. Wie immer Ihr Schlafproblem aussehen mag – Sie können die Qualität und Dauer Ihres Schlafes verbessern. <b>Kursleitung:</b> Monika Schwander, dipl. Krankenschwester, Kursleiterin	<b>Kurs 51</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 95.– <b>Anmeldung:</b> bis 20. März

**NEU**

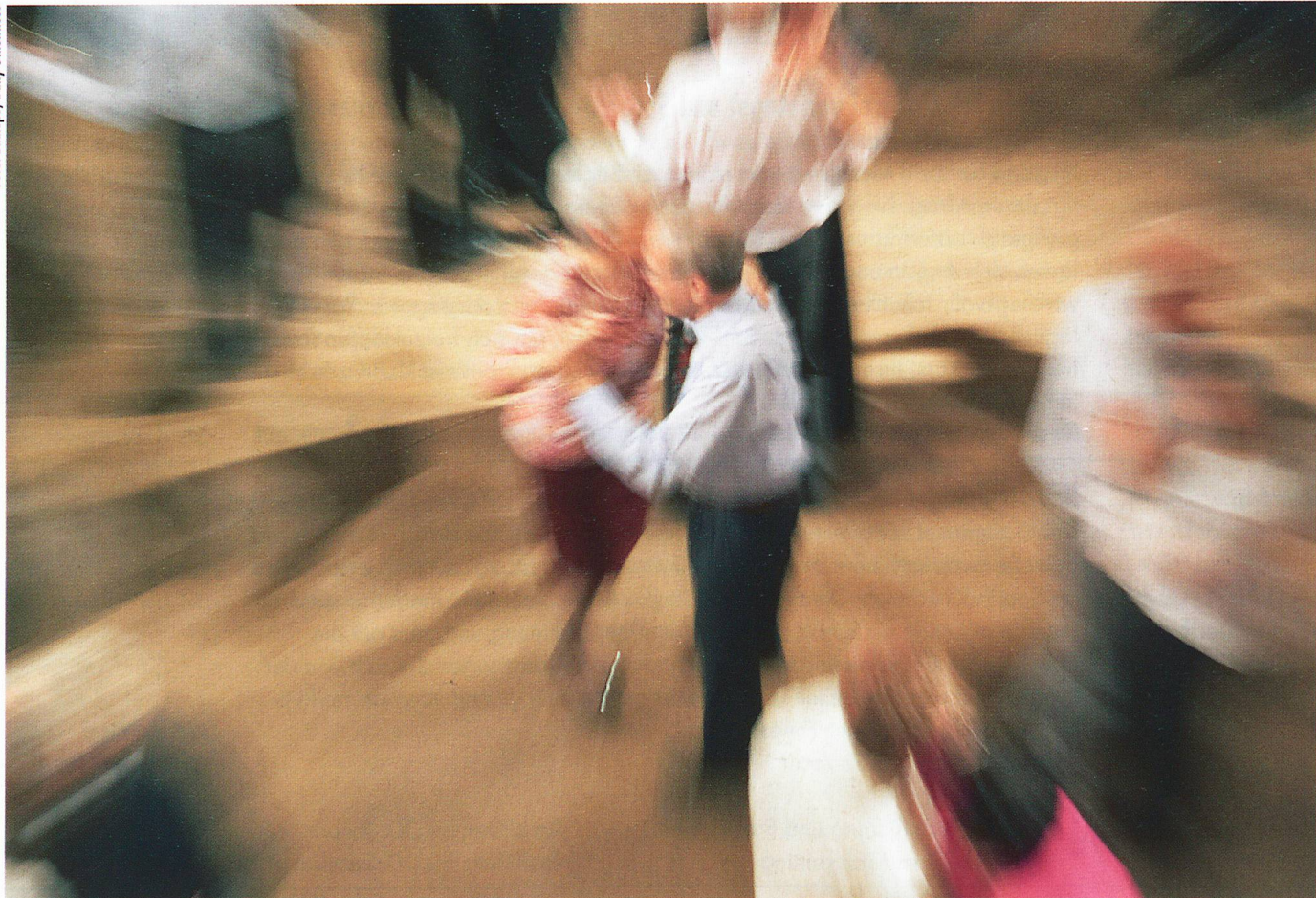
Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 22. Mai, 5. und 12. Juni (3x)	<b>Klopfen Sie sich frei von Angst und Sorgen!</b> <b>Klopf-Akupressur für den Alltag</b> Angst ist für viele Menschen zum ständigen Begleiter geworden und beeinträchtigt deren Alltag. Negative Gefühle rauben Energie und blockieren den Energiefluss des Meridiansystems. Mit der Klopf-Akupressur-Methode, EFT genannt, lassen sich Ängste und Sorgen, ja sogar einfache gesundheitliche Störungen wirkungsvoll, schnell und ohne fremde Hilfe verringern oder sogar auflösen. Ein täglicher Zeitaufwand von ca. 15 Minuten genügt, um sich freizuklopfen. Lernen Sie im Kurs, Ihre Belastungen zu identifizieren und diese in kleinen Schritten dann selber zu behandeln. <b>Kursleitung:</b> Monika Schwander, dipl. Krankenschwester, Kursleiterin	<b>Kurs 52</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 95.–  <b>Anmeldung:</b> bis 8. Mai
<b>NEU</b>		
Dienstag, 10. Februar*	<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> Hansrudi Santschi	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr  <b>Probetraining:</b> CHF 10.– (Bezahlung vor Ort) <b>Kurs:</b> CHF 140.–
Dienstag, 17. Februar bis 7. April (8x)**	* <b>Kurs 53:</b> Einführung und Probetraining ** <b>Kurs 54:</b> Kurs Krafttraining	<b>Anmeldung:</b> bis 30. Januar <b>Anmeldung:</b> bis 10. Februar
Mittwoch, 25. Februar bis 25. März (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 55</b> Körperschule Seeburg, Seeburgstr. 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 145.– <b>Anmeldung:</b> bis 13. Februar
Donnerstag, 5. März bis 9. April (6x)	<b>Qigong</b> Qigong ist eine Übungsmethode der Chinesischen Medizin. Die einfach erlernbaren Bewegungsabläufe regulieren und verbessern ganzheitlich die Funktionen aller inneren Organe und stärken Ihre Lebensenergie (Qi). Ihre Abwehrkraft wird gestärkt, der Blutkreislauf angeregt, und bei täglichem Üben wird der Bewegungsapparat kraftvoll und die Muskulatur weich. <b>Kursleitung:</b> Ruth Nassi-Storz, TCM-Therapeutin Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	<b>Kurs 56</b> Grimselweg 3, Luzern 17.15 bis 18.15 Uhr CHF 150.–  <b>Anmeldung:</b> bis 23. Februar
Dienstag, 17. März	<b>Der Darm – ein bedeutendes Organ</b> <b>Die wichtigste Strasse der Welt: die Verdauungsstrasse</b> Dicke Bäuche sind nicht mehr modern. Wir tun alles, um sie loszuwerden. Doch wie steht es um ihr Innenleben? Die Ernährung ist Grundlage, damit der Darm, als eines der wichtigsten Organe, auch im Alter funktionstüchtig bleibt. Sie erfahren Hits und Flops der Ernährung von heute und die Folgen für die Darmgesundheit. Ihre Fragen werden gerne beantwortet. <b>Kursleitung:</b> Lisa Broadbent-Müller, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungsberaterin	<b>Kurs 57</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 24.–  <b>Anmeldung:</b> bis 6. März
<b>NEU</b>		

