

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 4  
  
**Register:** Bildungsangebote

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 02.02.2026

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

## Exkursionen und Besichtigungen

| Datum                      | Kurs  | Ort, Zeit  |
|----------------------------|---|--|
| Donnerstag,<br>26. Januar  | <b>Besichtigung Briefzentrum Härkingen</b><br><b>Ein Blick hinter die Kulissen</b><br>Erleben Sie, wie eine unvorstellbar grosse Menge von Briefen mit Hilfe modernster Infrastruktur verarbeitet wird. <b>Kosten:</b> CHF 8.– inkl. Führung, Getränk und Süssgebäck (Barzahlung im Zug). <b>Reisekosten:</b> CHF 22.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Leitung:</b> Rita Gasser und örtliche Führerin/örtlicher Führer   | <b>Anlass 1</b><br><br><b>Treffpunkt:</b> 12.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern<br><b>Rückkehr:</b> 17.56 Uhr in Luzern<br><b>Anmeldung:</b> bis 10. Januar    |
| Donnerstag,<br>23. Februar | <b>Obwaldner Kulturschätze</b><br><b>Kulturschätze im Frauenkloster Sarnen und Obwaldner Geschichten mit Karl Imfeld, dem bekannten Mundartlyriker</b><br>Im August 2005 beschädigte das Hochwasser das Benediktinerinnenkloster in Sarnen und die wertvollen Kulturschätze (u. a. Handschriften und Votivgaben für das Sarner Jesuskind). Sr. Rut-Maria Buschor, Autorin des Buches «Auch Nonnen haben Parkplatzprobleme», zeigt uns den neuen Kulturgüterraum (nur über Treppe erreichbar; keine Sitzmöglichkeit im Raum). Danach treffen wir in Kerns Pfr. i.R. Karl Imfeld, den bekannten Obwaldner Mundartforscher, Lyriker und leidenschaftlichen Volkskundler, der uns seine Obwaldner Geschichten erzählt. <b>Kosten:</b> CHF 39.– inkl. Führung. <b>Reisekosten:</b> CHF 15.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Mittagessen:</b> Fakultativ, im Restaurant Rose, Kerns (nicht inbegr.). <b>Reiseleitung:</b> Elsa Mettler, GENUSSundKULTUR.ch | <b>Anlass 2</b><br><br><b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern<br><b>Rückkehr:</b> 17.18 Uhr in Luzern<br><br><b>Anmeldung:</b> bis 9. Februar |
| Mittwoch,<br>28. März      | <b>Appenzell</b><br><b>Traditionell und modern</b><br>Appenzell ist nicht nur bekannt für sein vielfältiges Brauchtum, sondern auch für zeitgenössische Museen wie die Kunsthalle Ziegelhütte (ein sehenswerter Bau mit einem alten begehbaren Brennofen und wechselnden Kunstausstellungen), welche wir auf einer Führung erleben, sowie für die Kräuter, deren Verwendung wir beim Alpenbitter (Betriebsbesuch) und in der Klosterapotheke Jakobsbad kennen lernen. <b>Kosten:</b> CHF 37.– inkl. Führungen/Eintritt. <b>Reisekosten:</b> CHF 39.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Mittagessen:</b> Fakultativ, im Restaurant (nicht inbegr.). <b>Reiseleitung:</b> Elsa Mettler, GENUSSundKULTUR.ch   | <b>Anlass 3</b><br><br><b>Treffpunkt:</b> 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern<br><b>Rückkehr:</b> 19.20 Uhr in Luzern<br><br><b>Anmeldung:</b> bis 14. März   |
| Dienstag,<br>24. April     | <b>Schaffhausen und Kloster Allerheiligen</b><br>Wir fahren mit der Bahn nach Schaffhausen. Dort lassen wir uns die wunderschöne Altstadt, das ehemalige romanische Benediktinerkloster Allerheiligen, das Münster und natürlich den Munot zeigen. Auch ein Besuch mit Führung im Museum Allerheiligen (Schaffhauser Geschichte und Gemäldesammlung) gehört zum Programm. <b>Kosten:</b> CHF 32.– inkl. Führungen und Eintritte. <b>Reisekosten:</b> ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Mittagessen:</b> Im Restaurant (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> Alfons Steger und örtliche Führerin/örtlicher Führer  | <b>Anlass 4</b><br><br><b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern<br><b>Rückkehr:</b> ca. 19 Uhr in Luzern<br><b>Anmeldung:</b> bis 10. April        |

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

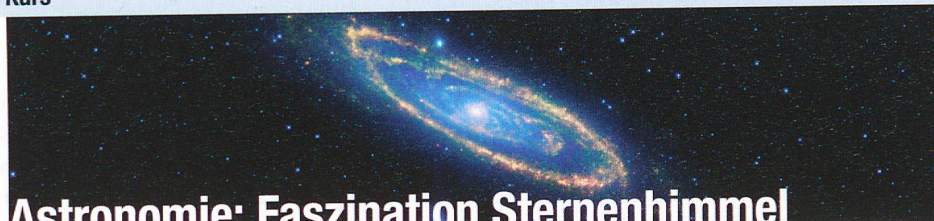
| Datum                  | Kurs  | Ort, Zeit   |
|------------------------|---|---|
| Donnerstag,<br>24. Mai | <b>Gruyères</b><br><b>Mehr als nur Käse ...</b><br>Wie aus dem Bilderbuch: das Greyerzerland mit seiner lieblichen Hügellandschaft. Im neu eröffneten Greyerzer Museum in Bulle lernen wir die Bräuche und Sitten des Greyerzerlandes und sein reiches Kulturerbe kennen. Weiter geht es nach Gruyères, wo wir auf einem spannenden und vergnüglichen Rundgang durch das jahrhundertealte Grafenschloss den Greyerzer Schlossgeschichten lauschen und das pittoreske Dorf erkunden. <b>Kosten:</b> CHF 49.– inkl. Führungen/Eintritte. <b>Reisekosten:</b> CHF 54.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Mittagessen:</b> Fakultativ, im Restaurant (nicht inbegr.). <b>Reiseleitung:</b> Elsa Mettler, GENUSSundKULTUR.ch | <b>Anlass 5</b><br><br><b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern<br><b>Rückkehr:</b> 19 Uhr in Luzern<br><b>Anmeldung:</b> bis 10. Mai            |
| Dienstag,<br>12. Juni  | <b>St. Blasien im Schwarzwald</b><br><b>Dom St. Blasien und Schluchsee</b><br>Wir fahren mit dem Car via Waldshut nach St. Blasien im Schwarzwald und besuchen dort im ehemaligen Benediktinerkloster mit einer Führung den Dom, einen der grössten Kuppelbauten Europas. Nach einem Mittagessen in einem Landgasthof geht unsere Reise zum Schluchsee, wo wir bei einem kleinen Spaziergang die schöne Landschaft unserer nördlichen Nachbarn geniessen. <b>Kosten:</b> CHF 49.– inkl. Carfahrt und Führung. <b>Mittagessen:</b> Im Restaurant (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> Alfons Steger und örtliche Führerin, örtlicher Führer  | <b>Anlass 6</b><br><br><b>Treffpunkt:</b> 7.30 Uhr, Parkplatz Inseli, Luzern<br><b>Rückkehr:</b> ca. 17.30 Uhr in Luzern<br><br><b>Anmeldung:</b> bis 29. Mai |

