**Zeitschrift:** Zenit

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern

**Band:** - (2013)

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:** 29.11.2025

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

## Bildungsangebote

# **Exkursionen und Besichtigungen**

**Datum** 

Donnerstag, 23. Januar

Andermatt Biogarten Grossdietwil und Klosterkirche St. Urban

Das Ziel von Andermatt Biogarten ist es, sinnvolle biologische Alternativen zu den konventionellen chemisch-synthetischen Pflanzenschutz-, Schädlingsbekämpfungs- und Düngemitteln zu finden. In einer 1½ Stunden dauernden Führung lernen Sie die Firma und ihre Produkte kennen. Nach dem Mittagessen Führung durch die Klosterkirche St. Urban.

Kosten: CHF 22.- inkl. Führungen. Reisekosten: ca. CHF 24.- mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: im Klostergasthaus Löwen St. Urban (nicht inbegr.).

und Iernen vor Ort einzelne Bahnhofteile und die Infrastruktur mit den Anlieferungen und Entsor-

gungen für die ShopVille-RailCity kennen. Anschliessend erwartet uns das Kriminalmuseum der

Kantonspolizei Zürich für eine interessante Führung, wo wir den grossen Kriminalfällen der letzten

Kosten: CHF 22.- inkl. Führungen. Reisekosten: ca. CHF 20.- mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu

Leitung: Rita Gasser und lokale Führer/innen

Jahrzehnte begegnen.

Treffpunkt: 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 16.37 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 13. Januar

Dienstag, 18. Februar Hauptbahnhof Zürich und Kriminalmuseum

Wir besuchen den Zürcher Hauptbahnhof; in einem Film sehen wir die verschiedenen Bauetappen

Treffpunkt: 12.55 Uhr, SBB-Schalterhalle

Luzern

Rückkehr: 20.49 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 5. Februar



Dienstag, 4. März

### 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 National- und 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: ca. CHF 30.- 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 17. Februar

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Mittwoch, 26. März	Hundertwasser-Haus und Fliegermuseum Altenrhein  Anlass 4  Mit einem Car fahren wir via Hirzel – Sargans nach Altenrhein am Bodensee. Dort besichtigen wir  mit einer Führung – das einzige Hundertwasser-Haus in der Schweiz. Vergoldete Zwiebeltürme, leuchtende Farben, geschwungene Linien, ungleiche Fenster, bunte Keramiksäulen, schattige  Wandelgänge und begrünte Dachflächen sind die Merkmale von Friedensreich Hundertwassers  Architektur. Am Nachmittag besuchen wir das Fliegermuseum Altenrhein, mit einer Einführung in dessen Geschichte und der Flugzeuge. Die Heimfahrt führt uns über die Wasserfluh und den Ricken zurück nach Luzern.	Treffpunkt: 7.30 Uhr beim Carparkplatz au dem Inseli, Luzern Rückkehr: ca. 19 Uh in Luzern
	Kosten: CHF 55 inkl. Eintritte und Führungen. Reisekosten: im Preis inbegriffen. Mittagessen:	
	im Restaurant (nicht inbegr.).	Anmeldung:
	Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen	bis 12. März
- (2004) Tokson	Zofingen Anlass 5	NACT TO SECURE
Dienstag,	Altstadt und Umgebung	Treffpunkt: 8.45 Uhr
29. April	In einer Altstadtführung wird uns die bunte Palette von Gassen, Plätzen und Gebäuden gezeigt und	SBB-Schalterhalle
1000	die vielfältige Geschichte dieser charmanten Stadt – einer Nachbarin Luzerns – nähergebracht.	Luzern
	Am Nachmittag lernen wir die nähere Umgebung mit dem schönsten Festplatz der Schweiz kennen.	Rückkehr: 17 Uhr
	Wir sind am Vormittag und am Nachmittag je ca. 1½ Std. zu Fuss unterwegs.	in Luzern
	Kosten: CHF 20 inkl. Führung. Reisekosten: ca. CHF 16 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu	
	bezahlen im Zug). Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.).	Anmeldung:
	Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen	bis 16. April
300 C (198)	Staufen und Badenweiler im Markgräflerland Anlass 6	
Dienstag,	Am Rande des südlichen Schwarzwaldes liegt, eingebettet in die Weinberge, die Fauststadt Staufen.	Treffpunkt: 7.45 Uhr
20. Mai	Wir folgen einer Führung durch die mittelalterliche Altstadt, kosten den heimischen Wein und	beim Carparkplatz au
	geniessen ein saisonales Spargelgericht im Gasthof Kornhaus. Auf der Rückfahrt über die Badische	dem Inseli, Luzern
	Weinstrasse machen wir Halt in Badenweiler, dem eleganten Badeort mit mediterranem Klima und	Rückkehr: ca. 18 Uh
	imposanten römischen Thermen.	in Luzern
	Kosten: CHF 59.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: im Preis inbegriffen. Mittagessen und	
	Kaffeehalt: im Restaurant (ca. 35 Euro, nicht inbegr.).	Anmeldung:
	Leitung: Pia Schmid und lokale Führer/innen	bis 7. Mai
	Mit der Cabriobahn aufs Stanserhorn Anlass 7	
Dienstag,	Lernen Sie das «Innenleben» der weltweit	Treffpunkt: 7.55 Uhr
17. Juni	ersten Cabriobahn kennen und erfahren	SBB-Schalterhalle
outil	Sie viel Interessantes über die Geschichte	Luzern
	der Stanserhornbahn. Bei der Führung	Rückkehr: individue
	durch die Technikräume in der Mittel-	
	station Kälti erhalten Sie spannende	
	technische Hintergrundinformationen.	
	Powundern Sie auf dem geführten	5

Bewundern Sie auf dem geführten Rundgang mit einem Ranger die eindrückliche Landschaft und die herrliche Alpenflora.

Kosten: CHF 39.-, inkl. Billett der Cabrio-

bahn und Führungen; Barzahlung am Exkursionstag. Reisekosten: ca. CHF 9.- für Retourbillett Luzern-Stans mit Halbtax. Bitte lösen Sie das Billett von Luzern oder Ihrem Wohnort nach Stans selbst. Mittagessen: im Gipfelrestaurant (nicht inbegr.) oder Picknick.

Leitung: Rita Gasser und lokale Führer

Bitte beachten: Durchführung nur bei gutem Wetter. Telefon 041 226 11 84 gibt ab Montag, 16. Juni 2014, 9 Uhr, Auskunft, ob die Exkursion durchgeführt wird.

