

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 2  
  
**Register:** Bildungsangebote

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 02.02.2026

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

## Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 2. August	<p><b>Auf den Spuren der Gotthardbahn</b></p> <p><b>Wie der Bau und Betrieb der Gotthardbahn Schweizer Geschichte schrieb</b></p> <p>Die Exkursion führt entlang der Nordrampe an die wichtigsten Schauplätze in Göschenen (Streik, Friedhof, Baubedingungen) über Wassen (Rohrbachbrücke, Kehrtunnels) nach Erstfeld ins Depot der SBB. Im Mittelpunkt stehen die sozialen, wirtschaftlichen und politischen Auswirkungen. Die Führung findet vor allem draussen statt (Sonnen- und Regenschutz). Sie sollten gut zu Fuss sein und gute Schuhe für eine einstündige Wanderung auf Naturstrasse anziehen (ca. 100 Höhenmeter hinauf und hinunter). <b>Kosten:</b> CHF 49.– inkl. Führung und Eintritt. <b>Reisekosten:</b> CHF 28.– mit Halbtax-billett (bitte selber lösen: Luzern–Göschenen retour). <b>Mittagessen:</b> Im Restaurant Weisses Rössli, Göschenen, Tagesmenü ohne Getränke/Kaffee CHF 25.– (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> Kilian T. Elsasser, Verfasser des Wanderführers «Wanderweg Gottardo – zu Fuss entlang der Gotthardbahn»</p>	<p>Anlass 201</p> <p><b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern (mit bereits gelöstem Einzelbillett)</p> <p><b>Rückkehr:</b> 17.41 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 19. Juli</p>
Mittwoch, 24. August	<p><b>Fribourg und Zisterzienserabtei Hauterive</b></p> <p>Nach der Zähringerstadt Freiburg im Breisgau besuchen wir «unser» Freiburg, ebenfalls eine Zähringergründung. Die Altstadt und die Kathedrale mit den prächtigen Glasfenstern sind Perlen der Gotik und Fundgruben kultureller Schätze. Am Nachmittag erleben Sie die Abtei Hauterive, diesen einmaligen Ort der Stille in völliger Abgeschiedenheit, am Ufer der Saane. Sie sollten gut zu Fuss sein! <b>Kosten:</b> CHF 33.– inkl. Führungen. <b>Reisekosten:</b> CHF 42.50 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Mittagessen:</b> Im Restaurant (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führung in der Abtei Hauterive</p>	<p>Anlass 202</p> <p><b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> 19 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 9. August</p>
Dienstag, 30. August	<p><b>Kartause Ittingen und Kunstmuseum Thurgau</b></p> <p><b>Geschichte und Gaumenfreuden im Thurgau</b></p> <p>Die Kartause Ittingen, ein ehemaliges Kloster des Kartäuser-Ordens und ein Ort mit über 850 Jahren Geschichte, zählt zu den wichtigsten Kulturdenkmälern der Region. Auch das Kunstmuseum ist dort untergebracht. Die historischen Gebäude in traumhafter Umgebung wurden im Laufe der Zeit restauriert, und heute ist die Kartause ein ganz besonderer Ort mit überregionaler Ausstrahlung. Die Türen sind weit geöffnet für die Gegenwart und die Menschen, die hier Musse und Inspiration finden. Sie haben zudem die Möglichkeit, in der Kartause an einem Wein- oder Käseseminar mit Degustation teilzunehmen (fakultativ). <b>Kosten:</b> CHF 45.– inkl. Führung und Eintritt. <b>Reisekosten:</b> CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Im Restaurant (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> RailAway, Els Mettler, und örtliche Museumsführer</p>	<p>Anlass 203</p> <p><b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> 17.25 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 16. August</p>

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



## Grandson am Neuenburgersee

Anlass 204

### Auf den Spuren Karls des Kühnen ...

Die prachtvolle, restaurierte romanische Kirche, das mächtige Schloss mit Zeugen der berühmten Schlacht, ein historisches Monument von nationaler Bedeutung, und das in das Schloss integrierte Automobilmuseum u.a. mit dem Rolls-Royce von Greta Garbo sind nebst der historischen Altstadt eine Reise wert. Zum Abschluss ein Rundgang in der Altstadt von Yverdon! Sie sollten gut zu Fuss sein! **Kosten:** CHF 39.– inkl. Führung und Eintritt. **Reisekosten:** CHF 44.80 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Mittagessen:** Im Restaurant (nicht inbegr.). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Museumsführung

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr,  
SBB-Schalterhalle  
Luzern  
**Rückkehr:** 20.05 Uhr  
in Luzern

**Anmeldung:**  
bis 29. August

## Winterthur und Museum «Am Römerholz»

Anlass 205

### Sammlung Oskar Reinhart / Aussichtspunkt Goldenberg / Rebberge und Altstadt

Wir besuchen die bedeutende, neu eröffnete Sammlung Oskar Reinhart «Am Römerholz» in Winterthur mit Werken von der Spätgotik bis zum frühen 20. Jh. (u.a. Renoir, Manet, Cézanne, van Gogh). Ein Spaziergang (30 Min.) führt uns zum Aussichtspunkt und Restaurant Goldenberg zum Mittagessen. Anschliessend bummeln wir (45 Min.) durch Rebberge und Altstadt und besuchen die mittelalterliche Stadtkirche. **Kosten:** CHF 33.– inkl. Führung und Eintritt. **Reisekosten:** CHF 26.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Mittagessen:** Im Restaurant Goldenberg (nicht inbegr.). **Leitung:** Alfons Steger und Museumsführerin

**Treffpunkt:** 8 Uhr,  
SBB-Schalterhalle  
Luzern  
**Rückkehr:** 17.25 Uhr  
in Luzern

**Anmeldung:**  
bis 13. September

## «Durchgangs-Bahnhof Zürich» und «Europa-Allee»

Anlass 206

### Baustellen-Besichtigung

Wir fahren mit der Bahn zum Hauptbahnhof Zürich und besichtigen am Vormittag die Baustelle «Europa-Allee», das aktuell grösste Bauprojekt der Schweiz. Nach dem gemeinsamen Mittagessen besichtigen wir den im Bau befindlichen Durchgangsbahnhof Zürich. **Kosten:** CHF 20.– inkl. Führungen. **Reisekosten:** CHF 19.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Mittagessen:** Im Restaurant (nicht inbegr.). **Leitung:** Alfons Steger und örtliche Führerin/örtlicher Führer

