Zeitschrift: Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

Band: - (2009)

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: 30.11.2025

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

Bildungsangebote

Exkursionen und Besichtigungen

Kurs	Ort, Zeit
In Nyon das Porzellan und in Coppet Madame de Staël Anlass 201 mit Schifffahrt auf dem Genfersee Das prachtvoll restaurierte Schloss von Nyon aus dem 12. Jh. beherbergt Sammlungen, die man gesehen haben sollte. Germaine de Staël, 1766–1817, war der weibliche Exponent einer Epoche, der mit Gedanken und Taten, Geist und Feuer über die Welt loderte. Eine faszinierende Persönlichkeit, deren Spuren wir im Schloss ihres Vaters in Coppet verfolgen. Kosten: CHF 33.– inkl. Eintritte und Führung. Reisekosten: CHF 58.60 mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Restaurant (nicht inbegriffen).	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 20 Uhr in Luzern Anmeldung:
Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führerin im Schloss Coppet	bis 11. August
Malerei und Schwarze Kunst in Basel Spaziergang im Basel des 16. Jh., die Druckerfrau Anna Katharina erinnert sich Basel im Jahr 1515. Hans Holbein d. J. betritt das Zentrum des europäischen Buchdrucks. In den Werkstätten der Druckermeister trifft sich die Elite des europäischen Humanismus. Anlässlich des Konzils zu Basel (1431–1448) wurden grosse Mengen an Papier benötigt. Erfahren Sie in der historischen «Papiermühle» im St. Albantal, wie alles angefangen hat. Sie sollten gut zu Euss sein! Kosten: CHE 61 – inkl. Eintritte und Eübrung Reisekosten:	Treffpunkt: 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern
CHF 28.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Spezialführerin	Anmeldung: bis 25. August
Bellinzona – die Tessiner Hauptstadt am Tor zum Süden Anlass 203 Im 14. Jh. lösten die Herzöge von Mailand die Bischöfe von Como in der Regierung über Bellinzona ab und bauten das Städtchen zum uneinnehmbaren Bollwerk gegen die heftig nach Süden drängenden Eidgenossen aus Die Wehranlagen geben der Stadt ein trutziges Aussehen, von oben aber prächtige Ausblicke. Die Altstadt präsentiert sich in lombardischer Schönheit und lädt zum Verweilen ein. Sie sollten gut zu Euss seint Kosten: CHE 31 –	Treffpunkt: 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 19.41 Uhr in Luzern
inkl. Eintritte. Reisekosten: CHF 40.10 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen	Anmeldung: bis 22. September
Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern Anlass 204 Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Der Besuch lohnt sich! Die Nationalbibliothek, 1895 gegründet, beherbergt mehr als 3,7 Millionen Dokumente. Sie bekommen einen allgemeinen Einblick in diese bedeutende	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18 Uhr in
	In Nyon das Porzellan und in Coppet Madame de Staël mit Schifffahrt auf dem Genfersee Das prachtvoll restaurierte Schloss von Nyon aus dem 12. Jh. beherbergt Sammlungen, die man gesehen haben sollte. Germaine de Staël, 1766–1817, war der weibliche Exponent einer Epoche, der mit Gedanken und Taten, Geist und Feuer über die Welt loderte. Eine faszinierende Persönlichkeit, deren Spuren wir im Schloss ihres Vaters in Coppet verfolgen. Kosten: CHF 33.– inkl. Eintritte und Führung. Reisekosten: CHF 58.60 mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führerin im Schloss Coppet Malerei und Schwarze Kunst in Basel Anlass 202 Spaziergang im Basel des 16. Jh., die Druckerfrau Anna Katharina erinnert sich Basel im Jahr 1515. Hans Holbein d. J. betritt das Zentrum des europäischen Buchdrucks. In den Werkstätten der Druckermeister trifft sich die Elite des europäischen Humanismus. Anlässlich des Konzils zu Basel (1431–1448) wurden grosse Mengen an Papier benötigt. Erfahren Sie in der historischen «Papiermühle» im St. Albantal, wie alles angefangen hat. Sie sollten gut zu Fuss sein! Kosten: CHF 61.– inkl. Eintrite und Führung. Reisekosten: CHF 28.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Spezialführerin Bellinzona — die Tessiner Hauptstadt am Tor zum Süden Anlass 203 Im 14. Jh. lösten die Herzöge von Mailand die Bischöfe von Como in der Regierung über Bellinzona ab und bauten das Städtchen zum uneinnehmbaren Bollwerk gegen die heftig nach Süden drängenden Eidgenossen aus Die Wehranlagen geben der Stadt ein trutziges Aussehen, von oben aber prächtige Ausblicke. Die Altstadt präsentiert sich in lombardischer Schönheit und lädt zum Verweilen ein. Sie sollten gut zu Fuss sein! Kosten: CHF 31.– inkl. Eintritte. Reisekosten: CHF 40.10 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Restaurant (nicht inbegriffen).