# Alltag und Natur

| Datum   | Kurs  | Ort, Zeit, Kosten   |
|---|---|---|
| Montag,<br>6. Februar                         | <b>Stil und Make-up mit 60+</b><br><b>Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?</b><br>Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up.<br><b>Kursleitung:</b> Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin   | <b>Kurs 10</b><br><br>Theaterstr. 7, Luzern<br>14 bis 17.30 Uhr<br>CHF 62.–<br><b>Anmeldung:</b> bis 25. Januar                         |
| Dienstag,<br>7. Februar                       | <b>Testament und Erbfolge</b><br>Der sehr erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine allgemeine Übersicht zum Thema Testament und Erbfolge unter besonderer Berücksichtigung der Begünstigung des überlebenden Ehegatten.<br><b>Kursleitung:</b> lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar  | <b>Kurs 11</b><br><br>Hotel Cascada,<br>Bundesplatz 18, Luzern<br>9 bis 11 Uhr<br>CHF 33.–<br><b>Anmeldung:</b> bis 25. Januar          |
| Dienstag,<br>28. Februar bis<br>13. März (3x) | <b>Leben ist Versöhnen</b><br>Vieles steht uns im Wege, wenn wir Versöhnung mit uns selbst, mit dem Nächsten und der Gesellschaft suchen. Wie können wir uns mit uns selbst und unserer eigenen Lebensgeschichte versöhnen, wie uns mit uns nahestehenden Menschen aussöhnen? Wie können neue Wege im Zusammenleben gelingen? Was können wir tun, was sind die nächsten Schritte? Solche Prozesse können uns zu einer grösseren inneren Freiheit führen. Versöhnung prägt und durchdringt unser ganzes Leben.<br><b>Kursleitung:</b> Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP | <b>Kurs 12</b><br><br>Hotel Cascada,<br>Bundesplatz 18, Luzern<br>9 bis 11.30 Uhr<br>CHF 140.–<br><br><b>Anmeldung:</b> bis 14. Februar |

**NEU**

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



## Astronomie: Faszination Sternenhimmel

### Sterne und Sternbilder

Kurs 13

#### Wir orientieren uns am Sternenhimmel

Alle Sterne sind selbstleuchtende Himmelskörper, genau wie unsere Sonne, nur sind sie unvorstellbar weit von uns entfernt. Über ihre Grösse, über Distanzen und Helligkeiten werden wir mehr erfahren. Wir orientieren uns am Sternenhimmel und lernen dabei verschiedene Sternbilder kennen, die je nach Jahreszeit zu sehen sind. Anhand der drehbaren Sternkarte finden wir uns das ganze Jahr am Sternenhimmel zurecht und wissen, wann die bekannten Sternbilder aus dem Osthorizont aufsteigen oder im Westen untergehen.

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

### Der Mond

Kurs 14

#### Unser ständiger Begleiter am Nachthimmel

Ob er als schmale Sichel am Abendhimmel steht oder als Vollmond die ganze Nacht erhellt, immer wieder hat er die Menschen fasziniert und in seinen Bann gezogen. Wir lernen, wie die einzelnen Mondphasen, aber auch wie Ebbe und Flut zustande kommen. Anhand von beweglichen Modellen erfahren wir überdies, wie und wann eine Mondfinsternis entsteht. Viele Fragen rund um das Thema Mond werden beantwortet. In der Sternwarte Hubelmatt Luzern betrachten wird das «Kursobjekt» mit eigenen Augen am Fernrohr. Mondberge und Mondkrater werden uns zum Staunen bringen.

**Kursleitung:** Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern  
Die für die Kurse benötigte Sternkarte kann für CHF 25.– direkt beim Kursleiter bezogen werden.

**Kurs 13** Mittwoch, 29. Februar bis 14. März (3x)  
**Kurs 14** Mittwoch, 25. April bis 9. Mai (3x)

**Anmeldung:**  
bis 17. Februar  
bis 13. April

### Handy-Kurse für Senioren

#### Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen

Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung Ihres Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennenlernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein- und 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

#### Kurse für Nokia-Geräte:

**Kurs 15** Montag, 27. Februar + 5. März  
**Kurs 16** Montag, 23. + 30. April

Bundesplatz 14, Luzern  
(Sitzungszimmer Pro  
Senectute)  
13.30 bis 15.30 Uhr  
CHF 95.–

**Anmeldung:**  
bis 10 Tage vor  
Kursbeginn

### Geologische Exkursion in Luzern

Anlass 17

Die einzigartige Lage von Luzern ist auf geologische Prozesse zurückzuführen. Ausgehend von den verschiedenen in der Stadt anzutreffenden Gesteinen an Brunnen, Bauten und Strassen wird die Entstehungsgeschichte Luzerns über die Zeit der letzten 300 Millionen Jahre abgeleitet. Der Anlass wird bei jeder Witterung durchgeführt.

**Leitung:** Franz Schenker, Dr. phil. nat., beratender Geologe in Luzern und Dozent an der ETH Zürich

Treffpunkt 14.15 Uhr,  
Rathausplatz Luzern,  
vor dem Rathhausturm  
Ende ca. 16 Uhr  
CHF 19.–  
**Anmeldung:**  
bis 28. Februar