**Treffpunkt:** 8 Uhr,  
SBB-Schalterhalle  
Luzern  
**Rückkehr:** 17.25 Uhr  
in Luzern  
**Anmeldung:**  
bis 23. September

## Historisches Museum und Zytgloggeturm in Bern

Anlass 207

### Kulturhistorisches, Geschichte und Technik des Mittelalters

Das Historische Museum bietet eine der bedeutendsten kulturhistorischen Sammlungen der Schweiz sowie unter dem gleichen Dach das erste Einstein-Museum der Welt. Einen spannenden Abstecher zur Technik des Mittelalters erleben Sie auf einer geführten Besichtigung des Zytgloggeturms in der Berner Altstadt. Geniessen Sie die einmalige Aussicht auf Berns Gassen und Dächer. **Kosten:** CHF 65.– inkl. Führung und Eintritt. **Reisekosten:** CHF 38.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Im Restaurant (nicht inbegr.). **Leitung:** RailAway, Els Mettler, und örtliche Museumsführer

**Treffpunkt:** 7.40 Uhr,  
SBB-Schalterhalle  
Luzern  
**Rückkehr:** 17 Uhr  
in Luzern  
**Anmeldung:**  
bis 4. Oktober

## Stiftsbibliothek: Kultur im Kloster St. Gallen

Anlass 208

Die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählende Stiftsbibliothek St. Gallen ist die älteste Bibliothek der Schweiz und eine der grössten und ältesten Klosterbibliotheken der Welt. Das Herzstück der Stiftsbibliothek St. Gallen ist der einzigartige Bestand an Handschriften. Nicht nur ihre Zahl ist beeindruckend, sondern vor allem auch die Einheitlichkeit und Geschlossenheit der Sammlung. Der ausserordentlich wertvolle Bücherbestand der Stiftsbibliothek offenbart die Entwicklung der europäischen Kultur und dokumentiert die kulturelle Leistung des Klosters St. Gallen vom 8. Jahrhundert bis zur Aufhebung der Abtei im Jahr 1805. Mit Spaziergang durch die Altstadt. **Kosten:** CHF 50.– inkl. Führung und Eintritt. **Reisekosten:** CHF 36.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Im Restaurant (nicht inbegr.). **Leitung:** RailAway, Els Mettler, und örtliche Museumsführer

**Treffpunkt:** 8.20 Uhr,  
SBB-Schalterhalle  
Luzern  
**Rückkehr:** 18.20 Uhr  
in Luzern

**Anmeldung:**  
bis 25. Oktober



# Alltag und Natur

Datum

Kurs

Ort, Zeit, Kosten

## Kleine Küche ganz gross – neue Ideen für den Alltag

Kurs 210

**Ein Kochkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene, Neugierige, Männer und Frauen. Für alle, die unkompliziert und marktfrisch kochen und gesund essen möchten.**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die für den «kleinen Haushalt» einfach und kreativ kochen möchten und ihre Erfahrungen gerne in der Gruppe sammeln. Ohne grossen Aufwand werden Gerichte hergestellt – für den Alltag und unkomplizierte Gäste. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursnachmittag eine ausführliche Rezeptsdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Zudem bekommen Sie Anregungen, wie diese Produkte für eine andere Mahlzeit weiterverwendet werden könnten («1 Mal kochen – 2 Mal essen»). Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

**Kursleitung:** Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Kantonsschule Luzern,  
Schulküche S.1.4,  
Alpenquai 46-50,  
Luzern  
16.30 bis 19.30 Uhr  
CHF 230.– (inkl.  
Nahrungsmittel und  
Rezepte)

**Anmeldung:**  
bis 16. August

## Kleine Küche ganz gross – noch mehr Ideen für den Alltag

Kurs 211

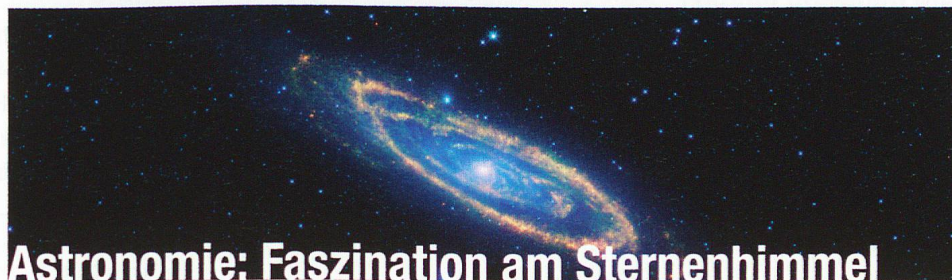
**Schnell, einfach und kreativ kochen. Für den Alltag und unkomplizierte Gäste, für den kleinen Haushalt und für alle, die mit wenig Aufwand frische Produkte zubereiten wollen.**

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Kochens im «kleinen Haushalt» erweitert und verfeinert. Sie verarbeiten Produkte aus dem herbstlichen Marktangebot und bereiten unkomplizierte Gerichte zu. Alle sind willkommen, die einfach und marktfrisch kochen und gesund essen möchten und gerne in der Gruppe ihre Erfahrungen sammeln. Sie erhalten zu jedem Kursnachmittag eine ausführliche Rezeptsdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können.

**Kursleitung:** Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Kantonsschule Luzern,  
Schulküche S.1.4, Alpen-  
quai 46-50, Luzern  
16 bis 19 Uhr  
CHF 230.– (inkl.  
Nahrungsmittel und  
Rezepte)

**Anmeldung:**  
bis 1. Oktober



## Astronomie: Faszination am Sternenhimmel

### Unser Sonnensystem – die Sonne und ihre Planeten

Kurs 212

Unser Stern – die Sonne – bildet das Zentrum unseres Sonnensystems. Sie Sonne ist ein normaler, selbst leuchtender Stern, um den die Planeten ihre Bahnen ziehen. Über die Sonne und ihre Planeten wollen wir mehr erfahren. Formen, Grössen und Distanzen werden wir kennenlernen und ihre Bahnen am Himmel verfolgen. Wann und wo die einzelnen Planeten am Sternenhimmel zu sehen sind, zeigt uns die Sternkarte und die dazugehörige Planetentafel. Die drehbare Sternkarte wurde bereits im Kurs 2 abgegeben. Neue Kursteilnehmende können sie aber direkt beim Kursleiter für CHF 25.– beziehen.

