

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2010)
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: 16.01.2026

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

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 24. August	Nestlé-Alimentarium und Schweiz. Kameramuseum in Vevey Anlass 201 Das 25-jährige Alimentarium lädt zu spannenden Entdeckungsreisen in die vielfältige Welt unserer Ernährung ein. Das Kameramuseum zeigt eine erstaunliche Sammlung von der Camera obscura über die Laterna magica bis zum Digitalbild. Verfolgen Sie die Geschichte der Fotografie von den Anfängen bis heute. Die Gestade des Genfersees laden zudem zum Verweilen ein. Kosten: CHF 47.– inkl. Führung und Eintritte. Reisekosten: CHF 50.40 mit Halbtax (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Mittagessen im Restaurant des Alimentariums (fakultativ, nicht inbegr.). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 20 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 10. August
Mittwoch, 22. September	1000 Jahre Cluny, Payerne, und Römerspuren in Avenches Anlass 202 Die Abteikirche von Payerne wurde von den Mönchen des mächtigen Klosters Cluny erbaut und gilt (neben Romainmôtier) als wichtigstes Bauwerk der romanischen Kunst in der Schweiz. Avenches lädt mit seinen gut erhaltenen historischen Bauten zu einem Rundgang ein. Zeuge des einstigen Aventicum, Hauptstadt von römisch Helvetien, ist das Amphitheater. Schon im 18. Jahrhundert begannen die Ausgrabungen um den Erhalt des römischen Erbes. Kosten: CHF 33.– inkl. Führung und Eintritte. Reisekosten: CHF 42.40 mit Halbtax (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Mittagessen in einem Restaurant in Payerne (fakultativ, nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung in der Abbatiale von Payerne	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 20 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 8. September
Dienstag, 5. Oktober	Schmaltextilien und Dinosaurier in Frick Anlass 203 Die 1887 gegründete Jakob Müller AG ist ein weltweit tätiges Unternehmen in der Band- und Schmaltextilienbranche. Sie bekommen Einblick in diese älteste Produktionsstätte für Bandwebmaschinen. Mit dem Sauriermuseum Frick besitzt die Schweiz einen einmaligen Schatz der Erdgeschichte. 1961 wurden in der Tongrube Frick Saurierknochen entdeckt. Gefunden wurde nicht nur ein vollständiges Skelett eines Plateosaurus, sondern u.a. auch prachtvolle Ammoniten. Kosten: CHF 31.– inkl. Führungen und Eintritt. Reisekosten: CHF 31.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Betriebsrestaurant der Fa. Jakob Müller AG (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	Treffpunkt: 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.30 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 21. September
Donnerstag, 28. Oktober	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 Bundesstelle, u.a. auch in das Literaturarchiv. Kosten: CHF 27.– inkl. Führungen. Reisekosten: CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Verpflegung: Im Restaurant (nicht inbegriffen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 14. Oktober

Anmeldung direkt via Internet

Sie können sich direkt via Internet für alle Kurse anmelden! www.lu.pro-senectute.ch

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 9. November	Sammlungszentrum des Schweiz. Nationalmuseums Anlass 205 Das neue Depot in Affoltern am Albis Ende 2007 eröffnete das Schweiz. Nationalmuseum sein neues Depot für sämtliche Sammlungsbestände. Sie bekommen einen Einblick in die seit über 100 Jahren zustande gekommenen Sammlungsbestände, die Arbeit der Konservatoren und in die Werkstätten. Sie sollten gut zu Fuss sein! Kosten: CHF 22.– inkl. Führung. Reisekosten: CHF 13.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	Treffpunkt: 12.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 17.49 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 26. Oktober
Dienstag, 16. November	SF Schweizer Fernsehen Anlass 206 Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört!? Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich an unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! Kosten: CHF 27.– inkl. Führung. Reisekosten: CHF 22.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). Leitung: Elisabeth von Holzen und örtliche Führung	Treffpunkt: 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.39 Uhr in Luzern Anmeldung: bis 26. Oktober

Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 2. September bis 23. September (4x)	Gesund kochen – genussvoll essen Kurs 210 Ein Kochkurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene, Männer und Frauen über 60 In diesem Basiskochkurs bereiten wir einfache, saisonale Gerichte zu. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen und erhalten praktische Tipps für die abwechslungsreiche Alltagsküche. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht. Ihre Wünsche können einbezogen werden. Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin	Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) Anmeldung: bis 19. August