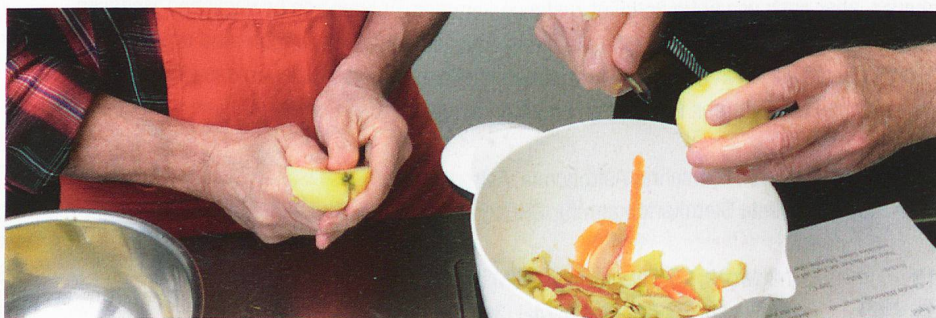
Donnerstag,  
8. März

**NEU**

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

|   |   |  |
|---|---|--|
| Donnerstag,<br>8. März bis<br>29. März (4x) | <b>Alles Anfang ist nicht schwer</b><br><b>Ein Kochkurs für Anfängerinnen und Anfänger</b><br>Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, für die Sieden, Dämpfen, Braten, Rohkost zubereiten und Backen Fremdwörter sind. Das Ziel des Kurses ist es, einfache und gesunde Gerichte zuzubereiten. Sie lernen Rezepte lesen und befolgen und werden mit den Geräten in der Küche vertraut. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Damit Sie zu Hause die Gerichte nachkochen können, erhalten Sie ausführliche Rezepte.<br><b>Kursleitung:</b> Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin | <b>Kurs 18</b><br><br>Kantonsschule Luzern,<br>Schulküche S.1.4, Al-<br>penquai 46-50, Luzern<br>16 bis 19 Uhr<br>CHF 230.– (inkl.<br>Nahrungsmittel und<br>Rezepte)<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 20. Februar |
|---|---|--|

|   |   |  |
|---|---|--|
| Donnerstag,<br>26. April bis<br>24. Mai (ohne<br>17. Mai), 4x | <b>Frühling in der Küche</b><br><b>Ein Kochkurs für leicht Fortgeschrittene und Neugierige, Männer und Frauen über 60</b><br>Ihre Grundlagen beim Kochen werden vertieft und verfeinert. Sie verarbeiten frische Produkte aus dem aktuellen Marktangebot und bereiten leichte, saisonale Gerichte für den Alltag und unkomplizierte Gäste zu. Sie erhalten zu jedem Kochabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.<br><b>Kursleitung:</b> Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin | <b>Kurs 19</b><br><br>Kantonsschule Luzern,<br>Schulküche S.1.4, Al-<br>penquai 46-50, Luzern<br>16 bis 19 Uhr<br>CHF 230.– (inkl.<br>Nahrungsmittel und<br>Rezepte)<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 10. April |
|---|---|--|



## Am Puls der Zeit

|   |  |   |
|---|--|---|
| Montag,<br>27. Februar bis<br>2. April (6x) | <b>SinnVolles GehirnTraining</b><br><b>Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</b><br>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 Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.<br><b>Kursleitung:</b> Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin | <b>Kurs 20</b><br><br>Theaterstrasse 7,<br>Luzern<br>14.30 bis 16.30 Uhr<br>CHF 160.–<br><br><b>Anmeldung:</b><br>bis 16. Februar |
|---|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
| Montag,<br>16. April bis<br>21. Mai (6x) | <b>Fortsetzungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</b><br><b>Bleiben Sie am Ball!</b><br>Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits einen Einführungskurs besucht haben. Sie vertiefen die gelernten Methoden und lernen weitere Merkhilfen kennen. Gemeinsames Üben macht einfach mehr Spass.<br><b>Kursleitung:</b> Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin | <b>Kurs 21</b><br><br>Theaterstrasse 7,<br>Luzern<br>14.30 bis 16.30 Uhr<br>CHF 160.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 5. April |
|--|--|--|

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

Dienstag,  
28. Februar bis  
27. März (5x)

## Das Leben schreibend in Worte fassen

### Kinderfragen als Schreibimpulse

Sie hätten viel aus Ihrem Leben zu erzählen und wissen gar nicht, wo Sie anfangen sollen. In diesem Schreibkurs machen Sie den Anfang, indem Sie erste Erlebnisse zu Papier bringen. Mit einem von Kindern gestalteten Fragenkatalog wird ein fantasievoller Zugang zu Ihrer eigenen Lebensgeschichte geschaffen. So entsteht Ihre persönliche Geschichtensammlung, in der Ihr Leben in Worte gefasst, festgehalten und auch gewürdigt wird. Ein lustvoller, unkomplizierter Einstieg ins autobiografische Schreiben.

**Kursleitung:** Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin, Supervisorin

Kurs 22

Hotel Cascada,  
Bundesplatz 18, Luzern  
14 bis 16.30 Uhr  
CHF 215.–

**Anmeldung:**  
bis 14. Februar

Dienstag,  
6. bis 20. März (3x)

## Kursreihe «Spiritualität im Alter»

### Von Gott reden – aber wie?

«Und Gott schuf den Menschen nach seinem Bild», steht am Anfang der Bibel. Gilt aber nicht auch: «Und der Mensch schaffte Gott nach seinem Bild»? Der Theologe Karl Rahner sagte einmal: «Gott sei Dank gibt es das nicht, was sich 60 bis 80 % der Zeitgenossen unter Gott vorstellen.» Dabei ist das Gottesbild in uns mitentscheidend für unsere psychische und physische Gesundheit. Mit Texten von Willigis Jäger («Anders von Gott reden») oder Hubertus Halbfas («Der Glaube») machen wir uns an drei Nachmittagen auf die Suche nach einem tieferen, befreienden und ganzheitlichen Verständnis des christlichen Gottesglaubens. **Kursleitung:** Karl Mattmüller-Bucher, Theologe/Sozialarbeiter, [www.spirituelle-quellen.ch](http://www.spirituelle-quellen.ch)

Kurs 23

Abendweg 1, Luzern  
Röm.-kath. Landes-  
kirche Luzern, Haus  
St. Agnes, 3. Stock,  
(VBL-Bus 7 bis  
«Dreilinden»)  
14.30 bis 17 Uhr  
CHF 87.–

**Anmeldung:**  
bis 22. Februar

## «auto-mobil bleiben»

### 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. Mittagessen in der Kantine des TCS möglich (ca. CHF 15.–, separat vor Ort zu bezahlen).

