

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2013)  
**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:** 01.02.2026

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

## Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 13. August	<b>Gotthard-Infocenter Pollegio und romanische Kirchen</b> <b>Anlass 201</b> <b>Infocenter Gotthard und Kirchen San Nicola in Giornico und San Carlo in Negrentino</b> Mit dem Car fahren wir durch den Gotthard in die Leventina. In Pollegio besuchen wir das Infocentro Gottardo Sud der AlpTransit. In einer Führung im Infocenter erfahren wir vieles über das Jahrhundertprojekt. Nach dem Mittagessen in einem Grotto geht es nach Giornico zum Besuch der Kirche San Nicola, der bedeutendsten romanischen Kirche des Tessins. Eine Fahrt durchs Bleniotal nach Acquarossa und hinauf nach Negrentino führt uns zum Besuch der zweischiffigen Kirche San Carlo aus dem 11. Jh. mit doppelter Apsis und den leuchtenden Malereien. Auf der Heimfahrt passieren wir die Pässe Lukmanier (Kurzaufenthalt) und Oberalp. <b>Kosten:</b> CHF 49.– inkl. Eintritt und Führung. <b>Reisekosten:</b> im Preis inbegriffen. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> Alfons Steger und lokaler Führer der AlpTransit	<b>Treffpunkt:</b> 7.30 Uhr beim Carparkplatz auf dem Inseli, Luzern <b>Rückkehr:</b> ca. 19 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung</b> bis 2. August
Freitag, 23. August	<b>Schloss Wildegg</b> <b>Anlass 202</b> <b>Die Schlossdomäne und ihre Gärten</b> Mit Bahn und Bus fahren wir nach Wildegg AG und besuchen dort das neu renovierte Schloss Wildegg. In einer Führung werden uns die Geschichte, die Räumlichkeiten und das Leben der Schlossbewohner nähergebracht. Nach dem Mittagessen (Buffet) auf dem Biohof des Schlosses haben wir Gelegenheit, den Rosen-, den Nutz- und den Lustgarten zu bewundern und zu erleben. <b>Kosten:</b> CHF 19.– inkl. Eintritt und Führung. <b>Reisekosten:</b> ca. CHF 18.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Mittagessen:</b> Buffet auf dem Biohof des Schlosses (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> Alfons Steger und lokale Führer/innen	<b>Treffpunkt:</b> 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.07 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung</b> bis 12. August
Montag, 2. September	<b>Tierpark Goldau – einmal ganz anders</b> <b>Anlass 203</b> Xaver Moser, tätig als Ranger im Natur- und Tierpark Goldau und Märchenerzähler, nimmt Sie mit auf eine aussergewöhnliche Entdeckungsreise. Sie verbringen einen gemütlichen Tag in diesem einzigartigen Naturparadies mit über hundert meist europäischen Tierarten. Xaver Moser führt Sie dabei zu den schönsten Plätzen und erzählt Ihnen interessante Geschichten und Anekdoten zu den einzelnen Tieren. Sie haben auch die Gelegenheit, einmal «hinter die Kulissen» eines Tierparks inkl. Futterzubereitung zu werfen oder das Fell eines Bären oder eines Wolfes gefahrlos zu streicheln. Sie sollten gut zu Fuss sein. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 20 Personen. <b>Kosten:</b> CHF 34.– inkl. Eintritt und Führung. <b>Reisekosten:</b> CHF 10.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Mittagessen:</b> im Tierpark-Restaurant (nicht inbegr.); Picknick möglich. <b>Leitung:</b> Xaver Moser, Ausbilder FA	<b>Treffpunkt:</b> 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 16.54 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung</b> bis 21. August



Foto: zlg

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



Dienstag,  
8. Oktober

## Königsfelden und Vindonissa

Anlass 204

### Die Klosterkirche Königsfelden und ihre berühmten Glasfenster, Vindonissa und die Römer, das Städtchen Brugg

Wir fahren mit der Bahn nach Brugg und besuchen die ehemalige Klosterkirche Königsfelden mit ihren Glasfenstern. Eine Führung bringt uns die Geschichte des Klosters und der berühmten Glasfenster näher. Am Nachmittag besuchen wir das moderne Vindonissa-Museum, wo wir uns während einer Führung in die Geschichte der Römer zurückversetzen lassen. Auch ein Rundgang durch das Städtchen Brugg steht auf dem Programm.

**Kosten:** CHF 26.– inkl. Eintritte und Führungen. **Reisekosten:** ca. CHF 22.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).

**Leitung:** Alfons Steger und lokale Führer/innen

**Treffpunkt:** 8.20 Uhr,  
SBB-Schalterhalle  
Luzern

**Rückkehr:** 18.05 Uhr  
in Luzern



Foto: zvg

**Anmeldung**  
bis 26. September

Dienstag,  
22. Oktober

## Betriebsbesichtigung bei SR Technics am Flughafen Zürich

Anlass 205

SR Technics ist einer der weltweit grössten und führenden Anbieter im Bereich Flugzeugwartung und -instandhaltung. Mit einem Bus werden Sie über das Flugfeld zu den riesigen Werften gefahren. Ein kompetenter Tourguide führt Sie durch die Hallen und Sie erleben hautnah, wie an den Flugzeugen gearbeitet wird. Vor der Führung Besuch auf der Zuschauerterrasse und Mittagessen auf eigene Faust. Bitte ID oder Pass mitnehmen.