Schulhaus Hubelmatt  
West, Luzern. 2. Stock,  
Zimmer 201  
(VBL-Bus 4 oder 20).  
Im gleichen Gebäude  
befindet sich die  
Sternwarte.  
20 bis 22 Uhr  
CHF 75.– pro Kurs

### Die vier Jahreszeiten – Kometen – Sternschnuppen

Kurs 213

**Wie entstehen die vier Jahreszeiten mit ihren verschiedenen Sonneneinstrahlungen?**

Kometen mit ihrem hellen Schweif sind zwar seltene Besucher, aber höchst interessante Himmelskörper. Wenn Kometen ihre Spuren hinterlassen, zeigen sich Meteore, im Volksmund Sternschnuppen genannt, die ihre schnellen Spuren an den Himmel zeichnen.

**Kursleitung:** Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern

**Anmeldung:**  
bis 26. August  
bis 21. Oktober

Kurs 212

Mittwoch, 7. bis 21. September (3x)

Kurs 213

Mittwoch, 2. bis 16. November (3x)

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



## 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, 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:** Michel Prigione, mip Schulung und Beratung

13.30 bis 15.30 Uhr  
CHF 95.–

### Kurse für Nokia-Geräte:

**Kurs 214** Montag, 12. + 19. September  
Theaterstrasse 7, Luzern

**Kurs 215** Montag, 14. + 21. November  
Bundesplatz 14, Luzern (Sitzungszimmer Pro Senectute)

**Anmeldung:**  
bis 10 Tage vor  
Kursbeginn

## Weg damit!

### Kurs 216

Donnerstag,  
15. und 29.  
September  
(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, 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 los wird 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

Hotel Cascada,  
Bundesplatz 18, Luzern  
13.30 bis 16 Uhr  
CHF 89.–

**Anmeldung:**  
bis 1. September

## Stil und Make-up mit 60+

### Kurs 217

Montag,  
10. Oktober

### Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?

Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen der 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 62.–

**Anmeldung:**  
bis 29. September

## Feng Shui

### Kurs 218

Donnerstag,  
20. und 27.  
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 ein, welches die Chinesen immer in Verbindung mit Gesundheit, Wohlstand, Überfluss und Reichtum stellen. **Kursleitung:** Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS

Hotel Cascada,  
Bundesplatz 18, Luzern  
9 bis 11.30 Uhr  
CHF 89.–

**Anmeldung:**  
bis 6. Oktober

## Ohne Licht geht es nicht

### Kurs 219

Dienstag,  
15. November

### Licht im Dschungel der neuen Lampentypen

Im Alter ist der Lichtbedarf erheblich erhöht. Sie erfahren, warum eine gute Beleuchtung für Ihren Sehkomfort wichtig ist und welche Faktoren bei der Wahl der Leuchten beachtet werden müssen. Im Beleuchtungssektor stehen grosse Veränderungen bevor. Die Glühlampen wird es bald nicht mehr geben. Wie finden Sie guten Ersatz? Die versierte Kursleiterin stellt Ihnen die Neuerungen vor und erklärt, was die Bezeichnungen auf den Lampenverpackungen bedeuten. Im praktischen Teil können Sie diverse zweckmässige Lampenarten, Arbeits- und Leseleuchten testen.

**Kursleitung:** Annemarie Pfyffer, Low-Vision-Trainerin mit Spezialausbildung in Beleuchtung

fsz, Maihofstr. 95c,  
Luzern, 4. Stock mit Lift  
(VBL-Bus 1, bis  
Endstation Maihof)  
14 bis 16.30 Uhr  
CHF 15.–

**Anmeldung:**  
bis 2. November

**NEU**

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



# Am Puls der Zeit

Datum

Kurs

Ort, Zeit, Kosten

Donnerstag,  
8. September bis  
13. Oktober (6x)

## SinnVolles GehirnTraining

Kurs 221

### 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 29. August

Dienstag,  
13. September

## auto-mobil bleiben

### Ein Fahr-Check-Kurs

Kurs 222

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 kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest.

**Kursleitung:** Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und diverse 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 195.– für  
TCS-Mitglieder

**Anmeldung:**  
bis 1. September



Donnerstag,  
15. bis 29.  
September (3x)

## Auf der Suche nach meinem persönlichen Glücksrezept

Kurs 223

### Was Sie tun können, damit sich die Glückstage vermehren

Je älter man wird, desto schneller scheint die Zeit zu vergehen. Wer kennt das nicht? Zeit kann man aktiv geniessen oder einfach verstreichen lassen. In diesem Kurs wird über die Zeit gelesen, erzählt, geschrieben und diskutiert. Wir reden von glücklichen Zeiten, beschäftigen uns mit Zeitgestaltung und Glücks-Theorien. Sprichwörter, Glückssymbole und Figuren aus der Literatur begleiten Sie auf der Suche nach Ihrem persönlichen Rezept für glückliche Zeiten.

**Kursleitung:** Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin

Theaterstrasse 7,  
Luzern  
14 bis 16.30 Uhr  
CHF 125.–

**Anmeldung:**  
bis 1. September

NEU

Donnerstag,  
20. Oktober bis  
10. November (4x)

## Blockade – Block ade!

Kurs 224

### Unser Gehirn kann mehr! – Es geschieht alles im Kopf

Es ist immer möglich, das Wohlbefinden zu steigern. Wie entstehen Blockaden und wie können wir sie angehen? Dieser Kurs vermittelt praktische Übungen für mehr Klarheit, Lebensfreude in schwierigen Beziehungen, weniger Schmerzen sowie mehr (körperliche) Entspannung. Sich selber im Wege zu stehen, muss nicht sein! Während des ganzen Kurses ist Platz für Heiterkeit und Ihre individuellen Fragen. Es geschieht alles im Kopf! Es ist Zeit, ihn und unseren Körper von einer neuen Seite her kennenzulernen! **Kursleitung:** Renate A. Stäheli, Stressmanagementberaterin und Ausbilderin Three In One Concepts®, Erwachsenenbildnerin SVEB I, dipl. Ergotherapeutin