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote in der Rubrik «Aktive und gesunde Bewegung» (Seite 19) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 18) sowie alle weiteren Angebote im Sport-Teil.





# Gemeinsame Interessen teilen

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

Nachstehend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern 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** Aufgrund des grossen Interesses ist eine Teilnahme nur auf Anfrage möglich (Tel. 041 226 11 96). Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. **Wann:** jeden dritten Freitag des Monats (ohne Febr.): 16. Jan., 20. März, 17. April, 15. Mai, 19. Juni **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr oder 15.30 bis 17 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 70.– für das ganze Halbjahr, CHF 15.– pro Einzeltreffen.

**Gespräche am runden Tisch** Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden ersten Donnerstag des Monats: 8. Jan., 5. Febr., 12. März (statt 5. März), 9. April (statt 2. April), 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatus-

str. 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: 30. Jan., 27. Febr., 27. März, 24. April, 29. Mai, 26. Juni. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr, CHF 8.– pro Einzeltreffen

**Tanznachmittage** Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeweils am Mittwoch, 7. Jan., 18. Febr. (Fasnacht), 4. März, 15. April, 6. Mai, 3. Juni, 24. Juni. **Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, 6015 Reussbühl, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

**Jass-Treff** Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden ersten Donnerstag des Monats: 5. Febr., 5. März, 2. April, 7. Mai, 4. 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).