**Kosten:** CHF 26.– inkl. Führung. **Reisekosten:** ca. CHF 23.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).

**Leitung:** Rita Gasser und lokaler Führer

**Treffpunkt:** 9.55 Uhr,  
SBB-Schalterhalle  
Luzern  
**Rückkehr:** 17.49 Uhr  
in Luzern

**Anmeldung**  
bis 8. Oktober

Freitag,  
8. November

## Umwelt Arena in Spreitenbach

Anlass 206

### Eine neue Plattform für die Umwelt

Unter dem grössten Solardach der Schweiz informieren mehr als 100 Firmen und Organisationen über nachhaltiges Leben und Konsumieren. Sie tauchen ein in den virtuellen Supermarkt, Sie informieren sich über energiebewusstes Wohnen und Haushalten. Sie lernen neue Formen der Kommunikation und Mobilität kennen und gönnen sich eine Rast im Restaurant «Klima» mit seiner biologisch saisonalen Küche.

**Kosten:** CHF 32.– inkl. Eintritt und Führung. **Reisekosten:** ca. CHF 26.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant «Klima» (nicht inbegr.).

**Leitung:** Pia Schmid und lokale/r Führer/in

**Treffpunkt:** 8.55 Uhr,  
SBB-Schalterhalle  
Luzern  
**Rückkehr:** 16.49 Uhr  
in Luzern

**Anmeldung**  
bis 29. Oktober

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



Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 26. November	<b>Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session</b> <b>Anlass 207</b> <b>Führung, Teilnahme auf den Tribünen, Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen</b> Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die 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. <b>Kosten:</b> CHF 25.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus. <b>Reisekosten:</b> ca. CHF 29.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> Franz Brun, alt Nationalrat, und örtliche Führer/innen	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 17 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung</b> bis 12. November

# Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 10. bis 24. September (3x)	<b>Begegne Deinem Inneren Kind</b> <b>Kurs 211</b> Das Innere Kind – auch Seelenkind genannt – ist die Quelle unserer Lebendigkeit, unserer Begeisterungsfähigkeit, unserer Lebendigkeit, unseres Staunens, unserer Fähigkeit, ganz in der Gegenwart leben zu können. Ein verletztes und trauriges Inneres Kind schränkt uns stark ein. Wir erforschen im Seminar die Bedürfnisse unseres Inneren Kindes und zeigen Wege auf, sich mit dem Inneren Kind zu verbinden und auszusöhnen. Diese Arbeit stärkt uns als Erwachsene und kann die schönen Erlebnisse unserer Vergangenheit (Personen, Orte, Geschichten u. a.) neu wachrufen und beleben. Das stärkt auch die Selbstverantwortung, das Offensein für Neues, und wir lernen als tragfähige Menschen, selbst frühere Wunden zu heilen. <b>Kursleitung:</b> Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP	Habsburgerstrasse 22, Luzern 9 bis 11.30 Uhr CHF 148.–  <b>Anmeldung</b> bis 28. August

**NEU**

Montag, 30. September	<b>Stil und Make-up mit 60+</b> <b>Kurs 212</b> <b>Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?</b> Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up. <b>Kursleitung:</b> Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin	Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 68.– <b>Anmeldung</b> bis 16. September
--------------------------	---	---

Dienstag, 1. bis 15. Oktober (3x)	<b>Pilze kennenlernen in der Natur</b> <b>Kurs 213</b> <b>Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten</b>  Der Pilzkurs, welcher im letzten Jahr auf grosses Interesse gestossen ist, richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene. Die Theorie wird immer direkt in die Exkursionen eingeflochten. Zur Pilzbestimmung (Pareys Buch der Pilze) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlussspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Durchführung bei jeder Witterung. Vor der Heimkehr ist es möglich, in der Waldhütte ein selbst mitgebrachtes Picknick einzunehmen. Für die Kursteilnehmenden des letzten Jahres ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse. <b>Kursleitung:</b> Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau	Willisau, Waldhütte (am ersten Kurstag ist der <b>Treffpunkt</b> beim Bahnhof Willisau) 9 bis 12 Uhr CHF 96.–  <b>Anmeldung</b> bis 18. September
---	---	--

Foto: Prisma

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



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
-------	------	-------------------

Mittwoch, 9. Oktober bis 13. November (6x)	<b>Astronomie – Faszination Sternenhimmel</b> <b>Sterne und Sternbilder / Der Mond</b> Was sind Sterne, wie gross sind sie und wie weit sind sie entfernt? Ist unsere Sonne auch ein Stern? An sechs Kursabenden erhalten Sie Antworten auf diese und viele andere Fragen. Sie lernen dabei Sterne und Sternbilder kennen und finden sich mit der dazu notwendigen, drehbaren Sternkarte jederzeit am Nachthimmel zurecht. Ausserdem wird der Mond ein Hauptthema sein. Das Licht- und Schattenspiel einer Mond- oder Sonnenfinsternis lässt sich anhand von beweglichen Modellen einfach erklären. Die im Kurs benötigte Sternkarte kann beim Kursleiter für CHF 25.– direkt bezogen werden. Bei gutem Wetter ist ein Beobachtungsabend in der Sternwarte Hubelmatt vorgesehen. <b>Kursleitung:</b> Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern	<b>Kurs 214</b>  Schulhaus Hubelmatt West, Luzern, 2. Stock, Zimmer 201. Im gleichen Gebäude befindet sich die Sternwarte (erreichbar ab Busstation «All- mend», Bus-Linie 20 oder Endstation «Hubel- matt», Bus-Linie 4) 20 bis 22 Uhr CHF 125.– <b>Anmeldung</b> bis 26. September
--	--	---

Donnerstag, 10. Oktober	<b>Vortragsreihe «Wetter»: Zeichen am Himmel</b> <b>Licht- und Farbphänomene in der Atmosphäre</b> In der Natur existieren unglaublich viele Farbphänomene, die durch Brechung, Beugung, Reflexion, Spiegelung etc. von Lichtstrahlen entstehen: Regenbogen, Halos, Nebensonnen, Glorien, Aureolen, Farbkränze, Lichtsäulen, Dämmerungsfarben, Fata Morganas, Polarlichter etc. Einige dieser Erscheinungen sind sehr häufig, andere sehr selten, wie etwa die Polarlichterscheinungen über der Schweiz im Jahr 2003. Einige ganz spezielle Ereignisse dieser Art sind sogar in die Geschichte eingegangen. <b>Kursleitung:</b> Dr. Andreas Walker, Meteorologe, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf. Buchautor des Buches «Wetterzeichen am Himmel» mit Co-Autor Thomas Bucheli.	<b>Kurs 215</b>  Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 35.–
----------------------------	--	---



