Zeitschrift: Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

Band: - (2012)

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: 28.11.2025

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

Bildungsangebote

Exkursionen und Besichtigungen

Ort, Zeit Datum Anlass 201 Schönenwerd SO Treffpunkt: 7.50 Uhr, Stiftskirche, Gugelmann-Museum, Ballyana, Bally-Park Dienstag, Wir besuchen die Stiftskirche St. Leodegar mit romanischem Kreuzgang und dann das Gugelmann-SBB-Schalterhalle 4. September Museum. Dieses zeigt eine Vielzahl von kleinen und grossen, meist beweglichen Skulpturen des Luzern 1929 geborenen Künstlers. Nach dem Mittagessen führt uns der Weg zum Ballyana. Eine Führung Rückkehr: 18.04 Uhr bringt uns 200 Jahre lebendige Industriegeschichte von Bally und Schönenwerd nahe. Ein Spazierin Luzern gang durch den Bally-Park, eine Verbindung von Industrie und Gartenkultur, rundet den abwechslungsreichen Tag ab. Kosten: CHF 38.- inkl. Führungen. Reisekosten: CHF 19.- mit Halbtax/ Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.). Anmeldung: bis 21. August Leitung: Alfons Steger und lokale Führer Anlass 202 Besuch im KKLB Beromünster

Dienstag, 18. September

Kunst und Kultur im Landessender Beromünster

Der Künstler Wetz persönlich führt Sie durch das Landessender-Gebäude. Sie erfahren mehr über eines der legendärsten Bauwerke der Schweiz. Kosten: CHF 36.– inkl. Führung/Eintritt. Reisekosten: CHF 12.- mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Es besteht die Möglichkeit, mit dem PW anzureisen. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Leitung: Rita Gasser, Führung durch Wetz

Treffpunkt: 12.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 18.15 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 4. September

Dienstag. 2. Oktober

Meiringen Sherlock Holmes Museum und Flugplatzkommando

Wir fahren mit der Bahn nach Meiringen und besuchen dort das Sherlock Holmes Museum. Nach dem Mittagessen im Fliegerstübli der Luftwaffe findet der Besuch beim Flugplatzkommando Meiringen statt. Dort hören wir Informationen über die Organisation und besichtigen nebst technischen Einrichtungen die Flugzeuge (u.a. F/A-18) und den Flugbetrieb. Kosten: CHF 24.- inkl. Führungen und Eintritt. Reisekosten: CHF 21.- mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Fliegerstübli (nicht inbegr.). Leitung: Alfons Steger und örtliche Führer

Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle

Rückkehr: 18.04 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 18. September

Samstag. 6. Oktober

Locarno und Ascona

Mit Besuch von Madonna del Sasso und Kastanienfest Ascona

Wir fahren mit der Bahn nach Locarno und mit der Standseilbahn nach Orselina zum berühmten Wallfahrtsort Madonna del Sasso. In der neu renovierten Kirche nehmen wir an einer kompetenten Führung teil. Weiter geht es nach Ascona zum stimmungsvollen Kastanienfest, wo geröstete Marroni und weitere Produkte auf Kastanien-Basis sowie Kunsthandwerksprodukte angeboten werden. Dazu geniessen wir Tessiner Volksmusik und das herrliche Herbstwetter. Kosten: CHF 29.- inkl. Führung. Reisekosten: CHF 50.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.).

Leitung: Els Mettler und örtliche Führerin

Anlass 204

Treffpunkt: 7 Uhr, SBB-Schalterhalle

Rückkehr: 20.41 Uhr

in Luzern

Anmeldung: bis 21. September



Gepä	alsolventianing and Aussichtstarresses Flughefen Zürich	
16. Oktober Verfolg	ckabfertigung und Aussichtsterrasse Flughafen Zürich ck hinter die Kulissen en Sie in einer zwei Stunden dauernden Führung die Gepäckstücke vom Check-in ins hth der Sortierung, zum Röntgen und Sicherheitscheck bis zum Verladen. Nach dem	Treffpunkt: 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
Mittag Reisek	essen Besuch der neuen Aussichtsterrasse. Kosten: CHF 28.– inkl. Führung und Eintritt. costen: CHF 22.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im irrant (nicht inbegr.).	Rückkehr: 16.49 Uhr in Luzern Anmeldung:
	g: Rita Gasser und örtlicher Führer	bis 1. Oktober

Dienstag, 6. November Als Zugabe Besuch des Victorinox Visitor Centers, Brunnen

Wir fahren mit der Bahn nach Schwyz, wo wir unsere Geschichtskenntnisse im Forum Schweizer Geschichte zum Thema «Entstehung Schweiz. Unterwegs vom 12. ins 14. Jahrhundert» auffrischen. Anschliessend Besuch der Ital Reding-Hofstatt mit Wohnkultur aus dem 17. Jahrhundert im Herrenhaus sowie dem ältesten Holzhaus der Schweiz (Haus Bethlehem aus dem Jahre 1287). Nach dem Besuch des Victorinox Visitor Centers erholsame Rückfahrt mit dem Schiff bis Luzern. Kosten: CHF 39.- inkl. Führungen und Eintritte. Reisekosten: CHF 23.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.). Leitung: Els Mettler und örtliche Führerin in Schwyz

Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 18.41 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 23. Oktober

Dienstag, 20. November

Besichtigung Chocolat Frey in Buchs AG

Ein Blick hinter die Kulissen

Leitung: Rita Gasser und örtliche Führerin

In einem interessanten Rundgang können Sie den Produktionsablauf der verschiedensten Schokoladespezialitäten verfolgen. Selbstverständlich haben Sie die Möglichkeit, diese auch zu degustieren. Nach der Führung können Sie mit 20 % Vergünstigung im Fabrikladen einkaufen und/oder im Betriebsrestaurant essen. Kosten: CHF 18.- inkl. Führung, Getränk und Gipfeli (Barzahlung im Zug). Reisekosten: CHF 20.- mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Betriebsrestaurant (nicht inbegr.).