Datum	Kurs		Ort, Zeit
Dienstag,	Willisau – einst Verwaltungssitz feudaler Herren	Anlass 205	Treffpunkt: 11.55 Uhr,
3. November	Das Luzerner Landstädtchen mit besonderem Charme		SBB-Schalterhalle
	Im historischen Theatersaal des Rathauses bietet die Diashow einen spanne	nden Blick auf	Luzern
	Vergangenheit und Gegenwart des mittelalterlichen Städtchens. Die dominie kirche besitzt eine reiche Sammlung von alten, sehr wertvollen Kultusgütern 18. Jh., die an der Kirchenführung zu besichtigen sind. Kosten: CHF 28.– ink	aus dem 15. bis	Rückkehr: 17.45 Uhr in Luzern
	Reisekosten: CHF 10.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verp		Anmeldung:
	Zobigpause (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Fü		bis 20. Oktober
Dienstag,	SF Schweizer Fernsehen	Anlass 206	Treffpunkt: 11.50 Uhr,
24. November	Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens		SBB-Schalterhalle
	Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört! Dort, in	einem	Luzern
	Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die		Rückkehr: 18.39 Uhr in
	Sendungen gemacht, die wir täglich auf unseren Fernsehgeräten empfangen wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! Kosten: CHF 27.– inkl. Fül		Luzern
	Reisekosten: CHF 22.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Leitu	ing:	Anmeldung:
	Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in		bis 2. November

Alltag und Natur

Kurs Ort, Zeit, Kosten

Handy-Kurse für Senioren

Grundlagenkurse/Wichtigste Funktionen

Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels 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

Kurse für Nokia-Geräte:

Montag, 14. + 21. Sept. Kurs 210
Montag, 19. + 26. Okt. Kurs 211
Montag, 9. + 16. Nov. Kurs 212

NEU Spezialkurs für das Seniorenhandy «Doro 330»

(Bezug über Zeitschrift «Zeitlupe»)

Montag, 23. + 30. Nov.

13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.-

Theaterstr. 7, Luzern

Anmeldung:

Kurs 213

bis 10 Tage vor Kursbeginn

Datum Kurs Ort, Zeit, Kosten **Humor im Alltag** Dienstag, **Kurs 214** Hotel Cascada. Humor als innere Kraftquelle für die Gesundheit 22. September Bundesplatz 18, Luzern Nicht erst seit sich die Gesundheitswissenschaften damit beschäftigen, was Gesundheit 14 bis 16 Uhr verursacht, wissen wir: Lachen ist gesund. Doch seither erkennen wir mehr und mehr, dass CHF 40.positive Emotionen innere Kraftquellen sind, die gezielt gefördert sein wollen. Die Teilnehmenden erkennen Humor als eigenes und fremdes Ressourcenpotenzial im Umgang mit Krankheit und Alter und sind fähig, Möglichkeiten zu sehen, wie dieses aktiviert werden Anmeldung: NEU kann. Kursleitung: Marcel Briand, dipl. Pflegefachmann Psykp, Begegnungs-Clown bis 8. September



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag,	Stil und Make-up mit 60+ Kurs 215	Theaterstr. 7, Luzern
16. November	Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?	14 bis 17.30 Uhr
	Durch Stil, Farbe und Make-up können Sie ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer	CHF 56
NEU	Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen.	Anmeldung:
NEU	Kursleitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin	bis 3. November
Mittwoch,	Was soll ich heute kochen? Kurs 216	Institut Rhaetia,
26. August bis	Basiskochkurs	Lindenfeldstr. 8, Luzer
16. September (4x)	Entdecken Sie die Freude, ein Menü selber zu kochen! Neben dem Schwingen des Koch-	11 bis 14 Uhr
	löffels erhalten Sie Tipps und Tricks zum Einkauf und zur Handhabung einfacher Küchen-	CHF 210
	geräte. Die einzelnen Arbeitsschritte werden sorgfältig erklärt, vorgezeigt und vertieft. Die	
	Gerichte werden «mit Herz» angerichtet und gemeinsam genossen. Zu jedem Menü erhalten Sie ein Rezept, damit Sie es zu Hause problemlos nachkochen können. Wünsche und	
	Anregungen zur Menüplanung werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen	
	willkommen.	Anmeldung:
	Kursleitung: Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin	bis 14. August
Mittwoch,	Kochkurs: Wenig Aufwand mit grosser Wirkung Kurs 217	Institut Rhaetia,
7. bis 28. Oktober	Kochen mit Pfiff, den Gerichten eine spezielle Note verleihen, eine ausgefallene Dekoration	Lindenfeldstr. 8, Luzeri
(4x)	wählen – all das werden Sie in diesem Kochkurs kennenlernen und mühelos anwenden. Sie	11 bis 14 Uhr
	kochen Schritt für Schritt. Dabei erweitern und geniessen Sie Ihre Kochkünste in entspannter	CHF 210
	Atmosphäre. Wünsche und Anregungen zur Menüplanung werden begrüsst. Frauen und	0.040
	Männer sind gleichermassen willkommen.	Anmeldung:
e Migrilla (1,24) d D. Barrageri, 1,2413	Kursleitung: Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin	bis 25. September
Mittwoch,	Fischküche leicht gemacht Kurs 218	Institut Rhaetia,
4. bis 18. November	Hoch über dem Vierwaldstättersee lernen Sie die Zubereitung von Fischgerichten. Sie üben	Lindenfeldstr. 8, Luzer
(3x)	verschiedene Zubereitungsarten und wählen die passenden Beilagen. In entspannter	11 bis 14 Uhr
to the second se	Atmosphäre geniessen Sie eine leichte, saisonale Küche. Wünsche und Anregungen zur	CHF 160
	Menüplanung werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen.	Anmeldung:
NEU	Kursleitung: Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin	bis 23. Oktober