**NEU**

**Anmeldung**  
bis 27. September

Donnerstag, 17. Oktober bis 7. November (4x)	<b>Kochkurs</b> <b>Kulinarische Ferienerinnerungen</b> Diese kulinarische Reise lässt uns in Erinnerungen an Sonne, Meer, zaubernde Landschaften und köstliche Gerichte schwelgen. Wir bereiten beliebte und unkomplizierte Spezialitäten aus Italien, Frankreich, Spanien und Österreich zu. Sie erhalten eine Auswahl an Rezepten für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts, die Sie zu Hause nachkochen können. <b>Kursleitung:</b> Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin	<b>Kurs 216</b>  Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte) <b>Anmeldung</b> bis 27. September
--	--	---

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



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 5. November	<b>Ohne Licht geht es nicht</b> <b>Licht im Dschungel der neuen Lampentypen</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Annemarie Pfyffer, Low Vision Trainerin mit Spezialausbildung in Beleuchtung	<b>Kurs 217</b> fsz, Maihofstr. 95c, Luzern, 4. Stock mit Lift (VBL-Bus 1, Endstation «Maihof») 14 bis 16.30 Uhr CHF 25.– <b>Anmeldung</b> bis 23. Oktober

# Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 27. August	<b>«auto-mobil bleiben» – ein Fahr-Check-Kurs</b>  Foto: Prisma 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 lernen. 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). <b>Kursleitung:</b> Marlies Wespi, Fahrlehrerin; Pascal Wettstein, Fahrlehrer	<b>Kurs 221</b> 8.30 bis 12 Uhr (Fahren/Theorie) 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen CHF 200.– CHF 180.– für TCS-Mitglieder <b>Anmeldung</b> bis 13. August

Montag, 14. Oktober bis 18. November (6x)	<b>SinnVolles GehirnTraining</b> <b>Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	<b>Kurs 222</b> Habsburgerstrasse 22, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 180.– <b>Anmeldung</b> bis 3. Oktober
---	--	--

Montag, 14. Oktober bis 25. November (ohne 28. Okt.), 6x	<b>SinnVolles GehirnTraining in Willisau</b> <b>Fitness fürs Gedächtnis</b> Beschreibung des Kursinhaltes siehe beim obigen Kurs. <b>Kursleitung:</b> Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT	<b>Kurs 223</b> Wohnbaugenossen- schaft Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau 14 bis 16 Uhr CHF 180.– <b>Anmeldung</b> bis 3. Oktober
---	---	--

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



Dienstag,  
15. Oktober bis  
12. November (5x)

## Einfach drauflosschreiben

### Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen

Sie haben Lust zu schreiben – ohne als grosses Ziel eine chronologische Autobiografie vor Augen zu haben. Einfach schreiben, in Erinnerungen kramen, kleine Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen. Angeregt von thematischen Impulsen der Kursleiterin lenken Sie Ihre Erzählungen in eine Richtung, in der Sie die Schreiblust packt. So entstehen Texte, Erzählungen, Anekdoten – und vielleicht auch mal ein Gedicht. Hier begegnen Sie Menschen, die gerne schreiben und damit über das Leben nachdenken. Auch auf ehemalige Teilnehmer/innen warten neue Themen und Schreibaufgaben.

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

Kurs 224

Habsburgerstrasse 22,  
Luzern  
14 bis 16.30 Uhr  
CHF 230.–

**Anmeldung**  
bis 3. Oktober

## 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 an Hand 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.–) beziehen unter Tel. 041 226 11 88.

**Kursleitung:** Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater

Kurs 225: Mittwoch, 30. Oktober

Kurs 226: Montag, 11. November

Hotel Cascada,  
Bundesplatz 18, Luzern  
9 bis 11 Uhr  
CHF 29.–



**Anmeldung**  
Kurs 225: bis  
18. Oktober  
Kurs 226: bis  
30. Oktober

Dienstag,  
12. bis 26.  
November (3x)

## Kursreihe «Spiritualität im Alter»

### Das Universum: Zufall oder Schöpfung?

Warum ist überhaupt etwas und warum ist nicht nichts? Wie ist das grandiose Universum entstanden? Und welchen Sinn hat das Ganze und speziell unser Leben? Ist alles Zufall, Notwendigkeit, Schicksal – oder Schöpfung, Geschenk, Gnade? Naturwissenschaften und Religion(en) haben seit je nach Antworten auf solche Fragen gesucht. Wir befassen uns an drei Nachmittagen mit naturwissenschaftlichen Erkenntnissen und mit religiösen Deutungen auf dem Hintergrund biblischer Schöpfungsmythen, christlicher Theologie und Mystik. Buchempfehlung: Arnold Benz, «Das geschenkte Universum: Astrophysik und Schöpfung».

**Kursleitung:** Karl Mattmüller-Bucher, Theologe/Sozialarbeiter, und Yvonne Mattmüller-Bucher, dipl. PSYKP, spirituelle Lebensberaterin

Kurs 227

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

**Anmeldung**  
bis 31. Oktober



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
-------	------	-------------------

## Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken»

Kurs 228

Was ist ein gutes Leben?