Anmeldung: bis 2. Juni

# **Alltag und Natur**

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Unsere Vögel	
Vorträge:	Einblick in das faszinierende Leben einheimischer Vögel	Vorträge: Habsburger-
Dienstag, 28.	Zur Vorbereitung für die fünf Exkursionen informiert der erfahrene Referent und Exkursionsleiter in	str. 22, Luzern
Januar, 11. März,	Bild-Präsentationen über den Körperbau der Vögel, ihre Lebensweise, die Sinnesleistungen, die	14 bis 16 Uhr
1. April, 13. Mai (4x)	Brutbiologie der Vögel und Einzelheiten zum Phänomen Vogelzug. Die Teilnehmer/innen lernen	Exkursionen: im
	häufige einheimische Vogelarten und ihre Stimmen kennen. Die Exkursionen finden in Luzern und	Februar: 14 bis 17 Uhr;
Fuluusiasas	stadtnahen Wäldern statt.	März bis Juni:
Exkursionen:	Kursleitung: Dr. Urs Petermann, Biologe	8 bis 11 Uhr CHF 190.– für alle
Dienstag, 4. Februar, 18. März,		9 Anlässe
15. April, 20. Mai,		Anmeldung:
17. Juni (5x)		bis 16. Januar
Dienstag, 11. Februar	Erdstrahlen, Wasseradern, Verwerfungen, Elektrosmog  Gesundheitsbelastende Phänomene  Man sieht, hört und riecht sie nicht – und trotzdem können sie da sein, die belastenden geo- und elektrobiologischen Störzonen und der in der heutigen Zeit immer häufiger anzutreffende Elektrosmog. Diese Störquellen sind nicht so ungefährlich, wie viele Menschen glauben. Da es sensible und weniger sensible Menschen gibt, stossen Ärzte und Therapeuten oft an ihre Grenzen, und häufig bringen auch gute Medikamente nicht den gewünschten Erfolg. Der Referent gibt aufschlussreiche Hinweise, wie Verbesserungen erzielt werden können (z.B. durch Verschieben von Betten an eine andere Stelle im Zimmer oder Freischalten des Elektrosmogs). Ein guter Geo- und Elektrobiologe verkauft nichts, sondern zeigt nur auf, was zu beheben ist. Der erfahrene Referent und Autor von	Bundesplatz 14, Luzern 14.15 bis ca. 16 Uhr CHF 35.–
NEU	zwei Büchern zu diesen Themen wird auch Ihre Fragen beantworten (keine Verkaufsveranstaltung).  Referent: Hans Kauer, Ingenieur, geo- und elektrobiologischer Berater	Anmeldung: bis 29. Januar



Montag, 10. März

## **Vortragsreihe «Wetter»: Gewitter**

## Vom Götterzorn zur Hochspannung

Die Urkraft der Gewitter mit Blitz und Donner übt seit ewigen Zeiten auf die Menschen ein Gemisch aus Angst und Faszination aus. Früher wurde in einem tobenden Unwetter der Zorn der Götter sichtbar. Heute wissen wir, dass der Blitz eine gigantische elektrische Entladung ist, die auch heute noch für uns gefährlich ist. Was soll man tun, wenn man im Freien überrascht wird von einem Gewitter (Tipps für Blitzschutz etc.)? In Extermfällen kann bei einem Gewitter sogar bei uns ein Tornado auftreten. Der Referent ist Buchautor des Buches «Wetterzeichen am Himmel», Koautor ist Thomas Bucheli.

**Kursleitung:** Dr. Andreas Walker, Meteorologe, Buchautor, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf

Kurs 12 Habsburgerstr. 22, Luzern

14 bis 16 Uhr CHF 35.-

**Anmeldung:** bis 25. Februar

Ort, Zeit, Kosten **Datum** Kurs

> Weg damit! Kurs 13

Mittwoch, 12. und 26. März (2x)

Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng Shui Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem

Kram, den wir nicht mehr brauchen, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, dank derer man unnötigen Ballast los wird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe.

Kursleitung: Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS

Habsburgerstr. 22. Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 96.-

Anmeldung: bis 27. Februar

Donnerstag, 20. März bis 10. April (4x)

## Basics beim Kochen – frische Ideen für Einsteiger/innen

Kurs 14 Die Grundzubereitungsarten kennenlernen und die Gerichte mit einer Prise Humor würzen



In diesem Basiskochkurs bereiten wir unkomplizierte Gerichte zu. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen. Zudem erhalten Sie praktische Tipps für die einfache und gesunde Alltagsküche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezept-

Kurs 15

Kurs 16

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

dokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Anmeldung: bis 28. Februar

Donnerstag, 8. Mai bis 5. Juni (ohne 29. Mai), 4x

### Frühling in der Küche

Neue, unkomplizierte Rezepte sorgen für frischen Wind in Ihrer Küche

Wir verarbeiten frische Produkte aus dem frühlingshaften Marktangebot und bereiten in geselliger Runde unkomplizierte, gesunde und bekömmliche Gerichte zu. Zu jedem Kursabend erhalten Sie eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Dieser Kochkurs ist für alle Interessierten offen. 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:

Montag, 24. März

### 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

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

Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 68.-Anmeldung: bis 11. März

bis 17. April

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Testament und Erbfolge Kurs 17	
Dienstag,	Der sehr erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine allgemeine Übersicht zum Thema	Habsburgerstr. 22,
25. März	Testament und Erbfolge unter besonderer Berücksichtigung der Begünstigung des überlebenden	Luzern
	Ehegatten.	9 bis 11 Uhr
	Kursleitung: lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar	CHF 36
	Councemble Maria Fill Michael Conferencies (Al ancient till) and All Accelloration (All Accelloration) abages in m	Anmeldung:
		bis 12. März

## Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 4. bis 18. Februar (3x)	Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken»  Gibt es objektive Erkenntnisse?  Das Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir Erkenntnisse für den Alltag gewinnen. Aber wovon reden wir eigentlich, wenn wir von Erkenntnissen sprechen? Inwieweit ist das menschliche Erkenntnisvermögen subjektiv gefärbt und welcher Zusammenhang besteht zwischen Erkenntnis	Habsburgerstr. 22, Luzern 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 98.—
	und einem guten Leben? <b>Kursleitung:</b> Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik	Anmeldung: bis 22. Januar
Dienstag, 11. bis 25. März (3x)	Kursreihe «Spiritualität im Alter»  Jesus und/oder Buddha als Lebensbegleiter Christentum und Buddhismus sprechen verschiedene Sprachen, der Lebensweg ihrer Begründer ist unterschiedlich, doch ihre spirituellen Wegweisungen gleichen sich in vielem. Jesus und Buddha: Wo gibt es Parallelen, wo Unterschiede? Wir befassen uns mit dem Buch von Wolfgang Poeplau, «Den Weg der Meister gehen – Jesus und Buddha als Lebensbegleiter», Kösel-Verlag. Vorkenntnisse sind nicht Bedingung.  Kursleitung: Karl Mattmüller, Theologe	Abendweg 1, Luzern. Römkath. Landes- kirche, Haus St. Agnes (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 89.— Anmeldung: bis 26. Februar



Donnerstag, 13. März bis 10. April (5x)