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

Am Puls der Zeit

Ort, Zeit, Kosten **Datum** Kurs Das Handbuch der Erinnerung **Kurs 220** Hotel Cascada, Dienstag, Zurückblenden - schreiben - wertschätzen Bundesplatz 18, Luzern 15. und Der Lebensweg jedes Menschen hat seine eigene Würde und ist es wert, als persönliches 14 bis 17 Uhr 29. September, Zeugnis und als Zeitdokument festgehalten zu werden. In diesem Schreibkurs legen Sie den CHF 195.-20. und 27. Oktober, Grundstein für Ihr persönliches «Lebensbuch», das Sie jederzeit zur Hand nehmen können, 10. und um es mit Geschichten oder Dokumenten zu ergänzen, um anderen daraus vorzulesen oder 24. November sich einfach daran zu erfreuen. Sie lernen spielerisch, wie Sie Ihren Schreibfluss finden und wie sich Erinnerungen, Fantasie und Kreativität wachküssen lassen. Sie erhalten schreib-(6x)handwerkliche 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. Anmeldung: Kursleitung: Esther Kippe, Journalistin BR/redaktionelle Mitarbeiterin «Zeitlupe» bis 2. September Kursreihe «Spiritualität im Alter» Dienstag, Haus St. Agnes, **Kurs 221** Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen (R. M. Rilke) 3. bis 17. November Abendweg 1, Luzern. Wir lassen uns von den Jahresringen eines Baumes einladen, unsere eigenen «Lebensringe», Kursraum 311 der (3x)die Lebensphasen, anzuschauen, und fragen uns: Wer oder was hat mich besonders röm.-kath. Landeskirgeprägt? Kann ich alles, was war und geworden ist, annehmen? «Werde, der du bist!»: che Luzern (VBL-Bus 7 Was heisst dies in meiner aktuellen Lebensphase? Welche psychologischen und religiösbis «Dreilinden») mystischen Erkenntnisse fördern das Wachsen meines Lebens? 14.30 bis 17 Uhr Sie erhalten Gelegenheit für eigenes Weiterdenken, für Fragen und Gespräche in gemütlicher CHF 78.-Atmosphäre. Anmeldung: Kursleitung: Karl Mattmüller, dipl. Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS bis 19. Oktober Der Philosoph Erich Fromm im Kreuzfeuer! **Kurs 222** Theaterstr. 7, Luzern Dienstag, 20. Oktober bis Die entscheidenden Lebensfragen 14 bis 15.30 Uhr Der Sozialphilosoph Erich Fromm wirft entscheidende Lebensfragen auf: 10. November (4x) CHF 119.-Bin ich bloss eine Marionette an den Fäden anderer Menschen? Wann soll ich gehorchen, wann nicht? Bin ich als Mensch gut oder böse? Welche Werte könnten eine gesunde Gesellschaft schaffen? Der Kurs bietet die Möglichkeit, das Werk Fromms kennenzulernen und sich mit dessen Thesen kritisch auseinanderzusetzen. Anmeldung: NFII Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer, dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor bis 6. Oktober Nachhaltig leben **Kurs 223** Dienstag, Hotel Cascada, Energieeffizient und umweltschonend leben – und die Kosten reduzieren 15. bis 29. Bundesplatz 18, Luzern September (3x) Sie lernen die wichtigsten Aspekte kennen, wo Sie Energie verbrauchen und wie Sie Energie 9.15 bis 11.15 Uhr und Geld sparen können: in der Wohnung oder im Haus (Heizung, Warmwasser, Strom-CHF 96.nutzung), bei der Mobilität (Auto fahren, Nutzung des öffentlichen Verkehrs, Ferienreisen), bei der Ernährung (Essen und Einkaufen) und dem weiteren Konsum wie z.B. Kauf von Möbeln. Kleidern und Geräten. Ebenso erfahren Sie, wie wir Umweltprobleme erkennen und wie wir positiv und praktisch Lösungsansätze umsetzen können. Der sehr erfahrene und kompetente Kursleiter zeigt Ihnen auch, wie in den Bereichen Energie und Umwelt die Zukunftsaspekte für die nachfolgenden Generationen positiv umgesetzt werden können.