Dienstag,  
19. November bis  
3. Dezember (3x)

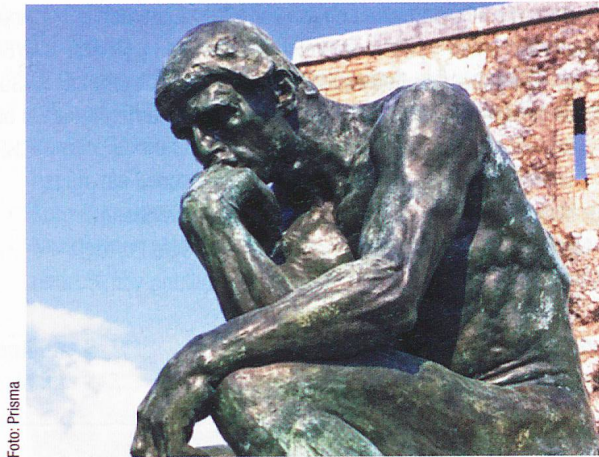


Foto: Prisma

Die Menschen streben nicht nur nach einem glücklichen, sondern zugleich nach einem guten Leben. Aber wann ist unser Leben gut? Welche ethisch-moralischen Werte sind untrennbar an ein gutes Leben geknüpft? Und inwiefern hat sich der ethisch-moralische Wertehorizont in den letzten Jahrzehnten verändert? Wie sollen wir darauf reagieren?

**Kursleitung:** Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik

Habsburgerstrasse 22,  
Luzern  
9.30 bis 11.30 Uhr  
CHF 98.–

**Anmeldung**  
bis 6. November

## Texte verschenken

Kurs 229

**Persönliche Worte treffen mitten ins Herz**

Mittwoch,  
20. und  
27. November (2x)

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 7. November

# Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
-------	------	-------------------

## Digitales Fotografieren

Kurs 231

**Grundkurs für Anfänger/innen**

Dienstag,  
20. August  
bis 17. September  
(5x)

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

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

Habsburgerstrasse 22,  
Luzern  
CHF 260.–

13.30 bis 16 Uhr  
**Anmeldung**  
bis 8. August

## Singen aus Lust

Kurs 232

**Aus voller Kehle, von ganzem Herzen**

Mittwoch,  
28. August bis  
25. September (5x)

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:** Moana N. Labbate, Chorleiterin/Dirigentin

Betagtenzentrum  
Eichhof, Haus Rubin,  
Kapelle, Steinhofstr. 13,  
Luzern (Bus 1, 11,  
20, 31)

13.30 bis 15.15 Uhr  
CHF 110.–  
**Anmeldung**  
bis 14. August

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



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 3. bis 24. Oktober (4x)	<b>Shall we dance?!</b> <b>Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60</b> Auch in dieser Spielzeit fragen Kathleen McNurney, die künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Theater», und Pro Senectutue wieder: «Dürfen wir Sie bitten?». Der erfolgreiche Workshop «Shall We dance?!» richtet sich an Menschen ab 60 mit Lust an Bewegung und Tanz. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit.  Der Workshop eignet sich gleichermassen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Er beinhaltet den Besuch der Bühnenorchester-Probe zu «Kiss me, Kate», Musical in zwei Akten von Cole Porter, am 24.10.13 um 19 Uhr. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «Tanz 13: Dornröschen» im Luzerner Theater am Freitag, 11. Oktober, um 19.30 Uhr. <b>Kursleitung:</b> Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»	<b>Kurs 233</b>  «Südpol», Probebühne 3, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 31 bis «Südpol») 9 bis 10.30 Uhr CHF 115.–  <b>Anmeldung</b> bis 20. September
Mittwoch, 9. Oktober bis 27. November (8x)	<b>Schach</b> <b>Anfängerkurs</b> 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). <b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	<b>Kurs 234</b>  Restaurant Weinhof, Weyrstrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch) <b>Anmeldung</b> bis 25. September
Mittwoch, 9. Oktober bis 27. November (8x)	<b>Schach: Aufbau- und Fortsetzungskurs</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	<b>Kurs 235</b>  Restaurant Weinhof, Weyrstrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 16 bis 18 Uhr CHF 130.– <b>Anmeldung</b> bis 25. September
Dienstag, 3. bis 24. September (4x)	<b>Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Franz Küttel, Jassleiter SJM	<b>Kurs 236</b>  Restaurant Weinhof, Weyrstrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung</b> bis 23. August
Dienstag, 1. bis 22. Oktober (4x)	<b>Jassen</b> <b>Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten</b> Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten und Sie lernen und üben den Turnierjass, denn Jassen verbindet Menschen. <b>Kursleitung:</b> Franz Küttel, Jassleiter SJM	<b>Kurs 237</b>  Restaurant Weinhof, Weyrstrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung</b> bis 20. September

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



# Gesundheitsförderung

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.

**Kursleitung:** Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbilderin SVEB

Sport Solution,  
Obergrundstr. 42,  
Luzern (VBL-Bus 1, bei  
Haltestelle «Moosegg»)