# 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 Könnertstufen.

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

<b>Englisch</b>	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
	(Kurse 1, 9 bis 16)	
<b>Spanisch</b>	Frau Rosmarie Zemp-Gruber	Tel. 041 440 12 76
	(Kurse 2 bis 8)	
	Frau Belén Temiño	Tel. 041 311 24 56
	(Kurse 22 und 25)	
	Frau Yolanda	Tel. 041 610 95 06
	Schneuwly-Rivera	
	(Kurse 20, 21, 23 und 27)	

	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
	(Kurse 24 und 26)	
<b>Italienisch</b>	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
<b>Französisch</b>	Frau Christine	
	Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
<b>Russisch</b>	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57
<b>Ort:</b>	Theaterstrasse 7, Luzern	
<b>Lektionsdauer:</b>	50 Minuten	
<b>Anmeldung:</b>	1. Trimester bis 19. Dezember 2008	
	2. Trimester bis 14. April 2009	
	(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)	

**1. Trimester:** 5. Jan. bis 9. April (ohne Fasnachtsferien vom 16. Febr. bis 1. März)

**2. Trimester:** 27. April bis 10. Juli (ohne Auffahrt, Pfingstmontag, Fronleichnam)

Im 2. Trimester werden die Kurse des 1. Trimesters weitergeführt.

## Englisch

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

<b>Kurs 1:</b>	Montag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	8.30 bis 9.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 2:</b>	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	14.30 bis 15.30 Uhr	2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Anfängerstufe 1.2 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 3:</b>	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	10.30 bis 11.30 Uhr	2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Anfängerstufe 1.3 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 4:</b>	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	9.30 bis 10.30 Uhr	2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Anfängerstufe 2

<b>Kurs 5:</b>	Mittwoch,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	8.30 bis 9.30 Uhr	2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Anfängerstufe 2.1

<b>Kurs 6:</b>	Montag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	10.30 bis 11.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

### Anfängerstufe 3

<b>Kurs 7:</b>	Montag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	9.30 bis 10.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

### Anfängerstufe 3.1

<b>Kurs 8:</b>	Montag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	8.30 bis 9.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

### Mittelstufe 1

<b>Kurs 9:</b>	Dienstag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	16 bis 17 Uhr	2. Trim.	CHF 149.– (11x)

### Mittelstufe 2

<b>Kurs 10:</b>	Montag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	10.30 bis 11.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

### Mittelstufe 3

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

### Mittelstufe 3.1

<b>Kurs 12:</b>	Montag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	9.30 bis 10.30 Uhr	2. Trim.	CHF 135.– (10x)

### Fortgeschrittene 1

<b>Kurs 13:</b>	Donnerstag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	11 bis 12 Uhr	2. Trim.	CHF 122.– (9x)

### Fortgeschrittene 2

<b>Kurs 14:</b>	Donnerstag,	1. Trim.	CHF 162.– (12x)
	9 bis 10 Uhr	2. Trim.	CHF 122.– (9x)

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96



### Fortgeschrittene 3

<b>Kurs 15:</b> Dienstag, 15 bis 16 Uhr	1. Trim. CHF 162.– (12x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
--	--

### Fortgeschrittene 3.1

<b>Kurs 16:</b> Donnerstag, 10 bis 11 Uhr	1. Trim. CHF 162.– (12x) 2. Trim. CHF 122.– (9x)
--	---

## Spanisch

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

<b>Kurs 20:</b> Dienstag, 14.30 bis 16 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 223.– (11x)
---	--

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

<b>Kurs 21:</b> Freitag, 11 bis 12 Uhr	1. Trim. CHF 149.– (11x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
---	--

### Mittelstufe 1 (Doppellektion)

<b>Kurs 22:</b> Dienstag, 08.30 bis 10 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 223.– (11x)
---	--

### Mittelstufe 2

<b>Kurs 23:</b> Freitag, 10 bis 11 Uhr	1. Trim. CHF 149.– (11x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
---	--

### Mittelstufe 3 (Doppellektion)

<b>Kurs 24:</b> Dienstag, 8.15 bis 9.45 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 223.– (11x)
--	--

### Fortgeschrittene 1

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

### Fortgeschrittene 1.1

<b>Kurs 26:</b> Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr	1. Trim. CHF 162.– (12x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
---	--

### Konversation

<b>Kurs 27:</b> Freitag, 9 bis 10 Uhr	1. Trim. CHF 149.– (11x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
--	--

## Italienisch (Doppellektionen)

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

<b>Kurs 31:</b> Donnerstag, 10. bis 11.30 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 183.– (9x)
--	---

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

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

### Mittelstufe 1

<b>Kurs 33:</b> Donnerstag, 8.30 bis 10 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 183.– (9x)
--	---