Kursleitung: Walter Ernst, dipl. Umweltingenieur und Energieberater (MSc, NDS ETH)

NEU

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

Anmeldung:

bis 1. September

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 5. November bis 10. Dezember (6x)	SinnVolles GehirnTraining Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmo-	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.—
	sphäre. Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	bis 22. Oktober
Donnerstag, 1. und 29. Oktober (2x)	Weg damit! Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng-Shui 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	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.–
	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. Kursleitung: Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin, Feng Shui Schule Schweiz FSS	Anmeldung: bis 17. September
Dienstag, 15. bis 29. September (3x)	Die 7 Lebens-Fragen Sich Zeit nehmen fürs Wesentliche Die dritte Lebensphase ist die Zeit der Reifung und Klärung. Aus der Vielfalt der eigenen Lebenserfahrung können – wenn man weiss, wie – Erkenntnisse und Essenzen gewonnen werden. Mit Hilfe der 7 Lebens-Fragen können Sie Antworten finden, die Sinn machen und Ihnen als persönliche Leitlinien für die vertiefte eigene Lebensgestaltung dienen. Der erfahrene Kursleiter und Buchautor zeigt Ihnen, wie Sie selbst in schwierigen Situationen das	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 105.—
NEU	«Steuerrad» des eigenen «Lebensschiffs» in der Hand halten und nach dem inneren «Kompass» fahren können. Kursleitung: Gion Chresta, Erwachsenenbildner, Supervisor, Coach, Buchautor	Anmeldung: bis 1. September
Dienstag, 6. Oktober, und Donnerstag, 8. Oktober	«auto-mobil bleiben» Kurs 227 Ein Fahr-Check-Kurs Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher und lange Ihre Mobilität mit dem	Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr
	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-Mitgliednummer bei der Anmeldung bekannt geben. Kursleitung: Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer	CHF 215, CHF 160 für TCS-Mitglieder Anmeldung: bis 1. September
Dienstag, 10. November, 24. November, 1. Dezember (3x)	Mehr erreichen aus eigener Kraft Selbstmotivation Selbstmotivation hat mit der Kraft des positiven Denkens, mit der Stärke von Visionen, mit Selbstvertrauen und der eigenen Entwicklung zu tun. Es geht auch um die innere Gelassenheit und um die Bedeutung der Emotionen. Es versteht sich von selbst, dass wir nicht immer gleich gut drauf sind, jedoch können wir unser Leben selbst bestimmen. Kursinhalt: Sie kennen die Kraft des positiven Denkens, die Bedeutung der positiven Sprache sowie der sich selbst erfül- lenden Prophezeiung. Sie erhalten Tipps, die Ihren Mut und Ihr Selbstvertrauen stärken. Kurs-	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 105.—



Wissen und Kultur

Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
Montag, 7. bis 28.	Digitales Fotografieren 1 Grundkurs für Anfänger/innen	Kurs 230	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr
September (4x)	Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe Ihrer Kamera kennen und können Ihre Ker gleich in die Praxis umsetzen: sehen, beobachten, am Drücker sein, Bilder auslöse aus der eigenen Sicht zeigen, wichtige und freudige Momente bildlich festhalten, F	n, die Welt	CHF 185.—
	entdecken und Freude schenken und natürlich die Kamera kennenlernen mit all ihr Knöpfen und Tasten. Die Kursleiterin freut sich, Sie auf diesem kreativen, freudigen		
	humorvollen Weg begleiten zu dürfen. Sind Sie mit dabei?		Anmeldung:
	Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin		bis 28. August
Montag,	Digitales Fotografieren 2	Kurs 231	Theaterstr. 7, Luzern
19. Oktober bis	Aufbaukurs (Kamerakenntnisse erforderlich)		13.30 bis 16 Uhr
9. November (4x)	Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen kennen, haber	n Sie	CHF 185
	festgestellt, dass die Kenntnis der Technik alleine noch keine Garantie für gute Bild		
	Deshalb möchten Sie nicht alles dem Zufall überlassen, sondern die Bildgestaltung		
	selber wählen. Sie lernen die verschiedenen Bildgestaltungsmöglichkeiten kennen	und	
	setzen diese auch gleich in die Praxis um.		Anmeldung:
786543 87 Dispersion Visit 28 3 June 2	Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin		bis 9. Oktober
Dienstag,	Vorlesezirkel	Kurs 232	Theaterstr. 7, Luzern
17. November,	Schreibwerkstatt Schweiz		14 bis 15.30 Uhr
1. Dezember,	Wie klingen junge Autorinnen und Autoren? Was haben Sie zu sagen? Die Schauspi	elerin und	CHF 25
15. Dezember (3x)	Sprecherin Silvia Planzer liest Texte aus Neuerscheinungen der letzten Jahre.		Anmeldung:
	Vorleserin: Silvia Planzer		bis 6. November