**Kurs 241:** Montag, 19. August bis 21. Oktober (ohne 30. Sept. + 7. Okt.), 8x

14 bis 15 Uhr

**Kurs 242:** Montag, 28. Oktober bis 16. Dezember (8x)

14 bis 15 Uhr

CHF 190.–

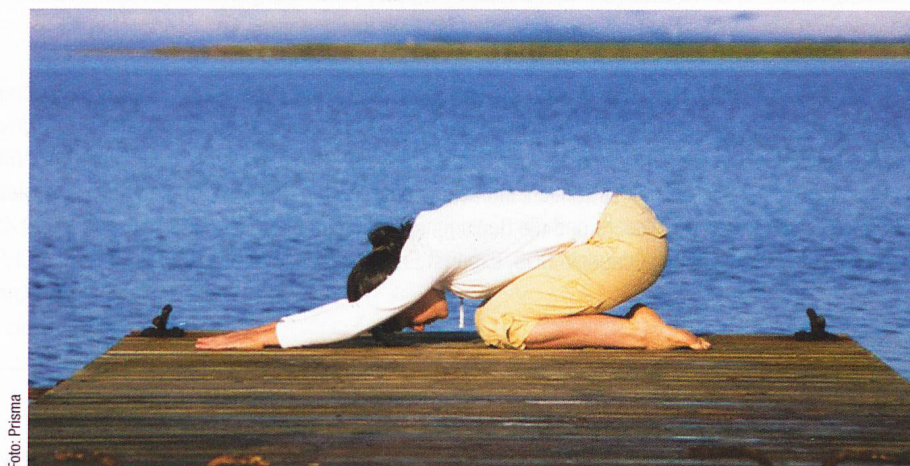


Foto: Prisma

## Anmeldung

**Kurs 241:** bis 8. August  
**Kurs 242:** bis 21. Oktober

## Yoga für reife Körper in Luzern

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

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

### Anfängerkurse

**Kurs 243:** Mittwoch, 21. August bis 23. Oktober (ohne 2. und 9. Okt.), 8x

9 bis 10 Uhr

**Kurs 244:** Mittwoch, 21. August bis 23. Oktober (ohne 2. und 9. Okt.), 8x

11 bis 12 Uhr

**Kurs 245:** Mittwoch, 30. Oktober bis 18. Dezember (8x)

9 bis 10 Uhr

**Kurs 246:** Mittwoch, 30. Oktober bis 18. Dezember (8x)

11 bis 12 Uhr

CHF 160.– pro Kurs

### Kurse für Fortgeschrittene

Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**Kurs 247:** Mittwoch, 21. August bis 23. Oktober (ohne 2. und 9. Okt.), 8x

10 bis 11 Uhr

**Kurs 248:** Mittwoch, 30. Oktober bis 18. Dezember (8x)

10 bis 11 Uhr

CHF 160.– pro Kurs

**Kursleitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

## Anmeldung

**Kurse 243, 244, 247:**  
bis 9. August

**Kurse 245, 246, 248:**  
bis 23. Oktober

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



## Yoga für reife Körper in Sursee

Beschreibung des Kursinhaltes siehe Seite 11. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

**Kurs 249:** Donnerstag, 22. August bis 24. Oktober (ohne 10. Okt.), 9x

**Kurs 250:** Donnerstag, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)

**Kursleitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB

Röm.-kath. Pfarreiheim,  
Dägersteinstr. 1,  
Sursee

9 bis 10 Uhr

9 bis 10 Uhr

**Kurs 249:** CHF 180.–

**Kurs 250:** CHF 160.–

**Anmeldung**

**Kurs 249:**

bis 9. August

**Kurs 250:**

bis 24. Oktober

## NEU

### Gleichgewichtstraining

#### Sturzprophylaxe = Gehsicherheit!

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, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

**Kurs 251**

Freitag,  
6. September bis  
29. November  
(ohne 27. Sep-  
tember, 4. und  
11. Oktober,  
1. November), 9x

Sport Solution, Ober-  
grundstr. 42, Luzern  
(VBL-Bus 1, bei Halte-  
stelle «Moosegg»)  
9.45 bis 11.15 Uhr  
CHF 230.–

**Anmeldung**

bis 26. August

### Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining

#### Für Kraft im Alter

Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individueller Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich, Tel. 041 362 33 22.

**Kursleitung:** Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten

**Kurs 252**

Montag,  
16. September bis  
4. November (8x)

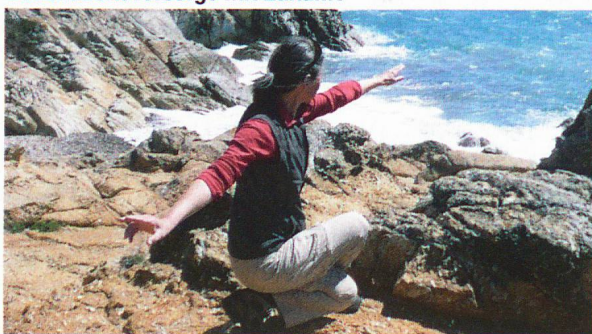
Physiotherapie  
Business Gym,  
Rösslimattstr. 37,  
Luzern (VBL-Bus 6/7/8  
bis «Werkhofstrasse»)  
10.15 bis 11.30 Uhr  
CHF 170.–

**Anmeldung**

bis 4. September

### Tai-Chi

**Tai-Chi bewegt den Körper und belebt den Geist – eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Zukunft**



Die fließenden Bewegungen des Tai-Chi erhalten den Körper beweglich und stärken die Muskulatur. 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

**Kurs 253**

Freitag,  
18. Oktober bis  
13. Dezember  
(ohne 1. Novem-  
ber), 8x

Praxisgemeinschaft,  
Blumenweg 8, Luzern  
(hinter Kantonalbank)  
8.30 bis 9.45 Uhr  
CHF 195.–

**Anmeldung**

bis 7. Oktober

## NEU

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



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 24. Oktober bis 21. November (5x)	<b>Atmen – Bewegen – Entspannen</b> <b>Wieder einmal tief durchatmen können!</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	<b>Kurs 254</b> Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 125.– <b>Anmeldung</b> bis 10. Oktober

Donnerstag, 14. November bis 5. Dezember (4x)	<b>Balsam für die Füsse</b> <b>(Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.)</b> Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause selber ausführen. <b>Kursleitung:</b> Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin	<b>Kurs 255</b> Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse») 10 bis 11.30 Uhr CHF 140.– <b>Anmeldung</b> bis 31. Oktober
--	---	---

# 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: 16. Aug., 20. Sept., 18. Okt., 15. Nov., 20. Dez. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 15.– pro Mal.

### 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: 4. Juli, 5. Sept., 10. Okt. (statt 3. Okt.), 7. Nov., 5. Dez. **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: 30. Aug., 27. Sept., 25. Okt., 29. Nov. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 8.– pro Einzeltreffen.

### Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 11. Juli, 19. Sept., 10. Okt., 14. Nov., 12. Dez., 26. 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: 8. Aug. (statt 1. Aug.), 5. Sept., 3. Okt., 7. Nov. und 5. Dez. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Margrit Thalman. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

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. Die Sprachkurse finden in unseren hellen und komfortablen Kursräumen an der Habsburgerstrasse 22 in Luzern statt.

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

<b>Englisch</b>	Frau Barbara Christen (Kurs 201)	Tel. 041 242 13 51
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber	Tel. 041 440 12 76
	(Kurse 202, 203, 205, 208 bis 215, 217)	
<b>Spanisch</b>	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
	(Kurse 204, 206, 207, 216, 218 bis 222)	
	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera	Tel. 041 610 95 06
<b>Italienisch</b>	(Kurse 300 bis 304, 308)	
	Frau Belén Temiño (Kurse 305, 307)	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 306)	Tel. 041 310 63 75
<b>Französisch</b>	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
	(Kurs 400 bis 407)	
<b>Russisch</b>	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
	(Kurs 500 bis 502)	
<b>Russisch</b>	Frau Alina Fuchs (Kurs 600, 601)	Tel. 041 320 75 57

**Ort:** Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Lektionsdauer:** 50 Minuten

**Anmeldung:** bis 5. August 2013

(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)

**Kursdauer:** 19. August bis 13. Dezember (ohne Herbstferien vom 28. Sept. bis 13. Oktober und ohne 1. November)

## Englisch WELCOME!

**NEU** Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)  
**Kurs 201:** Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)  
**Kurs 202:** Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)  
**Kurs 203:** Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)  
**Kurs 204:** Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)  
**Kurs 205:** Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 2  
**Kurs 206:** Di, 15 bis 16 Uhr CHF 218.– (15x)  
**Kurs 207:** Do, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)  
**Kurs 208:** Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 2.1  
**Kurs 209:** Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1  
**Kurs 210:** Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)  
**Kurs 211:** Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 218.– (15x)  
**Kurs 212:** Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.1  
**Kurs 213:** Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.3  
**Kurs 214:** Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.4  
**Kurs 215:** Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 2  
**Kurs 216:** Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)  
**Kurs 217:** Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 1  
**Kurs 218:** Di, 16 bis 17 Uhr CHF 218.– (15x)  
**Kurs 219:** Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 2  
**Kurs 220:** Di, 14 bis 15 Uhr CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 3  
**Kurs 221:** Do, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)

Konversation (für Fortgeschrittene)  
(Lektüre und Diskussion von aktuellen und literarischen Texten. Verbesserung des mündlichen Ausdrucks und Erweiterung des Wortschatzes.)  
**Kurs 222:** Do, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)

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





## Spanisch **BIENVENIDOS!**

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

**Kurs 300:** Fr, 10.30 bis 12 Uhr CHF 305.– (14x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 301:** Di, 11 bis 12 Uhr CHF 218.– (15x)

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 302:** Do, 14 bis 15.30 Uhr CHF 327.– (15x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 303:** Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)

**Kurs 304:** Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (14x)

### Mittelstufe 3

**Kurs 305:** Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)

### Fortgeschrittene

**Kurs 306:** Di, 10 bis 11 Uhr CHF 218.– (15x)

### Konversation 1

**Kurs 307:** 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 308:** Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (14x)

## Italienisch **BENVENUTI!**

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

**Kurs 400:** Mi, 15 bis 16.30 Uhr CHF 327.– (15x)

### Anfängerstufe 2 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 401:** Di, 15 bis 16.30 Uhr CHF 327.– (15x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 402:** Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 327.– (15x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 403:** Mi, 10 bis 11.30 Uhr CHF 327.– (15x)

### Mittelstufe 3

**Kurs 404:** Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 327.– (15x)

### Fortgeschrittene 1:

**Kurs 405:** Mi, 13.30 bis 15 Uhr CHF 327.– (15x)

**Kurs 406:** Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)

### Fortgeschrittene 2:

**Kurs 407:** Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 327.– (15x)

## Französisch **BIENVENUE!**

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

**Kurs 500:** Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (14x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 501:** Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (14x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 502:** Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (14x)

## Russisch

### **NEU** Russisch für die Reise (Anfänger ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 600:** Mo, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Anfängerstufe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 601:** Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr CHF 218.– (15x)