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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 21. Oktober bis 11. November (4x)	Stilvolle Herbstküche Kurs 211 Ein Kochkurs für leicht Fortgeschrittene und Neugierige, Männer und Frauen über 60 Ihre Grundlagen beim Kochen werden vertieft und verfeinert. Wir geniessen das reiche herbstliche Marktangebot und bereiten schmackhafte Gerichte für den Alltag und Festtag zu. Ihre Wünsche können einbezogen werden. Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin	Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) Anmeldung: bis 7. Oktober
Mittwoch, 8. September	Einführung in die Welt der Orchideen Kurs 212 Kulturtipps für Anfänger/innen Der Kurs führt Sie einmal um die ganze Welt. Was sind Orchideen? Welches sind die wichtigsten Gattungen? Der Fachmann erklärt Ihnen Wissenswertes zur Pflege und Kultur der Orchideen. Dabei kommen Themen wie Licht, Wasser, Substrat und Giessen zur Sprache. Auch über die häufigsten Irrtümer werden Sie aufgeklärt. Eine Führung durch die grösste Orchideenabteilung der Zentralschweiz wird ein weiterer Bestandteil des Nachmittags sein. Kursleitung: Thorsten Stute, Vertriebsleiter Luzerner Garten, Experte für die Orchideenkultur	Luzerner Garten, Adligenswilerstr. 113, 6030 Ebikon (ab Luzern HBF, Postauto Nr. 73 bis Haltestelle «Stuben») 15 bis ca. 17 Uhr CHF 55.– (inkl. Kursmappe im Wert von CHF 30.–) Anmeldung: bis 26. August
Donnerstag, 9. September, Montag, 13. September (2x)	Was macht der Jäger, wenn er nicht schiesst? Kurs 213 Einblicke in die Luzerner Mittellandjagd in Theorie und im Gelände Wie verbringen Fuchs und Has, Reh und Dachs das Jahr? Wie halten sie die harte Winterszeit durch? Wie wird man Jägerin, Jäger? Am Beispiel des Reviers Lieli im Seetal erhalten wir Einblick in die Luzerner Mittellandjagd, lernen Tricks vom Räuber und vom Gejagten kennen, hören von Jägersprache und Jägerlatein. Am ersten Halbtage drücken wir die Schulbank. Dann gehts für einen ganzen Tag hinaus auf einen Reviergang über Land zu Hecken und in den Wald. Wir sehen den Hund an der Arbeit und erhalten Einblick in den Pflanzenschutz vor Wildverbiss. Beim gemeinsamen Aser (Zmittag) in der Jagdhütte kommts zu einem Treffen mit Förster, Bauer und Jäger. Kursleitung: Martin Bühlmann, Pächter und Obmann im Revier Lieli	Restaurant Sommer- haus, Hochdorf Theorie: 9. Sept., 9.15 bis 11.15 Uhr (angepasst an ÖV) Ganztägiger Reviergang im Revier Lieli: 13. Sept., Vereinbarung von Zeiten und Orten am 1. Kurstag CHF 65.– Anmeldung: bis 30. August
	Handy-Kurse für Senioren Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennen lernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, Telefonieren, Gespräche annehmen, Nummern speichern und evtl. sogar SMS empfangen, senden und speichern. Es wird eine Kurzdokumentation abgegeben. Unterricht in Kleingruppen von max. sechs Teilnehmenden. Kursleitung: mip, Schulung und Beratung	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.– Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn
	Kurse für Nokia-Geräte: Montag, 13. + 20. September Kurs 214 Montag, 22. + 29. November Kurs 215	

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Astronomie – Faszination Sternenhimmel	Kurs 216
Mittwoch, 15. und 22. September (2x)	Der Mond, unser ständiger Begleiter am Himmel Planeten, Mond und Sterne – immer wieder hat der Anblick des nächtlichen Himmels die Menschen fasziniert und in ihren Bann gezogen. Der Mond spielt dabei eine zentrale Rolle. Ob er als schmale Sichel am Abendhimmel steht oder als heller Vollmond die ganze Nacht erhellt – immer wieder zeigt er uns ein anderes Gesicht. Und über diesen, unseren Erdmond, wollen wir mehr wissen. Wir erfahren, wie die verschiedenen Mondphasen entstehen, und lernen mit beweglichen Modellen, wann und wie eine Mondfinsternis zustande kommt. Auch die vielen Fragen, die rund um das Thema Mond vorhanden sind, werden beantwortet. In der Sternwarte Hubelmatt betrachten wir dann das «Kursobjekt» mit eigenen Augen durchs Fernrohr. Mondberge und Krater werden uns zum Staunen bringen. Kursleitung: Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern	Schulhaus Hubelmatt West, Luzern, 2. Stock, Zimmer 201 (vbl-Bus 4 oder 20) 20 bis 22 Uhr CHF 48.– Anmeldung: bis 2. September
NEU		
	Weg damit!	Kurs 217
Donnerstag, 23. September, 7. Oktober (2x)	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 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 FSS	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.– Anmeldung: bis 10. September
	Feng Shui	Kurs 218
Donnerstag, 21. und 28. Oktober (2x)	Grundwissen der chinesischen Philosophie und Lebensweisheit Interessiert es Sie, was Feng Shui ist und was es bewirkt? Wollen Sie Feng Shui in Ihr Leben integrieren? Die Lebensenergie Qi, das Prinzip von Yin und Yang, die 5 Elemente, das sind einige Themen des Feng Shui. Was kann ich tun, um die Energie zu heben, was sind Fehlbereiche? Diese und weitere Fragen werden Sie unter fachkundiger Anleitung beantworten können. Die versierte Referentin führt Sie in das uralte Wissen, welches die Chinesen immer in Verbindung mit Gesundheit, Wohlstand, Überfluss und Reichtum stellen, ein. Kursleitung: Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.– Anmeldung: bis 8. Oktober
NEU		
	Stil und Make-up mit 60+	Kurs 219
Montag, 18. Oktober	Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up. Kursleitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 56.– Anmeldung: bis 7. Oktober
	Die Kraft der Gedanken	Kurs 220
Dienstag, 16., 30. November, 7. Dezember (3x)	Selbstmotivation In jedem Gedanken steckt enorme Energie. Denn es geht dabei um Bilder, Erinnerungen, Überzeugungen und Beurteilungen, die durch den Geist ziehen und entsprechende Gefühle auslösen. Damit wird das persönliche Wohlbefinden beeinflusst. Einfache Übungen aus dem Mentaltraining helfen, die Gedankenkraft zu steuern und damit aus eigener Kraft mehr von dem zu erreichen, was uns wirklich wichtig ist. Kursinhalt: Sie analysieren Ihre Überzeugungen und überprüfen deren Bedeutung. Sie erhalten Tipps, wie Sie mit kraftvollen Gedanken besser Ihrem Wunsche entsprechend handeln können. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger/innen als auch für Teilnehmende von vorhergehenden Kursen zum gleichen Thema. Kursleitung: Bernadette Wagner, Mentaltrainerin, Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach BSO	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 105.– Anmeldung: bis 2. November