Hotel Cascada,  
Bundesplatz 18, Luzern  
14 bis 16.30 Uhr  
CHF 185.–

**Anmeldung:**  
bis 6. Oktober

NEU

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



Donnerstag, 3. und 17. November (2x)	<b>Texte verschenken</b>	<b>Kurs 225</b>
	<b>Persönliche Worte treffen mitten ins Herz</b> Es gibt Momente, in denen eine vorgedruckte Postkarte nicht genügt. Man sucht nach einer persönlicheren Möglichkeit des Ausdrucks. Hier lernen Sie poetische Schreibformen kennen, mit denen Sie Gefühle, Komplimente, Beileid, Dankbarkeit, Segenswünsche oder Gratulationen in Worte fassen. Überraschen Sie Ihre Lieben mit ganz persönlichen Zeilen und treffen Sie mitten ins Herz. <b>Kursleitung:</b> Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschaffende	Theaterstrasse 7, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 85.– <b>Anmeldung:</b> bis 20. Oktober

Donnerstag, 3. bis 24. November (4x)	<b>Die Bibel – ein Produkt wie ...</b>	<b>Kurs 226</b>
	<b>... Tages-Anzeiger, Blick oder Schweizer Illustrierte?</b> Wir setzen uns mit folgenden Hauptfragen auseinander: Wer hat mit welchem Interesse an der Entstehung des Zweiten Testaments der Bibel mitgearbeitet? Was für geistige Strömungen haben die Entstehung der Bibel beeinflusst? Warum sind gewisse Texte in die offizielle Bibel aufgenommen worden und andere nicht? Ferner erörtert der Referent Resultate der historisch-kritischen Forschung und zeigt auf, wie biblische Texte tiefenpsychologisch, feministisch und befreiungstheologisch gelesen werden können. <b>Kursleitung:</b> Josef Hochstrasser, Pfarrer und dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 127.– <b>Anmeldung:</b> bis 20. Oktober

Dienstag, 8. bis 22. November (3x)	<b>Kursreihe «Spiritualität im Alter»</b>	<b>Kurs 227</b>
	<b>Die innere Freiheit des Alters</b> Älterwerden heisst nicht nur, Einschränkungen anzunehmen, sondern auch ein Mehr an innerer Freiheit, Weisheit und Gelassenheit zu entdecken und zu leben. Es gilt, die noch verbleibende Lebenszeit ohne Hektik auszuschöpfen, und alles Belastende, Blockierende, überholte religiöse Normen oder Vorstellungen loszulassen. Psychologische, theologisch-mystische und unsere eigenen Einsichten und Erfahrungen sollen uns dabei inspirieren. <b>Kursleitung:</b> Karl Mattmüller, Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS, Yvonne Mattmüller-Bucher, dipl. PSYKP, spirituelle Lebensberaterin, <a href="http://www.spirituelle-quellen.ch">www.spirituelle-quellen.ch</a>	Abendweg 1, Luzern. Kursraum 311 der röm.-kath. Landeskirche Luzern, Haus St. Agnes, 3. Stock (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 87.– <b>Anmeldung:</b> bis 24. Oktober

# Wissen und Kultur

Mittwoch, 17. August bis 28. September (7x)	<b>Bildnerisches Gestalten</b>	<b>Kurs 230</b>
	<b>Einführung in verschiedene Zeichen-, Mal- und Drucktechniken</b> «Zeichnen und Malen muss man doch nicht lernen – das kann man ja schon.» Dass dieses Zitat eines Erstklässlers einen Kern Wahrheit beinhaltet, dies können Sie im Kurs «Bildnerisches Gestalten» selbst erleben – sei es beim Zeichnen, Acrylmalen oder Drucken. Alles, was es braucht, sind Neugier und Offenheit, um in die faszinierende Welt der Bildnerie einzutauchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. <b>Kursleitung:</b> Heinz Gadiant, Lehrer für bildnerisches und technisches Gestalten, Kunstschaffender. Eine Fortsetzung ist bei genügend Teilnehmenden möglich.	Alte Post Hubelmatt (vbl-Bus Nr. 4 bis Endstation «Hubel- matt»), Luzern 9 bis 11.45 Uhr CHF 290.– (inkl. Grundmaterialien) <b>Anmeldung:</b> bis 5. August



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



## Singen aus Lust

Kurs 231

### 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

Betagtenzentrum  
Eichhof, Haus Rubin,  
Kapelle im 3. Stock,  
Steinhofstr. 13, Luzern  
(mit Bus Nr. 1, 20, 31  
oder 71)  
9.30 bis 11.15 Uhr  
CHF 110.–

**Anmeldung:**  
bis 22. August



## Singend durch den Advent

Kurs 232

Ein-, zwei- oder mehrstimmige, traditionelle Advents- und Weihnachtslieder, aber auch neue Lieder stimmen ein in die schönste Zeit des Jahres. Atemübungen und Stimmbildung leiten in die Kurseinheiten ein und fördern sowohl den Wohlklang als auch das Befinden.

**Kursleitung:** Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin

Betagtenzentrum  
Eichhof, Haus Rubin,  
Kapelle im 3. Stock,  
Steinhofstr. 13, Luzern  
(mit Bus Nr. 1, 20, 31  
oder 71)  
9.30 bis 11.15 Uhr  
CHF 65.–

**Anmeldung:**  
bis 22. November

**NEU**

## SpielRäume

Kurs 233

### Theaterworkshop für neugierige Menschen ab 60

In einer spielerischen, ermunternden Atmosphäre eintauchen in die Welt des Theaters. Mit Freude, sich und andere besser kennenlernen, Sichtweisen verändern und Neues entdecken. Theaterspielen ist Lernen mit allen Sinnen und hilft, auch im Alltag aktiver, mutiger und kreativer zu handeln. Im Workshop wird mit Improvisationsmethoden gearbeitet – es müssen keine Texte auswendig gelernt werden. Vorkenntnisse und Spielerfahrung sind nicht erforderlich.