Anlass 208

Anlass 207

SBB-Schalterhalle Luzern Rückkehr: 15.05 Uhr in Luzern

Treffpunkt: 7.45 Uhr,

Anmeldung: bis 6. November

Dienstag, 27. November

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Führung/Teilnahme auf den Tribünen, Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des Nationalund Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von einem ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes. Kosten: CHF 25.- inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus. Reisekosten: CHF 28.80 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.).

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und örtliche Führer/innen

Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 17 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 13. November



Alltag und Natur

Datum

Ort, Zeit, Kosten



Unser Sonnensystem – die Sonne und ihre Planeten

Unser Stern – die Sonne – bildet das Zentrum unseres Sonnensystems. Sie Sonne ist ein normaler, selbstleuchtender Stern, um den die Planeten ihre Bahnen ziehen. Über die Sonne und ihre Planeten wollen wir mehr erfahren. Formen, Grösse 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 dazugehörende Planetentafel. Bei gutem Wetter werden wir in der Sternwarte Hubelmatt selber nach den Planeten Ausschau halten.

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

Die vier Jahreszeiten - Kometen - Sternschnuppen

Kurs 212

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 Die drehbare Sternkarte wurde bereits in früheren Astronomiekursen abgegeben. Neue Kursteilnehmende können sie aber beim Kursleiter für CHF 25.- direkt beziehen.

Kurs 211

Mittwoch, 5. bis 19. September (3x)

Kurs 212

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

Anmeldung:

bis 23. August bis 25. Oktober

Dienstag. 11. und 25. September (2x)

NEU

Wetterzeichen am Himmel

Meteorologie für den Alltag

Aus den verschiedenen Wolkenarten lassen sich oft Schlüsse auf die weitere Wetterentwicklung ziehen. Für die Wettervorhersage sind auch die Bauernregeln hilfreich. Sie lernen, verschiedene Phänomene bezogen auf das Wetter zu deuten. Der Meteorologe erklärt Ihnen die Hoch- und Tiefdruckgebiete sowie die Fronten. Zudem vermittelt er Ihnen einen Einblick, wie die Wetterprognosen an Radio und Fernsehen entstehen.

Kursleitung: Felix Schacher, Meteorologe, ehem. TV- und Radiowetterfrosch

Kurs 213

Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 82.-

Anmeldung:

bis 31. August

Datum

Kurs

Ort, Zeit, Kosten

Vorträge:

Dienstag, 4. + 18. September, 9. Oktober,

6. November (4x)

Exkursionen:

Dienstag, 11. + 25. September, 16. Oktober, 13. November (4x)

NEU

Unsere Vögel

Einführung in das faszinierende Leben der Vögel

Als Vorbereitung für die vier Exkursionen erklärt der erfahrene Referent und Exkursionsleiter in vier Bildvorträgen die Grundlagen über den Körperbau und die Sinnesorgane der Vögel, ihre Lebensweise sowie Einzelheiten über das Phänomen Vogelzug. Im Weiteren lernen die Teilnehmenden ausgewählte einheimische Vogelarten und ihre Stimme mittels Tonaufnahmen kennen. Die halbtägigen Exkursionen führen in nahe interessante Vogelbeobachtungsgebiete.

Kursleitung: Dr. Urs Petermann, Biologe



Kurs 214

Vorträge: Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16 Uhr

Exkursionen:

Jeweils am Nachmittag (Zeiten und Orte nach vorheriger Bekanntgabe anlässlich der Vorträge) CHF 160.-

Anmeldung:

bis 22. August

Pilze kennenlernen in der Natur

Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene. Die Theorie wird immer direkt in die Exkursionen eingeflochten. Zur Pilzbestimmung (Parey's Buch der Pilze) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Durchführung bei jeder Witterung. Vor der Heimkehr ist es möglich, in der Waldhütte ein selbst mitgebrachtes Picknick einzunehmen.

Kursleitung: Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau

Kurs 215

Kurs 216

Willisau, Waldhütte (am ersten Kurstag ist der Treffpunkt beim Bahnhof Willisau) 9 bis 12 Uhr CHF 96.-

Anmeldung:

bis 20. September

NEU

Montag,

24. September

(3x)

Donnerstag,

4. bis 18. Oktober

Stil und Make-up mit 60+

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

Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up.

Kursleitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin

Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 62.-

Anmeldung: bis 13. September

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

Kurse für Nokia-Geräte:

Kurs 217 Montag, 10. + 17. September

Habsburgerstrasse 22, Luzern

Kurs 218

Montag, 5. + 12. November Bundesplatz 14, Luzern

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

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

6

13.30 bis 15.30 Uhr

CHF 95.-

Donnerstag. 30. August bis 20. September (4x)

Basics beim Kochen – frische Ideen für Einsteiger/innen

Kurs 219

Unkompliziert und marktfrisch kochen lernen und gesund essen

In diesem Basiskochkurs bereiten wir einfache, saisonale Gerichte zu. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten sowie Backen kennen und erhalten praktische Tipps für die abwechslungsreiche Alltagsküche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. 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 15. August

Donnerstag, 18. Oktober bis 15. November (ohne 1. Nov.), 4x

Kleine Küche ganz gross – ein Kochkurs für leicht Fortgeschrittene

Für den kleinen Haushalt mit frischen Produkten schnell, einfach und kreativ kochen In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse beim Kochen erweitert und verfeinert. Sie verarbeiten Produkte aus dem herbstlichen Marktangebot und bereiten unkomplizierte, leichte Gerichte zu. Alle sind willkommen, die einfach und marktfrisch kochen und gesund essen möchten und gerne in einer Gruppe ihre Erfahrungen sammeln. Sie erhalten zu jedem Kursnachmittag eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin



Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenguai 46-50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.- (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) Anmeldung: bis 1. Oktober

Montag,

15. bis 29. Oktober (3x)

NEII

Man(n) managt den Haushalt

Mit Gelassenheit und Humor den Haushalt in den Griff bekommen

Möchten Sie Ihre verschiedenen Hausarbeiten künftig ohne Kopfzerbrechen erledigen? Am Beispiel des Arbeitsplatzes Küche lernen Sie, die Arbeiten im Haushalt sinnvoll zu planen und durchzuführen. Wäsche sortieren, waschen, trocknen und bügeln geht Ihnen nach diesem Kurs bestimmt leichter von der Hand. Ordnung schaffen und Reinigungsarbeiten materialgerecht, umweltschonend und rationell erledigen sind weitere Inhalte dieses Kurses. Abschliessend bereiten Sie an jedem Kursnachmittag einen Imbiss zu (keine Kochkenntnisse notwendig) und Iernen dabei die Einkaufskriterien kennen. Sie erhalten eine informative Kursdokumentation zum Nachschlagen.

Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Kurs 221

Kantonsschule Luzern, Schulraum S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 14.30 bis 17.30 Uhr CHF 125.- (inkl. Imbisse und Dokumentation) Anmeldung:

bis 1. Oktober

Dienstag, 16. Oktober

e-Banking – aber sicher!

Kurs 222

Unzählige Computerschädlinge versuchen ständig, einen Weg in unseren PC zu finden. Bei einem erfolgreichen Angriff kann dem Computer und Ihnen selbst grosser Schaden zugefügt werden. Daten könnten verändert, gelöscht oder die darin enthaltenen Informationen dazu verwendet werden, um beispielsweise in Ihrem Namen und auf Ihre Kosten im Internet einzukaufen. Lernen Sie, wie Sie sich mit den «5 Schritten für Ihre Computer-Sicherheit» schützen können und wie Sie mit ein paar einfachen Regeln Ihr e-Banking sicher gestalten! Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Hochschule Luzern – Wirtschaft durchgeführt.

Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 28.—

Kursleitung: Oliver Hirschi, dipl. Ing. Informatik FH, Master of Advanced Studies in Information Security

Anmeldung: bis 3. Oktober



Dienstag, 13. November

Ohne Licht geht es nicht

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. Die herkömmlichen 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

Kurs 223

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

CHF 15.—
Anmeldung:

bis 30. Oktober

Gut informiert und sicher unterwegs

Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben»

Die VBL bieten in Zusammenarbeit mit den SBB und der Luzerner Polizei diese kostenlosen Mobilitätskurse an. Dabei vermitteln verschiedene Fachpersonen, wie Sie als Fussgänger/in oder ÖV-Nutzer/in sicher unterwegs sind und selbstständig mobil bleiben. Sie erhalten Tipps, mit welchen Billetten Sie am besten im Tarifverbund Passepartout oder in der Schweiz mit den SBB unterwegs sind. Zudem erfahren Sie, wie Sie Billettautomaten mit Berührungsbildschirm bedienen.

Daten/Zeiten: Dienstag, 25. September/Mittwoch, 26. September, 13 bis 17 Uhr.

Ort/Kosten: VBL-Depot, Tribschenstr. 65, Luzern. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung und weitere Informationen: Direkt bei den vbl unter Tel. 041 369 65 65

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	«auto-mobil bleiben» Kurs 231	
Dienstag, 28. August	Ein Fahr-Check-Kurs Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? 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. Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (sep. vor Ort zu bezahlen). Kursleitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin, Pascal Wettstein, Fahrlehrer	Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen 8.30 bis 12 Uhr (Fahrer Theorie) 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) CHF 200.— CHF 180.— für TCS- Mitglieder Anmeldung:
ethoughe. Marine 18. Lumbe	o North and the state of the st	bis 16. August
D:	Du sollst nicht töten – gilt das heute noch? Kurs 232	Habi Oassa da
Dienstag,	Und andere ethische Fragestellungen unserer Zeit	Hotel Cascada,
18. und 25.	Der Referent bietet zum Thema «Ethik» einerseits ausführliche theoretische Grundinformationen	Bundesplatz 18, Luzern
September,	aus verschiedenen weltanschaulichen Quellen (Philosophie, Theologie, Psychologie), aufgrund	9.30 bis 11 Uhr
9. Oktober (3x)	derer ethische Fragen geklärt werden können. Andererseits schafft der Kursleiter genügend Raum,	CHF 98
	um im Gespräch unter den Kursteilnehmenden ethische Fragestellungen, die ihnen unter den	
	Nägeln brennen, zu reflektieren.	Anmeldung:
	Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer und Publizist	bis 4. September
	Einfach drauflosschreiben Kurs 233	
Mittwoch,	Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen	Habsburgerstrasse 22,
19. September bis	Sie haben Lust zu schreiben – ohne als grosses Ziel eine chronologische Autobiografie vor Augen	Luzern
24. Oktober (ohne	zu haben. Einfach schreiben, in Erinnerungen kramen, kleine Lebensgeschichten wie Perlen	14 bis 16.30 Uhr
10. Okt.) (5x)	aneinanderreihen. Angeregt von thematischen Impulsen der Kursleiterin, lenken Sie Ihre Erzählun-	CHF 215
	gen in eine Richtung, in der Sie die Schreiblust packt. So entstehen Texte, Geschichten, Anekdoten	
	- und vielleicht auch mal ein Gedicht. Hier begegnen Sie Menschen, die schreibend über das Leben	
And the Territory	nachdenken und ihre Gedanken zu Papier bringen wollen.	Anmeldung:
NEU	Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin, Supervisorin	bis 6. September
	SinnVolles GehirnTraining Kurs 234	
Montag,	Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis	Habsburgerstrasse 22,
15. Oktober bis	Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining	Luzern
19. November (6x)	umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das	14.30 bis 16.30 Uhr
	logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps	CHF 160
	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 Gedächtnis-	
	training anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.	Anmeldung:
	Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	bis 3. Oktober
	Kursreihe «Philosophieren gehört zum menschlichen Dasein» Kurs 235	
Dienstag,	Warum mögen wir die Langeweile nicht?	Hotel Cascada,
30. Oktober und	Die Langeweile hat eine negative Bedeutung. Sie wird als unnütz und sinnlos angesehen. Die Zeit	Bundesplatz 18, Luzerr
	muss vertrieben werden, wenn Langeweile aufkommt. Aber ist es nicht seltsam, das vertreiben zu	9.30 bis 11.30 Uhr
6. November (2x)		
6. November (2x)		CHF 68
6. November (2x)	wollen, was unserer Existenz tiefer zugrunde liegt als alles andere? Hat die Langeweile möglicherweise etwas im Sinn mit den Menschen? Und tangiert dies vielleicht sogar den Sinn des Lebens?	CHF 68.— Anmeldung:

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Kursreihe «Spiritualität im Alter»	Kurs 236
Dienstag, 6. bis 20. November (3x)	Die Ernte des Lebens einfahren Herbstzeit ist Erntezeit. Der Herbst des Lebens lädt uns ein, die Ernte unserer fahren, den «Reichtum der Jahre» zu geniessen und vielleicht manche «Frücht teilen. Um die Lebens-Ernte einzufahren, braucht es Erinnerungs-Arbeit. Das k Gefühle auslösen: Freude oder Schmerz, Dankbarkeit oder Anklage, Zufriedenl Welche spirituellen Haltungen und Einsichten können uns dabei hilfreich und I Dieser Frage werden wir im Kurs nachgehen. Kursleitung: Karl Mattmüller, Theologe/Sozialarbeiter, und Yvonne Mattmüllerspirituelle Lebensberaterin	te» mit anderen zu che, Haus St. Agnes (VBL-Bus 7 bis heit oder Bitternis. «Dreilinden») tebensdienlich sein? 14.30 bis 17 Uhr CHF 87.—
Dienstag,	Eine Patientenverfügung – wozu? In diesem Referat wird Ihnen erklärt, was eine Patientenverfügung – eine pers	Kurs 237 sönliche Vorsorge- Hotel Cascada,
13. November	verfügung – ist und in welchen Situationen sie zum Einsatz kommt. Was ist be Patientenverfügung zu beachten? Wie ist sie rechtlich verankert? Und vor aller mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes am 1.1.2013?	eim Erstellen einer Bundesplatz 18, Luze

NEU

Texte verschenken Kurs 238

Mittwoch, 14. und 21. November (2x) Persönliche Worte treffen mitten ins Herz

Kursleitung: Frau Jikkelien Bohren, Geschäftsleiterin GGG Voluntas

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. **Kursleitung:** Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschaffende

Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 86.— **Anmeldung:** bis 31. Oktober

Anmeldung:

bis 30. Oktober

Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 27. August bis 24. September (5x)	Singen aus Lust Aus voller Kehle, von ganzem Herzen Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. 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 Steinhofstr. 13, Luzern (Bus Nr. 1, 11, 20, 31) 13.30 bis 15.15 Uhr CHF 110.— Anmeldung: bis 16. August
Mittwoch, 28. November bis 12. Dezember	Singend durch den Advent Einstimmige, 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.	Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (Bus Nr. 1, 11, 20, 31)

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

Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin

(3x)

9.30 bis 11.15 Uhr

CHF 65.— **Anmeldung:** bis 16. November

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Digitales Fotografieren Kurs 243	
Dienstag,	Grundkurs für Anfängerinnen und Anfänger	Habsburgerstrasse 22
21. August bis	Luzern	
18. September (5x)	Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs Iernen Sie Ihre Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen	9 bis 11.30 Uhr
To. September (SX)		
	können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs	CHF 245.—
	keine Stolpersteine mehr für Sie sein.	Anmeldung:
(42) Olivilyar içlimişti. Məndə ətirlik iləri	Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	bis 10. August
	Porträtfotografie Kurs 244	
Dienstag,	Voraussetzung: Grundkamerakenntnisse	Habsburgerstrasse 22,
16. Oktober bis	«Ich bin nicht fotogen.» Sicherlich haben Sie diese Aussage auch schon gehört, wenn Sie	Luzern
13. November (5x)	jemanden fotografieren wollten. Möchten Sie wissen, wie Sie Menschen dazu bringen, sich	CHF 245.—
13. November (3x)		
	von Ihnen fotografieren zu lassen? Möchten Sie gerne authentische Porträts erstellen? Was	9 bis 11.30 Uhr
	braucht es für fototechnisches Wissen und Können, um wirklich gute Porträts zu fotografieren? Lassen Sie sich Ihre Fragen in diesem Kurs von einer Profifotografin beantworten und sammeln	
	Sie Ihre eigenen Erfahrungen vor und hinter der Kamera.	Anmeldung:
NEU		•
Individual localisms	Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	bis 5. Oktober
	SpielRäume Kurs 245	
Donnerstag,	Theaterworkshop für neugierige Menschen ab 60	Bundesplatz 14, Luzer
23. August bis	In einer spielerischen, ermunternden Atmosphäre in die Welt des Theaters eintauchen. Mit Freude	17.30 bis 19 Uhr
27. September (6x)	sich und andere besser kennenlernen, Sichtweisen verändern und Neues entdecken. Theaterspielen	CHF 150.—
27. Suptomber (OX)	ist Lernen mit allen Sinnen und hilft, auch im Alltag aktiver, mutiger und kreativer zu handeln. Im	OIII 130.—
	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, Theaterschaffen-	Anmeldung:
Todaya (reguste	der, Theaterkoffer Luzern	bis 10. August
	Shall we dance?! Kurs 246	
Donnerstag,	Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60	«Südpol», auf einer
4. bis 25. Oktober	Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit,	der Probebühnen,
(4x)		
(44)	mit einem Requisit. Je nach Wunsch der Teilnehmenden besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam	Arsenalstr. 28, Kriens
	mit der Kursleitung einen Tanzabend zu erarbeiten. Der Workshop eignet sich gleichermassen für	(VBL-Bus 31 bis
	bisherige und neue Kursteilnehmende. Die Teilnehmenden können am Samstag, 20. Okt., von	«Südpol»)
	10.30 bis 13.30 Uhr, eine Probe besuchen. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die	9 bis 10.30 Uhr
	Vorstellung von «TANZ 10: Romeo und Julia» vom Sonntag, 11. Nov., 13.30 Uhr im Luzerner Theater.	CHF 115
	Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»	Anmeldung:
		bis 20. September
- INTA QE 8 BIRL SE	Fyloria 23% dawn neesy linu, gerupudaigia mpiarsubtina dilipida amamul sa hull tuja shakil biru seniusik med	
D:-	Numerologie – das Wesen aller Dinge ist die Zahl Kurs 247	5/b1/37 13/b - 279 14/m
Dienstag,	Von der Bedeutung der Zahlen, ihrer Gesetzmässigkeit und was sie uns sagen	Bundesplatz 14, Luzer
9., 23. und	Die Lehre der Zahlen ist über 4000 Jahre alt. Der griechische Philosoph, Mathematiker und	14 bis ca. 16 Uhr
30. Oktober,	Naturwissenschaftler Pythagoras (570 v.Chr.) hat den Zahlen ihre Qualitäten zugeordnet.	CHF 148
13. November (4x)	Tauchen Sie ein in die Welt der Zahlen, in ihre Energien und Botschaften, errechnen Sie Ihre	
les torreste spanings	persönlichen Schwingungszahlen. Arbeiten Sie mit dem Farben-Zahlenschlüssel in perfekten	
	geometrischen Mustern. Bringen Sie Ihre Farbstifte/Farbstilos mit.	Anmeldung:
NFII	Kuralaitung Dia M.D. Cobusendamana Numerologia	his OF Contember