## Mein Weg zur Autobiografie

Geschichten, die mein Leben schrieb

Sie haben Lust zu schreiben und wollen Ihre Lebensgeschichte zu Papier bringen. Eine Autobiografie besteht aus vielen kleinen Geschichten, die nicht zwingend chronologisch entstehen müssen. In diesem Kurs fangen Sie dort an, wo Sie die Schreiblust packt – oder machen dort weiter, wo Sie irgendwann mal aufgehört haben. Ob Sie das Werk jemals vollbringen, ist egal, Hauptsache, Sie beginnen jetzt damit. Dank unkonventionellen Schreibanregungen und Impulsen aus der Schreibgruppe entsteht Schritt für Schritt Ihre eigene Geschichtensammlung. Fangen Sie doch einfach mal damit an, von einem besonderen Glückstag zu erzählen. Bringen Sie bitte am ersten Kurstag Ihren Glücksbringer oder ein Symbol für Ihren Glückstag mit. Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin/Supervisorin

Anmeldung: bis 28. Februar

Habsburgerstr. 22,

14 bis 16 Uhr

CHF 195.-

Luzern

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

Kurs 22

## Jesus und Mohammed – Freunde oder Feinde? Was würde geschehen, wenn sie sich heute begegneten?

Kurs 23

Kurs 24

Kurs 25

Dienstag, 1. bis 15. April (3x) Angenommen, Jesus und Mohammed würden sich in unserer Zeit irgendwo treffen, in einer Bar vielleicht gar, wovon das Buch «Einwurf – Jesus und Mohammed im Gespräch» (Rüegger Verlag) ausgeht. Wie würden sie sich begegnen? Reserviert? Vorsichtig? Freundschaftlich? Im Buch, das als grundlegende Lektüre dieses Kurses gilt, erörtern die beiden grossen Gestalten der Weltgeschichte aktuelle Themen der Zeit. Zudem nehmen sie Stellung zu all den Vorschriften und Dogmen, welche die Tradition aus den ursprünglichen Visionen der beiden Religionsstifter entwickelt hat. Die Kursteilnehmenden dürfen Informationen zu dieser speziellen Konstellation erwarten und sich gerne in den aussergewöhnlichen Dialog einmischen. Bitte bringen Sie das oben erwähnte Buch in den Kurs mit; es kann in Buchhandlungen für CH 25.– gekauft werden.

Habsburgerstr. 22, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 89.–

**Kursleitung:** Josef Hochstrasser, Pfarrer und dipl. Erwachsenenbildner

Anmeldung: bis 19. März

Montag, 7. April bis 19. Mai (ohne 21. April), 6x

## SinnVolles GehirnTraining

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.

Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin

Habsburgerstr. 22, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 180.—

Anmeldung: bis 25. März

Donnerstag, 22. Mai

## **Eigene Vorsorge mit dem DOCUPASS**

Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

Mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes sind neue Formen der persönlichen Vorsorge für den Fall der eigenen Urteilsunfähigkeit im Gesetz vorgesehen. Pro Senectute bietet dazu mit dem von ihr neu geschaffenen DOCUPASS eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der

eigenen Vorsorge. In diesem Referat werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt und konkret anhand des DOCUPASSES die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) beleuchtet. Die Kursteilnehmenden haben Gelegenheit, ihre konkreten Fragestellungen einzubringen. Den DOCUPASS können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 19.–) unter Tel. 041 226 11 88 beziehen. Kursleitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater

ADOCUPASS

Habsburgerstr. 22, Luzern 9 bis 11 Uhr CHF 36.—

Anmeldung: bis 9. Mai

#### «auto-mobil bleiben» - 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 kennen Iernen. 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

Kurs 26: Dienstag, 18. März Kurs 27: Dienstag, 6. Mai Fahrtrainingszentrum
TCS, 6032 Emmen
8.30 bis 12 Uhr (Fahren/
Theorie)
13.15 bis 15.15 Uhr
(Theorie)
CHF 200.—
CHF 180.— für
TCS-Mitglieder
Anmeldung:
Kurs 26: bis: 4. März
Kurs 27: bis 23. April

## Im Alltag sicher unterwegs

## Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben» mit Billettautomatenschulung

Der Kurs vermittelt Grundlagen, um selbstsicher und gut informiert mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs zu sein. Wertvolle Tipps helfen Ihnen, sich am Bahnhof zu orientieren und sicher im öffentlichen Raum unterwegs zu sein.

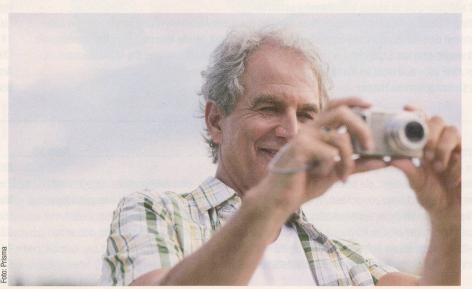
**Luzern:** 20. Mai / 21. Mai / 10. und 11. September 2014; 8 bis 12 Uhr Sursee: 7. Mai / 17. Sept. 2014; 8.30 bis 12 Uhr Willisau: 14. Mai 2014; 8.30 bis 12 Uhr Wolhusen: 4. Juni 2014; 8.30 bis 12 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung und weitere Infos direkt bei: Verkehrsbetriebe Luzern vbl unter Tel. 041 369 65 65.

## Wissen und Kultur

#### **Datum** Kurs Ort, Zeit, Kosten **Digitales Fotografieren** Kurs 30 Donnerstag. Grundkurs für Anfänger/innen Bundesplatz 14, Luzern 13. März bis Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Kamera-13.30 bis 16 Uhr 17. April (ohne CHF 260.funktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine 10. April), 5x Stolpersteine mehr für Sie sein. Anmeldung: Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin bis 28. Februar



## Bildgestaltung und Bildaufbau

Dienstag, 20. Mai bis 17. Juni (5x)

Erst blicken, dann klicken!

Die richtige Anordnung und Komposition von Linien, Flächen, Formen und Farben machen den Unterschied zwischen einem Schnappschuss und einer anspruchsvollen Fotografie. Wenn Sie ausdrucksstarke Bilder fotografieren wollen, ist es unerlässlich, die Bildgestaltung und einen bewussten Bildaufbau einzelner Elemente wirkungsvoll auf einem Foto zu platzieren. Sie werden staunen, wie Sie bereits mit wenigen Gestaltungsregeln tolle Bildergebnisse erhalten. Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Kenntnisse Ihrer Kamera und Grundkenntnisse in der Fotografie. Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin

Kurs 31

Habsburgerstr. 22, Luzern CHF 260.-13.30 bis 16 Uhr

Anmeldung: bis 7. Mai

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Ahnenforschung und Familiengeschichte Kurs 32	
Dienstag,	Der Kurs bietet Hilfe und Grundlagen, die Herkunft der eigenen Familie zu erforschen und eine	Habsburgerstr. 22,
4. bis 18. Februar	Familiengeschichte zu entwerfen. Sie erfahren, wie Sie mit und ohne Internet zu Informationen	Luzern
plus 18. März (4x)	kommen und wie Sie das erforschte Material – auch mit dem Computer – verarbeiten können.	14 bis 17 Uhr
	Zusätzlich zu den drei normalen Kurstagen wird am 18. März ein Kursnachmittag durchgeführt	CHF 178 inkl.
	mit der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, Vergleichen von Resultaten usw.	Kursunterlagen
	Kursleitung: Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar	Anmeldung:
		bis 21. Januar
	Shall we dance?! Kurs 33	no)i
Donnerstag,	Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60	«Südpol», Arsenalstr.
20. März	Auch in dieser Spielzeit fragen Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner	28, Kriens (VBL-Bus 31
bis 10. April (4x)	Theater», und Pro Senectute Kanton Luzern wieder: «Dürfen wir bitten?». Der Workshop richtet sich	bis «Südpol»)
310 TOTA (174)	an Menschen ab 60 Jahren mit Lust an Bewegung, Musik und Tanz. Im Zentrum steht die kreative	9 bis 10.30 Uhr
	Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Der Workshop	CHF 115.—
	eignet sich gleichermassen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Das aktuelle Programm von	
	«Tanz Luzerner Theater» sorgt für Impulse im Hinblick auf Körperarbeit und den Einsatz von Musik.	
	Zusätzlich zum Tanzworkshop erhalten die Teilnehmer/innen die Möglichkeit eines Probenbesuchs	
	zu einer Tanzproduktion, welcher im Preis inbegriffen ist. Der Termin wird rechtzeitig während des	
	Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung	
	von «TANZ 15: Moving Metaphors» vom Sonntag, 11. Mai 2014, um 13.30 Uhr, im Luzerner Theater.	Anmeldung:
	Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»	bis 7. März
	- Continued of the Cont	<u> </u>
	Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs 34	
Donnerstag,	Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen	Habsburgerstr. 22,
24. April bis	Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das ABC des Basis-Alphabets. Danach gestalten sie kurze	Luzern,
15. Mai (4x)	Texte mit diversen Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander	14 bis 16.30 Uhr
	und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen. Die Materialkosten von	CHF 130
	max. CHF 20 sind nicht im Kurspreis inbegriffen und werden direkt im Kurs einkassiert.	Anmeldung:
	Kursleitung: Verena Hauser	bis 11. April
	Singen aus Freude Kurs 35	
Montag		Potogtonzontrum
Montag, 5. Mai bis	Aus voller Kehle, von ganzem Herzen	Betagtenzentrum
	Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit,	Eichhof, Haus Rubin,
2. Juni (5x)	über sich selbst hinauszuwachsen. Von Atemübungen und Warm-up über Stimmbildung bis zum	Kapelle, Steinhofstr. 13
	fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstver-	Luzern (Bus Nr. 1, 11,
	trauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine	20, 31)
	Kraft zu spüren ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.	14 bis 15.45 Uhr
	Kursleitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin	CHF 110.—
		Anmeldung:
		bis 22. April
	Schach Kurs 36	
Mittwoch,	Anfängerkurs	Restaurant Weinhof,
12. März bis	Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie	Weystr. 12, Luzern
30. April (8x)	werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und	(Nähe Hofkirche)
1()	Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen	14 bis 16 Uhr
	entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des	CHF 148.— (inkl.
	Schweizerischen Schachbundes).	Schachbuch)
	Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Anmeldung:
	The state of the s	bis 26. Februar
		UIS CO FEDITIAL

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

Schachbuch) Anmeldung: bis 26. Februar

Datum Kurs Ort, Zeit, Kosten Aquarellmalen Kurs 37 Kurs für Anfänger/innen Mittwoch, 15. Jan., Habsburgerstr. 22, 12. Februar, 12. Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven Luzern 9 bis 11.30 Uhr März, 9. April, 14. erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung. Kursleitung: Maria Tschuppert Mai, 25. Juni (6x) CHF 195.-Anmeldung: NEU bis 3. Januar

Donnerstag, 16. Januar, 13. Februar, 6. März, 17. April,

22. Mai, 26. Juni

(6x)

## Aquarellmalen

Kurs für Fortgeschrittene

Sie vertiefen die Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei und wagen sich auch an aufwendigere Motive. Alle Interessierten mit Grundkenntnissen sind willkommen. Es handelt sich hier um einen fortlaufenden Kurs mit nur wenig frei werdenden Kursplätzen.

Kursleitung: Maria Tschuppert

Habsburgerstr. 22, ere Luzern nen 14 bis 16.30 Uhr CHF 195.–

Kurs 38



Anmeldung: bis 3. Januar

Dienstag, 11. März bis 1. April (4x)

Dienstag,

8. bis 29. April (4x)

## **Jasskurs**

Für Anfänger/innen

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 Nationalsport vertraut.

Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Kurs 39

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

Anmeldung: bis 25. Februar

Jassen

Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten

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

Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Kurs 40

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

11

Anmeldung: bis 25. März

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

# Gesundheitsförderung/Wohlbefinden

Datum Kurs Ort, Zeit, Kosten

## Yoga für reife Körper

Das Sanskrit Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist, und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst.

Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Werkhofstrasse»)

#### **Anfängerkurse**

Kurs 50: Mittwoch, 8. Januar bis 26. Febr. (8x)
Kurs 51: Mittwoch, 8. Januar bis 26. Febr. (8x)
Kurs 52: Mittwoch, 12. März bis 30. April (8x)
Kurs 53: Mittwoch, 12. März bis 30. April (8x)
Kurs 54: Mittwoch, 14. Mai bis 2. Juli (8x)
Kurs 55: Mittwoch, 14. Mai bis 2. Juli (8x)

9 bis 10 Uhr 11 bis 12 Uhr 9 bis 10 Uhr 11 bis 12 Uhr 9 bis 10 Uhr 11 bis 12 Uhr CHF 160.— pro Kurs

## Sommerkurse Anfänger/innen

**Kurs 56:** Mittwoch, 16. Juli bis 20. Aug. (5x) (ohne 13. Aug.) **Kurs 57:** Mittwoch, 16. Juli bis 20. Aug. (5x) (ohne 13. Aug.)

9 bis 10 Uhr 11 bis 12 Uhr CHF 100.– pro Kurs

## Kurse für Fortgeschrittene

Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kurs 58: Mittwoch, 8. Januar bis 26. Febr. (8x) Kurs 59: Mittwoch, 12. März bis 30. April (8x) Kurs 60: Mittwoch, 14. Mai bis 2. Juli (8x) 10 bis 11 Uhr 10 bis 11 Uhr 10 bis 11 Uhr CHF 160.— pro Kurs

## **Sommerkurs Fortgeschrittene**

Kurs 61: Mittwoch, 16. Juli bis 20. Aug. (5x) (ohne 13. Aug.)