### Mittelstufe 2

<b>Kurs 34:</b> Mittwoch, 10 bis 11.30 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 223.– (11x)
---	--

### Mittelstufe 3

<b>Kurs 35:</b> Mittwoch, 15 bis 16.30 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 223.– (11x)
---	--

### Fortgeschrittene

<b>Kurs 36:</b> Mittwoch, 8.30 bis 10 Uhr	1. Trim. CHF 243.– (12x) 2. Trim. CHF 223.– (11x)
--	--

## Französisch

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

<b>Kurs 41:</b> Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr	1. Trim. CHF 149.– (11x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
--	--

### Fortgeschrittene

<b>Kurs 42:</b> Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr	1. Trim. CHF 149.– (11x) 2. Trim. CHF 149.– (11x)
---	--

## Russisch

### NEU Russisch für die Reise (ohne Vorkenntnisse)

<b>Kurs 51:</b> Mittwoch, 15.50 bis 16.40 Uhr	1. Trim. CHF 189.– (12x) 2. Trim. CHF 173.– (11x)
--	--

### Fortgeschrittene

<b>Kurs 52:</b> Mittwoch, 16.50 bis 17.40 Uhr	1. Trim. CHF 189.– (12x) 2. Trim. CHF 173.– (11x)
--	--

Foto: Bildlupa / Remy Steinegger



Anmelden mit Karte, via Internet 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

Alle Kurse werden in Kleingruppen mit mind. 4 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

**Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung an, welches Betriebssystem auf Ihrem Computer installiert ist.**

## Computerkurse in Luzern

**Kursleitung:** Andreas Christ  
**Ort:** EDV-Christ, Museggstr. 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, worauf Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

**Kurs EPK 1:** Freitag, 23.1.  
14 bis 16.30 Uhr, CHF 90.–

**Kurs EPK 2:** Dienstag, 17.2.  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

**Kurs EPK 3:** Montag, 16.3.  
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 Texten oder Zeichnungen.

**Kurs WIE 11:** Montag/Mittwoch, 12.1. bis 21.1.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 12:** Dienstag/Donnerstag, 13.1. bis 22.1.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 13:** Montag/Mittwoch, 9.2. bis 18.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 14:** Dienstag/Donnerstag, 10.3. bis 19.3.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 15:** Dienstag/Donnerstag, 14.4. bis 23.4.  
8.30 – 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 16:** Montag/Mittwoch, 11.5. bis 20.5.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 17:** Dienstag/Donnerstag, 16.6. bis 25.6.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## 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 18:** Freitag, 27.2. bis 20.3.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96



## WINDOWS VISTA: Kurs für Umsteiger/innen

**Voraussetzung:** Gute Kenntnisse in Windows XP oder einer älteren Version

### Windows Vista kennenlernen

Was ist neu? Welches sind die Unterschiede zu einer älteren Windows-Version?

**Inhalte:** Startmenü, Speicherfunktionen, Laufwerke, Ordner erstellen, Sidebar und Flip-Vorschau.

**Kurs UWV 19:** Montag/Mittwoch, 2.3. bis 11.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 1

**Voraussetzung:** Windows-Einführung

### Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

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

**Kurs WOE 21:** Montag/Mittwoch, 9.2. bis 18.2.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 22:** Dienstag/Donnerstag, 10.3. bis 19.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 23:** Montag/Mittwoch, 11.5. bis 20.5.  
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 Einladungs- und Grusskarten selber gestalten.

**Kurs WOF 24:** Montag/Mittwoch, 9.3. bis 18.3.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOF 25:** Dienstag/Donnerstag, 14.4. bis 23.4.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 3

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Fortsetzung von Textverarbeitung 2

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

**Kurs WOF 26:** Montag/Mittwoch, 30.3. bis 8.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## Word 2007: Kurs für Umsteiger/innen

**Voraussetzung:** Gute Word-Kenntnisse Version 2003 oder älter, Inhalte bis Textverarbeitung 2

### Word 2007 kennenlernen

Was ist neu? Wo befinden sich die Menübefehle?

**Inhalte:** Über die Multifunktionsleiste Zeichenformatierungen, Tabulatoren und Zeilenabstand einstellen sowie Grafiken bearbeiten.

**Kurs UW07 27:** Dienstag/Donnerstag, 24.3. bis 2.4.  
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 31:** Dienstag/Donnerstag, 3.2. bis 12.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## E-Mail 1

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Outlook Express gearbeitet.