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

Kursleitung: Pia M.R. Schwendemann, Numerologin

NEU

bis 25. September

Montag, 15. bis 29. Oktober (3x)

Einführung ins DOG-Spiel

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. Schon etliche Spielernaturen haben ihre Passion neu gefunden und sind auf das DOG-Spiel umgestiegen. Lernen Sie an drei Nachmittagen dieses faszinierende Spiel kennen und lassen Sie sich begeistern.

Kursleitung: Carmen Dusi





Bundesplatz 14, Luzern 9 bis 11.30 Uhr (mit Pause) CHF 75.–

Ort, Zeit, Kosten

Anmeldung: bis 1. Oktober

Schach

Mittwoch, 10. Oktober bis 28. 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 Schweizerischen Schachbundes).

Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

Kurs 249

Restaurant Weinhof,

Weystrasse 12, Luzern

(Nähe Hofkirche) 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch)

Anmeldung:

bis 27. September

Schach

Mittwoch, 10. Oktober bis 28. November (8x)

Aufbau- und Fortsetzungskurs

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

Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

Kurs 250

Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 16 bis 18 Uhr CHF 130.–

Anmeldung: bis 27. September

Dienstag,

4. bis 25. September (4x)

Jasskurs

Für Anfängerinnen und Anfänger

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 mit unserem Nationalspiel vertraut.

Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Kurs 251

Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.—

Anmeldung: bis 24. August

Jassen

Dienstag, 9. bis 30. Oktober (4x)

Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten

Das Kursprogramm baut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten auf. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten und Sie Iernen und üben den Turnierjass, denn «Jassen verbindet Menschen».

Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Kurs 252

Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–

Anmeldung:

bis 28. September

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Qi Gong Kurs 261	
Montag,	Einführungskurs	Cnort Colution Obor
20. August bis		Sport Solution, Ober-
	Qi Gong – sinngemäss «Energie-Arbeit» ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren	grundstr. 42, Luzern
22. Oktober (ohne	Ursprung in China hat. Es gibt ein grosses Spektrum an verschiedenen Übungen; dazu gehören	(VBL-Bus 1, bei
1. und 8. Oktober)	Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen, die alle den Sinn haben,	Haltestelle «Moosegg»
(8x)	die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzen-	14 bis 15 Uhr
	trationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.	CHF 195.—
NEU	Kursleitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB	Anmeldung:
		bis 6. August
	Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining in Luzern Kurs 262	Physiotherapie Busi-
Montag,	Für Kraft im Alter	ness Gym, Rösslimattst
3. September bis	Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend	37, Luzern (VBL-Bus 6/7
22. Oktober (8x)	Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist,	8 bis «Werkhofstrasse»
-2. Oktober (OX)	zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen	10.15 bis 11.30 Uhr
	gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individuelle Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige	CHF 170.—
	Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 362 33 22).	
	Kursleitung: Qualifizierte Instruktorinnen und Instruktoren, dipl. Physiotherapeuten	Anmeldung:
MLR Desember	Karsiertang. Quannizierte instruktorinnen und instruktoren, dipi. Ernysiotrierapeuten	bis 20. August
	Evergreen – Einführung ins Krafttraining in Sursee Kurs 263	
Dienstag,	Für Kraft im Alter	Fitness Connection,
1. September bis	Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend	Sandgruebestr. 4, Surse
30. Oktober (8x)	Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe auch noch im höchsten Alter trainierbar ist,	14 bis 15.15 Uhr
	zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen	CHF 170
	näherbringen. Inklusive Anamnese und individuelle Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Be-	
	sichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 921 77 19).	Anmeldung:
NEU	Kursleitung: Team Fitness Connection	bis 28. August
A Decimal Sec. 37.		
	Yoga für reife Körper	
	Anfängerkurs	Business Gym Peter
	Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und	Kupp, Rösslimattstr. 37
	Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde	Luzern (VBL-Bus 6/7/8
	endet mit erholsamer, ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körper-	Haltestelle «Werkhof-
	liche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten ange-	strasse»)
	poset Die Vurse eind gegignet für Teilnehmande ehne Verkanntnisse eder mit wenie Verkanntnisse	
	passt. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.	
	Kurs 264 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x)	9.15 bis 10.15 Uhr
		9.15 bis 10.15 Uhr CHF 160.– pro Kurs
	Kurs 264 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 265 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x) Kurs für Fortgeschrittene	
	Kurs 264 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 265 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)	
	Kurs 264 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 265 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x) Kurs für Fortgeschrittene Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kurs 266 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x)	CHF 160 pro Kurs 10.30 bis 11.30 Uhr
	Kurs 264 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 265 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x) Kurs für Fortgeschrittene Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.	10.30 bis 11.30 Uhr CHF 160.– pro Kurs
	Kurs 264 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 265 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x) Kurs für Fortgeschrittene Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kurs 266 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 267 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)	CHF 160.— pro Kurs 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 160.— pro Kurs Anmeldung:
	 Kurs 264 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 265 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x) Kurs für Fortgeschrittene Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kurs 266 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 267 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x) Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen 	10.30 bis 11.30 Uhr CHF 160.– pro Kurs Anmeldung: Kurse 264 & 266:
	Kurs 264 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 265 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x) Kurs für Fortgeschrittene Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kurs 266 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 267 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)	10.30 bis 11.30 Uhr CHF 160.— pro Kurs Anmeldung: Kurse 264 & 266: bis 22. August
	 Kurs 264 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 265 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x) Kurs für Fortgeschrittene Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kurs 266 Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) Kurs 267 Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x) Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen 	10.30 bis 11.30 Uhr CHF 160.– pro Kurs Anmeldung: Kurse 264 & 266:

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

Pro Senectute Kanton Luzern 2/2012

Ort, Zeit, Kosten **Datum** Kurs

Donnerstag, 20. und 27. September, 25. Oktober, 15., 22. und 29. November (6x)

NEU

Mit Aromen und Essenzen gestärkt in den Winter

Sie lernen einfache Methoden kennen, mit denen Sie sich «etwas Gutes tun» können. Gleichzeitig stärken Sie sich und Ihr Immunsystem für die kommende Winterzeit. Es wird mit Aromen und Essenzen aus einheimischen Heilpflanzen in unterschiedlichen Anwendungen gearbeitet. Alle Methoden werden Sie primär für sich selbst anwenden können. Der Kurs beinhaltet u.a. folgende Themen: einfache Handbäder und Handmassagen mit Essenzen, einfache Fussbäder und Massage-Anwendungen für sich selbst, Wickel zum Wohlbefinden und zur Prophylaxe usw. Kursleitung: Pia von Wyl Wyrsch., dipl. Pflegefachfrau, Gesundheitsschwester und Polarity-



Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 180.- plus Materialkosten CHF 40.-(Bezahlung direkt bei der Kursleiterin) Anmeldung:

bis 6. September

Kurs 268

Kurs 269

Kurs 270

Kurs 271

Dalcroze-Rhythmik

Hirntraining und Sturzprophylaxe

Möchten Sie Ihr Hirn trainieren und gleichzeitig die Sturzgefahr minimieren? Universitätsstudien zeigen auf, dass durch die Rhythmik nach Dalcroze die Gangsicherheit erhöht und die Hirnleistung verbessert werden kann. Sie bewegen sich in der Gruppe zu live gespielter Klaviermusik. Durch die abwechslungsreichen und spielerischen Bewegungsaufgaben zur Musik wird Ihre Denkleistung und Koordination auf mehreren Ebenen gefördert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

Kursleitung: Regula Balmer Caviezel, Rhythmiklehrerin nach Jaques-Dalcroze, Klavierlehrerin

Im Voraus gibts eine kostenlose Schnupperstunde am Dienstag, 18. September, 14.30 bis 15.20 Uhr, nach telefonischer Anmeldung.

Wesemlinrain 16, Werkraum Rhythmik, 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 238.-

Anmeldung:

bis 26. September

NEU

Donnerstag,

18. Oktober bis

(ohne 1. Nov.) 5x

22. November

Dienstag,

16. Oktober bis

18. Dezember (10x)

Atmen – Bewegen – Entspannen

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 125.-

Anmeldung:

bis 8. Oktober

Freitag, 19. Oktober bis 14. Dezember (9x)

Gleichgewichtstraining

Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!

Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.

Kursleitung: Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») 9.45 bis 11.15 Uhr CHF 245.-

Anmeldung: bis 5. Oktober



Dienstag, 13. November

Ernährungsaspekte im Alter

Die goldenen Jahre fit geniessen! An diesem Vormittag nehmen wir einige Aspekte der Ernährung im Alter genauer unter die Lupe. Alle wissen, wie wichtig z.B. Gemüse auf dem Teller ist. Wie gelingt es Ihnen aber, Rüebli & Co. in den Speiseplan einzubauen? Was für eine Rolle spielen allgemein die Qualität und die Menge der Lebensmittel? Dieser Vortrag bietet Ihnen eine Basis, in der Sie viel Wissenswertes von A bis Z erfahren, damit Sie Ihre persönliche Ernährung verbessern können. **Kursleitung:** Rebecca Rettig Burri, zertifizierte Ernährungsberaterin SHS

Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 30.—

Anmeldung:

bis 2. November

NEU

Balsam für die Füsse

(Wiederaufnahme des Kurses infolge grosser Nachfrage)

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.

Kursleitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin

Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse») 10 bis 11.30 Uhr CHF 140.—

Anmeldung:

bis 2. November

15. November bis 6. Dezember (4x)

Donnerstag.

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleich gesinnten Menschen in einer Gruppe teilen.

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

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: 17. Aug., 21. Sept., 19. Okt., 16. Nov., 21. Dez. Zeit: 13.30 bis 15 Uhr Ort: NEU Habsburgerstr. 22, 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. Juli, 6. Sept., 4. Okt., 8. Nov. (anstelle 1. Nov.), 6. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort: NEU** Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, 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: 31. Aug., 28. Sept., 26. Okt., 30. Nov. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort: NEU** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.— pro Halbjahr (5 Treffen), CHF 8.— pro Einzeltreffen.

Kurs 273

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 12. Juli, 6. Sept., 4. Okt., 25. Okt., 15. Nov., 13. Dez., 27. 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: 2. Aug., 6. Sept., 4. Okt., 8. Nov. (anstelle 1. Nov.), 6. Dez. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Stadt Luzern, auf Anfrage. **Leitung:** Margrit Thalmann. **Kosten:** CHF 20.— pro Halbjahr (5x).

Computerkurse (Mac)

Kursleitung:

Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin

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.

Erster Kontakt mit dem Mac

Voraussetzung: keine

Kursinhalt: Den Mac ein-/ausschalten, neu starten. Umgang mit der Maus: Einrichten und Bedienung. Die Mac-Tastatur: Tastaturbefehle, Funktionstasten. Begriffserklärungen. Welches ist der richtige Mac: Abklärungen vor dem Kauf.

Kurs MAC 501:

Dienstag, 11.9.

14 bis 16.30 Uhr, CHF 95.-

Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

Voraussetzung: Kurs «Erster Kontakt mit dem Mac» oder Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung.