10 bis 11 Uhr CHF 100.-

**Kursleitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt. Je nach Zusatzversicherung teilw. Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.



### Anmeldung: Kurse 50 & 51 & 58:

bis 4. Juli

bis 27. Dezember 2013

Kurse 52 & 53 & 59:
bis 28. Februar

Kurse 54 & 55 & 60:
bis 2. Mai

Kurse 56 & 57 & 61:

## Yoga für Männer ab 60 (ohne und mit Yoga-Erfahrung)

Yoga-Übungen, dem männlichen Naturell angepasst, unterstützen den Körper in seiner täglichen Funktion und beim Sport. Kräftigende Positionen und beweglichkeitsfördernde Yoga-Stellungen wechseln sich ab und helfen Körper und Geist, in harmonisches Gleichgewicht zu kommen. Bewusstes Atmen fördert vorhandene Ressourcen. Die Stunde endet mit erholsamer Entspannung.

Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle Werkhofstr.)

Kurs 62: Donnerstag, 30. Januar bis 3. April (ohne 27. Febr.), 9x

Kurs 63: Donnerstag, 17. April bis 26. Juni (ohne 29. Mai + 19. Juni), 9x

**Kursleitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt. Je nach Zusatzversicherung teilw. Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

14.45 bis 15.45 Uhr 14.45 bis 15.45 Uhr CHF 180.—

#### Anmeldung:

Kurs 62: bis 17. Januar Kurs 63: bis 4. April

NEU

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Qi Gong	
	Qi Gong – sinngemäss «Energie-Arbeit» – ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Es gibt ein grosses Spektrum an verschiedenen Übungen; dazu gehören Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen, die alle den Sinn haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.	Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, be Haltestelle «Moosegg CHF 190.—
	Kursleitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin	
	SVEB  Kurs 64: Montag, 20. Januar bis 24. März (ohne 24. Febr. + 3. März), 8x 14 bis 15 Uhr	Anmeldung: Kurs 64: bis 7. Janua
	Kurs 64:       Montag, 20. Januar bis 24. März (ohne 24. Febr. + 3. März), 8x       14 bis 15 Uhr         Kurs 65:       Montag, 7. April bis 23. Juni (ohne 21. + 28. April, 2. + 9. Juni), 8x       14 bis 15 Uhr	<b>Kurs 65:</b> bis 26. März
Tia miesta-ji, menu i iti meni	Atmen – Bewegen – Entspannen Kurs 66	osient SW Tild
Donnerstag, 23. Januar bis 20. Februar, 5x	Wieder einmal tief durchatmen! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mithilfe 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.	Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr
asantian	<b>Kursleitung:</b> Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	CHF 125.— Anmeldung: bis 10. Januar
	CANTIENICA®-Methode Kurs 67	
Montag,	Eine gute Haltung für ein gutes Gefühl	DG Freiraum GmbH,
27. Januar bis	Die Cantienica-Methode ist Fitness mit anatomischer und therapeutischer Präzision. Sie weckt die	Bruchstr. 10, Luzern
17. März (ohne 24. Februar und	Körperintelligenz als Basis für jede Bewegung im Sport und im Alltag, vermittelt Kraft, Beweglichkeit	(VBL-Bus 2/12/18, Haltestelle «Kasernen
3. März), 6x	und Stabilität. Mit der Cantienica-Methode wird das gesamte Skelett optimal aufgerichtet, der Beckenboden aktiviert und alle Tiefenmuskeln werden vernetzt sowie trainiert. Dies geschieht	platz»)
	schnell, sicher und nachhaltig und verhilft zu einer Linderung von Rückenschmerzen, Unterleibsbe-	13.30 bis 15 Uhr
	schwerden und Fehlhaltungen. Alle Bewegungsabläufe werden geschmeidiger. Leichtigkeit und	CHF 220.—
NEU	Frische kehren im Nu zurück.	Anmeldung:
NEU	Kursleitung: Astrid Büeler, CANTIENICA®-Instruktorin, dipl. Pflegefachfrau und Therapeutin	bis 14. Januar
	Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining Kurs 68	
Montag,	Für Kraft im Alter	Physiotherapie
3. Februar bis 31. März (ohne	Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, wenn die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar	Business Gym, Rösslimattstr. 37,
3. März), 8x	ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir	Luzern (VBL-Bus 6/7/8
	Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individuelle Beurteilung bei	bis «Werkhofstrasse»)
	Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache	10.15 bis 11.30 Uhr
	möglich (Tel. 041 362 33 22). <b>Kursleitung:</b> Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten	CHF 170.— Anmeldung:
	Raisolang. Qualifizione instruction and dipl. 1 hydiotherapeaten	bis 21. Januar
C. Helican	Tai Chi Kurs 69	43
Freitag,	Tai Chi bewegt den Körper und belebt den Geist –	Raum für Bewegung,
7. Februar bis	eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Zukunft	Zürichstr. 31, Luzern
11. April (ohne	Die fliessenden Bewegungen des Tai Chi erhalten den Körper beweglich und stärken die Musku-	8.30 bis 9.45 Uhr
28. Februar.	latur. Sie lernen einen längeren Bewegungsablauf kennen, schulen damit Ihre Konzentration und	CHF 195.—

28. Februar, 7. März), 8x

latur. Sie lernen einen längeren Bewegungsablauf kennen, schulen damit Ihre Konzentration und Vorstellungskraft und unterstützen Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht. Beim geselligen Üben in der Gruppe fällt das Lernen leichter. Tai Chi können Sie bis ins hohe Alter praktizieren. Sie brauchen dazu kein sportliches Talent.

Kursleitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin

CHF 195.-

Anmeldung: bis 27. Januar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	Beckenbodengymnastik Kurs 70	
Montag,	Da sich die Beckenbodenmuskulatur «unsichtbar» im Körperinnern befindet, ist eine gezielte	Raum für Bewegung,
17. Februar bis	Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung	Zürichstr. 31, Luzern
31. März (ohne	von Blasenschwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und	14 bis 15 Uhr
3. März), 6x	in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und wieder loszulassen. Diese Übungen sind	CHF 140
5. Wat 2), 6x	wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer.	OIII 140.
	Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, mit spezifischer Weiterbildung in Becken-	Anmeldung:
	bodengymnastik, Expertin Erwachsenensport esa BASPO	bis 4. Februar
68 bis 7 Jenuar 65: bis 28, Márz	48.4 Montro 20 Január 1992 de Reintellon 24 Februar 18 Montro 20 Junio 20 J	entra accina mati
	Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör Kurs 71	
Dienstag,	Wege zu besserem Zuhören	Horch-Atelier APP,
11. März	Wer gut hört und zuhören kann, bleibt in Kontakt, gehört dazu und kann sich aktiv beteiligen. Wieder	Theaterstr. 13, Luzer
bis 8. April (5x)	besser in Verbindung stehen mit den anderen und der Welt, teilhaben und verbunden sein – das ist	9 bis 11 Uhr
	das Ziel dieses Kurses. Im Alter lässt das Gehör nach, es kommen weniger Impulse im Gehirn an.	CHF 195
	Wie ein Muskel, der nicht mehr genutzt wird, werden die Nervenverbindungen schwächer, die für	
	das Verarbeiten und Verstehen von Sprache nötig sind. In der Folge wird es immer anstrengender,	
	Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zu einem besseren Ver-	
	ständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel	
	ruhend «trainieren» das Elektronische Ohr und Mozart über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken Ihre	
	Lebensgeister.	Anmeldung:
NEU	Kursleitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin	bis 26. Februar
Jelung musclem	o guta talang dar pata sangana angana an	nia o bie 10 de - gris
	Gleichgewichtstraining Kurs 72	
Freitag,	Sturzprophylaxe = Gehsicherheit	Sport Solution, Ober-
14. März bis	Viele ältere Menschen verunfallen jedes Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsi-	grundstr. 42, Luzern

verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können

Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger

cherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und



## Gut ein- und durchschlafen

Mittwoch, 2. und 9. April (2x)

16. Mai (ohne

18. April), 9x

Schlafstörungen natürlich meistern

Haben Sie Mühe mit dem Ein- und/oder Durchschlafen? Möchten Sie Wege finden, den Schlaf auf natürlichem Weg zu regulieren? So, dass Sie morgens wieder ausgeruht, klar und fit sind? Es geht oft auch ohne starke Schlafmittel. Sie lernen in diesem Kurs, was Ihren Schlaf sabotiert und wie Sie dies ausschalten können. Erfahren Sie auch, was Ihre Organuhr, Ihr Biorhythmus und Ihr persönliches Umfeld zu Ihrem gesunden Schlaf beitragen. Alles, was Sie brauchen, ist etwas Geduld mit sich selbst und Freude am leicht erlernbaren Schlaftraining.

NEU

Kursleitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin

Kurs 73

Luzern 14 bis 16 Uhr

Habsburgerstr. 22,

Haltestelle «Moosegg»)

9.45 bis 11.15 Uhr

(VBL-Bus 1, bis

CHF 230.-

Anmeldung: bis 28. Februar

CHF 56.-

Anmeldung:

bis 20. März



## Osteoporosegymnastik: ein Angebot der Rheumaliga LU/UW

Aktives Gruppenprogramm mit gezielten Kräftigungs- und Koordinationsübungen.

Kursleitung: dipl. Physiotherapeutin

Daten:Semesterkurse, der Einstieg ist jederzeit möglichKursorte:Luzern, Ebikon, Emmenbrücke, Baldegg, SchüpfheimAnmeldung und Auskunft:Rheumaliga LU/UW, Leitung Kurswesen, Tel. 041 484 34 75

# Gemeinsame Interessen teilen

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

Nachfolgend 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. Jan, 21. Feb., 21. März, 16. Mai, 20. Juni. Zeit: 13.30 bis 15 Uhr. Ort: 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: 9. Jan. (statt 2. Jan.), 6. Feb., 6. März, 3. April, 1. Mai, 12. Juni (statt 5. Juni), 3. Juli. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** 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. Jan., 28. Feb., 28. März, 25. April, 30. Mai, 27. Juni. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, 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, 16. Jan., 13. Feb. (Fasnachtsanlass), 6. März, 10. April, 8. Mai, 22. Mai, 26. Juni. **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: 6. Feb., 6. März, 3. April, 1. Mai, 5. Juni. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Margrit Thalmann. **Kosten:** CHF 20.— pro Halbjahr (5x). Die definitive Durchführung dieser Jass-Treffs ist noch offen. Bitte erkundigen Sie sich unter Telefon 041 226 11 96.

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

# **Sprachen**

## Sprachkurse für jedes Niveau

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und Grammatik wie nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, möglichst bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnerstufen.

## **Allgemeine Angaben**

Kursleiterir	nnen:		Französisch Frau Christine Steiner-Reichlen Tel. 041 370 79
Englisch	Frau Rosmarie Zemp-Gruber	Tel. 041 440 12 76	(Kurse 51 bis 53)
	(Kurse 3, 5 bis 7, 10 bis 17)		Frau Barbara Christen (Kurs 50) Tel. 041 242 13 5
	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49	Russisch Frau Alina Fuchs (Kurse 60, 61) Tel. 041 320 75
	(Kurse 4, 8, 9, 18 bis 23)		
	Frau Barbara Christen (Kurs 1, 2)	Tel. 041 242 13 51	Ort: Habsburgerstrasse 22, Luzern
Spanisch	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera	Tel. 041 610 95 06	Lektionsdauer: 50 Minuten
	(Kurse 31 bis 35, 39)		Anmeldung: bis 20.Dezember 2013 (Ein Einstieg ist auch zwischenzeit-
	Frau Belén Temiño (Kurse, 30, 36, 38)	Tel. 041 311 24 56	lich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 37)	Tel. 041 310 63 75	Kursdauer: 6. Januar bis 4. Juli 2014 (ohne Fasnachtsferien vom
Italienisch	Frau Emi Pedrazzini (Kurse 40 bis 47)	Tel. 041 310 63 75	24. Februar bis 7. März und Osterferien vom 21. April bis 2. Mai und
			ohne Auffahrt, Pfingsten und Fronleichnam)

			CO	
	sch			

Englisch	WELCOME!				
MEII			Mittelstufe		
	gerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse))		Kurs 13:	Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 319.— (22x)
Kurs 1:	Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 305 (21x)	Kurs 14:	Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 319 (22x)
Anfängerstu	<b>fe 1.1</b> (wenig Vorkenntnisse)		Mittelstufe	1.3	
Kurs 2:	Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 305 (21x)	Kurs 15:	Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 305 (21x)
Anfängerstu	fe 1.2 (wenig Vorkenntnisse erforde	rlich)	Mittelstufe	1.4	
Kurs 3:	Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 319 (22x)	Kurs 16:	Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 305 (21x)
Anfängerstu	fe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)		Mittelstufe	2	
Kurs 4:	Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 305 (21x)	Kurs 17:	Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 305 (21x)
Kurs 5:	Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr	CHF 305 (21x)	Kurs 18:	Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 305 (21x)
Anfängerstu	fe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)		Fortgeschri	ittene 1	
Kurs 6:	Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 305 (21x)	Kurs 19:	Di, 16 bis 17 Uhr	CHF 319 (22x)
			Kurs 20:	Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 305 (21x)
Anfängerstu	fe 2				Fight Condition and Section
Kurs 7:	Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 305 (21x)	Fortgeschri	ittene 2	
			Kurs 21:	Di, 14 bis 15 Uhr	CHF 319 (22x)
Anfängerstu Kurs 8:	<b>1e 2.2</b> Di, 15 bis 16 Uhr	CHF 319 (22x)	Fortgeschri	ittene 3	
Kurs 9:	Do, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 290.— (20x)	Kurs 22:	Do, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 290 (20x)
Mittelstufe 1			Konversatio	on (für Fortgeschrittene)	
Kurs 10:	Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr	CHF 319 (22x)	(Lektüre und	Diskussion von aktuellen und literar	
Mittelstufe 1	1.1		rung des müi	ndlichen Ausdrucks und Erweiterung Do, 9.30 bis 10.30 Uhr	
Kurs 11:	Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 319 (22x)	itaro Eoi	20, 0.00 810 10.00 011	OTT 200. (20X)
Kurs 12:	Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 319 (22x)			
Ituro IL	1111, 10.00 010 11.00 0111	OIII 010. (ZZX)			