Prüfzentrum TCS,  
6032 Emmen  
8.30 bis 12. Uhr (Fahren  
im Verkehrsalltag/  
Theorie)  
13.15 bis 15.15 Uhr  
(Theorie)  
CHF 200.–  
CHF 180.– für TCS-  
Mitglieder

**Anmeldung:**  
**Kurs 24:** bis 13. März  
**Kurs 25:** bis 12. April

Kurs 24

Dienstag, 27. März

Kurs 25

Donnerstag, 26. April



## TCS-Seniorenfahrkurs

Nebst einer Theorieauffrischung erhalten Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, ein spezielles Training auf der Piste des Fahrtrainingszentrums Emmen zu absolvieren. Lernen Sie das Fahrverhalten mit Ihrem eigenen Fahrzeug beim Slalom- und Kurvenfahren, bei Notbremsungen auf verschiedenen Unterlagen sowie bei einem Ausweichmanöver. **Datum:** Donnerstag, 19. Juni 2012. **Zeit:** 8.15 bis 12.15 Uhr. **Kosten:** CHF 150.– für TCS-Mitglieder, CHF 200.– für Nicht-Mitglieder

**Informationen und Anmeldungen direkt bei TCS unter: 041 228 94 94**

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

# Wissen und Kultur

| Datum  | Kurs  | Ort, Zeit, Kosten  |
|--|---|--|
| Dienstag,<br>31. Januar bis<br>27. März (ohne<br>14. + 21. Feb.), 7x<br><br>(Eine Fortsetzung<br>ist bei genügend<br>Teilnehmenden<br>möglich) | <b>Bildnerisches Gestalten</b><br><b>Einführung in verschiedene Zeichen-, Mal- und Drucktechniken</b><br>«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.<br><b>Kursleitung:</b> Heinz Gadiant, Lehrer für Bildnerisches und Technisches Gestalten, Kunstschaffender  | <b>Kurs 30</b><br>Alte Post Hubelmatt, Luzern (VBL-Bus Nr. 4 bis Endstation Hubelmatt)<br>14 bis 16.45 Uhr<br>CHF 290.– (inkl. Grundmaterialien)<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 20. Januar                              |
| Mittwoch,<br>7. März bis<br>2. Mai (ohne<br>4. April), 8x  | <b>Steptanzen</b><br><b>Steptanzen wie Fred Astaire, Gene Kelly und Ginger Roger, die wir alle bewundert haben!</b><br>Jetzt mit 60+ ist es Zeit, sich diesen Wunsch endlich zu erfüllen. Steptanzrhythmen erleben mit Musik und Spass! Ein Bewegungsangebot für die Fitness von Körper und Geist.<br><b>Kursleitung:</b> Margrit Lilly, Steptanzlehrerin   | <b>Kurs 31</b><br>Steptanzschule Flying Taps, D4 Platz 6, Root Längenbold (direkt bei SBB-Station Root D4)<br>16.15 bis 17.15 Uhr (abgestimmt auf SBB-Fahrplan)<br>CHF 180.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 22. Februar |
| Donnerstag,<br>8. bis 29. März (4x)  | <b>Shall we dance?!</b><br><b>Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60</b><br>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. Der Workshop eignet sich gleichermassen für bestehende und neue Kursteilnehmende, Tanzerfahrung ist nicht erforderlich. Zum Workshop gehört ein fakultativer Probenbesuch, welcher im Preis inbegriffen ist. Dieser ist für Montag, 26. März geplant, und zwar von 11.30 bis 13.30 Uhr. Inbegriffen ist auch ein Gutschein für den Bezug einer Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «TANZ 9: Fine Lines» vom Sonntag, 6. Mai, 13.30 Uhr, im Luzerner Theater.<br><b>Kursleitung:</b> Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater» | <b>Kurs 32</b><br>«Südpol», auf einer der Probebühnen, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 31 bis «Südpol»)<br>9 bis 10.30 Uhr<br>CHF 115.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 23. Februar                                      |
| Donnerstag,<br>15. bis 29. März (3x)   | <b>Geschichten erzählen</b><br><b>Ein Kurs für all jene, die gerne erzählen und anderen ein Ohr leihen</b><br>Fasziniert Sie die Kunst des Geschichtenerzählens? Möchten Sie mehr darüber erfahren und selber Geschichten frei und packend erzählen können? Mythen, Sagen oder Volksmärchen, sie alle erzählen von den Erfahrungen der Völker und Menschen. Die zahlreichen Geschichten, welche das eigene Leben schrieb, können Ihre grossen und kleinen Zuhörer ebenfalls ins Staunen versetzen. Mit einer Mischung aus Wissen und Praxis erkunden Sie das freie Geschichtenerzählen. Da lockert sich die Zunge von selber und die Worte sprudeln hervor.<br><b>Kursleitung:</b> Barbara Goossens, Geschichtenerzählerin, Kommunikationstrainerin NDS   | <b>Kurs 33</b><br>Theaterstr. 7, Luzern<br>14 bis 17 Uhr<br>CHF 190.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 1. März  |

NEU

NEU

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

### Von Hexen, Teufeln und Geistern

Kurs 34

#### Vom sagenumwobenen Hexenberg Brocken bis Goethe: Hexenglaube und Walpurgisnacht

Seit alters gilt die Walpurgisnacht als das Fest alter Naturgeistigkeit. Das verlangt nach Vertiefung in Musik, Literatur und Malerei. Im Herzen dieses Kurses stehen die Dichtung sowie eine Erkundung dessen, was man früher Hexenwesen nannte. Schon Johann Wolfgang Goethe hat in seinem «Faust» der Walpurgisnacht einen bedeutenden Platz eingeräumt.

**Kursleitung:** Marcus Schneider, Präsident Paracelsus-Zweig Basel

Hotel Cascada,  
Bundesplatz 18, Luzern  
10 bis 11.30 Uhr  
CHF 49.–

**Anmeldung:**  
bis 6. März

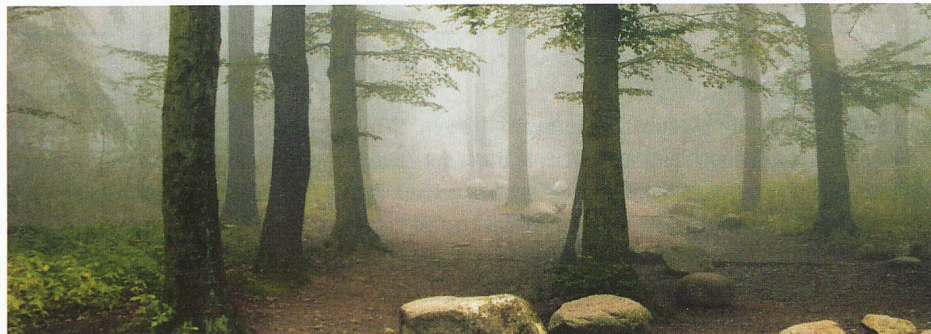


Foto: Prisma

### Von Miserere bis Halleluja

Kurs 35

#### Musik hören und singen in der Fastenzeit

Eine Annäherung oder ein weiterer Zugang für die Zeit zwischen Fasnacht und Ostern. Dieses niederschwellige Angebot bietet die Möglichkeit, mit der geistlichen Musik dieser Tage in Berührung zu kommen.