**Kursleitung:** Maria Gallati, Theaterpädagogin, Theaterkoffer Luzern  
Jürg Lauber, Theaterschaffender, Theaterkoffer Luzern

Sentitreff, Baselstr. 21,  
Luzern, im Sentisaal  
9 bis 10.30 Uhr  
CHF 150.–

**Anmeldung:**  
bis 8. September

**NEU**

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



## Shall we dance?!

Kurs 234

Donnerstag,  
13. Oktober bis  
3. November  
(4x)

### 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 bisherige und neue Kursteilnehmende. Der Termin eines Probenbesuchs, welcher im Preis inbegriffen ist, wird während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch ein Gutschein für den Bezug einer Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «TANZ 7» vom Sonntag, 23. Oktober, im Luzerner Theater.

**Kursleitung:** Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»

«Südpol», auf einer der Probebühnen,  
Arsenalstr. 28, Kriens  
(VBL-Bus 31 bis  
«Südpol»)  
9 bis 10.30 Uhr  
CHF 115.–

**Anmeldung:**  
bis 29. September

## Digitales Fotografieren

Kurs 235

Montag,  
24. Oktober bis  
21. November  
(5x)

### Grundkurs für Anfänger/innen

Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine Stolpersteine mehr für Sie sein.

**Kursleitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin

Theaterstr. 7, Luzern  
13.30 bis 16 Uhr  
CHF 235.–

**Anmeldung:**  
bis 10. Oktober

## Schach

Kurs 236

Mittwoch,  
5. Oktober bis  
23. November  
(8x)

### 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, Pilatusstr.  
36, Luzern  
14 bis 16 Uhr  
CHF 148.– (inkl.  
Schachbuch)

**Anmeldung:**  
bis 23. September



## Einführung ins DOG-Spiel

Kurs 237

Montag,  
17. und 24.  
Oktober,  
7. November  
3x)

### Das spannende Brettspiel mit Karten

Auf den ersten Blick erinnert das Brettspiel DOG an «Eile mit Weile». Doch DOG bietet mehr. Es wird im Team gespielt, erfordert strategisches Denken und taktisches Geschick, aber auch Kartenglück. Denn es sind nicht Würfel, sondern Karten, die die Figuren bewegen. DOG garantiert spannende Stunden ohne Ende. Lernen Sie an drei Nachmittagen dieses faszinierende Spiel kennen und lassen Sie sich begeistern.

**Kursleitung:** Carmen Dusi

Bundesplatz 14, Luzern  
(Sitzungszimmer  
Pro Senectute)  
13.30 bis ca. 16 Uhr  
(mit Pause)  
CHF 75.–

**Anmeldung:**  
bis 3. Oktober

**NEU**

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



## MUSIK AKTIV mit dem Luzerner Sinfonieorchester

Kurs 238

### Eine sinnesbetonte Annäherung an klassische Musik in zwei Teilen

CHF 45.–

Die Konzertsaison 11/12 des Luzerner Sinfonieorchesters startet im Oktober mit der 2. Sinfonie von Johannes Brahms und Musik des erfolgreichen zeitgenössischen Komponisten Wolfgang Rihm, dessen neues Stück in enger Verbindung zu Brahms steht. Wir nähern uns gemeinsam den Musikwerken und Komponisten auf aktive und persönliche Weise: Durch bewusstes, angeleitetes Hören, über körperliche Bewegungen, über Briefe und Texte der beiden Komponisten und weiteres. Ausserdem gibt es Einblicke in die Musik und den Konzertalltag aus der Sicht eines Musikers und einen Probenbesuch im KKL Luzern. Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse nötig, nur Freude am Ausprobieren und Wahrnehmen.

**Kursleitung:** Elina Müller Meyer, Bewegungsbetreuung/Tänzerin  
Diana Lehnert, Musikerin/Musikvermittlerin LSO und Musiker des LSO

NEU

Datum	Zeit	Ort
Freitag, 14. Oktober	9.30-11.30 und 13.30-15.30 Uhr	Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens, Probebühne LSO
Dienstag, 18. Oktober	9.30-11.30 und 13 bis ca. 15 Uhr	KKL Luzern (mit Probenbesuch am Nachmittag)

**Anmeldung:**  
bis 30. September



## Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger

Kurs 239

### 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 lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel.

**Kursleitung:** Franz Küttel, Jassleiter SJM

Hotel Anker,  
Pilatusstr. 36, Luzern  
14.30 bis 16.30 Uhr  
CHF 70.–

**Anmeldung:**  
bis 25. August

## Jass-Fortsetzungskurs

Kurs 240

### Aufbau und Spielarten

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:** Franz Küttel, Jassleiter SJM

Hotel Anker,  
Pilatusstr. 36, Luzern  
14.30 bis 16.30 Uhr  
CHF 70.–

**Anmeldung:**  
bis 23. September

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



# Gesundheitsförderung

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 31) sowie alle weiteren Angebote im Sport-Teil.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 7. bis 28. September (4x)	<b>Balsam für die Füsse</b>  Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause selber ausführen. Zudem erhalten Sie viele Tipps, wie Sie das Gelernte in den Alltag integrieren können. <b>Kursleitung:</b> Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin	<b>Kurs 241</b>  Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse») 15.45 bis 17.15 Uhr CHF 140.– <b>Anmeldung:</b> bis 25. August

NEU

Montag, 12. September bis 31. Oktober (8x)	<b>Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining</b> <b>Für Kraft im Alter</b> 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 Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen, inklusive Anamnese und individueller Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 362 33 22). <b>Kursleitung:</b> Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten	<b>Kurs 242</b>  Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 10.15 bis 11.30 Uhr CHF 170.– <b>Anmeldung:</b> bis 29. August
---	---	--

NEU

Mittwoch, 12. Oktober bis 14. Dezember (10x)	<b>Yoga für reife Körper</b> 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. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse. <b>Kursleitung:</b> Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, von Krankenkassen anerkannt. (Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.)	<b>Kurs 243</b>   Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 10 bis 11 Uhr CHF 195.– <b>Anmeldung:</b> bis 28. September
---	--	---