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

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Das Handbuch der Erinnerung	Kurs 222
Dienstag, 14., 28. September, 19., 26. Oktober, 9., 23. November (6x)	Zurückblenden – schreiben – wertschätzen Der Lebensweg jedes Menschen hat seine eigene Würde und ist es wert, als persönliches Zeugnis und als Zeitdokument festgehalten zu werden. In diesem Schreibkurs legen Sie den Grundstein für Ihr persönliches «Lebensbuch», das Sie jederzeit zur Hand nehmen können, um es mit Geschichten oder Dokumenten zu ergänzen, um anderen daraus vorzulesen oder sich einfach daran zu erfreuen. Sie lernen spielerisch, wie Sie in Ihren Schreibfluss finden und wie sich Erinnerungen, Fantasie und Kreativität wachküssen lassen. Sie erhalten schreibhandwerkliche Tipps, die Ihnen helfen, spontane Textentwürfe zu überarbeiten. Sie sollten bereit sein, zwischen den Kurstagen zu Hause eine bis zwei Stunden zu schreiben. Kursleitung: Esther Kippe, Journalistin	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 195.– Anmeldung: bis 2. September
	«auto-mobil bleiben»	Kurs 223
Dienstag, 14. September	Ein Fahr-Check-Kurs Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Bitte TCS-Mitgliedsnummer bei der Anmeldung bekannt geben. Kursleitung: Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer	Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen 8.30 bis 12 Uhr (Praxis/ Theorie) 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (CHF 15.–, sep. vor Ort zu bezahlen) CHF 215.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder Anmeldung: bis 1. September
	Kraft aus der Stille	Kurs 224
Samstag, 25. September, 30. Oktober, 27. November (3x)	Haben Sie sich auch schon gewünscht, dass Ihre innere Betriebsamkeit einer Ruhe und grösserer Gelassenheit weicht? Meditation ist eine grossartige Hilfe dafür. Sie führt uns direkt an die eigene Kraftquelle, auch in unserem Alltag. Drei Morgen zum Atemholen. Kursleitung: Margareta Wicki, Meditationslehrerin	Brambergstr. 4a, Luzern (vbl-Bus 9 bis «Bramberg» oder Löwencenter-Lift) 10 bis 11.40 Uhr CHF 95.– Anmeldung: bis 15. September
	Sinnvolles Gehirntraining	Kurs 225
Dienstag, 12. Oktober bis 16. November (6x)	Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 160.– Anmeldung: bis 8. Oktober

NEU

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Wer hat Angst vor dem Islam? Kurs 226	
Dienstag, 26. Oktober bis 9. November (3x)	Der Kursleiter informiert zu Beginn des Kurses umfassend über die aktuelle Situation des Islam in der Schweiz. Anschliessend nennen die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer ihre Fragen im Zusammenhang mit dem Islam in der Schweiz. Der Kursleiter wird in einem weiteren Schritt auf diese genannten Interessen eingehen. Dies geschieht mit Schwergewicht in Form weiterer Informationen, andererseits auch im Gedankenaustausch. Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer, dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 95.– Anmeldung: bis 13. Oktober

	Kursreihe «Spiritualität im Alter» Kurs 227	
Dienstag, 2. bis 16. November (3x)	«Am Ende zählt nur die Liebe» Je älter wir werden, fragen wir: Was ist aus meinem Leben geworden? Was habe ich erreicht, was ist misslungen? Wie gehe ich um mit Enttäuschungen, Verletzungen? «Das Alter bietet uns die letzte Möglichkeit für unseren menschlichen Reifungsprozess. Es ist die letzte Etappe und daher eine entscheidende Lebensphase, ein Angebot, noch einmal zu wachsen, zu reifen und alles in Liebe zu umarmen.» (Willigis Jäger). An drei Nachmittagen befassen wir uns mit der Frage: Wie geht das, alles in Liebe zu umarmen? Mich selbst, meine Mitmenschen, meine Mitwelt, und in all dem Gott? Am Ende zählt nur die Liebe, denn «jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, doch am grössten ist die Liebe» (Apostel Paulus). Kursleitung: Karl Mattmüller, Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS	Abendweg 1, Luzern Kursraum der röm.-kath. Landes- kirche Luzern, 3. Stock (vbl-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 78.– Anmeldung: bis 12. Oktober

Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Digitales Fotografieren 1 Kurs 230	
Donnerstag, 26. August bis 16. September (4x)	Grundkurs für Anfänger/innen Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe Ihrer Kamera kennen und können Ihre Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen: Sehen, beobachten, am Drücker sein, Bilder auslösen, die Welt aus der eigenen Sicht zeigen, wichtige und freudige Momente bildlich festhalten, Freude entdecken und Freude schenken und natürlich die Kamera kennen lernen mit all ihren Knöpfen und Tasten. Die Kursleiterin freut sich, Sie auf diesem kreativen, freudigen und humorvollen Weg begleiten zu dürfen. Sind Sie mit dabei? Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbilderin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 6. August

	Digitales Fotografieren 2 Kurs 231	
Donnerstag, 28. Oktober bis 18. November (4x)	Aufbaukurs (Kamerakenntnisse erforderlich) Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen kennen, haben Sie festgestellt, dass das Wissen der Technik alleine noch keine Garantie für gute Bilder ist. Deshalb möchten Sie nicht alles dem Zufall überlassen, sondern die Bildgestaltung bewusst selber wählen. Sie lernen die verschiedenen Bildgestaltungsmöglichkeiten kennen und setzen diese auch gleich in die Praxis um. Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbilderin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 8. Oktober

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 6. September bis 4. Oktober (5x)	Singen aus Lust Aus voller Kehle, von ganzem Herzen Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Denn Singen tut gut, und das auf vielfältige Weise! Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis. Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin	Kurs 232 Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstr. 60, Reussbühl (ab Luzern Bus Nr. 2 und 13 mit Umsteigen bei Haltestelle Frohburg) 13.30 bis 15.15 Uhr CHF 110.– Anmeldung: bis 26. August
Dienstag, 5. bis 26. Oktober (4x)	Jasskurs für Anfängerinnen und 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 mit unserem Nationalspiel vertraut. Kursleitung: Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Kurs 233 Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: 24. September
Dienstag, 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 lernen und üben den Turnierjass, denn «Jassen verbindet Menschen». Kursleitung: Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Kurs 234 Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– Anmeldung: bis 22. Oktober



Mittwoch, 6. Oktober bis 24. 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	Kurs 235 Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch) Anmeldung: bis 24. September
---	--	--