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

Betagtenzentrum  
Eichhof, Haus Rubin,  
Kapelle im 4. Stock,  
Steinhofstr. 13, Luzern  
(mit Bus Nr. 1, 20, 31  
oder 71)  
9.30 bis 11.15 Uhr  
CHF 65.–

**Anmeldung:**  
bis 27. Februar

### Singen aus Lust

Kurs 36

#### 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 4. Stock,  
Steinhofstr. 13, Luzern  
(mit Bus Nr. 1, 20, 31  
oder 71)  
14 bis 15.45 Uhr  
CHF 110.–

**Anmeldung:**  
bis 24. Mai

### Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs 37

#### Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen

Als Anfängerin oder Anfänger lernen Sie mit Feder und Tusche das ABC der Unzialschrift. Danach gestalten Sie kurze Texte, Kuverts und Glückwunschkarten. Fortgeschrittene wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibgeräten und Schreibflüssigkeiten wie Tinte, Tusche und Aquarellfarben. Als Belohnung nehmen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer kleine Kunstwerke mit nach Hause. Die Materialkosten von ca. CHF 15.– bis CHF 20.– sind nicht im Kurspreis inbegriffen und werden direkt im Kurs einkassiert.

**Kursleitung:** Hans-Ruedi Kämpfer

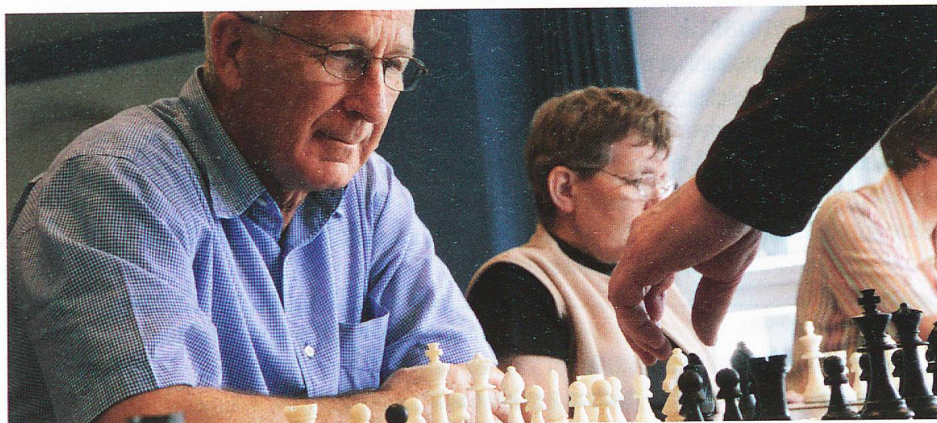
Theaterstr. 7,  
Luzern  
14.30 bis 17 Uhr  
CHF 110.–

**Anmeldung:**  
bis 23. März

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

| Datum   | Kurs   | Ort, Zeit, Kosten  |
|---|--|--|
| Dienstag,<br>17. April bis 1. Mai<br>plus 26. Juni (4x) | <b>Ahnenforschung und Familiengeschichte</b><br>Der Kurs bietet Hilfe und Grundlagen, die Herkunft der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu entwerfen. Sie erfahren, wie Sie mit und ohne Internet zu Informationen kommen und wie Sie das erforschte Material – auch mit dem Computer – verarbeiten können. Zusätzlich zu den drei normalen Kurstagen wird am 26. Juni ein Kursnachmittag durchgeführt mit der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, Vergleich von Resultaten usw.<br><b>Kursleitung:</b> Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar  | <b>Kurs 38</b><br>Hotel Cascada,<br>Bundesplatz 18, Luzern<br>15 bis 18 Uhr<br>CHF 142.– inkl.<br>Kursunterlagen<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 3. April      |
| Dienstag,<br>17. April bis 8. Mai<br>(4x)               | <b>Zaubern – Einführungskurs</b><br><b>Erlernen von einfachen, effektvollen Zauberkunststücken</b><br>In einer kleinen Gruppe erlangen Sie eine effiziente Basis der Zauberkunst. Neben der Technik wird die Präsentation eines Zauberkunststückes speziell vertieft. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden die Zauberkunststücke innerhalb ihres Familienkreises perfekt zeigen können. Gezaubert wird mit Karten, Münzen, Seilen, Tüchern und Voraussagen usw. (keine Grossillusionen). Pro Zauberkunststück wird eine Dokumentation abgegeben. Es ist aber erwünscht, dass alle auch eigene Notizen machen. Sie werden Verwandte und Freunde mit einigen aussergewöhnlichen Kunststücken beeindrucken! Besonderes Talent ist nicht nötig. Das Zaubermaterial (ca. CHF 20.–) kann direkt beim Kursleiter bezogen werden und ist im Kurspreis nicht inbegriffen.<br><b>Kursleitung:</b> Magic-Pierre (Pierre Greiner), Zauberkünstler | <b>Kurs 39</b><br>Hotel Cascada,<br>Bundesplatz 18, Luzern<br>9.30 bis 11.30 Uhr<br>CHF 148.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 3. April                         |
| <b>NEU</b>  |  |  |
| Dienstag, 24. April<br>bis 22. Mai (5x)                 | <b>Digitales Fotografieren</b><br><b>Grundkurs für Anfängerinnen und Anfänger</b><br>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.<br><b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbilderin   | <b>Kurs 40</b><br>Bundesplatz 14, Luzern<br>(Sitzungszimmer Pro<br>Senectute)<br>9 bis 11.30 Uhr<br>CHF 235.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 12. April        |
| Dienstag,<br>6. bis 27. März (4x)                       | <b>Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger</b><br><b>Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät</b><br>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.<br><b>Kursleitung:</b> Franz Küttel, Jassleiter SJM   | <b>Kurs 41</b><br>Restaurant Weinhof,<br>Weystr. 12, Luzern<br>(Nähe Hofkirche)<br>14.30 bis 16.30 Uhr<br>CHF 70.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 24. Februar |
| Dienstag,<br>3. bis 24. April (4x)                      | <b>Jass-Fortsetzungskurs</b><br><b>Aufbau und Spielarten</b><br>Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs erlernten 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».<br><b>Kursleitung:</b> Franz Küttel, Jassleiter SJM   | <b>Kurs 42</b><br>Restaurant Weinhof,<br>Weystr. 12, Luzern<br>(Nähe Hofkirche)<br>14.30 bis 16.30 Uhr<br>CHF 70.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 20. März    |

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



## Schach

Kurs 43

Mittwoch,  
29. Februar bis  
18. April (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 Schweizerischen Schachbundes).

**Kursleitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

Hotel Anker,  
Pilatusstr. 36, Luzern  
14 bis 16 Uhr  
CHF 148.– (inkl.  
Schachbuch)  
**Anmeldung:**  
bis 17. Februar

## Schach

Kurs 44

Mittwoch,  
29. Februar bis  
18. April (8x)

### Aufbau- und Fortsetzungskurs

Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennen lernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend.

**Kursleitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

Hotel Anker,  
Pilatusstr. 36, Luzern  
16 bis 18 Uhr  
CHF 130.–  
**Anmeldung:**  
bis 17. Februar

# Gesundheitsförderung

## Atmen – Bewegen – Entspannen

Kurs 50

Donnerstag,  
26. Januar bis  
15. März (ohne  
16. und 23. Feb.  
und 1. März), 5x

### 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 die Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können.

**Kursleitung:** 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.–  
**Anmeldung:**  
bis 16. Januar

## Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining

Kurs 51

Montag,  
30. Januar bis  
26. März (ohne  
20. Febr.), 8x

### Für Kraft im Alter

Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe auch 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).

**Kursleitung:** Qualifizierte Instruktor/innen sowie dipl. Physiotherapeut/innen

Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstr.»)  
10.15 bis 11.30 Uhr  
CHF 170.–  
**Anmeldung:**  
bis 17. Januar

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

Mittwoch,  
1. Februar bis  
14. März (ohne  
22. Februar), 6x

**NEU**

## Beckenbodengymnastik

Da sich die Beckenbodenmuskulatur «unsichtbar» im Körperinnern befindet, ist eine gezielte Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und sie in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und wieder loszulassen. Diese Übungen sind wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer.

**Kursleitung:** Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik, Expertin für Erwachsenensport

**Kurs 52**

Raum für Bewegung,  
Zürichstr. 31, Luzern  
13.30 bis 14.30 Uhr  
CHF 140.–

**Anmeldung:**  
bis 20. Januar

## 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 für Erwachsenensport

**Kurs 53**

Raum für Bewegung,  
Zürichstr. 31, Luzern  
15 bis 16 Uhr  
CHF 140.–

**Anmeldung:**  
bis 20. Januar

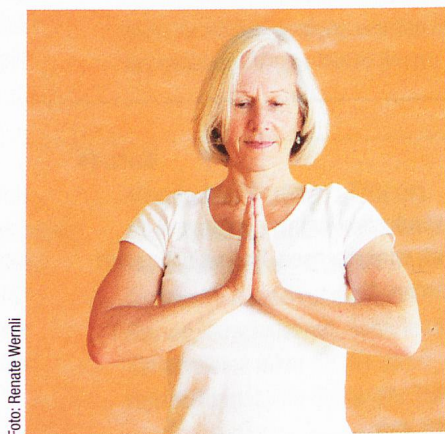


Foto: Renate Wernli

## Yoga für reife Körper

### Anfängerkurs

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 ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

Business Gym Peter  
Kupp, Rösslimattstr. 37,  
Luzern (VBL-Bus 6/7/8,  
Haltestelle «Werkhof-  
strasse»)  
8.45 bis 9.45 Uhr  
CHF 195.–

**Kurs 54** Mittwoch, 1. Februar bis 11. April (ohne 22. Februar), 10x

**Kurs 55** Mittwoch, 25. April bis 4. Juli (ohne 9. Mai), 10x

### Kurs für Fortgeschrittene

Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen.

**Kurs 56** Mittwoch, 1. Februar bis 11. April (ohne 22. Februar), 10x

**Kurs 57** Mittwoch, 25. April bis 4. Juli (ohne 9. Mai), 10x

**Kursleitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin, Level 3 BGB, von den Krankenkassen anerkannt.

**Anmeldung:**  
**Kurs 54:** bis 20. Januar  
**Kurs 55:** bis 12. April

10 bis 11 Uhr  
CHF 195.–

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

**Anmeldung:**  
**Kurs 56:** bis 20. Januar  
**Kurs 57:** bis 12. April

| Datum                  | Kurs   | Ort, Zeit, Kosten  |
|------------------------|--|--|
| Donnerstag,<br>1. März | <b>Gleichgewichtstraining: Einführung</b><br>Eine kostenlose theoretische und praktische Einführung in den Kurs Nr. 58 «Gleichgewichtstraining».<br><b>Kursleitung:</b> Ulrike Modl, Erwachsenensportleiterin esa mit Spezial-Ausbildung für Sturzprophylaxe | Theaterstr. 7, Luzern<br>14 bis 15.30 Uhr<br>kostenlos<br><b>Anmeldung:</b><br>nicht notwendig |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Donnerstag,<br>8. März bis<br>31. Mai (ohne<br>12. + 19. April<br>+ 17. Mai), 10x | <b>Gleichgewichtstraining: Kurs</b><br><b>Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!</b><br>Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! In diesem Kurs lernen Sie die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Sie Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.<br><b>Kursleitung:</b> Ulrike Modl, Erwachsenensportleiterin esa mit Spezial-Ausbildung für Sturzprophylaxe | <b>Kurs 58</b><br>Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, direkt bei Haltestelle «Moosegg») 14 bis 15.30 Uhr<br>CHF 190.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 2. März |
|---|---|--|

|                                   |  |   |
|-----------------------------------|--|---|
| Mittwoch,<br>7. bis 28. März (4x) | <b>Balsam für die Füsse</b><br><b>(Wiederaufnahme des Kurses infolge grosser Nachfrage)</b><br>Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z.Bsp. 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.<br><b>Kursleitung:</b> Irène Roos, WBA-Therapeutin, prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin | <b>Kurs 59</b><br>Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 9.30 bis 11 Uhr<br>CHF 140.–<br><b>Anmeldung:</b><br>bis 24. Februar |
|-----------------------------------|--|---|

# 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 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 jedoch erwünscht. **Wann:** Jeden dritten Freitag des Monats: 20. Jan., 16. März, 20. April, 18. Mai, 15. Juni. **Zeit:** 13.30 bis 15 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: 5. Jan., 2. Feb., 1. März, 5. April, 3. Mai, 14. Juni (anstelle 7. Juni). **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. Jan., 24. Feb., 30. März, 27. April, 25. Mai, 29. Juni. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr (5 Treffen) / CHF 8.– pro Einzeltreffen.

### Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 5. Jan., 2. Feb., 1. März, 29. März, 26. April, 31. Mai, 28. Juni, 12. Juli. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstr. 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: 2. Febr., 1. März, 5. April, 3. Mai, 14. Juni (statt 7. Juni). **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **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 Mail sowie 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 101:** Montag/Freitag, 27.2. + 2.3.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

**Kurs MAC 102:** Montag/Mittwoch, 16.4. + 18.4.  
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 Einsteigerinnen und Einsteiger in das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements und soll einen Einblick geben in dessen Möglichkeiten und den Umgang mit dem Programm.