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 15. September bis 6. Oktober (4x)	Pokerkurs für Anfänger/innen Einführung in die faszinierende Welt des Pokerns Poker gilt als eines der faszinierendsten Kartenspiele. Es ist einfach zu spielen, und doch braucht es Strategie und Taktik. Fold, Raise, Flop, Turn usw. sind nur einige Begriffe, die Sie vielleicht schon einmal gehört haben. Die Kursleiterin ist eine erfahrene Croupière des Grand Casino Luzern und wird Ihnen mit viel Geduld nicht nur diese Begriffe erklären, sondern auch alle Regeln des Hold'em Poker. Kursleitung: Karin Fritschy, Croupière des Grand Casino Luzern	Hotel Waldstätterhof, Zentralstr. 4, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 135.— Anmeldung: bis 1. September
Mittwoch, 7. Oktober bis 25. November (8x)	Schach: Anfängerkurs Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes). Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 145.— (inkl. Schachbuch) Anmeldung: bis 25. September
Mittwoch, 7. Oktober bis 25. November (8x)	Schach: Aufbau- und Fortsetzungskurs Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 16 bis 18 Uhr CHF 130.— Anmeldung: bis 25. September
Montag, 5. bis 26. Oktober (4x)	Jasskurs für Anfänger Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät. Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lernen die verschiedenen Spielarten kennen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel. Kursleitung: Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.— Anmeldung: bis 25. September
Montag, 2. bis 23. November (4x)	Jassen: Aufbau- und Fortsetzungskurs 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 Iernen und üben den Turnierjass, denn «Jassen verbindet Menschen». Kursleitung: Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.— Anmeldung: bis 22. Oktober

Pool-Billard (inkl. Snooker)

Nähere Angaben finden Sie im Sport-Teil auf Seite 20.

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

9

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 25. August* Dienstag,	Krafttraining Die Kraft nimmt vor allem nach dem 55. Lebensjahr ab. Dass das Muskelgewebe auch im höchsten Alter noch auftrainierbar ist, zeigen mehrere Studien an Sporthochschulen. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr
1. September bis 20. Oktober (8x)**	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. Kursleitung: Hansrudi Santschi	Probetraining: CHF 10.— (Bezahlung vor Ort)
	 * Kurs 240: Einführung und Probetraining * Kurs 241: Kurs Krafttraining Anmeldung: bis 14. August Anmeldung: bis 25. August 	Kurs: CHF 140.–
Mittwoch,	Gleichgewichtstraining Kurs 242	Sport Solution,
9. September bis	Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!	Obergrundstr. 42,
25. November	Jedes Jahr verunfallen viele ältere Menschen durch Stürze! In diesem Kurs Iernen Sie die	Luzern (direkt bei
(ohne 14. Oktober),	Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichts	Haltestelle Moosegg,
11x	kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen,	VBL-Bus Nr. 1)
	einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern	9.30 bis 11 Uhr
	und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten. Kursleitung: Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezialausbildung für Sturzprophylaxe	195.– Anmeldung:
	Rursierung: Offike Modi, Semiorensportiertenn mit Spezialausbildung für Sturzprophylaxe	bis 28. August
Montag,	Aktiv gegen Rückenschmerzen Kurs 243	Sport Solution,
21. September bis	Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können	Obergrundstr. 42,
30. November	Ziel: Mit Übungen, die Sie ohne Zeitaufwand in Ihren Alltag einbauen können, lernen Sie,	Luzern (direkt bei
ohne 19. Okt., 26.	Rückenschmerzen zu vermeiden oder zu lindern.	Haltestelle Moosegg,
Okt., 2. Nov.), 8x	Kursinhalt:	VBL-Bus Nr. 1)
	Im Alltag umsetzbare Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen	14 bis 15 Uhr
	 Dynamisches/ökonomisches Sitzen 	CHF 185
	 Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht 	
and the second	 Verhalten bei Rückenschmerzen 	Anmeldung:
NEU	Kursleitung: Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Seniorensport	bis 7. September
Dienstag,	Wege oder Irrwege in der Medizin Kurs 244	Hotel Cascada,
20. und 27. Oktober	Gesundheit/Krankheit – wie gehe ich damit um?	Bundesplatz 18, Luze
(2x)	Gesundheit als höchstes Gut? Wann bin ich, wann fühle ich mich krank? Wie sag ich's meinem Arzt? Umgang mit dem Hausarzt/Spezialarzt. Krankheit begleiten bei Freunden.	9 bis 11.15 Uhr CHF 79.–
	Lebensqualität mit einer Krankheit – wie ist das möglich? Krankheit und Schuld. Altern ist keine Krankheit. Schöpfen Sie Vertrauen auf Ihrem Lebensweg – zusammen mit der	Anmeldung:
NEU	erfahrenen Referentin. Kursleitung: Heidi Brunner, Pflegefachfrau, Gerontologin SAG	bis 6. Oktober
Donnerstag,	Hausmittel und ihre Anwendung Kurs 245	Theaterstrasse 7,
22. Oktober	mit Demonstration von Wickeln	Luzern
	Heilpflanzen, spagyrische Essenzen, ätherische Öle oder homöopathische Mittel – wann	14 bis 16 Uhr
	setzen wir welche Mittel ein? Wodurch unterscheiden sie sich? Wie können wir die	CHF 25
NEU	Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen?	Anmeldung:
		bis 9. Oktober





Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag,	Atmen – Bewegen – Entspannen Kurs 246	Praxisgemeinschaft
22. Oktober bis	Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)	Anna Rickenbach,
19. November (5x)	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 Iernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können. Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM	Blumenweg 8, Luzerr (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.–
	Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Anmeldung: bis 12. Oktober

Donnerstag, 22. Oktober bis

26. November (6x)

Beckenbodengymnastik

Aktiv gegen Inkontinenz vorbeugen

Inkontinenz ist der unfreiwillige Verlust von Urin. Da sich die Beckenbodenmuskulatur «unsichtbar» im Körperinnern befindet, ist eine gezielte Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und wieder loszulassen. Dieses Training ist wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer. Kursleitung: Alexandra Schmalz, dipl. Physiotherapeutin mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik

Kurs 247

Gesundheitspraxis Löwen Center, Zürichstr. 9, Luzern 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 140.-

Anmeldung: bis 8. Oktober

Dienstag. 17. November

Was das Herz begehrt?