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 26. Oktober, 9. und 23. November (3x)	Mundart-Vorlesezzirkel Mundartgeschichten von und mit Josef Ehrler Der Mundart-Schriftsteller Josef Ehrler aus Marbach (er war schon mehrmals bei Radio DRS 1 in der «Schnabelweid» zu hören) erzählt Geschichten – wahre Geschichten, die in zwei Bändchen herausgegeben wurden. Die Anwesenden erleben spannende, überraschende und unterhaltsame Momente aus der Zeit, an die sich viele Zuhörerinnen und Zuhörer zurückerinnern. Vorleser: Josef Ehrler, pens. Sekundarlehrer	Kurs 236 Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute) 14 bis 15.30 Uhr CHF 39.– Anmeldung: bis 14. Oktober

NEU

Donnerstag, 4. November bis 9. Dezember (6x)	Shall we dance?! Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60+ Der Workshop richtet sich an Menschen ab 60 mit Lust an Bewegung und Tanz. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Je nach Wunsch der Teilnehmenden besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam mit der Kursleitung einen Tanzabend zu erarbeiten. Der Workshop eignet sich gleichermassen für bestehende und neue Kursteilnehmende. Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»	Kurs 237 «Südpol», Prozebühne 4 (am 4.11. Prozebühne 2), Arsenalstr. 28, Kriens (vbl-Bus 31 bis «Südpol») 9 bis 10.30 Uhr CHF 150.– inkl. einer Eintrittskarte der Kat. A zur Vorstellung «Tanz 4: Sommernachtstraum» am 28. November um 13.30 Uhr im Luzerner Theater sowie eines Probenbesuchs am 17. Dezember, 11 Uhr, zu «Tanz 5» im Luzerner Theater. Anmeldung: bis 20. Oktober
---	---	---

Foto: Ingo Hahn/dphoto.ch



Tanzen auf dem Bundesplatz in Bern

Sonntag, 29. August

Reservieren Sie sich das Datum – tanzen Sie mit!

10 bis 12 Uhr Brunch auf dem Bundesplatz in Bern

12.30 bis 17 Uhr Das Pepe Lienhard Orchester lädt zum Tanz!

Weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 031 924 11 00.

Donnerstag, 4. bis 18. November, 2. Dezember (4x)	Märchen – Vielseitige Quellen an Lebensweisheiten Märchen sind vielseitige Quellen, die unser Leben bereichern können. Anhand von Märchenbeispielen versuchen 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. Wir lernen, die verschiedenen Märchenfiguren zu unterscheiden und als Anteile der seelischen Dynamik einzuordnen, um sie so in ihrer Bedeutung für unser Leben erkennen zu können. Die Handlungen dieser Figuren werden für uns zur wertvollen Orientierung und Lebenshilfe. Kursleitung: Antoinette May, Psychologin lic. phil.	Kurs 239 Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute) 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 115.– Anmeldung: bis 22. Oktober
---	---	--

NEU

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



Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 30. August	Gleichgewichtstraining: Einführung Eine kostenlose theoretische und praktische Einführung in den Kurs Nr. 242 «Gleichgewichtstraining». Kursleitung: Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezial-Ausbildung für Sturzprophylaxe	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr kostenlos Anmeldung: nicht notwendig
Mittwoch, 15. September bis 1. Dezember (ohne 13. Oktober), (11x)	Gleichgewichtstraining: Kurs Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt! Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten. Kursleitung: Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezial-Ausbildung für Sturzprophylaxe	Kurs 242 Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (vbl-Bus 1, direkt bei Haltestelle «Moosegg») 9.30 bis 11 Uhr 225.– Anmeldung: bis 3. September

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 9. September bis 14. Oktober (6x)	Krafttraining Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit modernsten Geräte zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache jederzeit möglich (Tel. 041 240 33 66). Kursleitung: Qualifizierte Instruktor/innen	Kurs 243 Chiro Training, Bruchstr. 10, Luzern 15 bis 16 Uhr CHF 160.– Anmeldung: bis 30. August
Montag, 13., 20., 27. September, 11., 18., 25. Oktober, 8., 15. November (8x)	Aktiv gegen Rückenschmerzen Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können Ziel: Durch eine bessere Körperhaltung und mit gezielten Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können, lernen Sie Rückenschmerzen zu vermeiden und zu lindern. Kursinhalt: ■ Bewusste Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Gehen ■ Im Alltag umsetzbare Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen ■ Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht ■ Verhalten bei Rückenschmerzen Kursleitung: Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Seniorensport	Kurs 244 Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (vbl-Bus 1, direkt bei Haltestelle «Moosegg») 14 bis 15 Uhr CHF 185.– Anmeldung: bis 2. September
Dienstag, 21. September	Eine Chance, Brustkrebs frühzeitig zu erkennen Selbstuntersuchungskurs der Brust an Brustastmodellen Die häufigste Krebserkrankung der Frau ist Brustkrebs. Wird eine Brusterkrankung im Frühstadium erkannt, erhöht das die Heilungschancen. Dieser Kurs soll Sie mit Ihrer Brust vertraut machen und Ihnen Sicherheit geben, Ihre Brust monatlich richtig nach Auffälligkeiten abzutasten. In einer kleinen Gruppe werden Sie von einer Breast Care Nurse (Fachfrau für Brusterkrankungen) des Brustzentrums, Neue Frauenklinik, mit der Selbstuntersuchung an Modellen vertraut gemacht. Nach einem kurzen Vortrag über den Aufbau der Brust stehen Ihnen verschiedene Brustmodelle mit und ohne Knoten zur Verfügung. Kursleitung: Pascale Ceresola, Breast Care Nurse (Fachfrau für Brusterkrankungen)	Kurs 245 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 15.– Anmeldung: bis 9. September
Dienstag, 2. November	Prostata: Schicksalsdrüse des Mannes Bei älteren Männern besteht häufig ein Prostataleiden. Dieses kann sich in unzähligen Facetten präsentieren. Am häufigsten leiden ältere Männer unter einer gutartigen Prostatavergrösserung, die vor allem Probleme beim Wasserlösen verursacht. Ebenfalls können Männer aber an einem Prostatakrebs erkranken, was bis zum Tod führen kann. Bei frühzeitiger Erkennung der Krankheiten kann man diese entsprechend behandeln und sogar heilen. Lassen Sie sich in diesem interessanten Vortrag ausführlich informieren. Selbstverständlich werden auch Ihre Fragen beantwortet. Kursleitung: Dr. med. Agostino Mattei, Co-Chefarzt an der Klinik für Urologie des Luzerner Kantonsspitals	Kurs 246 Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 15.– Anmeldung: bis 21. Oktober
Mittwoch, 13. Oktober bis 1. Dezember (8x)	Yoga für reife Körper Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer, ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt	Kurs 247 Bürgenstr. 36, Luzern, Studio Part F, Frigorex Gebäude (vbl-Bus 6/7/8, Haltestelle «Weinbergli») 10 bis 11 Uhr CHF 165.– Anmeldung: bis 30. September