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



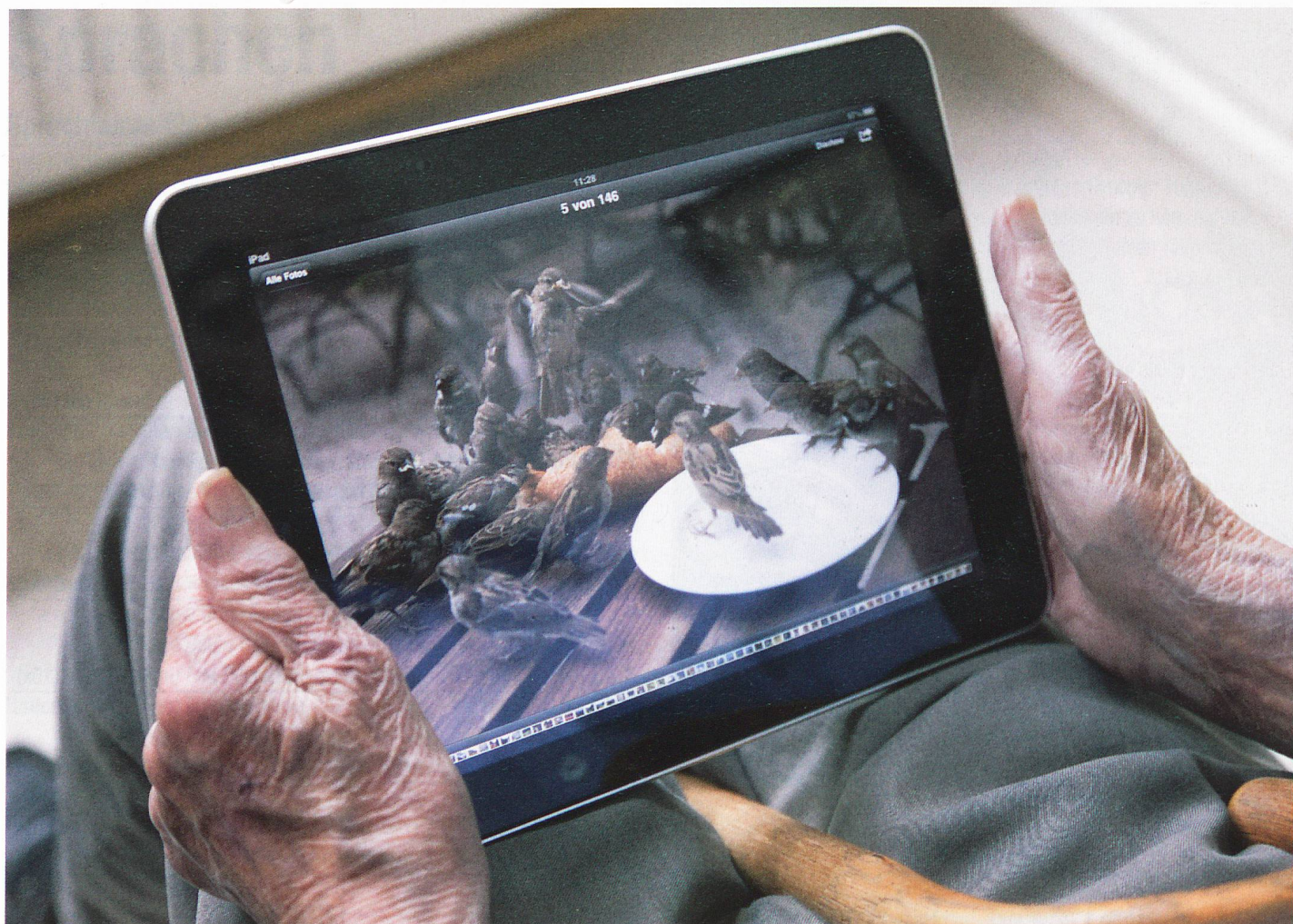


Foto: Prigione

# Moderne Kommunikationsmittel

**Kursleitung:** Michel Prigione, MIP Schulung und Beratung

**Ort:** Theaterstrasse 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 201:** Montag, 19.8. + 26.8.  
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

**Kurs iPh 202:** Donnerstag, 12.9. + 19.9.  
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

**Kurs iPh 203:** Montag, 4.11. + 11.11.  
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

## 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.

**Kurs PAD 204:** Donnerstag, 12.9., 19.9., 26.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs PAD 205:** Freitag, 6.12., 13.12., 20.12.  
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 (Mac)

**Kursleitung:** Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin  
**Ort:** 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 207:** Dienstag, 10.9.  
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 208:** Montag/Mittwoch, 16.9. + 18.9.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

**Kurs MAC 209:** Montag/Mittwoch, 7.10. + 9.10.  
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. 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 210:** Dienstag, 29.10. + 5.11. + 12.11.  
14 bis 17 Uhr (3x), CHF 345.–

## iPhoto

**Voraussetzung:** Einstiegskurs Mac

**Ziel des Kurses:** Bilder verwalten, einfache Bildbearbeitungen, Alben und Ereignisse erstellen und die Ergebnisse weitergeben.

**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 bei Rechnungsstellung bekannt gegeben).

**Kurs MAC 211:** Dienstag, 3.12. + 10.12.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

# Computerkurse (Windows)

Setzen Sie Ihre 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, 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 8 gearbeitet, die entweder die Office-Version 2010 oder 2013 installiert haben.

**Lehrmittel:** Für die jeweiligen Lehrmittel werden die 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  
**Kursleitung:** Michel Prigione und weitere Kursleiter/innen  
**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? Die ersten 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 212:** Donnerstag, 29.8.  
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 213:** Freitag, 13.9.  
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 214:** Montag, 23.9.  
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 215:** Donnerstag, 14.11.  
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 216:** Montag, 25.11.  
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

## Windows-Einführung

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

**Voraussetzung:** eigener Computer oder Laptop zu Hause mit Windows Betriebssystem. Klären Sie bitte vor der Anmeldung ab, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows 7/8 und Office 2010/2013.

### 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. 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.

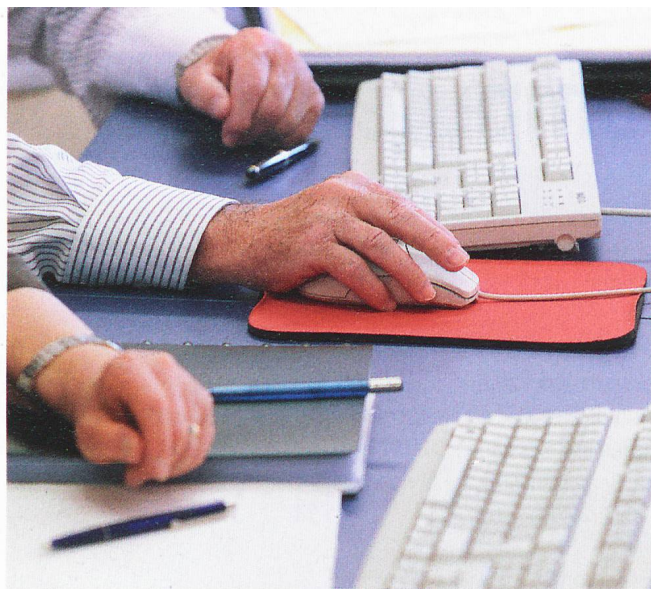
**Kurs WiE 220:** Montag, 19.8., 26.8., 2.9., 9.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 221:** Mittwoch, 28.8., 4.9., 11.9., 18.9.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 222:** Montag, 14.10., 21.10., 28.10., 04.11.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 223:** Dienstag, 29.10., 5.11., 12.11., 19.11.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 224:** Freitag, 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–



**Kurs WiE 225:** Dienstag, 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 226:** Donnerstag, 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Repetitionskurs

Dieser Kurs dient der Repetition und Vertiefung der Inhalte aus dem Windows-Grundkurs sowie aus dem Internet-E-Mail-Kurs. Teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Wünsche mit, wir fassen diese zusammen und bauen sie nach Möglichkeit in den Stoff des Kurses ein.