Ernährung bei hohen Blutfettwerten und Bluthochdruck

Je älter wir werden, umso differenzierter müssen wir unsere Ernährungsweise betrachten. Mit einer gezielten Ernährung kann man aktiv seinen Cholesterinspiegel und seinen Blutdruck positiv beeinflussen. Es lohnt sich also, seine Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen und dem veränderten Lebensrhythmus im Alter anzupassen. Kursleitung: Brigitte Christen-Hess, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF

Kurs 248

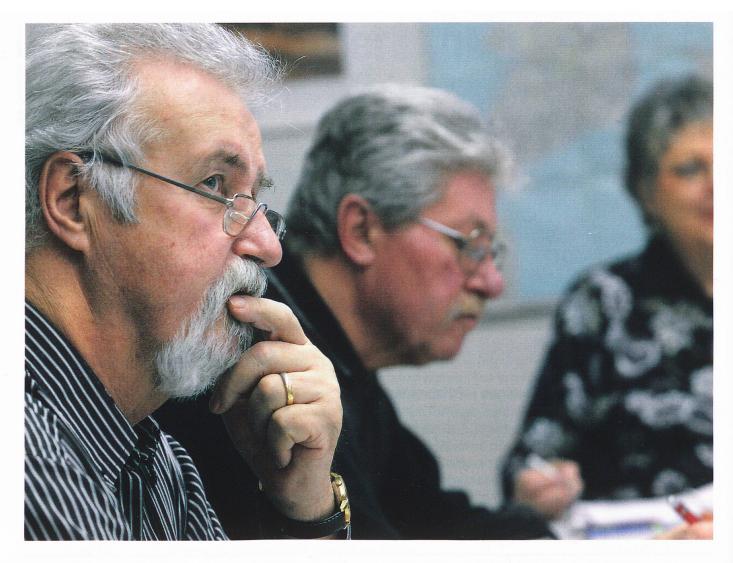
Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16.30 Uhr (mit Pause) CHF 36.-Anmeldung:

bis 3. November

NEU

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote der Rubrik «Aktive und gesunde Bewegung» (Seite 19) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 31) sowie alle weiteren Angebote im Sport-Teil.

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



Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleich gesinnten 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** (Ausnahme: Denk-Fitness-Treff). Es ist ein spezieller Flyer erhältlich (Tel. 041 226 11 96).

Denk-Fitness-Treff Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden dritten Freitag des Monats: 21. Aug., 18. Sept., 16. Okt., 20. Nov., 18. Dez. **Zeit**: 13.30 bis 15 Uhr oder 15.30 bis 17 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 75.— für fünf frei wählbare Treffen.

Gespräche am runden Tisch Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden ersten Donnerstag des Monats: 3. Sept., 8. Okt. (statt 1. Okt.), 5. Nov., 3. Dez. **Zeit**: 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.— pro Mal.

Lesezirkel Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden letzten Freitag des Monats (ohne Dezember): 28. Aug., 25. Sept., 30. Okt., 27. Nov. **Zeit**: 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.— pro Halbjahr (5 Treffen) / CHF 8.— pro Einzeltreffen

Tanznachmittage Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeweils am Mittwoch, 8. Juli, 2. Sept., 7. Okt., 18. Nov., 2. Dez., 30. Dez. **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: 6. Aug., 3. Sept., 1. Okt., 5. Nov., 3. Dez. 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 Könnerstufen.

Allgemeine Angaben

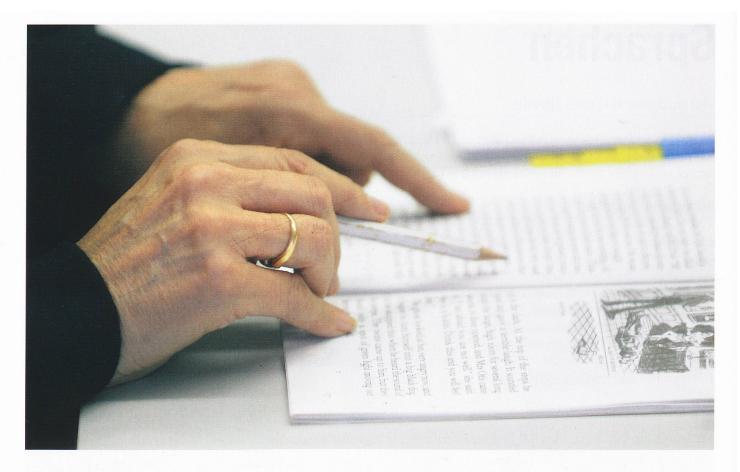
Kursleiterinne	en:		Italienisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
Englisch	Frau Pat Suhr Felber		Französisch	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
	(Kurse 202, 210 bis 217)	Tel. 041 377 54 49			
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber		Ort:	Theaterstrasse 7, Luzern	
	(Kurse 201, 203 bis 209)	Tel. 041 440 12 76			
Spanisch	Frau Belén Temiño (Kurse 223, 224)	Tel. 041 311 24 56	Lektionsdaue	r: 50 Minuten	
	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera				
	(Kurse 221, 222, 226)	Tel. 041 610 95 06	Anmeldung:	bis 3. August (ein Einstieg ist au	ch zwischenzeitlich
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 225)	Tel. 041 310 63 75		möglich, sofern freie Plätze zur	Verfügung stehen)