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 28. Oktober bis 25. November (5x)	Atmen – Bewegen – Entspannen Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf) Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können. Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Kurs 248 Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– Anmeldung: bis 18. Oktober

Dienstag, 30. November	Ernährung: Functional Food Fitmacher oder Mogelpackung? Die Nahrungsmittelindustrie bringt laufend neue Produkte auf den Markt, die im Bereich von Functional Food angesiedelt werden. Gemeint sind angereicherte Nahrungsmittel, die laut Werbung eine gesundheitsfördernde Wirkung haben sollen. Aber halten diese auch, was sie versprechen, oder sind sie gar gefährlich? Dies und noch vieles mehr erfahren Sie an unserem spannenden Kurs. Kursleitung: Brigitte Christen-Hess, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF	Kurs 249 Hotel Cascada, Bundeplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr (mit Pause) CHF 36.– Anmeldung: bis 18. November
---------------------------	---	--

NEU

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote bei der Rubrik «Aktive und gesunde Bewegung» (Seite 20) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 32) sowie alle weiteren Angebote im Sportteil.

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. 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. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist erwünscht. **Wann:** Jeden dritten Freitag des Monats: 20. Aug., 17. Sept., 15. Okt., 19. Nov., 17. 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, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 2. Sept., 7. Okt., 4. Nov., 2. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Literatur-Treff

Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. Das

aktuelle Buch kann bei Pro Senectute erfragt werden. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 27. Aug., 24. Sept., 29. Okt., 26. 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 Einzel-treffen.

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Mittwoch, 7. Juli, 8. Sept., 13. Okt., 3. Nov., 15. Dez., 29. Dez. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, 6015 Reussbühl/Luzern, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 5. Aug., 2. Sept., 7. Okt., 4. Nov., 2. 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).

Regelmässiges Singen (in Planung)

Voraussichtlicher Start im 1. Halbjahr 2011.
Bitte beachten Sie auch den Kurs «Singen aus Lust» auf Seite 9.

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

Computerkurse (Mac)

NEU Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac-Computer

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennen lernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden. In einer kleinen Gruppe wird in angenehmem Tempo die Hardware erklärt, wie man seine Dateien organisiert, sich den Schreibtisch einrichtet und Mail und Internet verwendet.

1. Tag: Hardware; Umgang mit Maus und Tastatur; Betriebssystem; einrichten des Schreibtisches; Speichern und Verwalten von Daten.

2. Tag: Internet mit Safari; E-Mails schreiben und empfangen mit Apple Mail; Adressbuch.

Den Kursteilnehmenden wird je ein iMac zur Verfügung gestellt, der eigene Laptop kann nicht mitgebracht werden.

Kursleitung: Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin

Ort: Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)

Anmeldeschluss: jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn

Kurs MAC 501: Montag/Donnerstag, 20.9. + 23.9.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Kurs MAC 502: Mittwoch, 20.10. + 27.10.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Computerkurse (Windows)

Realisieren Sie jetzt den Wunsch, endlich mit dem Computer befreundet zu sein, in Leichtigkeit und Freude mit der jüngeren Generation mithalten zu können und dabei zu lernen, wie man z.B. mailen, skypen, Fotos bearbeiten, professionelle Briefe und Karten gestalten, Kalkulationen durchführen,

virusfrei surfen und Bankgeschäfte online erledigen kann. Bei uns lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer vom ersten Schritt an. In entspannter Atmosphäre wecken Sie Ihre Ressourcen, lernen so viel Sie wollen und erlangen in der Anwendung zuhause Ihre Sicherheit.

Allgemeine Angaben

Unterricht in einer Kleingruppe von 4 bis max. 6 Teilnehmer/innen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows gearbeitet.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, welche Windows-Version auf Ihrem Computer installiert ist.

Lehrmittel: Wenn für die Kurse Lehrmittel verwendet werden müssen, werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert. Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

Anmeldeschluss: jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

Computerkurse in Luzern

Kursleitung: Lauro Marzà, Informatik Schulung & Beratung (und weitere Kursleiter/innen)

Kursort: Museggstr. 3, Luzern (vbl-Busse Nr. 1, 19, 22/23 bis Haltestelle «Löwenplatz»)

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse: Keine

Welche Möglichkeiten bietet der Personalcomputer? Erste Schritte am PC.

Inhalte: Starten des PCs; die Maus korrekt bedienen; Maus und Tastatur optimal an eigene Arbeitsweise anpassen; Begriffserklärungen wie Betriebssystem, Internet usw. als entscheidende Kriterien beim Kauf eines eigenen Personalcomputers; Ergonomie am Computerarbeitsplatz.

Kurs EK 201: Freitag, 20.8.
9 bis 11.30 Uhr, CHF 90.–

Kurs EK 202: Freitag, 24.9.
14 bis 16.30 Uhr, CHF 90.–

Kurs EK 203: Donnerstag, 25.11.
14 bis 16.30 Uhr, CHF 90.–

WINDOWS Einführung

Vorkenntnisse: Keine. (Kurs «Erster PC-Kontakt» wird empfohlen, ist aber nicht Bedingung)

Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zuhause mit Betriebssystem Windows XP, Vista oder Windows7.

Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung bekannt, welche Windows-Version auf Ihrem Computer installiert ist.