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 werden in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.

Kursinhalt: Der Finder – wozu man ihn braucht, wie man ihn einrichtet. Finder-Fenster anpassen; Ordner anlegen; Systemeinstellungen; Einrichten des Docks; Programme starten und beenden; Dateien erstellen, speichern und öffnen; Safari.

Kurs MAC 502:

Dienstag/Freitag, 25.9. + 28.9.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.-

Kurs MAC 503:

Montag, 22.10. + 29.10.

14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.-



Word 2011 für Mac

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

In diesem Kurs werden die Grundlagen von Word erklärt. Ziel ist es, einfach strukturierte Briefe selber einzurichten, Formatvorlagen zu erstellen, Tabulatoren richtig einzusetzen und eine einfache Tabelle zu erzeugen.

Kursinhalt: Dokumente erstellen und richtig speichern. Dokumente einrichten: Ränder, Spalten. Das Arbeiten mit Text: Text eingeben. markieren; Rechtschreibung und Grammatik prüfen; Formatvorlagen erstellen; Arbeiten mit Tabulatoren; Tabellen.

Kurs MAC 504:

Dienstag/Freitag/Dienstag, 20.11. + 23.11. + 27.11.

14 bis 17 Uhr (3x), CHF 345.-

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, Fotos bearbeiten, professionelle Briefe und Karten gestalten, Kalkulationen durchführen,

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

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 einkassiert. Diese Lehrmittel

eignen sich für das Selbststudium daheim.

Anmeldeschluss: jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

Computerkurse in LUZERN

Fachleitung: Kursleitung: Michel Prigione, mip Schulung und Beratung Michel Prigione und weitere Kursleiter/innen

Kursort:

NEU Theaterstrasse 7. Luzern

Bitte beachten Sie, dass die Computerkurse ab dem 21. August neu in unseren Kursräumen an der Theaterstrasse 7 und unter neuer Fachleitung stattfinden.

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse: keine

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

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

Kurs Eko 201: Dienstag, 21.8.

13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 202: Donnerstag, 6.9.

13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 203: Montag, 24.9.

13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 204: Montag, 15.10.

13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 205: Dienstag, 13.11.

13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Windows-Einführung

Vorkenntnisse: Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse **Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop zu Hause 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).

Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten. Grundkurs

Inhalte: Grundfunktionen eines 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/Ordnern; Suche nach Dateien/Ordnern; Windows Zubehör-Programme.

Kurs WiE 210: Donnerstag, 23.8., 30.8., 6.9., 13.9.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 211: Dienstag, 4.9., 11.9., 18.9., 25.9.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 212: Donnerstag, 20.9., 27.9., 4.10., 11.10.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 213: Dienstag, 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 214: Donnerstag, 18.10., 25.10., 8.11., 15.11.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 215: Donnerstag, 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs WiE 216: Dienstag, 20.11., 27.11., 4.12., 11.12.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Windows-Wiederholungskurs

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

Kurs W-WiE 217: Freitag, 7.9., 14.9., 21.9.

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 bereits mit Windows XP und möchten Windows Vista oder das neue Windows 7 von Grund auf kennenlernen? Wir zeigen 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 218: Mittwoch, 29.8., 5.9., 12.9.

13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.-

Kurs UW7 219: Mittwoch, 17.10., 24.10., 31.10.

8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.-

Textverarbeitung 1 mit Word

Vorkenntnisse: Windows Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder Wiederholungskurs

Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS Word arbeiten. Grundkurs

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

Kurs WoE 230: Dienstag, 4.9., 11.9., 18.9., 25.9.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Textverarbeitung 2 mit Word

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

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1: Vertiefung von MS Word Inhalte: Wiederholungen aus MS-Word-Grundkurs; Zeilenabstände optimal einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Rechtschreib- und Autokorrektur-Optionen handhaben; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen; Einladungs- und Grusskarten oder doppelseitige Flyer als Beispiel selbst gestalten.

Kurs WoF 231: Mittwoch, 31.10., 7.11., 14.11., 21.11. 13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Tabellenkalkulation mit Excel

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder 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 240: Mittwoch, 19.9., 26.9., 3.10., 10.10. 8.45 bis 11.45 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 Iernen 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 Internets verstehen; Suchen von bestimmten Informationen und Erledigen von Onlinegeschäften (z.B. Fahrpläne abrufen); Webadressen (Favoriten) und Bilder speichern; Suchmaschinen; Aufbau und Funktion einer E-Mail kennen lernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; AntiVirus-Programm einsetzen; Versenden und Speichern von angehängten Dateien (Attachements).

Kurs InE 250: Dienstag, 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs InE 251: Mittwoch, 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs InE 252: Dienstag, 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

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

Arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements**

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: Montag, 8.10., 15.10., 22.10., 29.10.

8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

(exkl. Programm Photoshop Elements **Version 10

à CHF 40.- und Buch à CHF 30.-)

Kurs DBE 261: Donnerstag, 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.

13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

(exkl. Programm Photoshop Elements **Version 10

à CHF 40.- und Buch à CHF 30.-)

Fotobuch erstellen

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

Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software Ifolor.

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, 17.9., 24.9., 1.10.

8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.-

Kurs Foe 271: Montag, 26.11., 3.12., 10.12.

13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.-



Computerkurse in NEUENKIRCH

Kursleitung:

Michel Prigione

Ort:

mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8,

Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber Schullokal vorh.)

Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!

WINDOWS-Einführung

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich

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

Kurs WiE 400: Montag, 27.08., 3.9., 10.9., 17.9.

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

Kurs WiE 401: Montag, 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.

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

Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung

Internet Explorer 9.0 oder Mozilla Firefox / Windows Mail / Windows Live Mail / Outlook

Inhalte: Was ist das Internet, Internet-Zugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

Kurs InE 402: Donnerstag, 27.9., 4.10., 11.10., 18.10.

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

Kurs InE 403: Donnerstag, 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.

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

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

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: Freitag, 28.9., 5.10., 12.10., 19.10.