### Umgang mit der elektronischen Post

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

**Kurs EME 41:** Montag/Mittwoch, 2.2. + 4.2.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs EME 42:** Montag/Mittwoch, 2.3. + 4.3.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs EME 43:** Dienstag, 31.3. + 7.4.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–



## E-Mail 2

**Voraussetzung:** E-Mail 1

Im Kurs wird mit Outlook Express gearbeitet.

### 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 44:** Dienstag/Donnerstag, 3.3. + 5.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs EMF 45:** Montag/Mittwoch, 27.4. + 29.4.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Internet 1

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

### Sich zurechtfinden im World Wide Web (www)

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

**Kurs INE 51:** Montag/Mittwoch, 2.2. + 4.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs INE 52:** Mittwoch, 18.3. + 25.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs INE 53:** Dienstag/Donnerstag, 28.4. + 30.4.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Internet 2

**Voraussetzung:** Internet 1

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

### Fortsetzung von Internet 1

**Inhalte:** Wichtige Adressen als Favoriten abspeichern; verschiedene Downloads durchführen und installieren; Internet-Zusatzprogramme «Adobe Reader» und Zip-Programm «IZArc» kennenlernen.

**Kurs INF 54:** Dienstag/Donnerstag, 3.3. + 5.3.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs INF 55:** Montag/Mittwoch, 20.4. + 22.4.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Digitale Bildbearbeitung 1

**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. Das Fotoprogramm können Sie im Kurs beziehen.

**Kurs DB 61:** Dienstag/Donnerstag, 3.2. bis 12.2.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs DB 62:** Montag/Mittwoch, 23.3. bis 1.4.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## NEU Digitale Bildbearbeitung 2

**Voraussetzung:** Digitale Bildbearbeitung 1

### Arbeiten mit dem Programm

#### «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

**Inhalte:** Wiederholungen und Vertiefungen aus Bildbearbeitungskurs 1, geformter Text, Klonen und Ersetzen von Bildern, Retuschieren von Gesichtern, Einsetzen von Formen (z. B. Kreise).

**Kurs DBF 63:** Dienstag/Donnerstag, 5.5. bis 14.5.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Präsentationsprogramm

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Arbeiten mit PowerPoint

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

**Kurs PP 71:** Montag/Mittwoch, 20.4. bis 29.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99



## Computerkurse in Neuenkirch

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

Die Kurse werden wahlweise auf Windows XP Professional/Windows Vista und MS Office 2003/2007 angeboten.

### Erster PC-Kontakt

Schnupperkurs zum Kennenlernen des PCs: Nach diesem Kursmorgen 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, worauf Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

**Kurs EPK 301:** Donnerstag, 8.1.  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

### WINDOWS: Einführung

**Grundkurs:** Den Computer von Grund auf kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung im Word schreiben und speichern. Was ist das Internet?

**Kurs WIE 302:** Dienstag, 20.1. bis 17.2.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs WIE 303:** Donnerstag, 5.3. bis 2.4.  
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 304:** Dienstag, 10.3. bis 7.4.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs INE 305:** Mittwoch, 22.4. bis 20.5.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

**Voraussetzung:** Windows-Einführung

Bilder auf den PC laden, speichern und auf CD archivieren; Bildbearbeitung: Kontrast/Helligkeit, Bildausschnitt, schwarz- Weiss, rote Augen korrigieren, Text einfügen.

**Kurs BB 306:** Dienstag, 5.5. bis 2.6.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

## Sport- und Bewegungsangebote

# Offene Gruppen

**Fit/Gym (Turnen)/Aqua-Fitness (Bewegung im Wasser)/Seniorentanz**

Woche für Woche treffen sich im ganzen Kanton Luzern in über 200 Gruppen bis zu 2200 Menschen zum gemeinsamen Sporttreiben. Regelmässige Bewegung ist biologische Altersvorsorge!

**Information über die Angebote:** Fordern Sie unter Telefon 041 226 11 99 eine Liste mit den Gruppen in Ihrer Gemeinde oder Region an.

**Leitung:** Speziell ausgebildete Seniorensportleiterinnen und Seniorensportleiter.

**Zeit:** Die meisten Angebote finden tagsüber statt. Die Gruppen treffen sich in der Regel wöchentlich, ausgenommen Feiertage und Schulferien.

**Anmeldung:** Nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich!

**Kosten:**

**Fit/Gym:** CHF 4.–/Lektion. Der Betrag wird jedes Mal oder per Halbjahresbeitrag einkassiert.

**Aqua-Fitness:** CHF 4.–/Lektion, inkl. Hallenbadeintritt. Der Betrag wird per Abo einkassiert.

**Seniorentanz:** ab CHF 4.–/Lektion. Der Betrag wird vor Ort einkassiert.

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99