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

**Kurs MAC 103:** Montag/Mittwoch, 7.5. + 9.5.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–  
(Lehrmittel ca. CHF 35.– nicht inbegriffen)

# 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.

## Allgemeine Angaben

Unterricht in einer Kleingruppe von 4 bis max. 6 Teilnehmenden. 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 eingekassiert. Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

**Anmeldeschluss:** jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

## Computerkurse in LUZERN

**Kursleitung:** Lauro Marzà, Informatik Schulung & Beratung (sowie weitere Kursleiterinnen und Kursleiter)  
**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

### Welche Möglichkeiten bietet der PC? Die ersten Schritte am PC.

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

**Kurs Eko 1:** Donnerstag, 19.1.  
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 2:** Freitag, 10.2.  
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 3:** Freitag, 2.3.  
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 4:** Montag, 30.4.  
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 5:** Montag, 21.5.  
13.45 bis 16.15 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 und Löschen von Dateien/Ordern; Suche nach Dateien/Ordern; Windows-Zubehör-Programme.

#### Grundkurs mit Betriebssystem Windows XP

**Kurs WiE 10:** Mittwoch, 18.1., 25.1., 1.2., 8.2.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

#### Grundkurse mit Betriebssystem Windows Vista oder Windows 7

**Kurs WiE 11:** Montag, 16.1., 23.1., 30.1., 6.2.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 12:** Mittwoch, 18.1., 25.1., 1.2., 8.2.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 13:** Mittwoch, 7.3., 14.3., 21.3., 28.3.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 14:** Mittwoch, 28.3., 4.4., 18.4., 25.4.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 15:** Mittwoch, 2.5., 9.5., 16.5., 23.5.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 16:** Mittwoch, 23.5., 30.5., 6.6., 13.6.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 17:** Donnerstag/Montag, 31.5., 4.6., 11.6., 14.6.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Windows-Wiederholungskurs mit Windows 7

Die Inhalte aus dem Windows-Grundkurs werden repetiert und vertieft.

**Kurs W-WiE 18:** Mittwoch, 4.4., 18.4., 25.4.  
13.45 bis 16.45 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 bereits mit Windows XP und möchten Sie Windows Vista oder das neue Windows 7 von Grund auf kennen lernen? Wir zeigen es Ihnen und üben, was neu oder anders ist mit konkreten Beispielen.

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

**Kurs UW7 19:** Montag, 23.1., 30.1., 6.2.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs UW7 20:** Mittwoch, 2.5., 9.5., 16.5.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

## Textverarbeitung 1 mit Word

**Vorkenntnisse:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteiger-Kurs 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 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; Setzen, Verschieben und Löschen von Tabulatoren; Briefe korrekt gestalten; Texte aus dem Internet importieren; schwarz/weiss oder farbig drucken in Hoch- und Querformat.

**Kurs WoE 30:** Dienstag, 14.2., 21.2., 28.2., 6.3.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WoE 31:** Dienstag, 17.4., 24.4., 1.5., 8.5.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 2 mit Word

**Vorkenntnisse:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteiger-Kurs oder Windows-Wiederholungskurs und Textverarbeitung 1

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

**Fortsetzung auf Seite 16.**

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

### Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1 –Vertiefung von MS-Word

**Inhalte:** Wiederholungen aus MS-Word-Grundkurs; Zeilenabstände optimal einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Rechtsschreibe- 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 32:** Dienstag, 13.3., 20.3., 27.3., 3.4.  
8.45 bis 11.45 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; Budget-Planung erstellen; Adresslisten erstellen, sortieren und filtern; ansprechend drucken (anpassen) in Hoch- und Querformat.

**Kurs EXE 40:** Dienstag, 15.5., 22.5., 29.5., 5.6.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

### Internet und E-Mail Einführung

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

Im Kurs wird mit Internet Explorer und 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.

#### Sich zurechtfinden im World Wide Web und im Umgang mit der elektronischen Post

**Inhalte:** Aufbau und Funktion des Internet verstehen; Suchen von bestimmten Informationen und Erledigen von Onlinegeschäften (z. B.

Fahrpläne abrufen); Webadressen (Favoriten) und Bilder speichern; Suchmaschinen.

Aufbau und Funktion eines E-Mails 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 InE 50:** Donnerstag, 26.1., 2.2., 9.2., 1.3.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs InE 51:** Dienstag, 13.3., 20.3., 27.3., 3.4.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs InE 52:** Montag/Donnerstag, 18.6., 21.6., 25.6., 28.6.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

### Internet- und E-Mail-Wiederholungskurs

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

**Kurs W-InE 53:** Freitag, 3.2., 10.2., 2.3., 9.3.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

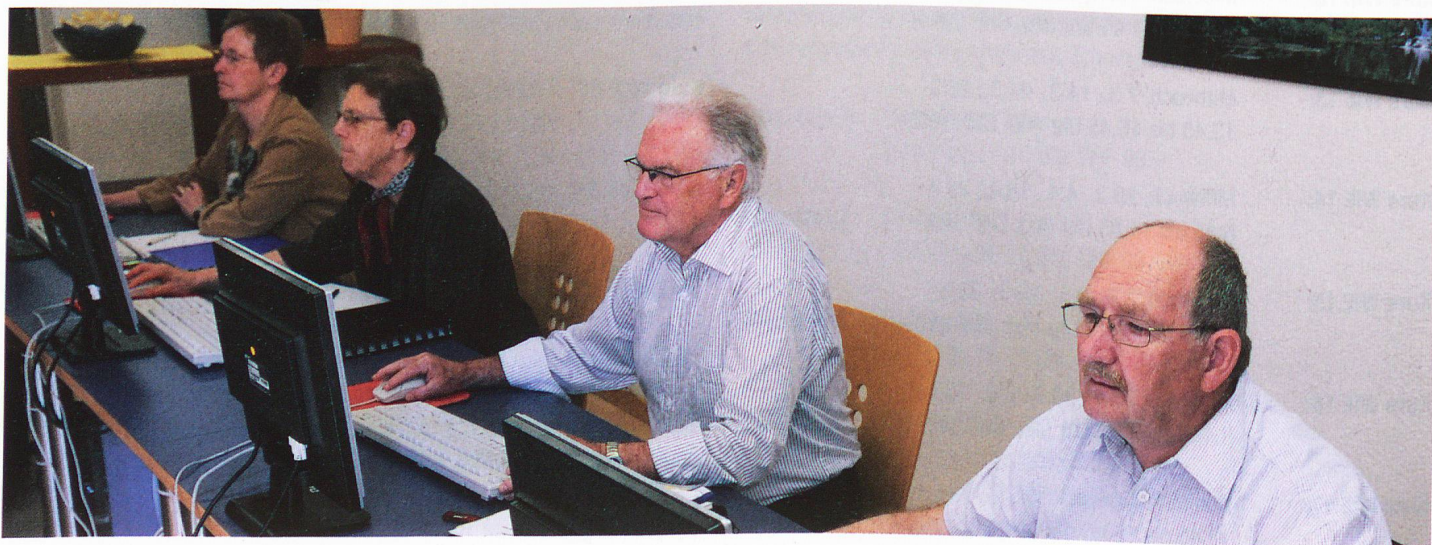
### Digitale Bildbearbeitung mit Picasa

**Voraussetzung:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Windows-Umsteigerkurs oder Windows-Wiederholungskurs 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 DBE 60:** Mittwoch, 15.2., 22.2., 7.3., 14.3.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–