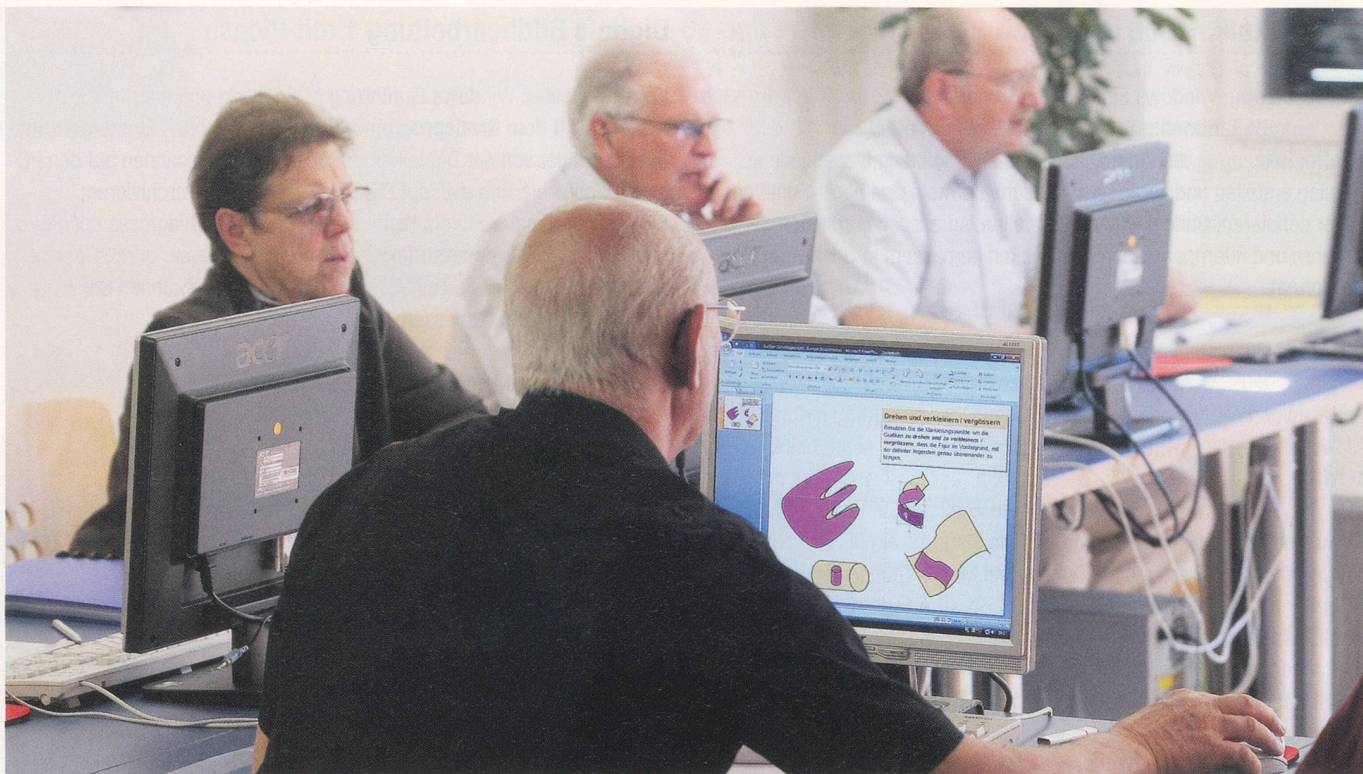
Kennen lernen und arbeiten mit dem Betriebssystem von Microsoft. Grundkurs.

Inhalte: Grundfunktionen eines Betriebssystems; Handhabung des Computers unabhängig von der Windows-Version; Starten und beenden der Programme; Datenorganisation mit Windows-Explorer; Umgang mit Fenster und Maus; Erstellen, Kopieren, Verschieben und Löschen von Dateien/Ordern; Suche nach Dateien/Ordern; Fotos von der Kamera und vom Handy einlesen; CD/DVD brennen; Windows Zubehör-Programme.

Kurs WIE 210: Montag/Mittwoch, 23.8., 25.8., 30.8., 1.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 211: Montag/Mittwoch, 6.9., 15.9., 20.9., 22.9.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

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



Kurs WIE 212: Montag/Mittwoch, 27.9., 29.9., 18.10., 20.10.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 213: Montag/Mittwoch, 25.10., 27.10., 3.11., 8.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 214: Freitag, 29.10., 5.11., 12.11., 19.11.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 215: Mittwoch/Montag, 10.11., 15.11., 17.11., 22.11.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 216: Mittwoch/Montag, 1.12., 6.12., 13.12., 15.12.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 217: Montag/Mittwoch 13.9., 15.9., 20.9., 22.9., 27.9., 29.9.
Abendkurs 17.30 bis 19.30 Uhr (6x), CHF 390.–

Kurs WOE 220: Montag/Mittwoch, 6.9., 15.9., 20.9., 22.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 221: Dienstag, 21.9., 28.9., 19.10., 26.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 222: Dienstag, 2.11., 9.11., 16.11., 23.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 223: Dienstag, 30.11., 7.12., 14.12., 21.12.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 224: Montag/Mittwoch, 18.10., 20.10., 25.10., 27.10.,
3.11., 8.11.

Abendkurs 17.30 bis 19.30 Uhr (6x), CHF 390.–

Textverarbeitung 1 mit Word

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs)

Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm MS-Word. Grundkurs

Inhalte: Grundfunktionen von Word kennen lernen; verschiedene Ansichten der Dokumente; Positionieren und Markieren im Text mit Maus und/oder Tastatur; Darstellung von Briefen mit Absatz-, Zeichen- und Seitenformatierung; korrektes Handhaben von Absatzzeichen (Enterzeichen); Setzen, Verschieben und Löschen von Tabulatoren; Briefe korrekt gestalten; Texte aus dem Internet ins Word importieren; schwarz/weiss oder farbig drucken in Hoch- und Querformat.