Foto: Renate Wernli

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



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 14. und 21. Oktober, 4. November (3x)	<b>Kinaesthetics – Lebensqualität im Alter! / Einstiegskurs</b> <b>Kurs 244</b> <b>Die eigenen Bewegungsmöglichkeiten neu entdecken</b> In diesem Kurs geht es darum, durch bewusste Aufmerksamkeit auf die eigene Bewegung die Wahrnehmung zu sensibilisieren, bei alltäglichen Aktivitäten die eigenen Bewegungsmöglichkeiten neu zu entdecken und sein Leben aktiv, gesund und selbständig zu gestalten. Egal, wie alt Sie sind, lernen Sie jetzt, beweglich und mit viel Lebensqualität älter zu werden. <b>Kursleitung:</b> Claudia Gwerder und Rita Schmucki, Kinaesthetictrainerinnen Bereich Personal	Kapellenweg 2, Ebikon (StiGwer-Crowns), (VBL-Bus 22/23 bis «Hofmatt») 14 bis 16.30 Uhr (mit Pause inkl. Verpflegung) CHF 180.– <b>Anmeldung:</b> bis 15. September
Donnerstag, 20. Oktober bis 17. November (5x)	<b>Atmen – Bewegen – Entspannen</b> <b>Kurs 245</b> Wieder einmal tief durchatmen können! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können. <b>Kursleitung:</b> Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf (Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.)	Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– <b>Anmeldung:</b> bis 7. Oktober
Samstag, 29. Oktober	<b>Osteoporose-Workshop / Forum «Gesunder Knochen»</b> In einem Vortrag und anschliessenden Workshops (Physiotherapie, Ernährungsberatung, Arzt) lernen Sie, was Sie für gesunde Knochen und die Verhinderung von Brüchen tun können. <b>Weitere Informationen und Anmeldung:</b> Sekretariat Rheumatologie, Kantonsspital Luzern, Tel. 041 205 53 43 (Teilnehmerzahl beschränkt)	Kantonsspital Luzern, Hauptgebäude, grosser Hörsaal 9 bis ca. 12 Uhr

# Gemeinsame Interessen teilen

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

Nachstehend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60 möglich.

### Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung von Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist jedoch erwünscht. **Wann:** Jeden dritten Freitag des Monats: 19. Aug., 16. Sept., 21. Okt., 18. Nov., 16. Dez. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Edith Koch. **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: 1. Sept., 6. Okt., 3. Nov., 1. 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: 29. Juli, 26. Aug., 30. Sept., 28. Okt., 25. 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 Mal.

### Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 7. Juli, 8. Sept., 13. Okt., 10. Nov., 15. Dez., 29. Dez. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstrasse 13, 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: 4. Aug., 1. Sept., 6. Okt., 3. Nov., 1. 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).

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



# Computerkurse (Mac)

**Kursleitung:** Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin  
**Ort:** Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)  
**Anmeldeschluss:** jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn

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

## Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac-Computer

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennenlernen? 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 E-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.

**Kurs MAC 501:** Montag/Mittwoch, 22.8. + 24.8.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

**Kurs MAC 502:** Dienstag/Freitag, 8.11. + 11.11.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

## Fotobearbeitung mit Adobe Photoshop Elements

### Grundlagenkurs. Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Mac

Sie wollen Ihre digitalen Schnappschüsse verbessern? Der Kurs richtet sich an Einsteiger in das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements und soll einen Einblick geben in den Umgang mit dem Programm.

- 1. Tag:** Fotos verwalten; Schnellkorrektur und Assistenten; Grundfunktionen des Editors; grundlegende Arbeitstechniken; Auswahlen und Freistellungen.
- 2. Tag:** Bilder ausrichten, Verzerrungen korrigieren; Farbkorrekturen; Belichtungs- und Schärfekorrekturen; Retusche; CameraRaw; Bilder ausgeben.

**Kurs MAC 503:** Montag/Mittwoch, 29.8. + 31.8.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

**Kurs MAC 504:** Montag/Mittwoch, 24.10. + 26.10.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

# Computerkurse (Windows)

Erfüllen Sie sich 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.

## Allgemeine Angaben

Unterricht in einer Kleingruppe von 4 bis max. 6 Teilnehmer/innen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows gearbeitet. Der Kursraum ist mit 6 eingerichteten Computern ausgerüstet.

**Falls Sie einen eigenen Laptop besitzen und ihn mitbringen möchten, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit.**

**Lehrmittel:** Für die jeweiligen Lehrmittel 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:** Museggstrasse 3, Luzern (vbl-Busse Nr. 1, 19, 22/23 bis Haltestelle «Löwenplatz»)

Bei uns lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer vom ersten Schritt an. In entspannter Atmosphäre wecken Sie Ihre Ressourcen, lernen Sie, so viel Sie wollen, und erlangen Sie in der Anwendung zuhause oder in betreuten Übungsstunden (Computerwerkstatt) Sicherheit.

## Erster PC-Kontakt

**Vorkenntnisse:** keine

### Die ersten Schritte am PC.

**Inhalte:** Starten des PCs; Maus bedienen; Maus und Tastatur an eigene Arbeitsweise anpassen; Begriffserklärungen wie Betriebssystem usw. als Kriterien beim Kauf eines Personalcomputers; Ergonomie am Arbeitsplatz.

**Kurs Eko 201:** Dienstag, 16.8.  
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 202:** Donnerstag, 8.9.  
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 203:** Montag, 26.9.  
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 204:** Freitag, 14.10.  
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 205:** Freitag, 18.11.  
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

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





## Windows-Einführung

**Vorkenntnisse:** Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse

**Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop zuhause mit Betriebssystem Windows XP, Vista oder Windows 7.

Bitte klären Sie vor der Anmeldung ab, welche Windows-Version auf Ihrem persönlichen Computer installiert ist (Windows XP / Windows Vista / Windows 7). Melden Sie sich anschliessend für einen Windows-Kurs an, der mit Ihrer Version übereinstimmt.

### Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten. Grundkurs

**Inhalte:** Grundfunktionen des Betriebssystems; grundsätzliche Handhabung des Computers; Starten und Beenden der verschiedenen Programme; Datenorganisation mit Windows-Explorer; optimaler Umgang mit Fenster, Tastatur und Maus; Erstellen, Kopieren, Verschieben, Löschen von Dateien/Ordern; Suche nach Dateien/Ordern; Windows Zubehör-Programme.