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

## Fotobuch erstellen

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

### 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 70:** Montag, 27.2., 5.3., 12.3.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs Foe 71:** Donnerstag, 3.5., 10.5., 24.5.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

## Computer-Werkstatt

### PC-Übungsstunden mit Betreuung

- Zur Beantwortung Ihrer spezifischen Fragen bezüglich der Anwendung
- Zur Festigung und zum Üben des Gelernten
- Computer-Tipps und -Tricks, um einfacher und schneller an das gewünschte Ziel zu gelangen
- Betreuung und Begleitung durch eine Fachperson

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

## Computerkurse in NEUENKIRCH

**Kursleitung:** Michel Prigione  
**Ort:** mip, Schulung und Beratung, Surseestr. 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 kennen lernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

**Kurs WIE 300:** Dienstag, 31.1., 7.2., 21.2., 28.2., 6.3.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

**Kurs WIE 301:** Montag, 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 21.5.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

**Kurs WIE 302:** Freitag, 8.6., 15.6., 22.6., 29.6., 6.7.  
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, Internetzugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

**Kurs InE 303:** Donnerstag, 8.3., 15.3., 22.3., 29.3., 5.4.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs InE 304:** Dienstag, 29.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6.  
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 305:** Dienstag, 29.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.– (exkl. Kursunterlagen)

### Fotobuch erstellen

**Voraussetzung:** Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse. **Inhalte:** 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 künstlerischen 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 306:** Mittwoch, 25.4., 2.5., 9.5.  
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 Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen werden nur so viel Theorie und Gramma-

tik wie nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, möglichst bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnernstufen.

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen

|                    |   |                    |
|--------------------|---|--------------------|
| <b>Englisch</b>    | Frau Rosmarie Zemp-Gruber<br>(Kurse 1, 4 bis 7, 9 bis 14, 16) | Tel. 041 440 12 76 |
|                    | Frau Pat Suhr Felber<br>(Kurse 2, 3, 8, 15, 17 bis 21)        | Tel. 041 377 54 49 |
| <b>Spanisch</b>    | Frau Yolanda Schneuwly-Rivera<br>(Kurse 31 bis 36, 40)        | Tel. 041 610 95 06 |
|                    | Frau Belén Temiño (Kurse 37, 39)                              | Tel. 041 311 24 56 |
|                    | Frau Emi Pedrazzini (Kurs 38)                                 | Tel. 041 310 63 75 |
| <b>Italienisch</b> | Frau Emi Pedrazzini   | Tel. 041 310 63 75 |
| <b>Französisch</b> | Frau Christine Steiner-Reichlen                               | Tel. 041 370 79 43 |
| <b>Russisch</b>    | Frau Alina Fuchs  | Tel. 041 320 75 57 |

**Ort:** Theaterstrasse 7, Luzern  
**Lektionsdauer:** 50 Minuten  
**Anmeldung:** bis 22. Dezember 2011  
(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)

**Kursdauer:** **9. Jan. bis 6. Juli** (ohne Fasnachtsferien vom 11. bis 26. Feb., ohne Osterferien vom 6. bis 22. April, ohne Auffahrt, Pfingstmontag und Fronleichnam)

## Englisch

## WELCOME!

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 1:** Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 284.– (21x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 2:** Di, 15 bis 16 Uhr CHF 297.– (22x)

**Kurs 3:** Do, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 270.– (20x)

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 4:** Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 284.– (21x)

### Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 5:** Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 284.– (21x)

### Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 6:** Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 297.– (22x)

### Anfängerstufe 1.5 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 7:** Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 297.– (22x)

### Anfängerstufe 2.1

**Kurs 8:** Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 284.– (21x)

### Anfängerstufe 2.2

**Kurs 9:** Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 297.– (22x)

### Anfängerstufe 2.3

**Kurs 10:** Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 297.– (22x)

**Kurs 11:** Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 297.– (22x)

### Anfängerstufe 2.4

**Kurs 12:** Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 297.– (22x)

### Mittelstufe 1.1

**Kurs 13:** Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 284.– (21x)

### Mittelstufe 1.2

**Kurs 14:** Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 284.– (21x)

**Kurs 15:** Di, 16 bis 17 Uhr CHF 297.– (22x)

### Mittelstufe 1.3

**Kurs 16:** Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 284.– (21x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 17:** Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 284.– (21x)

### Mittelstufe 2.1

**Kurs 18:** Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 284.– (21x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 19:** Di, 14 bis 15 Uhr CHF 297.– (22x)

### Fortgeschrittene 2

**Kurs 20:** Do, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 270.– (20x)

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

**Kurs 21:** Do, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 270.– (20x)

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



## Spanisch

## BIENVENIDOS!

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 31:** Do, 15 bis 16.30 Uhr CHF 405.– (20x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 32:** Do, 13.30 bis 15 Uhr CHF 405.– (20x)

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 33:** Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 445.– (22x)

### Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 34:** Di, 11 bis 12 Uhr CHF 297.– (22x)

**Kurs 35:** Fr, 10 bis 11 Uhr CHF 284.– (21x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 36:** Fr, 11 bis 12 Uhr CHF 284.– (21x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 37:** Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 445.– (22x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 38:** Di, 10 bis 11 Uhr CHF 297.– (22x)

### Konversation 1

**Kurs 39:** Di, 10 bis 11 Uhr CHF 297.– (22x)

**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 40:** Fr, 9 bis 10 Uhr CHF 284.– (21x)

## Italienisch

## BENVENUTI!

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 41:** Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 445.– (22x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 42:** Mi, 10 bis 11.30 Uhr CHF 445.– (22x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 43:** Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 405.– (20x)

### Mittelstufe 3

**Kurs 44:** Mi, 13.30 bis 15 Uhr CHF 445.– (22x)

### Mittelstufe 4

**Kurs 45:** Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 405.– (20x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 46:** Mi, 15 bis 16.30 Uhr CHF 445.– (22x)

### Fortgeschrittene 2

**Kurs 47:** Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 445.– (22x)

## Französisch

## BIENVENUE!

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 51:** Mi, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 297.– (22x)

### Anfängerstufe 2

**Kurs 52:** Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 284.– (21x)

### Mittelstufe

**Kurs 53:** Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 284.– (21x)

### Fortgeschrittene

**Kurs 54:** Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 284.– (21x)

## Russisch

### Russisch für die Reise

**Kurs 61:** Mo, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 284.– (21x)

Weitere Russischkurse auf Anfrage.

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