3. Trimester: 24. August bis 18. Dezember (ohne St. Leodegar, Herbstferien vom 5. Okt. bis 18. Okt. und Maria Empfängnis)

Englisch

×			Mittelstufe	1	
NEU Anfär	ngerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)		Kurs 210:	Dienstag, 16 bis 17 Uhr	CHF 189 (14x)
Kurs 201	Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 203 (15x)	(805)60		Laury H
			Mittelstufe	1.1	
Anfängerst	tufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erford	erlich)	Kurs 211:	Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 203 (15x)
Kurs 202	Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 203 (15x)	The Part of		
			Mittelstufe	2	
Anfängerst	tufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)		Kurs 212:	Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203 (15x)
Kurs 203:	Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 203 (15x)			White the Rid Dit
			Mittelstufe	3	
•	tufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)		Kurs 213:	Dienstag, 14 bis 15 Uhr	CHF 189 (14x)
Kurs 204:	Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203 (15x)			
			Fortgeschr	ittene 1	
•	tufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)		Kurs 214:	Donnerstag, 11 bis 12 Uhr	CHF 203 (15x)
Kurs 205:	Mittwoch, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 203 (15x)	The solution is a		
		Eg-Enwick AVE	Fortgeschr	ittene 2	
Anfängerst			Kurs 215:	Donnerstag, 9 bis 10 Uhr	CHF 203 (15x)
Kurs 206:	Mittwoch, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 203 (15x)		ATTRICTOR OF THE PARTY OF THE P	
			Fortgeschr		
Anfängerst			Kurs 216:	Dienstag, 15 bis 16 Uhr	CHF 189 (14x)
Kurs 207:	Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 203 (15x)			
			Fortgeschr	ittene 3.1	
Anfängerst			Kurs 217:	Donnerstag, 10 bis 11 Uhr	CHF 203 (15x)
Kurs 208:	Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203 (15x)			
Anfängerst	tufe 3.1				
Kurs 209:	Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 203 (15x)			

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



Spanisch

	ngerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse) Freitag, 10 bis 11 Uhr	CHF 189 (14x)
Anfängerst	tufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erfor	derlich)
Kurs 222:	Freitag, 11 bis 12 Uhr	CHF 189 (14x)
Mittelstufe	1 (Doppellektion)	
Kurs 223:	Dienstag, 08.30 bis 10 Uhr	CHF 284 (14x)
Fortgeschr	ittene 1	
Kurs 224:	Dienstag, 10 bis 11 Uhr	CHF 189 (14x)
Fortgeschr	ittene 1.1	
Kurs 225:	Dienstag, 10 bis 11 Uhr	CHF 189 (14x)
Konversatio	on	
Kurs 226:	Freitag, 9 bis 10 Uhr	CHF 189 (14x)

	Troitag, o bio 10 oiii	on root (rm)
Italienis	ch (Doppellektionen)	
NEU Anfär	gerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)	
	Dienstag, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 284 (14x)
Anfängerst	ufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erf	orderlich)
Kurs 232:	Donnerstag, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 304 (15x)

Mittwoch, 13.30 bis 15.00 Uhr

Kurs 234:	Donnerstag, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 304 (15x)
Mittelstufe	2	
Kurs 235:	Mittwoch, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 304 (15x)
Mittelstufe	3	
Kurs 236:	Mittwoch, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 304 (15x)
Fortgeschr	ittene	
Kurs 237:	Mittwoch, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 304 (15x)

Französisch

Kurs 241:	Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 189 (14x)
On y va (Vo	rkenntnisse erforderlich)	
Kurs 242:	Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 189 (14x)
Fortgeschr	ittene	
Kurs 243:	Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 189 (14x)

Russisch

auf Anfrage

CHF 304.- (15x)

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

Kurs 233:

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

Sie werden in einer **Kleingruppe** von 4 bis max. 6 Teilnehmer/innen unterrichtet. In allen Kursen wird mit dem Betriebssystem Windows gearbeitet. **Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung an, welche Windows-Version auf Ihrem Computer installiert ist.** Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause.

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

Computerkurse in Luzern

Kursleitung:

Andreas Christ

Ort:

EDV-Christ, Museggstrasse 3, Luzern (VBL-Busse Nr. 1, 19, 22, 23 bis Haltestelle

«Löwenplatz»)

Erster PC-Kontakt

Voraussetzung: keine

Welche Möglichkeiten bietet der Computer?

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

Kurs EPK 201:

Freitag, 11.9.