#### Grundkurse mit Betriebssystem Windows XP

**Kurs WiE 210:** Mittwoch, 14.9., 21.9., 28.9., 12.10.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 211:** Freitag, 21.10., 28.10., 4.11., 11.11.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

#### Grundkurse mit Windows Vista oder Windows 7

**Kurs WiE 212:** Mittwoch, 17.8., 24.8., 31.8., 7.9.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 213:** Mittwoch, 19.10., 26.10., 2.11., 9.11.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 214:** Mittwoch, 19.10., 26.10., 2.11., 9.11.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 215:** Mittwoch, 23.11., 30.11., 7.12., 14.12.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## NEU Windows-Wiederholungskurse

Die Inhalte aus dem Windows-Grundkurs repetieren und vertiefen.

### Wiederholungskurs für Windows XP

**Kurs W-WiE 216:** Montag, 22.8., 29.8., 5.9.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

### Wiederholungskurse mit Windows Vista oder Windows 7

**Kurs W-WiE 217:** Mittwoch, 24.8., 31.8., 7.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

## Windows-Umsteigerkurse

**Vorkenntnisse:** PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

### Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows Vista bzw. Windows 7

Arbeiten Sie mit Windows XP und möchten Windows Vista oder Windows 7 kennenlernen? Wir zeigen und üben, was neu oder anders ist.

**Inhalte:** Desktop entdecken; Umgang mit Fenstern, Menüs, Dateien oder Ordnern optimieren; Erstellen, Kopieren und Organisieren von Dateien oder Ordnern; den neuen Explorer und seine Eigenschaften kennenlernen; die integrierte Hilfe benutzen; nützliche Zubehör-Programme bei Windows.

**Kurs UW7 218:** Donnerstag, 22.9., 29.9., 20.10.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs UW7 219:** Montag, 24.10., 31.10., 7.11.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs UW7 220:** Donnerstag, 24.11., 1.12., 15.12.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

## Textverarbeitung 1 mit Word

**Vorkenntnisse:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

**Voraussetzung:** Im Kurs wird mit der Version Word 2007 gearbeitet. Wer bereits Word 2010 besitzt, kann den Kurs ebenfalls besuchen.

### Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS Word arbeiten. Grundkurs

**Inhalte:** Grundfunktionen von Word kennenlernen; verschiedene Ansichten der Dokumente; Positionieren und Markieren im Text; 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 im Hoch- und Querformat.

**Kurs WoE 230:** Dienstag, 30.8., 6.9., 13.9., 20.9.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WoE 231:** Dienstag, 25.10., 8.11., 15.11., 22.11.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

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



## NEU Word-Wiederholungskurse

Die Inhalte aus dem Kurs Textverarbeitung 1 mit Word repetieren und vertiefen.

**Kurs W-WoE 232:** Dienstag, 27.9., 18.10.  
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 210.–

**Kurs W-WoE 233:** Dienstag, 29.11., 6.12.  
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 210.–

## Textverarbeitung 2 mit Word

**Vorkenntnisse:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs und Textverarbeitung 1 oder Word-Wiederholungskurs

**Voraussetzung:** Im Kurs wird mit der Version Word 2007 gearbeitet. Wer bereits Word 2010 besitzt, kann den Kurs ebenfalls besuchen.

### 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 selbst gestalten.

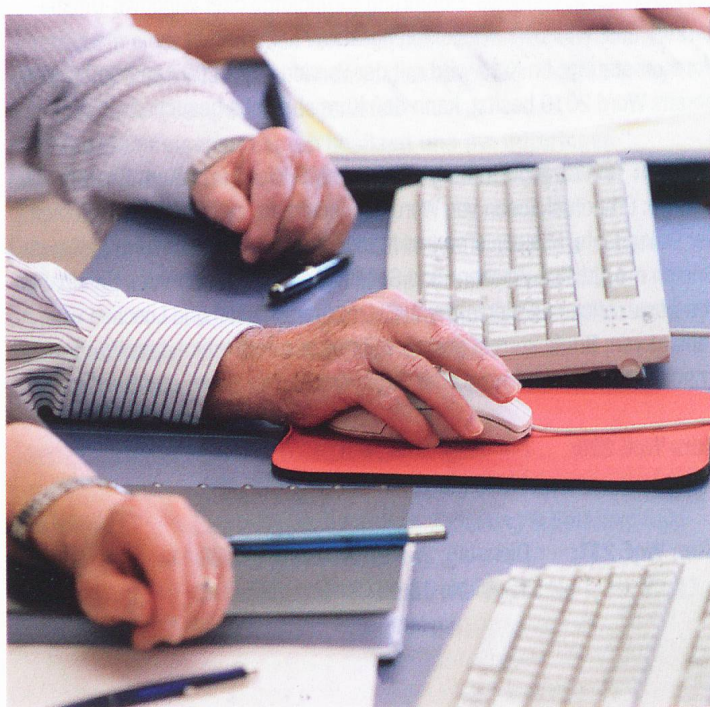
**Kurs WoF 234:** Dienstag, 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Tabellenkalkulation mit Excel

**Voraussetzung:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

### 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; Budgetplanung erstellen; Adresslisten erstellen, sortieren und filtern; ansprechend drucken (anpassen) in Hoch- und Querformat.

**Kurs EXE 240:** Dienstag, 6.9., 13.9., 20.9., 27.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Internet

**Voraussetzung:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs  
Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

### Sich zurechtfinden im World Wide Web und zielbewusster surfen

**Inhalte:** Aufbau und Funktion des Internet 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:** Dienstag, 23.8. + 30.8.  
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs InE 251:** Montag, 19.9. + 26.9.  
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs InE 252:** Dienstag, 18.10. + 25.10.  
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

## NEU Internet-Wiederholungskurs

Die Inhalte aus dem Internet-Kurs werden repetiert und vertieft

**Kurs W-InE 253:** Montag, 12.9. + 19.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

## E-Mail

**Voraussetzung:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

Im Kurs wird mit dem verbreiteten Programm «Windows-Mail» bzw. «Windows Live Mail» gearbeitet. Damit lernen Sie die Grundlagen, welche für die üblich verwendeten E-Mail-Programme Gültigkeit haben.

### Umgang mit der elektronischen Post

**Inhalte:** Aufbau und Funktion einer E-Mail kennenlernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Anti-Virus-Programm einsetzen; Versenden und Speichern von angehängten Dateien.