**Kurs W-WiE 227:** Dienstag, 20.8., 27.8., 3.9.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs W-WiE 228:** Mittwoch, 16.10., 23.10., 30.10.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs W-WiE 229:** Freitag, 08.11., 15.11., 22.11.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

## Windows-Umsteiger-Kurse

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

**Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 oder 8**  
Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7 oder 8. 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. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

**Kurs UW 230:** Freitag, 23.8., 30.8., 6.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs UW 231:** Donnerstag, 17.10., 24.10., 31.10.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs UW 232:** Mittwoch, 27.11., 4.12., 11.12.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

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



## Textverarbeitung 1 mit Word

**Vorkenntnisse:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs

### Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS-Word arbeiten. Grundkurs

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 240:** Dienstag, 17.9., 24.9., 1.10., 8.10.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 2 mit Word

**Vorkenntnisse:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs 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 241:** Dienstag, 19.11., 26.11., 3.12., 10.12.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Tabellenkalkulation mit Excel

**Voraussetzung:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs

### Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen

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

**Kurs EXE 250:** Dienstag, 3.9., 10.9., 17.9., 24.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Internet- und E-Mail-Einführung

**Voraussetzung:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs  
Im Kurs wird mit dem Internet Explorer und den Mail-Programmen Live Mail (Windows 7) oder aber Outlook 2010 gearbeitet.

### Sich zurechtfinden im World Wide Web

Lernen Sie die Vielfalt des Internets kennen. Suchen und finden Sie Informationen, Bilder, TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und ausdrückt. Wir zeigen Ihnen Vorgehensweisen, die ein sicheres «Surfen» ermöglichen.

### Umgang mit der elektronischen Post

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

**Kurs InE 260:** Montag, 16.9., 23.9., 14.10., 21.10.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs InE 261:** Dienstag, 22.10., 29.10., 5.11., 12.11.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs InE 262:** Donnerstag, 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements\*\*

**Voraussetzung:** Gute Grundkenntnisse von Windows und Dateimanagement, z.B. besuchter Windows-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse sowie E-Mail-Kenntnisse

### Arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements\*\*

**Inhalte:** In diesem anspruchsvollen Kurs lernen Sie den Umgang mit dem «kleinen Bruder» des Profiprogramms Adobe® Photoshop, nämlich mit dem Photoshop Elements\*\* Version 10. Kursziele: Sie lernen, wie die Bilder von der Kamera auf den PC kopiert werden, erstellen Bildausschnitte, optimieren Bilder und lernen Bildebenen kennen. Sie erstellen Karten mit Bildkompositionen und Text. Sie können Bilder ausdrucken und per Mail versenden.

**Kurs DBE 270:** Donnerstag, 17.10., 24.10., 31.10., 7.11.  
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 und Internetkurs

### Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

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

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

**Kurs Foe 272:** Montag, 2.12., 9.12., 16.12.  
8.45 bis 11.45 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 Vista, Windows 7/8, Office 2010, 2013

**Grundkurs:** Den Computer von Grund auf kennenlernen, mit Windows arbeiten, eine Einladung in Word schreiben und speichern. Was ist das Internet?

**Kurs WiE 280:** Dienstag, 27.8., 3.9., 10.9., 17.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 281:** Freitag, 25.10., 8.11., 15.11., 22.11.  
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 282:** Donnerstag, 28.11., 5.12., 12.12., 19.12.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

### Windows-Umsteiger-Kurs

**Voraussetzung:** PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP  
**Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 oder 8**  
Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7 oder 8. 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. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

**Kurs UW 283:** Mittwoch, 28.8., 4.9., 11.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

### Internet- und E-Mail-Einführung

**Voraussetzung:** Windows-Einführung  
Internet Explorer oder Mozilla Firefox, 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 284:** Mittwoch, 16.10., 23.10., 30.10., 06.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs InE 285:** Freitag, 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–



### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements\*\*

**Voraussetzung:** Gute Grundkenntnisse von Windows und Dateimanagement, z.B. besuchter Windows-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse sowie E-Mail-Kenntnisse

**Inhalte:** In diesem anspruchsvollen Kurs lernen Sie den Umgang mit dem «kleinen Bruder» des Profiprogramms Adobe® Photoshop, nämlich mit dem Photoshop Elements\*\* Version 10. Kursziele: Sie lernen, wie die Bilder von der Kamera auf den PC kopiert werden, erstellen Bildausschnitte, optimieren Bilder und lernen Bildebenen kennen. Sie erstellen Karten mit Bildkompositionen und Text. Sie können Bilder ausdrucken und per Mail versenden.

**Kurs DBE 286:** Freitag, 18.10., 25.10., 8.11., 15.11.  
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

**Inhalte:** Sie lernen, Ihre Digitalfotos auf den PC zu übertragen und ein schönes Fotobuch mit der Icolor-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 287:** Freitag, 23.8., 30.8., 6.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Wir danken der Firma JT International AG Dagmersellen für die Unterstützung der Bildungsangebote im Jahr 2013. 

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