<b>Spanisch</b>	BIEN	<b>VENIDOS!</b>

erstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)	
Di, 11 bis 12 Uhr	CHF 319 (22x)
d d (comple Various states as)	
Fr, 10.30 bis 12 Uhr	CHF 458.— (21x)
1.2 (wenig Vorkenntnisse erforde	rlich)
Di, 11 bis 12 Uhr	CHF 319 (22x)
<b>1.3</b> (Vorkenntnisse erforderlich)	
Do, 14 bis 15.30 Uhr	CHF 436 (20x)
Di, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 480 (22x)
Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 305 (21x)
ne 1	
	CHF 480 (22x)
ne 2	
Di, 10 bis 11 Uhr	CHF 319 (22x)
TO STANDARD TO BE STRUMENT	
Di, 10 bis 11 Uhr	CHF 319 (22x)
	1.1 (wenig Vorkenntnisse) Fr, 10.30 bis 12 Uhr  1.2 (wenig Vorkenntnisse erforde Di, 11 bis 12 Uhr  1.3 (Vorkenntnisse erforderlich) Do, 14 bis 15.30 Uhr  Di, 8.30 bis 10 Uhr Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr  ne 1 Di, 8.30 bis 10 Uhr  ne 2 Di, 10 bis 11 Uhr

## **Konversation 2**

En un ambiente relajado y con ayuda de textos cortos de periódicos, revistas u otros, hablamos y compartimos ideas y opiniones sobre temas de actualidad o de interés para el grupo.

Kurs 39:

Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 305.— (21x)

## Italienisch BENVENUTI!

Kurs 40:	Mi, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 480 (22x
Anfängerstuf	e 2 (wenig Vorkenntnisse)	
	Mi, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 480 (22x
Anfängerstuf	e 3	
Kurs 42:	Di, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 480 (22x
Mittelstufe 1		
Kurs 43:	Di, 13.30 bis 15 Uhr	CHF 480 (22x
Mittelstufe 2		
Kurs 44:	Mi, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 480 (22x
Mittelstufe 3		
Kurs 45:	Do, 10 bis 11.30 Uhr	CHF 436 (20x
Fortgeschritte	ene 1:	
Kurs 46:	Mi,13.30 bis 15 Uhr	CHF 480 (22x
Kurs 47:	Do, 8.30 bis 10 Uhr	CHF 436 (20x
Französisc	h BIENVENUE!	

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)		
Kurs 50:	Fr, 15.30 bis 17 Uhr	CHF 458 (21x)
Anfängeretuf	e 1.1 (wenig Vorkenntnisse)	
Kurs 51:	Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 305 (21x)
Mittelstufe 2		
Kurs 52:	Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 305 (21x)
Fortgeschritt	ene 883 4 8 18 ms	
Kurs 53:	Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 305 (21x)

Kurs 60:	Mo, 16.30 bis 17.30 Uhr	CHF 305 (21x)
Anfängerst	ufe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)	
Kurs 61:	Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr	CHF 305 (21x)

Russisch für die Reise (Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse)



## **Moderne Kommunikationsmittel**

Kursleitung: Michel Prigione, MIP Schulung und Beratung

Ort: Theaterstr. 7, Luzern

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

## iPhone-Grundkurs

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes iPhone und PIN-Code (vierstelliger Zugangscode) und Stromadapterkabel mitnehmen.

In diesem Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone. Richtig telefonieren, SMS senden/empfangen, Kontakte erfassen und mailen gehören ebenso zum Kursinhalt wie die Bedienung verschiedener Apps z.B. SBB etc.

**Kurs iPh 1:** Montag, 13.1. + 20.1.

13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.-

**Kurs iPh 2:** Freitag, 21.3. + 28.3.

13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.-

**Kurs iPh 3:** Donnerstag, 26.5. + 2.6.

8.45 bis 10.45 Uhr (2x), CHF 125.-

## **NEU** Kurs für Android Handy Samsung etc.

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie deren Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen Ihres Telefons. Bitte geben Sie uns die Marke des Telefons bekannt. Mitnehmen: eigenes, geladenes Telefon mit PIN-Code (vierstellig).

**Kurs AND 7** Montag, 10.2. + 17.2. (2x)

13.45 bis 15.45 Uhr, CHF 95.-

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

## **NEU** Kurs für Handy Nokia etc. (alte Modelle)

Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Handys kennen Iernen, 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.

**Kurs NOK 8** Montag, 10.3. + 17.3. (2x)

8.45 bis 10.45 Uhr, CHF 95.-

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### **iPad**

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes iPad und PIN Code (vierstelliger Zugangscode) und Stromadapterkabel mitnehmen.

Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie das iPad bedienen. Sie gehen mit Ihrem iPad ins Internet, verfassen Mails und laden Fotos. Senden Sie E-Mails an Bekannte. Lernen Sie wichtige Apps und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte nehmen Sie Ihre Apple-ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt, um Apps zu laden.

Kurs PAD 4: Donnerstag, 16.1., 23.1., 30.1.

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

**Kurs PAD 5:** Freitag, 21.3., 28.3., 4.4.

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

Kurs PAD 6: Donnerstag, 8.5., 15.5., 22.5.

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

# Computerkurse (Mac)

Kursleitung: Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn

### **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 10: Montag, 3.2.

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 & beenden, Dateien erstellen, speichern und öffnen, Safari.

Kurs MAC 11: Montag/Mittwoch, 17.2. + 19.2.

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

Kurs MAC 12: Montag/Mittwoch, 10.3. + 12.3.

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

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

## Word 2011 für Mac

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

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

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 13: Dienstag, 15.4. + 22.4. + 29.4.

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

#### **iPhoto**

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac

Ziel des Kurses ist es, die Bilder zu verwalten, einfache Bildbearbeitungen durchzuführen, Alben und Ereignisse zu erstellen und die Ergebnisse weiterzugeben.

Kursinhalt: Fotos importieren, die Benutzeroberfläche von iPhoto, Ereignisse verwalten, Bilder bearbeiten; zuschneiden, retuschieren, Farben korrigieren. Alben, Karten und Kalender erstellen, Bilder weitergeben und exportieren. Das Arbeitsbuch für den Kurs ist im Preis (ca. CHF 28.- nicht inbegriffen (Angaben zum Buch werden in der Kursbestätigung bekanntgegeben).