Textverarbeitung 2 mit Word

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs) und Textverarbeitung 1
Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1 – Vertiefung von MS-Word

Inhalte: Wiederholungen aus MS-Word-Grundkurs; Zeilenabstände optimal einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Rechtschreib- und Autokorrektur-Optionen handhaben; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen; Einladungs- und Grusskarten oder doppelseitige Flyer als Beispiel selbst gestalten.

Kurs WOF 225: Dienstag, 21.9., 28.9., 19.10., 26.10.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOF 226: Dienstag, 2.11., 9.11., 16.11., 23.11.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

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

Tabellenkalkulation mit Excel

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs)

Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen

Inhalte: Bedeutung der Zelle in der Tabellenkalkulation; verschiedene Tabellen erstellen und verändern; einfache Formeln und Excel-Funktionen selber definieren; Budget-Planung erstellen; Adresslisten erstellen, sortieren und filtern; ansprechend drucken (anpassen) in Hoch- und Querformat.

Kurs EXE 230: Dienstag, 30.11., 7.12., 14.12., 21.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

E-Mail

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs)

Im Kurs wird auf Wunsch mit MS Outlook und Mozilla Thunderbird 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; Anti-Virus-Programm einsetzen; Versenden und Speichern von angehängten Dateien (Attachments).

Kurs EME 240: Freitag, 24.9. + 1.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EME 241: Donnerstag, 11.11. + 18.11.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Internet

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs)

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web «www» und zielbewusst surfen

Inhalte: Aufbau und Funktion des Internets verstehen; Suchen von bestimmten Informationen und Erledigen von Onlinegeschäften (z.B. Fahrpläne abrufen, Theater-/Konzerttickets bestellen, Bankgeschäfte erledigen usw.); Webadressen (Favoriten) und Bilder speichern; Gebrauch von Suchmaschinen; Schutzfunktionen (Virenschutz).

Kurs INE 250: Donnerstag, 23.9. + 30.9.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INE 251: Freitag, 12.11. + 19.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INE 252: Donnerstag, 9.12. + 16.12.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Digitale Bildbearbeitung 1 mit Picasa

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs) und Internetkurs

Arbeiten mit dem Gratisprogramm Picasa von Google. Einsteigerkurs.

Inhalte: Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; Speichern und evtl. auf CD oder Speicherkarte archivieren; Bildausschnitte auswählen; Kontrast und Helligkeit; Bildgrösse definieren; rote Augen korrigieren; Texte zu Bildern hinzufügen; durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern.

Kurs DB 260: Montag/Mittwoch, 23.8., 25.8., 30.8., 1.9.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs DB 261: Montag/Mittwoch, 27.9., 29.9., 18.10., 20.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Digitale Bildbearbeitung 2 mit Picasa

Voraussetzung: Digitale Bildbearbeitung 1 mit Picasa

Fortsetzung von Bildbearbeitung 1 – Vertiefung des Gratisprogramms Picasa

Inhalte: Vertiefung der Inhalte aus Bildbearbeitungskurs 1; Bilder in den verschiedensten Arten retuschieren; Fotos als Abzüge und Fotoalben online bestellen; Filmpräsentationen und Webalben mit Ihren ausgewählten Bildern erstellen; Fotos ins Internet stellen. Nach dem Kurs können Sie Ihre Familie und Freunde mit einer selbst erstellten Collage, z.B. von Ihrer Geburtstagsfeier, überraschen.

Kurs DBF 262: Montag/Mittwoch, 25.10., 27.10., 3.11., 8.11.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows Einführung (Grundkurs) und Internetkurs

Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

Inhalte: Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen; Bilder einfügen und gleichzeitig bearbeiten (zuschneiden); Fotobuch mit Texten ergänzen; Bilder in ein ansprechendes Layout kleiden. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

Kurs FOE 270: Freitag, 22.10., 29.10., 5.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Skype