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

(exkl. Programm Photoshop Elements **Version 10

à CHF 40.- und Buch à CHF 30.-)

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 Ifolor-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 405: Mittwoch, 19.9., 26.9., 3.10.

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

Wir danken der Firma JT International AG Dagmersellen für die Unterstützung der Bildungsangebote im 2. Halbjahr 2012

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

		_		_					
Ku	20	oi	ŧ٥	•	m	m	•	m	
NIII	151	ы	u.			ш	u	11	

Französisch

Englisch Frau Rosmarie Zemp-Gruber Tel. 041 440 12 76

(Kurse 202, 206 bis 209, 211 bis 217)

Frau Pat Suhr Felber Tel. 041 377 54 49

(Kurse 203 bis 205, 210, 218 bis 222)

Spanisch Frau Yolanda Schneuwly-Rivera Tel. 041 610 95 06

(Kurse 231 bis 236, 240)

Frau Belén Temiño (Kurse, 237, 239) Tel. 041 311 24 56 Frau Emi Pedrazzini (Kurs 238) Tel. 041 310 63 75

Italienisch

Frau Emi Pedrazzini Tel. 041 310 63 75 Frau Christine Steiner-Reichlen Tel. 041 370 79 43

Russisch

Frau Alina Fuchs Tel. 041 320 75 57

NEU Habsburgerstrasse 22, Luzern Ort:

Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: bis 6. August 2012

(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern

freie Plätze zur Verfügung stehen.)

Kursdauer: 20. Aug. bis 14. Dez.

(ohne Herbstferien vom 1. bis 14. Okt.,

ohne Allerheiligen)

Bitte beachten Sie, dass die Sprachkurse ab dem 20. August in unseren neuen, hellen und komfortablen Kursräumen an der Habsburgerstrasse 22 stattfinden.

Englisch WELCOME!

NEU Anfä	ngerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)		Mittelstufe 1		
Kurs 201:	Wochentag und Zeit auf Anfrage	gairmo enegaeros s	Kurs 214:	Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Anfängerstu	ufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)		Mittelstufe 1	.2	
Kurs 202:	Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr	CHF 218 (15x)	Kurs 215:	Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Kurs 203:	Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 218 (15x)			
			Mittelstufe 1	.3	
Anfängerstu	ife 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)		Kurs 216:	Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Kurs 204:	Di, 15 bis 16 Uhr	CHF 218 (15x)			
Kurs 205:	Do, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 203 (14x)	Mittelstufe 1.		
			Kurs 217:	Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 218 (15x)
	ife 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)				
Kurs 206:	Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 218 (15x)	Mittelstufe 2		
		NATIONAL PROPERTY.	Kurs 218:	Di, 16 bis 17 Uhr	CHF 218.— (15x)
	fe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)				
Kurs 207:	Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 218 (15x)	Fortgeschritt		
			Kurs 219:	Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 218.– (15x)
Anfängerstu					
Kurs 208:	Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr	CHF 218.— (15x)	Fortgeschritt		15134 Shorth O - 1534
Kurs 209:	Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 218 (15x)	Kurs 220:	Di, 14 bis 15 Uhr	CHF 218.— (15x)
Anfängerstu	rfe 2.2		Fortgeschritt	ene 3	
Kurs 210:	Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 218 (15x)	Kurs 221:	Do, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 203 (14x)
Anfängerstu	rfe 2.3		Konversation	(für Fortgeschrittene)	
Kurs 211:	Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 218 (15x)		Diskussion von aktuellen und litera	rischen Texten. Verbesse-
			rung des mün	dlichen Ausdrucks und Erweiterung	g des Wortschatzes.)
Anfängerstu	fe 2.4		Kurs 222:	Do, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 203 (14x)
Kurs 212:	Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 218 (15x)			
Kurs 213:	Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 218 (15x)			

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



0			-				ID	001
2	pan	isch	B	IE	IV	ΞN	Iυ	OS!

NEU Anfäng	erstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)	
Kurs 231:	Di, 11 bis 12 Uhr	CHF 218.— (15x)
Anfängerstufe	1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)	
Kurs 232:	Do, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 305 (14x)
Anfängerstufe	1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)	
Kurs 233:	Do, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 305 (14x)
Anfängerstufe	2	
Kurs 234:	Di, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 326 (15x)
Mittelstufe 1		
Kurs 235:	Fr, 10 bis 11 Uhr	CHF 218 (15x)
Mittelstufe 1.1		
Kurs 236:	Fr, 11 bis 12 Uhr	CHF 218 (15x)
Mittelstufe 2		
Kurs 237:	Di, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 326 (15x)
Fortgeschritte	ne 1	
Kurs 238:		CHF 218 (15x)
Konversation 1	8.45.20	
Kurs 239:	Di, 10 bis 11 Uhr	CHF 218 (15x)

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 240: Fr, 9 bis 10 Uhr CHF 218.– (15x)

Italienisch BENVENUTI!

NEU Anfär	ngerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)	
Kurs 251:	Di, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 326 (15x)
Anfängeretut	fe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)	
Kurs 252:	Di, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 326 (15x)
	Province and the area and the first	Addition the
Mittelstufe 1		
Kurs 253:	Mi, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 326 (15x)
Mittelstufe 2		
Kurs 254:	Do, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 305 (14x)
Mittelstufe 3		
Kurs 255:	Mi, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 326 (15x)
18:11-1-1-4- A	Alato yengi Li Geladi Albaha bili 1919	
Mittelstufe 4 Kurs 256:	Do, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 305 (14x)
	Doj olov blo to oli	
Fortgeschritt		
Kurs 257:	Mi, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 326 (15x)
Fortgeschritt	tene 2	
Kurs 258:		CHF 326 (15x)
Französis	ch BIENVENUE!	
NEIL.	to find (about Modern telepo)	
Kurs 261:	gerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse) Mi, 16.30 bis 17.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Ruis 201.	WII, 10.00 DIS 17.00 OIII	OH 210. (10A)
Anfängerstu	fe 2	
Kurs 262:	Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Mittelstufe		
Kurs 263:	Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Fortgeschritt		
Kurs 264:	Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Russisch		
	- A	•••••
D	C A . C	

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

21

Russischkurse auf Anfrage