**Kurs EmE 254:** Freitag, 23.9. + 30.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs EmE 255:** Montag, 17.10. + 24.10.  
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs EmE 256:** Dienstag, 8.11. + 15.11.  
8.45 bis 11.45 Uhr (2x), CHF 220.–



## NEU E-Mail-Wiederholungskurs

Die Inhalte aus dem E-Mail-Kurs werden repetiert und vertieft.

**Kurs W-EmE 257:** Freitag, 23.9. + 30.9.  
13.45 bis 16.45 Uhr (2x), CHF 220.–

## Digitale Bildbearbeitung mit Picasa

**Voraussetzung:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

### 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 DBE 260:** Mittwoch, 14.9., 21.9., 28.9., 12.10.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs DBE 261:** Mittwoch, 23.11., 30.11., 7.12., 14.12.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Fotobuch erstellen

**Voraussetzung:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs

### Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software Ifolor. Eine Anleitung, wie diese Software installiert wird, eine Kursdokumentation und ein Ifolor-Gutschein (50%) werden bei Kursbeginn abgegeben.

**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:** Montag, 22.8., 29.8., 5.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs Foe 271:** Donnerstag, 27.10., 3.11., 10.11.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

## Computer-Werkstatt

### PC-Übungsstunden mit Betreuung durch Fachpersonen

Ein Flyer mit Anmeldetalon gibt Ihnen Auskunft über die Daten und Zeiten der nächsten PC-Übungsstunden. Er kann bei Pro Senectute Kanton Luzern (Tel. 041 226 11 96) oder direkt im Kurslokal bezogen werden.

## Computerkurse in NEUENKIRCH

**Kursleitung:** Michel Prigione  
**Ort:** mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (erreichbar 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 kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

**Kurs WiE 400:** Dienstag, 30.8., 6.9., 13.9., 20.9., 27.9.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

**Kurs WiE 401:** Montag, 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11.  
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 / Outlook.  
Was ist das Internet? Internet-Zugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, E-Mail-Anhänge, Sicherheit im Internet.

**Kurs InE 402:** Donnerstag, 1.9., 8.9., 15.9., 22.9., 29.9.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs InE 403:** Dienstag, 22.11., 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.  
8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.–

## NEU Bildbearbeitung mit Picasa

**Voraussetzung:** Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse. **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; Glückwunschkarten erstellen.

**Kurs DBE 404:** Mittwoch, 19.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

## Fotobuch erstellen

**Voraussetzung:** Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse. **Inhalte:** Digitalfotos auf den PC übertragen und ein Fotobuch mit der Fujicolor Software erstellen. Bilder beim Einfügen bearbeiten, zuschneiden, aufhellen, abdunkeln oder mit Effekten versehen. Buch mit Texten ergänzen, das Layout bearbeiten. Daten werden auf CD gebrannt und sind nun bereit zur Produktion des Fotoalbums. Software und eine Dokumentation werden abgegeben.

**Kurs Foe 405:** Freitag, 21.10., 28.10., 4.11.  
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 Könnerstufen.

## Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen		
Englisch	Frau Rosmarie Zemp-Gruber	Tel. 041 440 12 76
	(Kurse 202 bis 205, 207 bis 212, 214)	
	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
Spanisch	(Kurse 201, 206, 213, 215 bis 220)	
	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera	Tel. 041 610 95 06
	(Kurse 221 bis 225, 229)	
Italienisch	Frau Belén Temiño (Kurse 226, 228)	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 227)	Tel. 041 310 63 75
	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
Französisch	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43

**Ort:** Theaterstrasse 7, Luzern  
**Lektionsdauer:** 50 Minuten  
**Anmeldung:** bis 5. August 2011  
(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)

**Kursdauer:** 22. Aug. bis 16. Dez. (ohne Herbstferien vom 1. bis 16. Okt., ohne Allerheiligen und Maria Empfängnis)

## Englisch WELCOME!

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 201:** Do, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 202:** Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 203:** Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 204:** Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 205:** Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 2

**Kurs 206:** Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 2.1

**Kurs 207:** Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 2.2

**Kurs 208:** Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 2.3

**Kurs 209:** Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 2.4

**Kurs 210:** Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 211:** Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe 1.1

**Kurs 212:** Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

**Kurs 213:** Di, 16 bis 17 Uhr CHF 189.– (14x)

### Mittelstufe 1.2

**Kurs 214:** Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe 1.3

**Kurs 215:** Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 216:** Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 217:** Di, 14 bis 15 Uhr CHF 189.– (14x)

### Fortgeschrittene 2

**Kurs 218:** Do, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Fortgeschrittene 3

**Kurs 219:** Di, 15 bis 16 Uhr CHF 189.– (14x)

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

**Kurs 220:** Do, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 189.– (14x)

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





## Spanisch BIENVENIDOS!

### **NEU** Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 221:** Do, 13.30 bis 15 Uhr CHF 284.– (14x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 222:** Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 223:** Di, 11 bis 12 Uhr CHF 189.– (14x)

**Kurs 224:** Fr, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 225:** Fr, 11 bis 12 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 226:** Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 227:** Di, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

### Konversation 1

**Kurs 228:** Di, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

**Konversation 2** Expresión oral: Trabajaremos con textos de autores de lengua española, artículos de periódicos y revistas. Profundizaremos en el texto y ejercitaremos la comunicación oral.

**Kurs 229:** Fr, 9 bis 10 Uhr CHF 203.– (15x)

## Italianisch BENVENUTI!

### **NEU** Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 231:** Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 284.– (14x)

### Anfängerstufe 2

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

### Mittelstufe 1

**Kurs 233:** Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 284.– (14x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 234:** Mi, 13.30 bis 15 Uhr CHF 304.– (15x)

### Mittelstufe 3

**Kurs 235:** Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

### Mittelstufe 4

**Kurs 236:** Mi, 15 bis 16.30 Uhr CHF 304.– (15x)

### Fortgeschrittene

**Kurs 237:** Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

## Französisch BIENVENUE!

### Anfängerstufe 2

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

### Mittelstufe

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

### Fortgeschrittene

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

## Russisch

Russisch für die Reise und andere Russischkurse auf Anfrage.

**Kursleitung:** Alina Fuchs, Tel. 041 320 75 57

Wir danken der Firma JT International AG Dagmersellen



für die Unterstützung der Bildungsangebote im 2. Halbjahr 2010.

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