Montag/Mittwoch, 19.5. + 21.5. Kurs MAC 14:

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

# Computerkurse (Windows)

Setzen Sie Iher Wünsche um, besuchen Sie jetzt einen Computerkurs. Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen. halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten und

virusfrei surfen. Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und wecken Sie Ihre Ressourcen - erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit dem PC!

## Allgemeine Angaben

Unterrichtet wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden. Es stehen moderne PCs zur Verfügung oder Sie können Ihren eigenen Laptop mitnehmen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows 7 oder XP gearbeitet, die entweder die Office Version 2003 oder 2010 installiert haben.

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entspre-

> chenden Kosten bar vor Ort einkassiert: Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Computerkurse in Luzern

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

Theaterstrasse 7, Luzern

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

## **Erster PC-Kontakt**

#### Vorkenntnisse: Keine

Welche Möglichkeiten bietet der Personalcomputer? Erste Schritte am PC. Starten des PC, 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 10: Mittwoch, 15.1.

8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 11: Freitag, 7.2.

13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 12: Freitag, 14.3.

8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 13: Mittwoch, 30.4.

8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.-

Kurs Eko 14: Montag, 5.5.

8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.-

## Windows-Einführung

**Vorkenntnisse:** Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse **Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop zuhause mit Windows Betriebssystem. Bitte vor der Anmeldung abklären, welche Windows-Version installiert ist: Windows XP, Vista 7 und Office 2003 / 2007 / 2010?

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

In diesem Kurs erlernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind imstande, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

**Kurs WiE 20:** Dienstag, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2.

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

**Kurs WiE 21:** Donnerstag, 30.1., 6.2., 13.2., 20.2.

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

**Kurs WiE 22:** Mittwoch, 12.2., 19.2., 26.2., 5.3.

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

**Kurs WiE 23:** Montag, 24.3., 31.3., 7.4., 14.4.

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

**Kurs WiE 24:** Donnerstag, 8.5., 15.5., 22.5., 5.6.

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

**Kurs WiE 25:** Dienstag, 3.6., 10.6., 17.6., 24.6.

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

## Windows-Wiederholungskurs mit Windows 7

Die Inhalte aus dem Windows-Grundkurs werden repetiert und vertieft. Bitte teilen Sie uns in der ersten Lektion Ihre Wünsche mit. Wir fassen diese zusammen und bauen sie nach Möglichkeit in den Stoff des Kurses ein

**Kurs W-WiE 27:** Freitag, 9.5., 16.5., 23.5.

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

Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word, Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

**Kurs UW 28:** Dienstag, 14.1., 21.1., 28.1.

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

**Kurs UW 29:** Donnerstag, 13.3., 20.3., 27.3.

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

**Kurs UW 30:** Mittwoch, 7.5., 14.5., 21.5.

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

**Kurs UW 31:** Donnerstag, 5.6., 12.6., 26.6.

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 Grundfunktionen von Word kennenlernen, verschiedene Ansichten der

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 in Hoch- und Querformat drucken.

**Kurs WoE 40:** Dienstag, 11.3., 18.3., 25.3., 1.4.

13.45 bis 16.45 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 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 41:

Dienstag, 6.5., 13.5., 20.5., 27.5. 13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

## Tabellenkalkulation mit Excel

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigekurs oder Wiederholungskurs

#### Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen

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 50:

Dienstag, 11.3., 18.3., 25.3., 1.4. 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 dem Internet Explorer und den Mail-Programmen Outlook Express (Windows XP) Live Mail (Windows 7) oder aber Outlook 2003 / 2010 gearbeitet.

## Sich zurechtfinden im World Wide Web

Lernen Sie das Internet kennen. Suchen und finden Sie Informationen, Bilder, TV-Beiträge und lernen Sie, wie man Webadressen speichert und ausdruckt. Wir zeigen Vorkehrungen, die sicheres Surfen ermöglichen.

#### Umgang mit der elektronischen Post

Erlernen Sie die Funktion des E-Mailens und halten Sie mit Ihren Bekannten künftig Kontakt per elektronischer Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte per Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

Kurs InE 60:

Montag, 10.3., 17.3., 24.3., 31.3. 13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs InE 61:

Montag, 28.4., 5.5., 12.5., 19.5. 13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.-

Kurs InE 62:

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

Mittwoch, 4.6., 11.6., 18.6., 25.6.



## 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 70:

Mittwoch, 7.5., 14.5., 21.5., 28.5. 8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.-

(exkl. Programm Photoshop Elements \*\*Version 10

à CHF 45.- und Buch à CHF 35.-)

## 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 71:

Donnerstag, 13.3., 20.3., 27.3. 8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.-

Kurs Foe 72:

Freitag, 9.5., 16.5., 23.5.

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

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

## Computerkurse in Neuenkirch

Kursleitung: Michel Prigione

Ort: MIP Schulung und Beratung, Surseestrasse 8,

Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze sind auf dem Gemeindeparkplatz verfügbar – fünf Minuten zu Fuss bis zum Kurslokal)

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 80:** Freitag, 17.1., 24.1., 31.1., 7.2.

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

**Kurs WiE 81:** Dienstag, 18.3., 25.3., 1.4., 8.4.

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

**Kurs WiE 82:** Dienstag, 6.5., 13.5., 20.5., 27.5.

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

## Windows-Umsteigerkurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows Vista bzw. Windows 7

Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word/Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 83: Montag, 20.1., 27.1., 10.2.

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

Kurs UW 84: Donnerstag, 3.4., 10.4., 17.4.

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

### Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung

Internet Explorer 9.0 oder Mozilla Firefox, Windows Mail, Windows Live

Mail, Outlook

Was ist das Internet, Internet Zugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand

und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

**Kurs InE 85:** Freitag, 14.2., 21.2., 28.2., 7.3.

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

Kurs InE 86: Mittwoch, 4.6., 11.6., 18.6., 25.6.

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

#### 0.00 bio 11.00 offi (4x), offi 000.

## **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, Glückwunschkarten erstellen. Durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern.

**Kurs DBE 87:** Mittwoch, 26.3., 2.4., 9.4., 16.4.

8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.— (exkl. Programm Photoshop Elements \*\*Version 10 à CHF 45.— und

Buch à CHF 35.-)

## Fotobuch erstellen

**Voraussetzung:** Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse

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 88:** Montag, 31.3., 7.4., 14.4.

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

## **NEU** iPad

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes iPad und PIN Code (vierstelliger Zugangscode) und Stromadapterkabel mitnehmen.

Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie das iPad bedienen. Sie gehen mit Ihrem iPad ins Internet, verfassen Mails und laden Fotos. Senden Sie E-Mails an Bekannte. Lernen Sie wichtige Apps und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte nehmen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden); diese wird benötigt um Apps zu laden.

Kurs PAD 89: Dienstag, 4.2., 11.2., 18.2.

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