8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.-

Kurs EPK 202:

Freitag, 23.10.

8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.-

WINDOWS: Einführung

Voraussetzung: keine

Bedingung: eigener Computer oder Laptop

Grundkurs

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

Kurs WIE 211:

Montag/Mittwoch, 17.8. bis 26.8.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WIE 212:

Dienstag/Donnerstag, 15.9. bis 24.9.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WIE 213:

Dienstag/Donnerstag, 6.10. bis 15.10.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WIE 214:

Montag/Mittwoch, 2.11. bis 11.11. 14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.—

Kurs WIE 215:

Dienstag/Donnerstag, 17.11. bis 26.11.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WIE 216:

Dienstag/Donnerstag,

1.12. bis 15.12. (ohne 8.12.) 14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.—

WINDOWS: Fortsetzung

Voraussetzung: Windows: Einführung

Aufbaukurs

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

Kurs WIF 217:

Montag/Mittwoch, 19.10. bis 28.10.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

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 und Unterordner; Sidebar.

Kurs UWV 218:

Dienstag/Donnerstag, 20.10. bis 29.10.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

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

Textverarbeitung 1

Voraussetzung: Windows: Einführung

Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

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

Kurs W0E 221: Montag/Mittwoch, 7.9. bis 16.9.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs W0E 222: Montag/Mittwoch, 5.10. bis 14.10.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs W0E 223: Dienstag/Donnerstag, 3.11. bis 12.11.

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 W0F 224: Montag/Mittwoch, 19.10. bis 28.10.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs W0F 225: Dienstag/Donnerstag, 17.11. bis 26.11.

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 W0F 226: Dienstag/Donnerstag, 6.10. bis 15.10.

14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.-

Word 2007: Kurs für Umsteiger/innen

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

Word 2007 kennenlernen

Was ist neu? Wo befinden sich die Menübefehle?

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

Kurs UW07 227: Montag/Mittwoch, 2.11. bis 11.11.

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 231: Montag/Mittwoch, 5.10. bis 14.10.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

E-Mail

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Outlook Express (XP) bzw. Windows Mail (Vista) gearbeitet.

Umgang mit der elektronischen Post

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

Kurs EME 241: Montag/Mittwoch, 21.9. + 23.9.

8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs EME 242: Dienstag/Donnerstag, 20.10. + 22.10.

8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs EME 243: Dienstag/Donnerstag, 1.12. + 3.12.

8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.-

Internet

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web (www)

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

Kurs INE 251:

Dienstag/Donnerstag, 15.9. + 17.9.

8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.-



Kurs INE 252:

Dienstag/Donnerstag, 27.10. + 29.10. 8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.-

Kurs INE 253:

Montag/Mittwoch, 16.11. + 18.11. 14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.-

Digitale Bildbearbeitung 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

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

Kurs DB 261: Montag/Mittwoch, 14.9. bis 23.9. 14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.—

Kurs DB 262: Dienstag/Donnerstag, 3.11. bis 12.11.

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 Bildbearbeitungs-kurs 1, geformter Text, Klonen und Ersetzen von Bildern, Retuschieren von Gesichtern, Einsetzen von Formen (z.B. Kreise).

Kurs DBF 263: Montag/Mittwoch, 16.11. bis 25.11.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.-

NEU Fotobuch gestalten

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

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

Kurs FOE 271: Dienstag/Donnerstag, 22.9. bis 29.9.

8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.-

Kurs F0E 272: Montag/Mittwoch, 23.11. bis 30.11.

14 bis 17 Uhr (3x), CHF 290.-

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

Computerkurse in Neuenkirch

Kursleitung:

Michel Prigione

Ort:

mip, Schulung und Beratung.

Surseestrasse 8, Neuenkirch (per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber Schullokal

vorhanden)

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

WINDOWS: Einführung

Grundkurs: Den Computer von Grund auf kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

Kurs WIE 401:

Donnerstag, 27.8. bis 24.9.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.-

Kurs WIE 402:

Mittwoch, 21.10. bis 18.11. 8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.—

Internet und E-Mail: Einführung

Voraussetzung: Windows: Einführung

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

Kurs INE 403:

Dienstag, 25.8. bis 22.9.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.-

Kurs INE 404:

Donnerstag, 12.11. bis 10.12.

8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.-

NEU Repetitionskurs: Windows/Word/Internet

für ehemalige Kursabsolventinnen und -absolventen

Voraussetzung: Windows: Einführung

In diesem Kurs wird Wissen «à la carte» vermittelt. Sie bestimmen den Inhalt und erhalten Dokumentationen zu den behandelten Themen. Wir erarbeiten allgemeine Windows-Fragen (USB-Stick/Drucken/Scannen etc.), Fragen zu Textverarbeitung (Bild einfügen von Digitalkamera/Tabulatoren/richtiges Speichern) und Internet (Suchen und Finden/E-Mail mit Beilagen etc.) Frischen Sie das Gelernte auf und vertiefen Sie Ihr Wissen.

Kurs REP 405:

Dienstag, 20.10. bis 17.11.

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 406:

Freitag, 23.10. bis 20.11.

8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.-