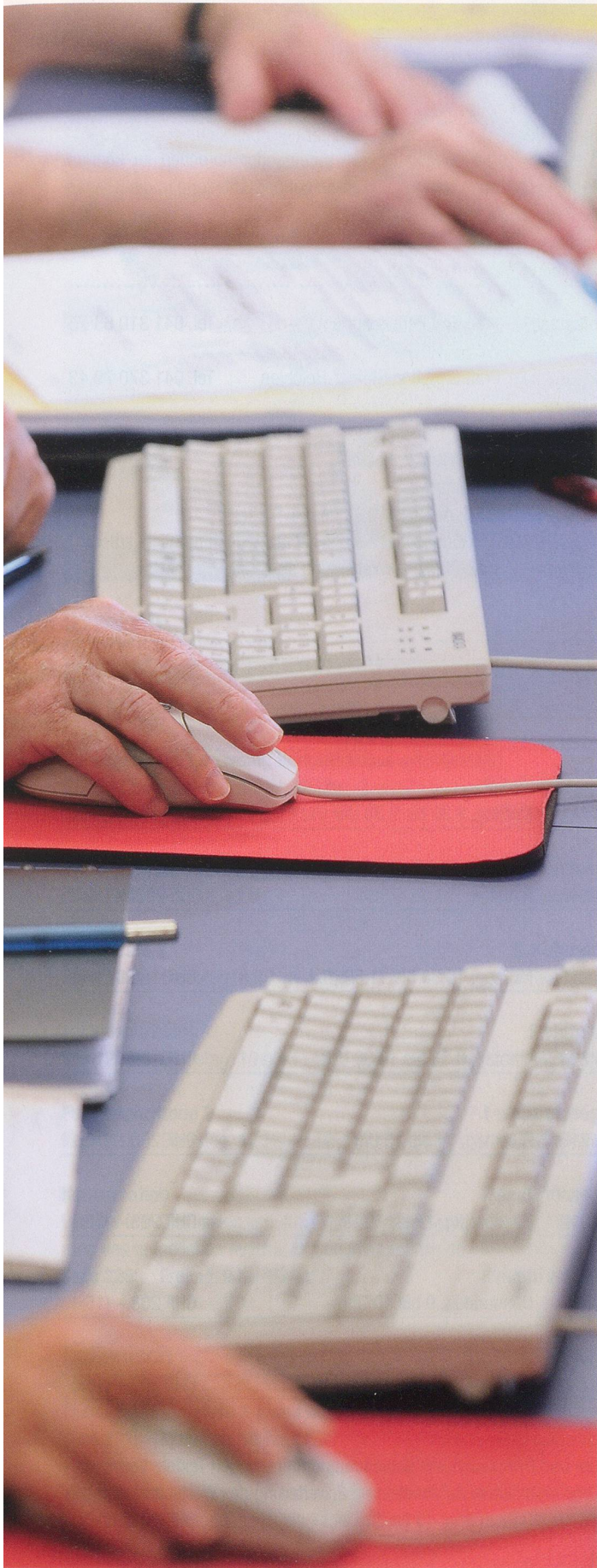
Voraussetzung: Internetkurs

Kostenlos telefonieren über das Internet mit Skype

Inhalte: Das Computerprogramm Skype (kostenlos) von der Original-Webseite herunterladen und installieren; Benutzername und Kennwort einrichten; über das Internet live telefonieren. Wer einen Kopfhörer (Headset) braucht, kann ihn auch im Kurs beziehen.

Kurs SKY 271: Freitag, 26.11., 3.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

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)
 Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!

WINDOWS Einführung

Voraussetzung: Keine
 Windows XP, Windows Vista, Windows 7 / Office 2003, 2007, 2010
Grundkurs: Den Computer von Grund auf kennen lernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

Kurs WIE 401: Donnerstag, 26.8. bis 23.9.
 8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

Kurs WIE 402: Montag, 18.10. bis 22.11. (ohne 1.11.)
 8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

Internet und E-Mail Einführung

Voraussetzung: Windows Einführung
 Internet Explorer 9.0 oder Mozilla Firefox/Windows Mail/Windows Live Mail
 Was ist das Internet, Internetzugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und
 -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

Kurs INE 403: Freitag, 22.10. bis 19.11.
 8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs INE 404: Mittwoch, 17.11. bis 22.12. (ohne 8.12.)
 8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.–

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

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 405: Donnerstag, 21.10. bis 18.11.
 8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

NEU Fotobuch erstellen

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

Kurs FOE 406: Montag, 6.9. bis 20.9.
 8.30 bis 11 Uhr (3x), CHF 290.–

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

Sprachen

Sprachkurse für jedes Niveau

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und Grammatik wie nötig erarbeitet.

Oberstes Ziel ist es, möglichst bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnertstufen.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:

Englisch	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
	(Kurse 204, 212 bis 219)	
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber	Tel. 041 440 12 76
	(Kurse 201 bis 203, 205 bis 211)	
Spanisch	Frau Belén Temiño	Tel. 041 311 24 56
	(Kurse 225, 227)	
	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera	Tel. 041 610 95 06
	(Kurse 221 bis 224, 228)	
	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
	(Kurs 226)	

Italienisch Frau Emi Pedrazzini Tel. 041 310 63 75

Französisch Frau Christine Steiner-Reichlen Tel. 041 370 79 43

Ort: Theaterstr. 7, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: bis 6. August 2010
(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)

3. Trimester: 23. Aug. bis 17. Dez. (ohne Herbstferien vom 4. bis 17. Okt., ohne Allerheiligen und Maria Empfängnis)

Englisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 201: Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 202: Mittwoch, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 203: Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 204: Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 205: Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Anfängerstufe 2

Kurs 206: Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Anfängerstufe 2.1

Kurs 207: Mittwoch, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Anfängerstufe 2.2

Kurs 208: Mittwoch, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Anfängerstufe 3

Kurs 209: Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Anfängerstufe 3.1

Kurs 210: Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Anfängerstufe 3.2

Kurs 211: Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Mittelstufe 1.1

Kurs 212: Dienstag, 16 bis 17 Uhr CHF 203.– (15x)

Mittelstufe 1.2

Kurs 213: Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Mittelstufe 2

Kurs 214: Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 189.– (14x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 215: Dienstag, 14 bis 15 Uhr CHF 203.– (15x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 216: Donnerstag, 11 bis 12 Uhr CHF 203.– (15x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 217: Donnerstag, 9 bis 10 Uhr CHF 203.– (15x)

Fortgeschrittene 3.1

Kurs 218: Dienstag, 15 bis 16 Uhr CHF 203.– (15x)

Konversation

Lektüre und Diskussion von aktuellen und literarischen Texten. Verbesserung des mündlichen Ausdrucks und Erweiterung des Wortschatzes.

Kurs 219: Donnerstag, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

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



Spanisch

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 221: Dienstag, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 222: Dienstag, 11 bis 12 Uhr CHF 203.– (15x)

Kurs 223: Freitag, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 224: Freitag, 11 bis 12 Uhr CHF 203.– (15x)

Mittelstufe 2

Kurs 225: Dienstag, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 226: Dienstag, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 227: Dienstag, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

Konversation

Lektüre und Diskussion von aktuellen und literarischen Texten. Verbesserung des mündlichen Ausdrucks und Erweiterung des Wortschatzes.

Kurs 228: Freitag, 9 bis 10 Uhr CHF 203.– (15x)

Italienisch

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 231: Mittwoch, 10 bis 11.30 Uhr CHF 284.– (14x)

Mittelstufe 1

Kurs 232: Donnerstag, 10 bis 11.30 Uhr CHF 304.– (15x)

Mittelstufe 2

Kurs 233: Mittwoch, 13.30 bis 15 Uhr CHF 284.– (14x)

Mittelstufe 3

Kurs 234: Donnerstag, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

Mittelstufe 4

Kurs 235: Mittwoch, 15 bis 16.30 Uhr CHF 284.– (14x)

Fortgeschrittene

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

Französisch

Bonjour – ça va?

(wenig Vorkenntnisse erforderlich – für Wiedereinsteiger)

Kurs 241: Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

On y va? (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 242: Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Fortgeschrittene

Kurs 243: Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Russisch

NEU Russisch für die Reise

Kurs 251: Montag, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 189.– (14x)

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